

Работа с родителями

Психологическая подготовка учащихся к ЕГЭ, ОГЭ и другим крупным испытаниям

Анастасия Пономаренко, практикующий психолог, преподаватель НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа»

В статье – рекомендации психолога, как классным руководителям минимизировать психологическое давление на учащихся и повысить уровень мотивации в период подготовки к экзаменам. Один из факторов давления – родительская тревожность. Список советов поможет провести беседу с родителями.

Чтобы понизить уровень стресса у школьников в период подготовки к экзаменам, нужна комплексная работа классного руководителя и родителей. Для работы с учащимися используйте мотивационные игры, которые помогут поддерживать желание учиться. А чтобы настроить родителей, расскажите им, как создать комфортные условия, которые способствуют понижению стресса и лучшему усвоению нового материала.

Что оказывает негативное влияние на психику учащихся

Справка

На международной философской конференции «Ильенковские чтения» в 2015 году выявили тенденцию того, что будущий успех сегодняшних школьников с каждым годом сильнее будет зависеть от качества образования

Плохо сдать экзамен может даже самый подготовленный выпускник. Виной может быть излишняя нервозность и страх, которые непредсказуемо могут проявиться во время экзамена. Чтобы избежать неудач, необходимо минимизировать факторы, которые оказывают психологическое давление.

Деструктивная мотивация. Родители современных школьников понимают, что вузы – это не только качество образования, но и социальный статус, общение, друзья, социальные связи. Поэтому они изо всех сил стараются, чтобы дети поступили в престижные учебные заведения.

Часто для мотивации детей взрослые начинают пугать их тем, что случится что-то страшное, если они получат низкие баллы, или будут неуспешны

в жизни, если плохо напишут контрольную. В результате школьники невротизируются и подходят к экзаменам в тяжелом психологическом состоянии. Они издерганы, напуганы, не чувствуют в себе сил решить даже простую задачу, уверены, что провал равен жизненной катастрофе. В таком состоянии трудно собраться и хорошо сдать экзамены.

Здоровая внутренняя конкуренция. Также на эмоциональное состояние подростков негативно влияют психологические коррективы из-за дистанционного обучения, преобладания онлайн-общения и даже электронные дневники. Эти нововведения практически уничтожили конкуренцию между учащимися, что является основным условием для развития и движения. Раньше все видели успехи друг друга, никто не хотел быть в отстающих. Сегодняшние школьники – это школьники-одиночки. Сегодня в процессе учебы нет конкуренции – все бегут в разные стороны. С одной стороны, это открывает возможности для индивидуального развития и более спокойного психологического фона. Но, с другой стороны, исчезает мотивация и возникает чувство неопределенности.

Неблагоприятные внешние условия. Внешние условия, которые создают ощущение неопределенности, и внутренний страх, который подогревают родители и школа относительно непонятного будущего, порождают неврозы, депрессии, сильные страхи в процессе учебы, а также в процессе подготовки к экзаменам.

Как классный руководитель может развить мотивацию учиться

Основная задача школы заключается в том, чтобы объяснить школьникам, зачем нужно учиться. Именно «зачем». Нейрофизиологи доказали, что за наши действия отвечает мозг. Напрямую на работу мозга мы повлиять не можем, зато можем создать условия, при которых мозг сам будет толкать нас к определенным действиям. Сформировать у учащихся доминанту учебы вполне по силам классному руководителю или учителям-предметникам.

Акцентируйте внимание учащихся на том, что все школьные предметы, вне зависимости от того, пригодятся они в дальнейшей жизни или нет, развивают разные типы мышления. Например, что математика развивает аналитическое мышление. И многие успешные люди используют математические инструменты, чтобы систематизировать и классифицировать, отделять причину от следствия.

Упражнение на развитие критического мышления. В рамках модуля профориентации проведите классный час, на котором попросите учащихся кратко рассказать биографии известных людей. Попросите ребят ответить

на вопросы: какую роль мышление сыграло в жизни этих успешных людей? что позволило им придумать или увидеть что-то новое?

Объясните учащимся, что та же креативность – не абстрактное понятие, что фундамент креативности – интеллект и воображение. Поразмышляйте с детьми на темы: можно ли быть креативным, если знаний немного, и что может «скреативить» школьник-двоечник.

Многие учащиеся могут вспомнить примеры успешных двоечников: Альберт Эйнштейн, Стив Джобс, Томас Эдиссон, Уинстон Черчилль, Антон Чехов и т. д. Расскажите школьникам о том, что все эти известные люди являются гениями с нестандартным взглядом на жизнь и они чаще всего исключения из правил. По-настоящему успешные люди те, кто много знает и много делает, чтобы добиться своих целей.

Подобная практика с разбором биографий творцов может подвести обсуждение к следующему постулату: если хочешь быть успешным, тренируй мышление на уроках. Поэтому посоветуйте учащимся тренировать мышление с помощью инструментов математики, литературы, истории и других предметов. Например, запоминание стихов прекрасно развивает память. Пересказ текстов и написание сочинения тренируют умение вести переговоры.

Еще одно упражнение на развитие мышления. Попросите учащихся подготовиться к дискуссии. Пусть каждый проанализирует исторические события, которые происходили 500, 300 и 100 лет назад: что в них общего, где разница. Как менялось представление о чем-либо 500 лет назад и 100 лет назад. Для того чтобы проанализировать событие, учащимся понадобится собрать информацию, разобраться в причинах возникновения, понять цели и мотивы. Чтобы принять активное участие в дискуссии, школьники сами захотят прочитать и проанализировать информацию о событии.

