

«Как помочь ребенку при подготовке к экзаменам с различными видами психологических трудностей?»

При подготовке к выпускным экзаменам очень важно учитывать не только уровень знаний ребенка, но его личностные особенности, которые также могут оказать влияние на полученный результат. В зависимости от имеющихся у детей затруднений, психологами были выделены основные группы детей с тем или иным типом трудностей.

Предлагаем Вам определить к какому типу относится Ваш ребенок, а возможно он не испытывает особенных затруднений при подготовке к ГИА. Для этого предлагаем Вам ответить на вопросы анкеты.



Анкета для родителей «Определение детей группы риска» Н.В.Суриковой

Инструкция: Пожалуйста, отметьте, присущи ли вашему ребенку перечисленные ниже формы поведения. Для этого поставьте «плюс» в соответствующем столбце.

- 1.Выполнение порученного дела всегда требует контроля со стороны взрослого.
- 2.Очень переживает перед любой проверочной работой, контрольной, диктантом, экзаменом.
- 3.Решение по какому-либо вопросу принимает с трудом, часто перекладывая его на других.
- 4.Всегда и во всем исполнитель.
- 5.Часто бывает несдержанным.
- 6.Хорошо делает что-либо по образцу или по примеру, но свои способы выполнения предлагает редко.
- 7.К успехам или неудачам в школе относится равнодушно.
- 8.В своих делах и действиях часто надеется на «авось».
- 9.Правильность и качество своей работы сам не проверяет, доверяя сделать это кому-нибудь другому.
- 10.Часто перепроверяет себя, постоянно что-то исправляет в сделанном.
- 11.Перед выполнением чего-либо ему требуется период «раскачки».
- 12.При выполнении какой-либо работы может делать ее то очень быстро, то медленно, постоянно отвлекаясь.
- 13.Выполненную работу обычно не проверяет.
- 14.Иногда проявляются невротические реакции: грызет ногти, кончик карандаша или ручки, теребит волосы и т.п.
- 15.При выполнении какой-либо работы очень быстро устает.
- 16.Всегда и во всем претендует на самые высокие результаты.
- 17.Часто бывает неаккуратным.
- 18.При необходимости поменять вид работы или род деятельности делает это с трудом.
- 19.Часто не может уложиться во временные рамки при выполнении чего-либо.
- 20.Чаще поддерживает чужую точку зрения, свою отстаивает редко.
- 21.Часто отвлекается при выполнении какой-либо работы.
- 22.В работе часто бывает небрежен.
- 23.Всегда стремится получать только отличные оценки.
- 24.Всегда и во всем медлителен и малоподвижен.

25. Обычно в начале делает что-либо быстро и активно, а затем темп выполнения становится все медленнее и медленнее.
26. Старается все делать очень быстро, но часто не проверяет сделанное, пропускает ошибки.
27. Всегда стремится быть и выполнять все лучше всех.
28. Во время выполнения чего-либо необходимы перерывы для отдыха.
29. Постоянно требует подтверждения правильности своего выполнения чего-либо.
30. Равнодушен к оценке своей работы.
31. Заранее свои действия планирует с трудом.
32. Часто жалуется на усталость.
33. Все делает медленно, но основательно.

КЛЮЧ для обработки результатов

Категория детей	Ответ «да» на вопросы	Категория детей	Ответ «да» на вопросы
Инфантильные дети	1, 8, 13,30	Дети с трудностями произвольности и самоорганизации	12, 19, 21, 31
Тревожные дети	2, 10, 14, 29	Астеничные дети	15, 25, 28, 32
Неуверенные дети	3, 6, 9, 20	Гипертимные дети	5,7, 17, 22,26
Отличники и перфекционисты	4, 16,23, 27	Застревающие дети	11, 18, 24,33

Обратимся к описанию данных категорий детей и способов оказания им помощи и поддержки.

Инфантильные дети отличаются низким уровнем самоконтроля, волевых процессов. В ходе учебной деятельности они не могут сосредоточиться, не обладают сформированной познавательной мотивацией.



Основные трудности, возникающие при сдаче ГИА.

Таким детям трудно заставить себя готовиться к экзамену. Они испытывают сложности с выделением главного, планированием и организацией своей деятельности, помимо этого, у них отсутствует системность мышления.

