

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ГИА

ЖИНКО ТАМАРА ВАСИЛЬЕВНА,
МЕТОДИСТ ГБУ НСО «ОЦДК»

ПРОЦЕДУРА ГИА

- деятельность сложная, отличающаяся от привычного опыта, требующая наличия таких психологических характеристик как:

высокая мобильность, переключаемость;

высокий уровень организации деятельности;

высокая и устойчивая работоспособность;

высокий уровень концентрации внимания, произвольности;

четкость и структурированность мышления;

сформированность внутреннего плана действий.

В наличии на должном уровне только у некоторых учащихся.

С КАКИМИ ТРУДНОСТЯМИ МОЖЕТ СТОЛКНУТЬСЯ ВЫПУСКНИК?

Процессуальные трудности – недостаток полной и четкой информации по самой процедуре сдачи экзаменов.

Знание о процедуре прохождения экзамена позволяет ребенку быть более собранным во время подготовки и во время самого экзамена, быть готовым к возможным трудностям, которые могут возникнуть в процессе прохождения ГИА (ЕГЭ, ОГЭ).

Здесь должен работать принцип «Предупрежден – значит вооружен».

Преодоление процессуальных трудностей обеспечивает пробное проведение экзаменов, опыт выпускников прошлых учебных лет, выпуск различных брошюр, памяток для выпускников, родителей.

С КАКИМИ ТРУДНОСТЯМИ МОЖЕТ СТОЛКНУТЬСЯ ВЫПУСКНИК?

Когнитивные трудности связаны с особенностями переработки информации, значительную трудность могут представлять тестовые задания, работа с которыми предполагает формирование особых навыков: умение выделять существенное в каждом вопросе и отделять его от второстепенного, оперировать фактами и положениями, выделенными из общего контекста.

Выбор оптимальной стратегии (определить для себя, какие задания и в каком соотношении он будет выполнять, поскольку это во многом определяет экзаменационную оценку) может представлять трудность для ученика.

Личностные трудности связаны с личностными особенностями развития ребенка – эмоциональная стабильность, организованность работы, уровень тревожности и т.п.

Стрессовой является сама ситуация экзамена.

СИМПТОМЫ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА

физиологические симптомы: головные боли, усиление кожной сыпи, тошнота, "медвежья болезнь" (диарея), мышечное напряжение, углубление и учащение дыхания, учащённый пульс, перепады артериального давления, ухудшение сна, аппетита;

эмоциональные симптомы: чувство общего недомогания, растерянность, паника, страх, неуверенность, тревога, депрессия, подавленность, раздражительность;

когнитивные, интеллектуальные симптомы: чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете, неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих), воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене, кошмарные сновидения, ухудшение памяти, снижение способности к концентрации внимания, рассеянность);

поведенческие симптомы: стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену, избегание любых напоминаний об экзаменах, уменьшение эффективности в учёбе в экзаменационный период, вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах.



СИСТЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ (ИТОГОВОЙ) АТТЕСТАЦИИ ДОЛЖНА ВКЛЮЧАТЬ:

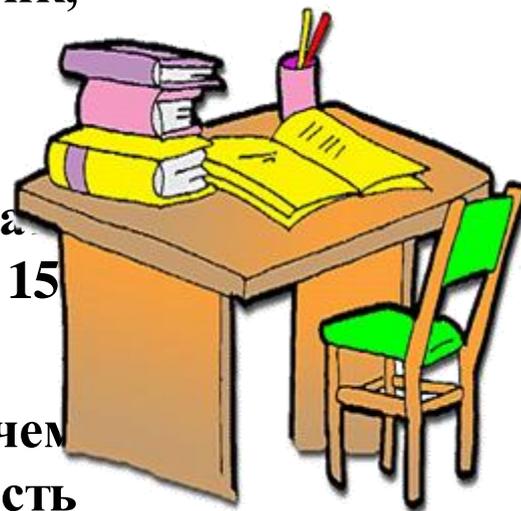
- фронтальную подготовку учащихся, предоставляющую им необходимую информацию о правилах и нормах процедуры ЕГЭ и направленную на выработку индивидуального стиля работы;**
- выработку индивидуальных стратегий поддержки для конкретных учащихся с учетом их индивидуальных особенностей;**
- работу с родителями, ознакомление их со спецификой ЕГЭ, способами, содержанием организационной, моральной поддержки**

ПОДГОТОВКА К ГИА

выбирается для каждого ребёнка индивидуально в зависимости от личностных характеристик, темперамента, способности к обучению. Но!