Как родители должны поддерживать детей в период подготовки к экзаменам

Постоянно напоминайте родителям о том, как важно поддерживать ребенка в стрессовых ситуациях. Говорите о том, что необходимо реалистично оценивать способности детей и не требовать от них того, чего они не в состоянии сделать.

Рекомендуйте родителям посмотреть на ситуацию подготовки к экзаменам под таким углом: что имеем сейчас, какие есть ресурсы, что можно с этим сделать. Подобные беседы необходимо проводить не только с родителями

выпускников, но также с требовательными родителями, которые ругают детей за плохие оценки.

Проведите тематическую онлайн- или офлайн-беседу с родителями на тему подготовки к экзаменам и общей успеваемости. Дайте им рекомендации, которые помогут наладить комфортные условия для учащихся. Также разошлите родителям памятку «**Как поддерживать ребенка в период подготовки к экзаменам**».

Памятка для родителей

Как поддерживать ребенка в период подготовки к экзаменам

.....

Оценивайте реальные знания ребенка. Вместе с ребенком оцените его текущие знания с помощью онлайн-тестов. Обсудите, что лучше предпринять, чтобы подтянуть знания, и разработайте стратегию подготовки.

Ставьте достижимые цели. Оцените с учителем или репетитором, сколько баллов реально получить, где есть пробелы, на которые нужно обратить особое внимание, и т. д.

Избегайте эмоций. Каждый раз, когда будет желание уйти в эмоции, останавливайте себя. Помните, что в первую очередь вы должны ориентироваться на возможности ребенка, а не на идеальный результат.

Создавайте комфортные условия для ребенка. Учитывайте, какими способами ребенок эффективнее всего усваивает материал.

Главное в подготовке – регулярность. Лучше каждый день по полчаса, чем 2 раза в неделю по 3 часа.

Обсуждайте альтернативный сценарий. Обговорите заранее с ребенком ситуацию, если экзамен не получится сдать так, как планировали.

Поддерживайте ребенка. Напомните ему, что в его жизни уже были сложные стрессовые ситуации и он с ними справился.

Честно оценивать знания и возможности ребенка. Посоветуйте родителям вместе с детьми оценить реальное положение дел. С помощью онлайн-тестов можно проверить знания. Лучшим решением будет – обсудить знания и оценки, которые на данный момент есть у ребенка.

Таким образом, можно определить, какие пробелы есть у ребенка. Пусть родители поймут, какие ресурсы помогут подтянуть знания: репетитор, самостоятельные занятия, занятия в группах подготовки. Очень важно учитывать, сколько времени остается на подготовку и что за этот период можно успеть подготовить.

Ставить достижимые цели. Этот пункт вытекает из предыдущего. Родители не должны уводить детей в мир фантазий, не стоит обещать золотых гор. Самовнушение не поможет сдать экзамены. После того как родители с ребенком оценят слабые и сильные стороны, выявят пробелы, спланируют темпы подготовки, можно спрогнозировать примерный результат по баллам за экзамены. Это позволит определиться со списком вузов или колледжей, куда ребенок с большей вероятностью сможет поступить.

Больше действовать. Экзаменационный период вызывает такой же стресс для родителей, как и для детей. Дайте совет родителям, чтобы каждый раз, когда будет желание уйти в эмоции, научиться останавливаться. Пусть каждый из них в период накала задаст себе несколько вопросов: «Что я должен сделать, чтобы экзамены прошли на пике возможностей ребенка? Какую реальную помощь я могу ему оказать?»

Учитывать индивидуальные особенности ребенка. У каждого ребенка свои способы, которые помогают эффективнее усваивать материал. Кому-то больше всего нравятся блок-схемы – когда все начерчено и наглядно видно, что из чего вытекает. Кому-то помогает посадить перед собой кого-то, хоть куклу, и рассказывать материал. Посоветуйте родителям создать такие условия, как лучше ребенку, даже если кажется, что это неправильно.

Главное в подготовке – регулярность. Лучше каждый день по полчаса, чем 2 раза в неделю по 3 часа. Нейрофизиологам пока неизвестны такие же эффективные приемы запоминания, как регулярное повторение.

Обсудить альтернативный сценарий. Посоветуйте родителям заранее обговорить с ребенком ситуацию, если экзамен не получится сдать так, как планировали. Это нужно сделать для снятия тревожности. Не надо утешать, это только усиливает тревогу. Спокойно сказать: если сдашь хуже, то мы рассмотрим другие варианты: другой вуз, колледж. Главное, чтобы ребенок понял: катастрофы не произойдет, есть варианты решений, даже если результат будет не таким ожидаемым.

Поддерживать ребенка. Психологическая поддержка может основываться на позитивном опыте. Пусть родители напоминают детям о том, что в их жизни были сложные стрессовые ситуации, с которыми они

справлялись. Психологи рекомендуют вспоминать детали успеха. Это внушает уверенность в собственных силах. Если человек справился тогда, то справится и сейчас. Для саморефлексии можно заполнить таблицу, как в образце.

«Как я преодолел стрессовую ситуацию»

Пример таблицы «Как я преодолел стрессовую ситуацию»

Стрессовая ситуация в прошлом	Как преодолел
Плохая успеваемость по физике	1) Обсудил варианты решения с учителем. 2) Составили совместно план отработок и основных тем, которые нужно знать. 3) Нашел видеоуроки, где объясняют сложные темы простым языком

Главное, подвести ребенка к мысли: сдача экзамена – это не тот случай, когда на карту поставлена жизнь. Это просто жизненный этап, который нужно преодолеть. Тем более что у ребенка был опыт преодоления трудных ситуаций и экзамен – только одна из них. И, если не получится преодолеть ситуацию с блеском, то всегда есть выход, и даже не один.