Стратегии поддержки:

- Необходимо давать алгоритмы подготовки в виде схем. Оптимальная стратегия подготовки для таких детей - начинать с трудного, а потом переходить к знакомому. Важно разбить материал на короткие, легко выполнимые шаги и заканчивать работу на позитиве, не дожидаясь возникновения чувства отвращения. В монотонной деятельности необходимо находить ресурсы (прямая выгода, самоощущение). Помогает также установление регламента времени.

- Можно использовать перед началом экзамена формулы самовнушения: «Я спокоен и собран».

- Необходимо просмотреть все задания и выбрать те, которые кажутся наиболее легкими. При проверке полезно представить, что проверяешь чужую работу.
- Если ребенок чем-то занят, не отвлекать его до того, как он завершит работу. Необходимо помогать структурировать время и создавать внешние опоры для этого.
- Следует также согласовать с ребенком систему поощрений.

Тревожные дети склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебной, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и т.д.).

Они часто перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют написанное, причем это может и не вести к существенному улучшению качества работы. При устном ответе, как правило, пристально наблюдают за реакциями взрослого. Тревожные дети задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают учителя, проверяя, верно ли они его поняли. При выполнении индивидуального задания они обычно просят учителя посмотреть, правильно ли они сделали. Часто грызут ручки, теребят пальцы или волосы.



Основные трудности. Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная. Такому ребенку трудно контролировать свое эмоциональное состояние, отсюда возникают сложности с концентрацией. Наиболее трудной стороной ГИА для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта со взрослым.

Стратегии поддержки:

- Для тревожных детей особенно важно создание ситуации эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе. Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей этой категории приводит только к дезорганизации деятельности. Задача взрослого - создание ситуации успеха, поощрение, поддержка. В этом огромную роль играют поддерживающие высказывания: «Я уверен, что ты справишься», «Ты так хорошо справился с контрольной по физике».
- Необходимо научить ребенка приемам саморегуляции, релаксации, аутотренинга, обязательно познакомить его с процедурой ГИА, чтобы снять ситуацию неопределенности. Большое значение будет иметь беседа с близким человеком, направленная на обеспечение эмоционально благоприятной обстановки.
- Очень важно обеспечить тревожным детям ощущение эмоциональной поддержки. Это можно сделать различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться и т.д. Тем самым взрослый как бы говорит ребенку: «Я здесь, я с тобой, ты не один». Если ребенок обращается за помощью: «Посмотрите, я правильно делаю?» лучше всего, не вникая в содержание написанного, убедительно сказать: «Нет сомнения, что ты все делаешь правильно и у тебя все получится».
- Педагогам следует вести просвещение родителей для создания адекватной оценки ГИА, поскольку большое значение имеет благоприятный климат в семье.

Неуверенные дети не умеют опираться на собственное мнение и склонны прибегать к помощи других людей, не могут самостоятельно проверить качество своей работы, сами себе не доверяют. Они хорошо справляются 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. Часто подолгу не могут приступить к выполнению задания, но достаточно педагогу подсказать им первый шаг, как они начинают работать.

Основные трудности. Неуверенные дети испытывают затруднения во время любого экзамена, поскольку им сложно опираться только на собственные ресурсы и принимать самостоятельное решение. При сдаче ГИА испытывают дополнительные сложности, поскольку принципиальное значение имеет самостоятельный выбор стратегии деятельности, а эта задача для неуверенных крайне сложна.

Стратегии поддержки:

- Очень важно, чтобы неуверенный ребенок получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора. При работе с такими детьми необходимо воздерживаться от советов и рекомендаций, например, «Сначала реши простые задания, а потом переходи к сложным». Лучше предложить выбрать ему самому и терпеливо дождаться, когда он примет решение: «Как ты думаешь, с чего лучше начать: с простых или сложных заданий?».

- Неуверенного ребенка можно поддерживать простыми фразами, способствующими созданию ситуации успеха: «Я уверен, у тебя все получится», «Ты обязательно справишься». Если ребенок никак не может приступить к выполнению задания, долго сидит без дела, стоит спросить его: «Ты не знаешь, как начать? Как выполнять следующее задание?» - и предложить ему альтернативу: «Ты можешь начать с простых заданий или сначала просмотреть весь материал. Как ты думаешь, что будет лучше?». Ни в коем случае нельзя говорить тревожным и неуверенным детям фраз типа: «Подумай еще», «Поразмысли хорошенько», это только усилит их тревогу и никак не продвинет выполнение задания.

- Очень важно развивать у неуверенного ребенка навык самостоятельной оценки своей работы. Например, полезно спрашивать его: «Что тебе самому понравилось в твоей работе?». Если ребенку трудно ответить на подобный вопрос, можно предложить ему оценить работу по нескольким критериям: по точности, скорости и т.д.

- Не стоит торопиться предлагать ребенку готовое решение или ответ, напротив, лучше сначала поинтересоваться его мнением.

Перфекционисты и «отличники» отличаются высокой или очень высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью. Если они выполняют задание, то 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 получить соответствующую естественно, высокую оценку. Для таких детей характерен 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 заданиями, а делать это блестяще.

Основные трудности. ГИА для данной категории детей - это тот самый случай, когда верной оказывается поговорка «Лучшее - враг хорошего». Им недостаточно выполнить минимально необходимый объем заданий, им нужно сделать все, причем безошибочно. Еще один возможный камень преткновения для



них - это необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться. Они испытывают сильную тревогу, стремятся получить поддержку. Им также трудно контролировать свое эмоциональное состояние.

Стратегии поддержки:

- Важно помочь таким детям скорректировать их ожидания и помочь понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания. На предэкзаменационном этапе перфекционистам можно предложить тренировочные упражнения, где им потребуется выбирать задания для выполнения и не нужно будет делать все подряд. Необходимо проинформировать таких детей о необходимом минимуме набранных баллов, помочь им расставить приоритеты и скорректировать ожидания. Необходимо также научить их планировать работу по времени.

- Перфекционисту нужно помочь выбрать стратегию деятельности и реализовать ее. Его можно спросить: «Какие задания ты решил сделать?» - и при необходимости тактично скорректировать его планы. В ходе экзамена можно время от времени интересоваться: «Сколько тебе еще осталось?» и помогать ему скорректировать собственные ожидания: «Тебе не нужно делать столько. Того, что ты уже выполнил, будет достаточно. Переходи к следующему заданию».

- Необходимо избегать сравнения с другими и помочь снизить субъективную значимость ГИА.

- Родителям важно помочь составить щадящий режим дня и регулировать степень загруженности, а учителям - воздержаться от оценки и сравнения с другими. Важно помочь ребенку переключиться с эмоционального реагирования на планирование и сконцентрироваться на проверке.

Правополушарные дети. Правополушарными называют детей, у которых доминирует правое полушарие. У них богатое воображение, хорошо развитое образное мышление, они прекрасно воспринимают метафоры, образы, сравнения, теряясь при необходимости мыслить логическими категориями.

Основные трудности, возникающие при сдаче ГИА.

Правополушарные дети могут испытывать затруднения при необходимости четко логически мыслить, структурировать. Им трудно отречься от эмоционально-образной составляющей учебного материала и сосредоточиться на фактах и теоретических построениях. Как правило, они хорошо справляются с гуманитарными предметами, испытывая сложности с предметами естественно-научного и физико-математического циклов.

Стратегии поддержки:

- Важно предоставить ребенку информацию об особенностях его учебного стиля, помочь принять его и выработать индивидуальную стратегию деятельности. Чтобы учебный материал лучше усваивался, правополушарным детям важно задействовать воображение и образное мышление: использовать сравнения, образы, метафоры, рисунки. Сухой теоретический материал необходимо проиллюстрировать примерами или картинками. Необходимо также использовать упражнения на снятие эмоционального напряжения.

- Имеет смысл пробовать свои силы не столько в простейших заданиях, сколько там, где требуется развернутый ответ. Им это будет проще. Возможно, им стоит начинать с более сложных заданий. До начала экзамена важно донести до детей мысль о том, с каких заданий им разумнее будет начать, а во время экзамена напомнить им об



этом. Кроме того, можно напомнить им о тех упражнениях, которые были освоены на этапе подготовки.

- Необходимо научить их активизировать образное мышление при подготовке к экзамену.

