

Психологическая подготовка к государственной итоговой аттестации обучающихся выпускных классов.

РЕКОМЕНДАЦИИ И СОВЕТЫ
ВЫПУСКНИКАМ, РОДИТЕЛЯМ И УЧИТЕЛЯМ.

На сегодняшний день в системе школьного образования является актуальной проблема формирования психологической готовности к прохождению государственной итоговой аттестации. Актуальность данной проблемы связана с появлением у школьников в процессе подготовки и прохождения ГИА определенных психологических трудностей, что впоследствии может негативно повлиять на результаты экзаменов, а, значит, и на успешную реализацию их профессиональных планов.

Для успешного прохождения ГИА выпускнику, помимо наличия определенного объема знаний по конкретному общеобразовательному предмету, необходимы такие качества, как:

- стрессоустойчивость,
- высокий уровень концентрации и переключения внимания,
- устойчивость умственной работоспособности,
- достаточный объем памяти (зрительной, слуховой),
- сформированные механическая и словесно-логическая память,
- развитое мышление,
- способность принимать правильные решения в условиях дефицита времени,
- саморегуляция поведения, правильное распределение времени и т.д.

Экзамены - это стресс и для школьников, и для учителей, и для родителей. Можно и нужно помочь выработать конструктивное отношение к ним всех участников образовательного процесса, научить воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, улучшить оценки за год, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательными и организованными.

Начнём с родителей. Необходимо подготовить в виде буклета или довести до них на родительском собрании следующую информацию.

Советы родителям.

Уважаемые папы и мамы!

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к нему вас, родителей. Для вас и ваших детей наступает ответственная и волнующая пора сдачи государственных экзаменов. От того, насколько серьезно вы к ним отнесетесь, во многом зависит итог участия вашего ребенка в экзаменационном марафоне. И именно

испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены. Ведь «экзамен» так и переводится с латинского - «испытание». Помните, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку — умение не сдаваться в трудной ситуации.

Главное условие успешной сдачи ГИА - это разработка индивидуальной стратегии деятельности при подготовке к экзамену и во время его сдачи. Под индивидуальной стратегией деятельности понимается совокупность приемов и способов, которые использует ученик в соответствии со своими личностными особенностями и которые позволят ему добиться наилучших результатов на экзамене. Успешность сдачи экзамена во многом зависит от того, насколько знакомы обучающиеся и их родители со специфической процедурой экзамена. Низкая осведомленность родителей о процедуре проведения экзамена повышает тревогу и ограничивает возможность оказания поддержки ребенку.

Таким образом, роль родителей в подготовке девятиклассников к ГИА включает в себя не только конкретные действия по поддержке ребенка в период экзаменов, но и создание условий для развития здоровой, успешной, психологически зрелой личности. На современном экзамене выпускнику не предлагается определенный перечень тем и вопросов, а требуется знание всего учебного материала. Такая ситуация часто вызывает излишнее волнение у подростков, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успеют все выучить к экзамену. Для того чтобы задача стала более реальной, им необходима помощь в распределении материала, определении ежедневной нагрузки. Составление плана помогает справиться с тревогой: появляется ощущение того, что повторить или выучить необходимый материал реально, времени для этого достаточно. Часто выпускники не могут сами этого сделать, и помощь родителей будет как нельзя кстати.

Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте придерживаться следующих рекомендаций.

- ✓ Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- ✓ Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- ✓ Закупите различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка, ведь тестирование отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов.
- ✓ Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- ✓ Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
- ✓ Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок;
- ✓ Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. - стимулируют работу головного мозга.
- ✓ Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых: он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- ✓ Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».
- ✓ Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие

записи, схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий, также их можно найти в Интернете). Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее: пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу; внимательно прочитайте вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам дети уже предполагают ответ и торопятся его вписать); если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться; если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант. Лучше сделать и пожалеть, чем не сделать и пожалеть. И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить комфортные условия для занятий.

Советы выпускникам.

Подготовка к экзамену:

- Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно картинки в этих тонах.
- Составьте план занятий. Для начала определите: кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.
- Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего. Но если Вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который наиболее всего интересен и приятен.
- Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету, берите их из открытого банка заданий на сайте <http://www.fipi.ru/>. Эти тренировки ознакомят Вас с конструкциями тестовых заданий.
- К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз - утром.
- Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме, а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно также практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала.
- Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Смысловые куски материала необходимо укрупнять и

обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева» и т.п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.

- Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная организованная умственная работа. Любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть перекомпоновка материала, нахождение парадоксальных формулировок для него, привлечение контрастного фона или материала.

- Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это время нужно хорошо и вовремя питаться. Не забывайте о прогулках и спортивных развлечениях, делайте перерывы, активно отвлекайтесь. Хорошо отдохните - сон вам необходим. Ни в коем случае не засиживайтесь допоздна перед экзаменом!

- Ежедневно выполняйте упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

- Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы ещё раз повторить самые трудные вопросы.

До и во время экзамена:

1. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Отдыхай, развлекайся и постарайся забыть о предстоящем экзамене.

2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.

3. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.

4. На экзамене сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.

5. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

- глубокий вдох через нос (4–6 секунд),

- задержка дыхания (2–3 секунды),

- спокойный длительный выдох.

6. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования.

7. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.

8. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.

9. Когда приступаешь к новому заданию, забудь всё, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.

10. Не торопись уходить из аудитории, тщательно несколько раз проверь свою работу. Часто озарение приходит неожиданно.

11. 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.

Советы учителям.

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию? Вот некоторые рекомендации, которые позволят вам успешно справиться с задачей, стоящей перед вами, уважаемые учителя:

- постарайтесь спокойнее отнестись к требованиям руководства по поводу подготовки учащихся к ГИА. Ваш достаточный опыт работы в школе с различными категориями учеников является залогом Вашей успешной работы по подготовке учащихся;
- регулярно обменивайтесь позитивным опытом с коллегами;
- проявляйте интерес по поводу того, что именно волнует учащихся при подготовке к ГИА. Старайтесь отвечать на эти вопросы;
- поддерживайте самооценку учащихся, отмечая каждое удачно выполненное задание;
- учите детей правильно распределять свое время в процессе подготовки к ГИА, ориентируясь на индивидуальные особенности самого ребенка;
- используйте юмор во взаимодействии с учащимися. Это значительно снижает уровень тревожности и обеспечивает положительный эмоциональный комфорт;
- продумайте пути взаимодействия с родителями: чтобы вы могли бы сообща сделать в процессе подготовки к ГИА, распределив ответственность между школой и семьей;
- познакомьте учащихся с методикой подготовки к ГИА. Обратите внимание на возможность составления карточек, выписок по наиболее сложным темам, которые могут содержать ключевые моменты теоретических положений, схем, определений и т.п. Это поможет учащимся не только подготовиться, но и грамотно работать с текстами;
- посоветуйте учащимся и их родителям, какими дополнительными источниками целесообразнее пользоваться во время подготовки к сдаче ГИА;
- уделяйте должное внимание совместному с учащимися деловому обсуждению вопросов, связанных с правилами поведения во время процедуры ГИА.

Стоит обратить особое внимание на такую группу школьников, как тревожные и неуверенные дети.

Для тревожных детей учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебной работой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и т.д.). Эти дети часто перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют написанное, причем это может и не вести к существенному улучшению качества работы. При устном ответе они, как правило, пристально наблюдают за реакциями взрослого. Они обычно задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают учителя, проверяя, правильно ли они его поняли. Тревожные дети при выполнении индивидуального задания обычно просят учителя "посмотреть, правильно ли они сделали". Они часто грызут ручки, теребят пальцы или волосы. Ситуация экзамена особенно сложна для таких детей, потому что она по природе своей оценочная. Наиболее трудной стороной ГИА для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта с взрослым. 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 их 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 ...". Во время проведения экзамена очень важно обеспечить тревожным детям ощущение эмоциональной поддержки. Это можно сделать различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться тем самым как бы сказав ребенку: "Я здесь, я с тобой, ты не один".

Проблема неуверенных детей в том, что они не умеют опираться на собственное мнение, они склонны прибегать к помощи других людей. Неуверенные дети не могут самостоятельно проверить качество своей работы: они сами себе не доверяют. Они могут хорошо справляться 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 присуща уступчивость, они не умеют отстаивать собственную точку зрения. Неуверенные дети часто подолгу не могут приступить к выполнению задания, в чём-то сомневаясь. Неуверенные дети испытывают затруднения во время любого экзамена, поскольку им сложно опираться только на собственные ресурсы и принимать самостоятельное решение. При сдаче ГИА они испытывают дополнительные сложности, поскольку принципиальное значение здесь имеет самостоятельный выбор стратегии деятельности, а эта задача для неуверенных детей крайне сложна. 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.

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому так важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям и учителям - оказать ребенку правильную помощь.