Всем детям следует обязательно обеспечить:

- **правильный режим дня (сон - 8–9 часов). Не допускайте перегрузок ребёнка. Обязательным является 15 минутный отдых через каждые 50 минут занятий.**
- **сбалансированное питание С помощью пищи, причем самой обычной, можно стимулировать деятельность мозга. То, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности нашего мозга.**



ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ КОГНИТИВНЫХ ТРУДНОСТЕЙ

необходимо осваивать навыки работы с тестами, выполнять как можно больше различных опубликованных тестов по предмету. В процессе работы с заданиями приучать ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Это будет способствовать развитию умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, придаст спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

Если ребёнок не носит часов, необходимо дать ему часы на экзамен.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке к экзамену, что необходимо донести до родителей. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, визуалы, тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т.д.)! И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!

Помогите распределить темы подготовки по дням.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

Психологическая поддержка – это процесс, на всех стадиях которого нужна помощь взрослого ребенку, т.к. только взрослые смогут помочь ему преодолеть неуверенность в себе и сдать экзамен с максимально хорошим результатом. Поддерживать ребенка – значит верить в него. У взрослых на вооружении имеется немало возможностей, чтобы продемонстрировать эту веру ребенку.

ЧТОБЫ ПОДДЕРЖАТЬ, НЕОБХОДИМО:

- опираться на сильные стороны ребенка,**
- избегать подчеркивания промахов,**
- проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах,**
- создать обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать уважение к ребенку.**

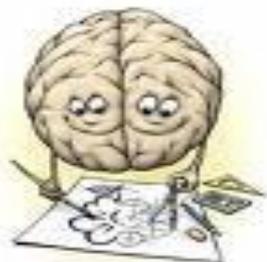
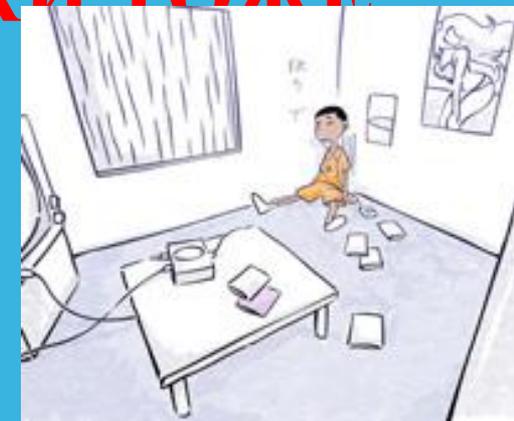
САМОЕ ГЛАВНОЕ В ХОДЕ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ:



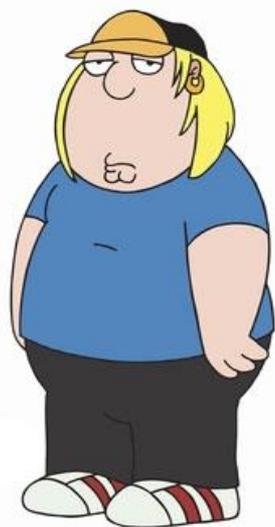
- **снизить напряжение и тревожность ребенка**
- **забыть о его прошлых неудачах**

Поэтому критика по отношению к выпускнику должна быть только конструктивной, доброжелательной и демонстрировать вашу заинтересованность и желание помочь.

ВСЕ ДЕТИ РАЗНЫЕ. И ВАШИ ВЫПУСКНИКИ ТОЖЕ.



Индивидуальный подход к учащимся в ОУ подталкивает родителей и педагогов изучать характерные особенности и трудности, с которыми сталкиваются наши дети.



ТРЕВОЖНЫЕ И НЕУВЕРЕННЫЕ ДЕТИ

Для тревожных детей учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и др.).



Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная.

Наиболее трудной стороной ГИА для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта со взрослым

Стратегии поддержки

На этапе подготовки задача взрослого – создание ситуации успеха, поощрение и поддержка. 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.

Во время проведения экзамена важно обеспечить тревожным детям ощущение эмоциональной поддержки. Это можно сделать различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться и т.д.



ДЕТИ, ИСПЫТЫВАЮЩИЕ НЕДОСТАТОК ПРОИЗВОЛЬНОСТИ И САМООРГАНИЗАЦИИ



Обычно этих детей характеризуют как "невнимательных", "рассеянных". Но у них редко имеют место истинные нарушения внимания. Чаще это дети с низким уровнем произвольности. У них часто неустойчивая работоспособность, им присущи частые колебания темпа деятельности. Они могут часто отвлекаться.

Итоговая аттестация требует очень высокой организованности деятельности. Непроизвольные дети при общем высоком уровне познавательного развития и вполне достаточном объеме знаний могут нерационально использовать отведенное время.

СТРАТЕГИИ ПОДДЕРЖКИ



В период подготовки очень важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные внешние опоры.

Таковыми опорами могут стать песочные часы, отмеряющие время, нужное для выполнения задания; составление списка необходимых дел (и их вычеркивание по мере выполнения, линейка, указывающая на нужную строчку и т.д.).

Важно, чтобы ребенок научился использовать эти опоры еще на предварительном этапе.

Призывы «быть внимательнее» бесполезны, поскольку это им недоступно.

