

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА СТАРШЕКЛАССНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ В РЕПЕТИТОРСКОЙ РАБОТЕ

Никита Сергеевич Леонтьев

магистрант факультета психолого-педагогического и специального образования
СГУ им. Н.Г. Чернышевского
leontiev.nikita@yandex.ru

Аннотация. В данной работе рассматривается понятие экзаменационного стресса и формулируются рекомендации для учащихся и их родителей в преодолении стресса при подготовке к ЕГЭ. В статье также описан личный опыт репетиторской работы со старшеклассником, готовящимся к сдаче экзамена ЕГЭ и переживающим стресс. Перечислены приемы и методы совладания с предэкзаменационным стрессом.

Ключевые слова: стресс, экзаменационный стресс, предэкзаменационный стресс, психолого-педагогическая поддержка, репетиторство, технологии безопасного переживания стресса.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF HIGH SCHOOL STUDENTS BY TUTOR DURING THE PREPARING TO USE PROCESS

N. S. Leontyev

master student of the Faculty of Pedagogical and Special Needs Education, Saratov State University
leontiev.nikita@yandex.ru

Abstract. The presented work looks upon the entity of examination stress. It formulates recommendations to students and their parents about overcoming the stress during the USE preparation period. The article also contains the personal experience of helping a high school student to deal with the stress from a point of personal tutor. Several hints on how tutor can help to cope with the stress are also given in the article.

Keywords: stress, examination stress, psychological and pedagogical support, tutoring, methods of preserving safety in the period of stress.

На любой ступени обучения экзамены являются важнейшей причиной стресса у учащихся. Перед сдачей итоговых экзаменов, таких, как ОГЭ и ЕГЭ, уровень стресса учеников нередко выбивает их из рабочего процесса и приводит к осложнению подготовки. Зачастую атмосфера, создаваемая взрослыми в школе и дома, мешает им спокойно воспринимать процедуру экзамена. Особенно это относится к ученикам, которые сдают школьный экзамен в первый раз, например, учащиеся начальной школы [1, с.13.].

Прежде чем углубляться в вопрос предэкзаменационного стресса, стоит привести определение данного феномена. По автору теории стресса Гансу Селье,

стресс — это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование. Причем стресс может иметь как негативную причину, так и положительную. В первом случае он называется дистресс, а во втором – эустресс. Реакция на радостное событие может вызывать не меньший стресс, чем реакция на трагичное. Также стрессы можно разделить на вредоносные и мобилизующие, то есть, побуждающие к действию [2, с. 40].

Стресс – это аномальное, нетипичное состояние организма. Соответственно, стрессовую ситуацию невозможно просто переждать или отбросить без нанесения вреда психике ребенка. Со стрессом необходимо работать и следить за тем, чтобы стресс не вышел из-под контроля. На сегодняшний день не каждый школьный коллектив и не каждая семья осознают свою роль в подготовке детей к сдаче экзаменов.

Игнорирование стрессовой ситуации может создавать конкретные опасности для здорового развития и благополучия учащегося. В первую очередь, стресс негативно отражается на эмоциях ученика, проявляясь в чувстве подавленности, растерянности, страха и тревоги, а в исключительных случаях приводя к паническим атакам, раздражительности.

Стресс диктует изменение в поведении ребенка. Под его воздействием, ребенок может агрессивно реагировать на любой связанный раздражитель (например, на напоминание об экзамене от родителей). Ученик бросает силы на сопротивление и подавление раздражителей, что приводит к игнорированию сроков сдачи экзамена и разговоров о нем, усиленному нежеланию готовиться, попыткам компенсировать неприятные ассоциации с экзаменом с помощью других активностей. Либо наоборот, привести к постоянным мыслям об экзамене, самокопанию, распространению и разжиганию тревоги при контакте с другими людьми, чрезмерной самокритике и непрекращающимся попыткам сравнить себя с другими учениками в классе, школе и т.д.

