

«Как помочь школьникам при подготовке к государственной итоговой аттестации (ГИА)»



Турова Ю.С., педагог-психолог



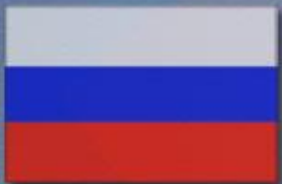
Психологические типы наших детей



ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ

Краткая психологическая характеристика

Для тревожных детей учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и т.д.).



НЕУВЕРЕННЫЕ ДЕТИ

Краткая психологическая характеристика

Проблема таких детей в том, что они не умеют опираться на собственное мнение, они склонны прибегать к помощи других людей. Неуверенные дети не могут самостоятельно проверить качество своей работы: они сами себе не доверяют. Они могут хорошо справляться с теми заданиями, где требуется работа по образцу, но испытывают затруднения при необходимости самостоятельного выбора стратегии решения. В подобной ситуации они обычно обращаются за помощью к одноклассникам или родителям (особенно при выполнении домашнего задания). Такие дети списывают не потому, что не знают ответа, а потому, что не уверены в правильности своих знаний и решений. В поведенческом плане им часто присущ конформизм, они не умеют отстаивать собственную точку зрения. Неуверенные дети часто подолгу не могут приступить к выполнению задания, но достаточно педагогу подсказать им первый шаг, как они начинают работать.



ДЕТИ, ИСПЫТЫВАЮЩИЕ НЕДОСТАТОК ПРОИЗВОЛЬНОСТИ И САМООРГАНИЗАЦИИ

Краткая психологическая характеристика

Обычно этих детей характеризуют как "невнимательных", "рассеянных". Как показывает практика, у них очень редко имеют место истинные нарушения внимания. Гораздо чаще «невнимательные» дети — это дети с низким уровнем произвольности. У них сформированы все психические функции, необходимые для того, чтобы быть внимательными, но общий уровень организации деятельности очень низкий. У таких детей часто неустойчивая работоспособность, им присущи частые колебания темпа деятельности. Они могут часто отвлекаться.



ПЕРФЕКЦИОНИСТЫ И "ОТЛИЧНИКИ"

Краткая психологическая характеристика

Дети данной категории обычно отличаются высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью. Если они выполняют задание, они стремятся сделать его лучше всех или быстрее остальных использовать дополнительный материал.

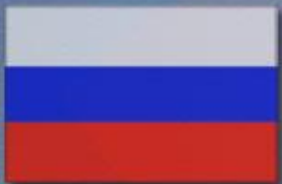
Перфекционисты очень чувствительны к похвале и вообще к любой оценке своей деятельности. Все, что они делают, должно быть замечено и высоко оценено.

Для таких детей характерен очень высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка. Для того чтобы чувствовать себя хорошими, им нужно не просто успевать, а быть лучшими, не просто хорошо справляться с заданием, а делать это блестяще.

АСТЕНИЧНЫЕ ДЕТИ

Краткая психологическая характеристика

Основная характеристика астеничных детей — высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок. Как правило, утомляемость связана с особенностями высшей нервной деятельности и имеет не столько чисто психологическую, сколько неврологическую природу, поэтому возможности ее коррекции крайне ограничены.



Уважаемые родители

Неверно думать, что если у вас нет специального образования, вы не сможете помочь своему ребенку подготовиться к ГИА. Вы можете помочь в организации самоподготовки: предлагайте раз в неделю выполнить один из тестов типовых вариантов ГИА. Пользуясь инструкцией по выполнению теста и таблицей ответов, вы сможете проверить задания.

Ваша поддержка важна ему для формирования как психологической готовности к экзамену, так и позитивного отношения к новой форме аттестации



Как помочь детям

ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

Самое главное в ходе подготовки к экзаменам — это снизить напряжение и тревожность ребенка, а также обеспечить подходящие условия для занятий.



✓ Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как, чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.

✓ Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов — это может отрицательно сказаться на результате экзамена. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок, в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».



- ✓ Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением, стрессом.
- ✓ Первый шаг на пути избавления вашего ребенка от стресса состоит в том, чтобы научиться распознавать определенные признаки, сообщающие о том, что он испытывает стресс.





Считают,
что успех приходит к тем,
кто рано встает...

Нет. Успех приходит к тем,
кто встает

**в хорошем
настроении**

Марсель Ашар

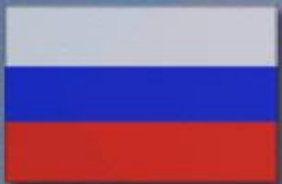


Признаки стресса:

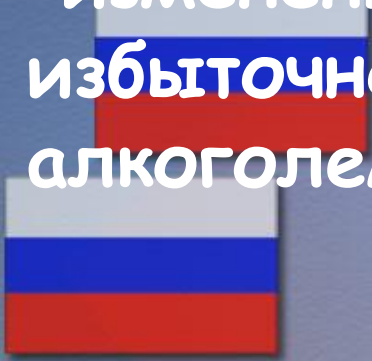
- физические: хроническая усталость, слабость, нарушение сна (сонливость или бессонница), холодные руки или ноги,
- повышенная потливость или выраженная сухость кожи,
- сухость во рту или в горле, аллергические реакции, речевые затруднения (заикания и пр.),
- резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине и т.д.).



- ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ: беспокойство, сниженный фон настроения, частые слезы, ночные кошмары,
- безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе,
- повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.

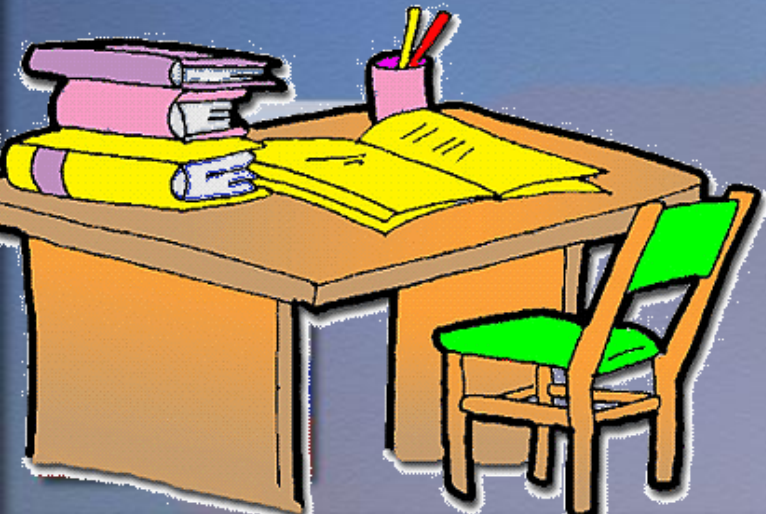


- поведенческие: ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений,
- потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения (кручение волос, кусание ногтей, притопывание ногой, постукивание пальцами и пр.),
- пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра,
- изменение пищевых привычек (голодание или избыточный прием пищи), злоупотребление алкоголем, курением, лекарствами.

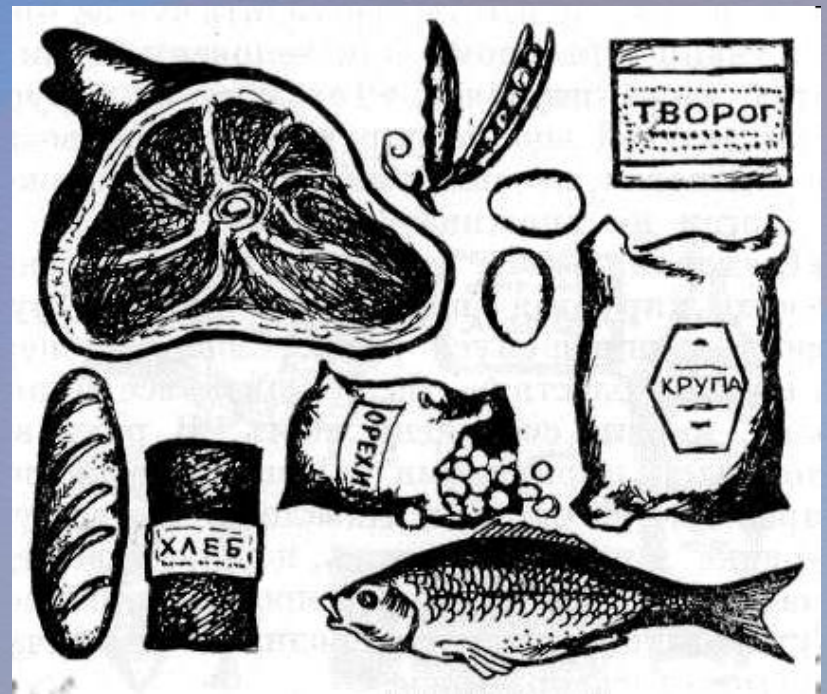


✓ Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

✓ Хорошо бы ввести в интерьер для занятий желтые и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность — достаточно повесить на стену картину, сшить покрывало или подушки, или просто развесить над столом листы цветной бумаги.

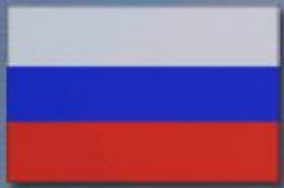


- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов.
- Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.



- Позаботьтесь о том, чтобы у ребенка для подготовки были различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий).

- Большое значение имеет тренировка ребенка именно в форме тестирования, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.



- ✓ Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
- ✓ Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.
- ✓ Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен

