

"КАК ПОМОГАТЬ РЕБЕНКУ ГОТОВИТЬСЯ К ЕГЭ"

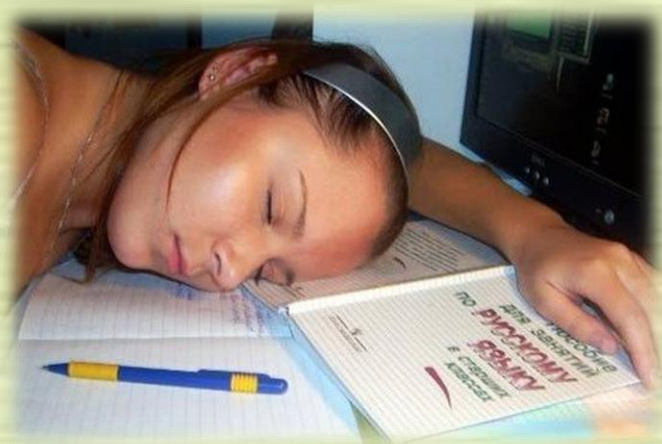
Очень важно оказать помощь ребенку в организации режима дня, так как сами дети зачастую пренебрегают простыми гигиеническими правилами.



Турова Ю.С.,
педагог-психолог



"КАК ПОМОГАТЬ РЕБЕНКУ ГОТОВИТЬСЯ К ЕГЭ"



Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности необходимо, чтобы ребенок выспался. Иногда дети, торопятся выучить как можно больше, пренебрегают сном, занимаются по ночам, после чего быстрее устают, становятся раздражительными и беспокойными.



"КАК ПОМОГАТЬ РЕБЕНКУ ГОТОВИТЬСЯ К ЕГЭ"

ВОЛНЕНИЕ Дело в том, что существует определенный уровень волнения, оптимальный для организации деятельности. Если ребенок не волнуется, он ничего не делает. Очень высокий уровень волнения, наоборот, приводит к ступору, мешает деятельности. Все силы уходят на то, чтобы справиться с волнением.

Экзамены - ситуация действительно серьезная, но не запредельная. Ощущение огромной важности экзамена не стимулирует ребенка, а, напротив, мешает подготовке. В этом случае следует немного снизить значимость ситуации. Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, это помогает ему чувствовать себя более уверенно.

Наконец, очень важно понять, в какой помощи нуждается именно ваш ребенок. Узнать о том, что нужно ребенку, можно только спросив его: «Как я могу тебе помочь?»

"КАК ПОМОГАТЬ РЕБЕНКУ ГОТОВИТЬСЯ К ЕГЭ"

ВОЗМОЖНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ

Единый государственный экзамен имеет ряд особенностей. Эти особенности могут вызывать у выпускников различные трудности. Эти трудности можно разделить на несколько групп, в зависимости от того, с чем они связаны, кратко охарактеризовать их и наметить основные пути профилактики.



"КАК ПОМОГАТЬ РЕБЕНКУ ГОТОВИТЬСЯ К ЕГЭ"

Когнитивные трудности.

Это трудности, связанные с особенностями переработки информации, со спецификой работы с тестовыми заданиями. Процедура ЕГЭ требует особой стратегии деятельности: ученику необходимо определить для себя, какие задания и в каком соотношении он будет выполнять.

Таким образом, для преодоления когнитивных трудностей необходимо двигаться в двух направлениях:

- 1) осваивать навыки работы с тестами;*
- 2) помогать выпускнику вырабатывать индивидуальную стратегию деятельности.*

