

## **Как помочь ученикам преодолеть чувство тревожности при подготовке к экзаменам.**

При подготовке к ЕГЭ многие учащиеся испытывают чувство тревожности, которое возникает как сигнал неблагополучия, опасности. В связи с приближающимися выпускными экзаменами чувство тревожности растет.

Вот что, по словам самих учеников, они испытывают в предэкзаменационный период:

- чувство изоляции и разобщенности, о чем не могут рассказать ни родителям, ни учителям;
- паническое беспокойство, которое ни в силах преодолеть;
- состояние неуверенности в своих силах, нередко выражаемое жалобой на то, что "нет своих мыслей в голове";
- ощущение, что ничего не смогут успеть в оставшееся до экзаменов время;
- растерянность из-за неумения отделить главное от второстепенного.

Конечно, далеко не все учащиеся одинаково сильно подвержены такого рода реакциям. Однако опыт показывает, что, не обращая внимания на эти проявления тревожности, мы, сами того не желая, невольно способствуем ее развитию.

Оказывая помощь ребенку с повышенным уровнем тревожности, прежде всего, необходимо выяснить какого рода тревожность присутствует у конкретного ученика, с чем она связана:

- со страхом публичного выступления;
- со страхом проверки знаний;
- со страхом получить более низкую оценку, чем хотелось бы;
- со страхом не успеть подготовиться к экзаменам;
- с ощущением беспомощности от неумения правильно организовать свою работу и т. п.

### **Какую помощь могут оказать родители.**

- Сосредоточьте внимание на тех ситуациях, которые порождают тревожность ребенка, а также на тех его действиях, которые ведут к снижению результатов или неудаче на контрольных работах и экзаменах.
- Создайте ситуацию эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе; ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов.

- В случае высокой тревожности у ребенка, когда ситуация выходит из-под контроля, обратитесь за помощью к специалистам.
- Проконтролируйте, чтобы за день до начала экзамена ваш ребенок не перегружал себя повторением учебного материала; лучше организовать ему отдых.
- Накануне экзамена необходимо чтобы ребенок хорошо выспался. Лечь в постель лучше не позже 22 часов. 1 час сна до полуночи равен 2 часам сна после полуночи.
- Провожая ребенка на экзамен, используйте поддерживающие высказывания: «Я уверен, что ты справишься».

### На что обратить внимание при подготовке к ЕГЭ

Одна из проблем учащихся – это трудности с запоминанием ключевых дат и имен, определений и формул, что порождает у них порой гнетущее ощущение от собственной беспомощности. Развить умение выделять и запоминать существенную учебную информацию — важнейшая задача.

Хорошие результаты для усвоения учебного материала дает прием "мышление заголовками". Этот прием позволяет ученику выстраивать логическую структуру, в которой каждый заголовок помогает вспомнить соответствующие факты. В свою очередь образующие каждый заголовок ключевые слова можно запомнить, опираясь на приемы запоминания (например, ассоциации).

Заголовок 1

---

(Вспомогательные идеи, положения, факты)

Заголовок 2

---

(Вспомогательные идеи, положения, факты)

Можно предложить учащемуся выполнить следующие рекомендации:

- запишите кратко все, что вы можете вспомнить по теме, которую собираетесь повторять;
- проверьте фактическую точность того, что вы помните;
- просмотрите снова конспект, сравните его с текстом учебника и обратив особое внимание на ключевые моменты и заголовки;
- внимательно читайте учебный материал по теме повторения, отмечая основные мысли;
- уделите несколько минут самопроверке усвоенного при помощи выбранного вами метода, используя логическую схему, конспект, магнитофон;

- работайте над пунктами 4 и 5 до тех пор, пока не убедитесь в том, что полностью усвоили материал;
- проверьте, насколько хорошо вы запомнили материал всей темы.

### **Как действовать учащемуся во время тестирования:**

- Внимательно прослушай всю информацию вначале тестирования (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и др.), чтобы, впоследствии, не задавать лишних вопросов.
- Обрати внимание на то, что исправления в бланке ответов крайне нежелательны. Если все-таки исправления неизбежны, то помни, что их можно делать только в заданиях типа А и В, используя резервные поля с заголовком «Отмена ошибочных меток». Исправления делаются только по инструкции организаторов. Количество исправлений – не больше шести.
- Если испытываешь сильное чувство тревоги, учащенное сердцебиение, холодность или потливость рук: 1) сделай три глубоких вдоха и выдоха; 2) подними вверх плечи с напряжением, отведи их назад, медленно опусти и расслабь, зафиксируй это комфортное состояние; 3) дай себе установку: «Я уверен, что справлюсь».
- Постарайся сосредоточиться. Читай задания до конца.
- Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм.
- Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем.
- Действуй методом исключения. Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
- Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор, доверься своей интуиции.
- Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70 % заданий.
- При получении результатов тестирования воспользуйся правом ознакомиться с проверенной работой и, если не согласен с оценкой, подать апелляцию (в течение 3 дней после объявления результата) в конфликтную комиссию.