Дети-синтетики опираются в большей степени на общее, а не на частности. Они мало внимания уделяют деталям, потому что их интересуют общие взаимосвязи.



Основные трудности. Синтетики часто испытывают трудности с анализом, выделением опорных моментов в информации, делением материала на смысловые блоки. Обычно таким детям трудно составлять планы или конспекты, некоторые из них составляют план уже после того, как работа была написана. Редко концентрируются на одной проблеме, им свойственно рассматривать ее в широком контексте, во взаимосвязи с другими проблемами, соотносить полученные знания с личным опытом и мнениями других. При сдаче ГИА синтетики могут испытывать затруднения, связанные с необходимостью аналитической деятельности и оперирования конкретными фактами.

Стратегии поддержки:

- Важно развивать у синтетиков аналитические навыки, учитывая, что общий ход их деятельности - от общего к частному. При изучении каждой темы следует ее обобщить, выделить основные блоки и наполнить их конкретным содержанием. При работе с тестами синтетиков нужно ориентировать на выявление основного в каждом задании: что здесь является главным, на что стоит обращать внимание в первую очередь?

- В начале работы синтетикам стоит ознакомиться с материалом в целом: просмотреть имеющиеся задания, бегло ознакомиться с их содержанием, это поможет им сориентироваться. Синтетикам может помочь составление общего плана деятельности в самом начале работы. Кроме того, на экзамене им важно опираться на умение выделять главное в каждом вопросе: «Сначала просмотрите задания и подумайте, в какой последовательности вы будете их выполнять».

Дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации.

Обычно этих детей характеризуют как «невнимательных», «рассеянных». Как показывает практика, у них очень редко бывают 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 колебания темпа деятельности, они могут часто отвлекаться.



Основные трудности. ГИА требует очень высокой организованности деятельности. Непроизвольные дети при общем высоком уровне познавательного развития и вполне достаточном объеме знаний могут нерационально использовать время.

Стратегии поддержки:

- Психические функции формируются через наличие внешних опор, поэтому на этапе подготовки очень важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства. Такими средствами могут стать песочные часы, отмеряющие время, которое требуется для выполнения задания, составление списка необходимых дел и их вычеркивание по мере выполнения, линейка, указывающая на нужную строчку, и т.д.
- Бесплезно призывать таких детей «быть внимательнее», поскольку это им недоступно.
- Требуется помощь в самоорганизации. Это можно сделать с помощью направляющих вопросов: «Ты сейчас что делаешь?» Возможно также использование внешних опор. Например, ребенок может составить план своей деятельности и зачеркивать пункты или класть линейку на то задание, которое он сейчас выполняет. Важно, чтобы ученик научился использовать эти опоры на предварительном этапе, иначе на экзамене это отнимет у него слишком много сил и времени.
- Очень важно, чтобы взрослые не брали на себя целиком функцию организации деятельности такого ребенка. Если взрослый все время контролирует и организует ребенка, это не только не способствует развитию произвольности, а наоборот. Задача взрослых - стимулировать развитие самоконтроля ребенка. Например, лучше не давать прямых инструкций типа: «Теперь пиши это» или «Не забыл тетрадь по математике положить?», а задавать вопросы, ответы на которые потребуют от ребенка навыков самоорганизации: «Что нужно сделать теперь?», «Что ты сейчас будешь делать?», «Проверь, все ли учебники ты положил».

Астеничные дети. Основная характеристика астеничных детей - высокая утомляемость, истощаемость. Как правило, утомляемость связана с особенностями высшей нервной деятельности и имеет не столько чисто психологическую, сколько неврологическую природу, поэтому возможности ее коррекции крайне ограничены.



Основные трудности. ГИА требует высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного периода времени (4 часа), поэтому у астеничных детей очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.

Стратегии поддержки:

- При работе с астеничными детьми очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не сможет соответствовать: «Некоторые выпускники занимаются с утра до вечера, а ты после двух часов уже устал». Ребенок не притворяется, просто таковы его индивидуальные особенности. Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки: чтобы ребенок не переутомлялся, ему необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать. Родителям астеничных детей стоит получить консультацию у психоневролога или невропатолога о возможности поддержать ребенка с помощью витаминов или травяных сборов.
- Следует иметь в виду, что астеничным детям требуется несколько перерывов, поэтому их не стоит торопить, если они вдруг прерывают деятельность и на какое-то время останавливаются. Им по возможности лучше организовать несколько коротких «перемен» (отпустить в туалет и т.п.).