Согласно исследователю Ю.В. Щербатых, в особых случаях, стресс проявляется не только в поведении и эмоциональном состоянии человека, но

имеет также физиологические симптомы, такие как: тошнота, головные боли, мышечное напряжение, перепады артериального давления, учащение пульса и дыхания и другие симптомы. Вместе с телом страдают и когнитивные способности: память, спад концентрации, рассеянность. Могут учащаться кошмарные сны [3, с. 18].

Стресс учащегося как правило усиливается под воздействием внешней среды: учителей, класса, семьи. Как пишет Л.В. Петрановская в своей книге «Что делать, если ждет экзамен», многие родители и учителя пытаются надавить на ребенка, заставить его заниматься, руководствуясь благими побуждениями. Однако ученик изначально испытывает стресс из-за экзамена, поэтому на такую помощь он реагирует отторжением, замыкается в себе и старается мысленно и физически избежать занятий и подготовки к экзамену. Это связано с тем, что человек развивается не в состоянии острого стресса, а в состоянии покоя. Чрезмерный стресс же вынуждает его тратить энергию на борьбу с напряжением, что и приводит к упадку сил, снижению успеваемости. Для того, чтобы ребенок смог сконцентрироваться на подготовке, родителям стоит создать спокойную, неконфликтную обстановку, приближенную к привычной жизни ребенка. Л.В. Петрановская не советует запрещать ребенку проводить время с друзьями, отдыхать, главное, чтобы рабочее время было грамотно распределено и уделялось учебе. Любопытно, что экзамен хоть и вызывает стресс, не обязательно является вредоносным для учащегося. Однако для этого уровень стресса не должен быть чрезмерным, эмоции должны быть контролируемыми, что позволит стрессу побуждать к действию, не нанося вред психическому здоровью. Большинство учеников изначально переживают из-за экзамена. К тому же они получают еще больший стресс в школе от учителей, а дома от родителей. Поведение тех и других бывает непредсказуемым, поэтому взрослым Л.В. Петрановская дает совет исходить из того, что ребенок уже испытывает стресс и стараться максимально снизить его влияние.

Человеку, испытывающему стресс, могут помочь методы, позволяющие остановить нагнетание паники и успокоится. Л.В. Петрановская советует попробовать вообразить предполагаемое неблагоприятное событие (в нашем случае это несданный экзамен) и пытаться объективно отвечать на внутренний вопрос: «А что тогда»? Учащиеся склонны либо сильно преувеличивать глобальную важность экзамена в их жизни, либо оценивать экзамен не задумываясь над тем, к каким событиям экзамен действительно может привести. Задавая себе вопрос о реальных последствиях экзамена, учащийся может прийти к тому, что даже в худшем раскладе это событие не станет определяющим в его жизни [1, с. 21].

Данный прием позволит улучшить психологическое состояние ученика, однако самое лучшее средство для снижения стресса от экзамена – это грамотная стратегия подготовки к нему. Важно учитывать индивидуальные биологические ритмы и строго соблюдать и режим сна, питания. Необходимо сохранять свое здоровье и не причинять вред своему организму. Только так можно надеяться на эффективное освоение предмета. Чередование отдыха и работы также необходимо: гимнастика раз в час, смена вида деятельности и так далее.

Основным секретом успеха является своевременное начало подготовки. Материалы по предмету стоит читать (именно читать, а не учить) за год до экзамена, пытаясь понять предмет. Использование техник запоминания также способно облегчить процесс подготовки. Информация имеет свойство постепенно забываться спустя несколько часов, поэтому после первого прочтения новой темы следует повторять параграф через 2 часа, через 5 часов, на следующее утро.

Последние несколько дней подготовки к экзамену являются самой ответственной частью, от них зависит больше половины успеха. Неверно делить вопросы, темы, или вопросы поровну, так как большая часть забудется к последнему дню. Лучше распределить темы так, чтобы большая часть была выучена в последние 2 дня, однако в таком случае особенно важно ответственно

отнестись к предыдущим дням подготовки. Иначе придется учить всё в последний день.

Перед экзаменом надо обязательно выспаться. Заучивание материала всю ночь вредно тем, что не позволяет мозгу восстановить внутренний ресурс, а информации перейти в раздел долговременной памяти. Часы, потраченные на ночную подготовку прямо перед экзаменом, можно считать потраченными впустую, поэтому рационально вовсе отказаться от работы в пользу качественного сна [4. с. 60].

