

## *«Психологическая подготовка детей к ЕГЭ. Тревожные дети»*

Для тревожных детей учебный процесс сопряжён с определённым эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учёбой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктант, экзамен.) Тревожные дети часто перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют, подписывают. При устном ответе, дети, как правило, наблюдают за реакцией взрослого. Обычно задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают, уточняя правильно, ли они поняли или нет. Тревожные дети, при выполнении индивидуальных заданий обычно просят посмотреть «Как они выполнили задание». Они часто грызут ногти, теребят пальцы и волосы.

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".

Перед проведения экзамена также очень важно обеспечить тревожным детям ощущение эмоциональной поддержки. Это можно сделать различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться. 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: "Я уверена, что ты все делаешь правильно, и у тебя все получится"

**Дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации.**

Таких детей характеризуют, как не внимательных, рассеянных. У них сформированы все психические функции, необходимые для того, чтобы быть внимательными, но общий уровень организации деятельности очень низкий.

Основные трудности ЕГЭ, в том, что он требует очень высокий организованности деятельности. Непроизвольные дети при общем высоком уровне познавательного развития и вполне достаточном объеме знаний могут нерационально использовать отведенное время.

Нужно на этапе подготовки, научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные внешние средства. Такими средствами могут стать песочные часы, отмеряющие время, нужное для выполнения задания или линейка, указывающая на нужную строчку. Бесполезно призывать таких детей «быть внимательнее», поскольку это им недоступно. Таким детям требуется помощь в самоорганизации. Это можно сделать с помощью направляющих вопросов: «Ты как?», «Ты сейчас что делаешь?». Возможность использования внешних опор. Важно, чтобы ребенок научился использовать эти опоры на предварительном этапе, иначе на экзамене это отнимет у него слишком много сил и времени.

#### **«Перфекционисты или отличники».**

Дети данной категории обычно отличаются высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью. Если они выполняют задание, они стремятся сделать его лучше всех или быстрее остальных использовать дополнительный материал. Отличники очень чувствительны к похвале и вообще к любой оценке своей деятельности. Все, что они делают, должно быть замечено и высоко оценено..

ЕГЭ для данной категории детей — это тот самый случай, когда верной оказывается пословица "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.

На этапе подготовки, очень важно помочь таким детям скорректировать их ожидания и осознать разницу между "достаточным" и "превосходным". Им необходимо понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания. Также можно предложить тренировочные упражнения,

где им потребуется выбирать задания для выполнения, и не нужно будет делать всё подряд.

**«Астеничные или слабые дети».**

Основная характеристика астеничных детей — высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок.

Как правило, утомляемость связана с особенностями высшей нервной деятельности и имеет не столько чисто психологическую, сколько неврологическую природу, поэтому возможности ее коррекции крайне ограничены.

ЕГЭ требует высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного периода времени (3 часа). Поэтому у астеничных детей очень высока вероятность снижения качества работы и возникновения ощущения усталости.

На этапе подготовки с астеничными детьми очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не сможет соответствовать: Нельзя говорить своему ребёнку, что "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.