

- Уговоры («Успокойся, это неважно»). Подобные высказывания нисколько не поддерживают ученика. Они говорят лишь о том, что вы хотите, чтобы обучающийся перестал испытывать те чувства, которые он испытывает в данный момент.

Лучше озвучить чувства обучающегося: «Я понимаю тебя, ты тревожишься (переживаешь, расстроен...») и предложить ему вспомнить любой приемлемый для него способ снятия эмоционального напряжения.

Не забывайте, что главное препятствие на пути эффективного общения — это автоматические ответы. Поэтому старайтесь уточнить трудности, возникшие у обучающегося, при помощи наводящих вопросов.

Для успешной подготовки используйте следующие рекомендации:

- Сосредотачивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах обучающегося с целью укрепления его самооценки.

- Помогайте подростку поверить в себя и свои способности. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

- Помогайте избежать ошибок. Поддерживайте при неудачах.

- Подробно расскажите обучающимся, как будет проходить государственная итоговая аттестация, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру экзамена.

- Приложите усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами сдачи экзамена, но и не были сторонними наблюдателями во время подготовки ребенка к экзамену, а, наоборот, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку.

- Учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные психофизиологические особенности обучающихся.

- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзамена.

Муниципальное казенное учреждение для детей, нуждающихся в психолого–педагогической и медико–социальной помощи
«Центр диагностики и консультирования»

Рекомендации для педагогов по психологическому сопровождению обучающихся в период проведения государственной итоговой аттестации (ГИА)



г. Сургут

Уважаемые учителя выпускных классов школ!

Ваши воспитанники и вы вместе с ними вступили в ответственный период жизни – подготовки к сдаче ГИА.

Экзамены и подготовка к ним – как психологический стресс

Экзамены – это испытание для личности в любом возрасте, особенно – в подростковом. Подготовка к экзаменам и сами экзамены для выпускников – это стресс длиной в целый год. Стресс в ситуации испытания – это нормальная и даже необходимая реакция адаптации. В стрессе мобилизуются все физические и психологические силы человека.

Способность человека успешно действовать в условиях стресса – показатель его зрелости как личности. Такую зрелость демонстрируют лучшие ваши отличники. Эта способность отличает также спортсменов, людей опасных профессий. Есть любители «экстрима», кто с детства любит рискованные ситуации, кого стресс бодрит и даже радует.

Вместе с тем, не все способны на подобное восприятие стресса, особенно – подростки. Стресс становится стимулом для развития позже, не в школьном возрасте, а в 19-22 года, с переходом юности в раннюю зрелость.

В результате подростки в школе, даже самые успешные, все равно нуждаются в тренировке способности действовать в условиях стресса.

Для подростков же со слабой нервной системой стресс – это вовсе не нормальная реакция, а основной механизм нарушения развития их личности, снижающий их способности к адаптации и социальному успеху. Прежде тренировки стрессоустойчивости такие подростки нуждаются в преодолении тех особенностей личности, которые делают их уязвимыми к стрессу.

Своим поведением во время подготовки и проведения экзамена показывайте пример выпускникам: сдерживайте свои эмоции. Ситуация экзамена уже сама по себе вызывает эмоциональное напряжение у экзаменуемых, и ваши реакции могут усилить состояние напряженности и беспокойства.

Ваш стиль общения должен способствовать ослаблению отрицательных переживаний обучающихся. Проанализируйте

свой стиль общения, постарайтесь не стать дополнительной причиной волнения выпускников.

Помните о правилах эффективного общения.

Не используйте в общении с учениками:

- Угрозы («Если ты не прекратишь ...»). Это может вызвать сопротивление, привести к вспышкам раздражения с их стороны. Выйдя из-под вашего контроля, ситуация может вылиться в конфликт. Если выпускник вызывает у вас своим поведением отрицательные эмоции, сообщите ему об этом. Не стоит подавлять гнев, сохранять спокойствие при сильном волнении. Через некоторое время чувство, как правило, прорывается и облекается в резкие слова или действия. Скажите о своих чувствах обучающемуся, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о нем, о его поведении.

- Критику («Сколько раз уже говорили...», «Слушать надо было...»). Такие высказывания негативно влияют на состояние того, к кому обращаются. Под влиянием высказываний такого рода ученик будет окончательно выбит из равновесия, может перестать думать и выполнять задания. Будьте готовы к тому, что всегда могут возникнуть вопросы, на которые придется дать ответ несколько раз: многие выпускники просто не слышат ответов, которые вы даете другим ученикам, или в силу разных причин пропустили то, что вы говорили для всех.

- Мораль, нравоучения, проповеди («Ты обязан вести себя как подобает»). Обычно из таких фраз обучающиеся не узнают ничего нового. Ничего не изменится оттого, что они услышат это в сто первый раз. Если вы хотите напомнить правило поведения, то предложение, в котором вы говорите о правиле, лучше строить в безличной форме. Например, стоит сказать: «В ситуации сдачи экзамена разговаривать нельзя».

- Высмеивание («Не будь лапшой...», «Что за тупица...»). Это лучший способ помочь ученику разувериться в своих силах. Такими высказываниями вы продемонстрируете лишь уход от разговора. Старайтесь контролировать свои высказывания и не использовать подобные фразы в разговоре с учениками.