Руководствуясь данными правилами, ученик может упростить процесс подготовки к экзамену. С точки зрения взрослого, будь то родитель, учитель, или репетитор, бывает важно также напоминать об этих правилах и рассказывать об их преимуществах. Основываясь на личном опыте работы репетитором, можно утверждать, что ребенок, занимающийся с репетитором, не так сильно нуждается в мотивации и разговорах о важности экзамена. Если для учителя в школе необходимо иногда обсуждать это с учениками, то частный репетитор может меньше уделять внимание подобным разговорам, так как сам факт индивидуальных занятий показывает озабоченность вопросом со стороны родителей и ребенка. Точно также в процессе подготовки бывает полезным напомнить о вышеописанных советах для учащегося. Однако разговор репетитора и ученика не должен быть слишком углублен в подобные вопросы, так как время их общения гораздо короче по сравнению со школьным педагогическим взаимодействием. Репетитор должен общаться с учеником как со взрослым, обсуждать вопрос мотивации непосредственно с ним, и лишь в случае проблем с трудоспособностью учащегося, а не в дежурном порядке. Обращения к родителям также стоит свести к минимуму, разговаривая с ними только при возникновении серьезных проблем. Причина заключается в том, что родители как правило остро реагируют на замечание со стороны учителя или репетитора. Это может повысить их стресс, и, следовательно, стресс ребенка. Поэтому общение с учеником в первую очередь должно быть спокойным,

рассудительным, взрослым, а во-вторых, по возможности, личным, без привлечения третьих лиц.

Исходя из личного опыта можно утверждать, что даже незаинтересованный в предмете ребенок может поменять свою точку зрения, если заинтересовать его и выстроить с ним здоровое, взрослое, деловое общение на уроках.

Во время работы репетитором по английскому языку мне пришлось столкнуться с ситуацией, когда уровень ответственности ученика начал снижаться. Домашние задания все чаще игнорировались, а подготовка соответственно сильно замедлялась. При этом, учащийся не показывал никакого равнодушия по отношению к изучаемому предмету и экзамену и иногда открыто выражал беспокойство по поводу предстоящего экзамена. Первый разговор с учеником о важности выполнения заданий и подготовки к урокам не дал ощутимого результата, поэтому было принято решение связаться напрямую с родителями, так как времени до экзамена оставалось не так много. Однако, такое решение помогло лишь на одно занятие, после чего ученик снова снизил качество выполнения домашних заданий. Понимания того, что нужно делать для исправления ситуации, не было. На первое время, было предпринято решение давать ученику минимальное количество заданий, так чтобы он мог справиться с ними без больших временных затрат. Это действительно помогло, однако невозможно было долго сохранять такое положение. Времени до экзамена оставалось мало.

Было принято решение уделять несколько минут каждого урока на беседу с учеником об экзамене и обсуждение общих советов по подготовке к нему. Я решил рассказать о том, как проще запоминать информацию, на какие темы из ЕГЭ по английскому стоит обратить особенное внимание, и какие можно заучивать не так усердно. То, что я поделился собственным опытом сдачи ЕГЭ, также помогло ученику понять детально, как будет проходить экзамен, чего

стоит ожидать. У учащегося был шанс высказаться на тему его ощущений от грядущего ЕГЭ, переживаний, с этим связанных.

В итоге, спустя несколько занятий, эффективность выполнения домашнего задания выросла, эффективность совместной работы восстановилась. Я связываю повышение работоспособности учащегося с психологической поддержкой, предложенной мною во время репетиторских занятий.

Библиографический список

1. Петрановская Л.В. Что делать, если ждет экзамен. М.: АСТ. 2015. 96 с.
2. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс. 1982. 128 с.
3. Щербатых Ю.В. Психология стресса. М.: Эксмо. 2006. 303 с.
4. Брайт Д., Джонс Ф. Стресс: теории, исследования, мифы. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК. 2003. 352 с.