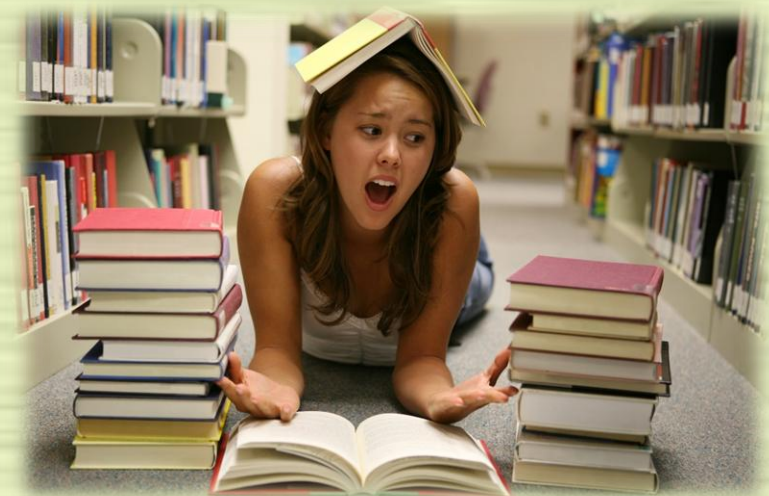


"КАК ПОМОГАТЬ РЕБЕНКУ ГОТОВИТЬСЯ К ЕГЭ"

Личностные трудности.

Эти затруднения обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями.

Прежде всего стрессовой является сама ситуация экзамена. На экзамене ученик должен за ограниченное количество времени продемонстрировать свои знания. Стресс на экзамене связан с тем, что эта процедура напрямую связана с самооценкой подростка: насколько я действительно умен, насколько я могу справиться с предложенными мне заданиями?



"КАК ПОМОГАТЬ РЕБЕНКУ ГОТОВИТЬСЯ К ЕГЭ"

Тревога - это весьма энергоемкое занятие. Чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается на учебную деятельность.

Поэтому преодоление личностных трудностей прежде всего должно быть направлено на снижение тревоги.



"КАК ПОМОГАТЬ РЕБЕНКУ ГОТОВИТЬСЯ К ЕГЭ"

Процессуальные трудности.

Это проблемы, которые связаны с самой процедурой ЕГЭ.

- 1) Трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов.
- 2) Трудности с кодированием-раскодированием информации.
- 3) Трудности, связанные с непривычной ролью взрослого.
- 4) Трудности, связанные с критериями оценивания ответа.

Контраст с привычными проверочными процедурами действительно велик.

- 5) Трудности, связанные с незнанием своих прав и обязанностей.
- ЕГЭ представляет выпускнику значительно более активную позицию, нежели традиционная школьная система. Обычно ученики не имеют права оценивать содержание предлагаемого им задания и тем более оспаривать полученные ими оценки, тогда как процедура ЕГЭ предполагает эти возможности.

"КАК ПОМОГАТЬ РЕБЕНКУ ГОТОВИТЬСЯ К ЕГЭ"

Для того, чтобы обеспечить *полную психологическую подготовку*, очень важно объединить силы вовлеченных сторон: выпускников, педагогов, родителей. Психологическая подготовка выпускников к Единому государственному экзамену должна состоять из нескольких компонентов:

1. Фронтальная подготовка учащихся, предоставляющая им необходимую информацию о правилах и нормах процедуры ЕГЭ и направленная на выработку индивидуального стиля работы.
2. Выработка индивидуальных стратегий поддержки для конкретных учащихся с учетом их индивидуальных особенностей.
3. Привлечение родителей: ознакомление их со спецификой ЕГЭ.

[illegible]

"КАК ПОМОГАТЬ РЕБЕНКУ ГОТОВИТЬСЯ К ЕГЭ"

Для того, чтобы обеспечить *полную психологическую подготовку*, очень важно объединить силы вовлеченных сторон: выпускников, педагогов, родителей. Психологическая подготовка выпускников к Единому государственному экзамену должна состоять из нескольких компонентов:

1. Фронтальная подготовка учащихся, предоставляющая им необходимую информацию о правилах и нормах процедуры ЕГЭ и направленная на выработку индивидуального стиля работы.
2. Выработка индивидуальных стратегий поддержки для конкретных учащихся с учетом их индивидуальных особенностей.
3. Привлечение родителей: ознакомление их со спецификой ЕГЭ.

[illegible]