- Очень важно не сравнивать ребенка с другими. В ситуации, когда налицо высокая утомляемость, необходимо проявить деликатность и тактичность. Ни в коем случае нельзя упрекать ребенка в лени или несобранности.

Гипертимные дети обычно быстрые, энергичные, активные, не склонные к педантизму. У них высокий темп деятельности, они импульсивны и порой несдержанны. Быстро выполняют задания, но зачастую делают это небрежно, не проверяют себя и не видят собственных ошибок. Такие дети склонны пренебрегать точностью и аккуратностью во имя скорости и результативности. Гипертимные дети испытывают затруднения в ходе работы, требующей высокой тщательности, собранности и аккуратности, зато прекрасно справляются с заданиями, требующими высокой мобильности и переключаемости. Особенностью этой категории детей часто является также невысокая значимость учебных достижений, сниженная учебная мотивация.



Основные трудности. Процедура ГИА требует высокой собранности, концентрации внимания, тщательности и аккуратности, а эти качества обычно являются слабым местом гипертимных детей. С другой стороны, такие дети, как правило, обладают хорошей переключаемостью, что помогает им справиться с экзаменационными заданиями.

Стратегии поддержки:

- Очень важно не пытаться изменить темп деятельности, особенно с помощью инструкций типа: «Не торопись». Такой ребенок все равно будет работать в том темпе, в котором ему комфортно. Необходимо развивать у него функцию контроля, то есть навыки самопроверки: по завершении работы найти ошибки, самостоятельно проверить результаты выполнения задания. Основной принцип, которым нужно руководствоваться гипертимным детям: «Сделал - проверь». Кроме того, необходимо создать у гипертимных детей ощущение важности ситуации экзамена. Это именно тот случай, когда нужно со всей серьезностью разъяснить, какое огромное значение имеют результаты ГИА.

- Нужно мягко и ненавязчиво напоминать о необходимости самоконтроля: «Ты проверяешь то, что ты делаешь?» Кроме того, их лучше посадить в классе так, чтобы возможность с кем-то общаться была для них минимальна.

- Важно, чтобы в общении с такими детьми взрослые мягко, но последовательно создавали ясные и четкие ограничения. При этом необходимо учитывать, что для гипертимных детей важны не рассуждения и доводы, а реальный опыт, поэтому стоит не увлекаться нотациями или объяснениями, а создать четкую организующую среду.

Застревающие дети. Таких детей характеризует низкая подвижность, низкая лабильность психических функций. Они с трудом переключаются с одного задания на другое. Застревающие дети основательны и зачастую медлительны. Еще одна их особенность заключается в том, что им требуется длительный ориентировочный период при выполнении каждого задания. Если таких учеников начинают торопить, темп их деятельности еще больше снижается.



Основные трудности. Процедура ГИА требует высокой мобильности: необходимо быстро переключаться с одного задания на другое, актуализировать знания из различных разделов школьной программы. Это может представлять трудность для застревающих детей.

Стратегии поддержки:

- Навык переключения внимания тренировать довольно сложно, но вполне реально научить ребенка пользоваться часами для того, чтобы определять время, не обходимое для каждого задания. Можно, например, сказать ему: «Тебе нужно решить пять задач за час. Значит, на каждую задачу ты можешь потратить не более двенадцати минут». Такие упражнения помогут ученику развивать умение переключаться. Можно также заранее определить, сколько времени следует отвести на каждое задание на экзамене.

- По мере возможности мягко и ненавязчиво помогать переключаться на следующее задание, если они подолгу раздумывают над каждым: «Ты уже можешь переходить к следующему заданию». Ни в коем случае нельзя их торопить, от этого темп деятельности только снижается.

Важно не просто подсказывать застревающему ребенку, что нужно делать, но развивать у него навыки переключения. Хорошо, если взрослый проговаривает с ребенком распределение времени, а затем тактично интересуется: «Удается ли тебе следовать плану?».