АСТЕНИЧНЫЕ ДЕТИ



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

Во время уроков они нередко ложатся на парту, подпирают голову рукой или начинают раскачиваться, тем самым пытаются себя тонизировать.

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

ГИА требует высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного периода времени. Поэтому у астеничных детей очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.

СТРАТЕГИИ ПОДДЕРЖКИ

При работе с астеничными детьми важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не сможет соответствовать. Он не притворяется, просто таковы его индивидуальные особенности.

Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы избежать переутомления. 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.

Можно научить детей нескольким простым физическим упражнениям для плечевого пояса, шеи, головы, которые он сможет незаметно для окружающих использовать непосредственно на экзамене для поддержания своей работоспособности.

«ЗАСТРЕВАЮЩИЕ» ДЕТИ

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

еще больше.

Процедура же ЕГЭ 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 тренировать довольно сложно, но вполне реально научить ребенка пользоваться часами, для того чтобы определять время, необходимое для каждого задания. Это может происходить в следующей форме: «Тебе нужно решить 5 задач за час. Значит, на каждую задачу ты можешь потратить не более 12 минут». Такие упражнения помогут ученику развивать умение переключаться. Можно также заранее определить, сколько времени можно потратить на каждое задание на экзамене.

Во время экзамена. Задача взрослого - по мере возможности, мягко и ненавязчиво помогать таким детям 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.

ПЕРФЕКЦИОНИСТЫ И «ОТЛИЧНИКИ»

Отличаются высокой или очень высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью. Если они выполняют задание, они 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 очень 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 заданием, а делать это блестяще.

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.

СТРАТЕГИИ ПОДДЕРЖКИ

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. На предэкзаменационном этапе перфекционистам можно предложить тренировочные упражнения, где им потребуются выбирать задания для выполнения и не нужно будет делать все подряд.

Нужно помочь выбрать стратегию деятельности и реализовать ее, помогать ему скорректировать собственные ожидания: «Тебе не нужно делать столько. Того, что ты уже выполнил, будет достаточно. Переходи к следующему заданию».

СМЕНА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ежедневное выполнение упражнений, способствующих снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления. Физические упражнения, снижают стресс и вызывают в теле химические реакции, благодаря которым человек чувствует себя хорошо. Заниматься рекомендуется ежедневно.

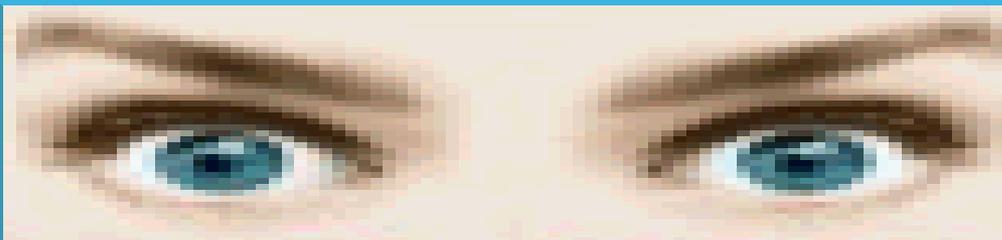
Комплекс упражнений для глаз:

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. **Повторить 4-5 раз.**

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. **Повторить 4-5 раз.**

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. **Повторить 3-4 раза.**

4. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх - направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. **Повторить 4-5 раз.**



Дыхательные упражнения:

Успокаивающее дыхание – выдох в два раза длиннее вдоха.

Мобилизующее дыхание – вдох в два раза длиннее выдоха.

В случае сильного напряжения нужно перед началом экзамена применять технику успокаивающего дыхания в течение нескольких минут

Обеспечьте гармоничную работу левого и правого полушария

➤ В стрессовой ситуации у человека нарушается гармоничная работа левого (логическое) и правого (образное) полушарий. Если доминирует одно из них, то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи.

➤ Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие — правой половиной.

➤ Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.

Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «перекрестный шаг» и проводится следующим образом:

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.

Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием

Следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «энергетическое зевание». Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3--5 зевков.

Напутствие учащимся (как вести себя на экзамене)

- 1.Создайте у себя положительную установку! Скажите себе следующие фразы: «Настроение приподнятое! Голова ясная! Я верю в успех! Я спокоен!»**
- 2.Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, ответы на которые ты знаешь. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм.**
- 3.Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Будет время ты к ним вернешься.**
- 4. Читай задание до конца! Спешка может помешать правильно понять задание.**
- 5. Запланируй два круга. Первый круг- легкие задания, второй – все остальные.**
- 6. Проверь! Оставь время для проверки работы, чтобы заметить возможные ошибки.**
- 7. Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, то доверяй интуиции.**
- 8. Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что некоторые рассчитаны на максимальный уровень сложности.**



САМОЕ ВАЖНОЕ
ВАШ
СОБСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
НАСТРОЙ

*Помните,
что каждый, кто сдает
экзамены, независимо от их
результата, постигает самую
важную в жизни науку —
умение не сдаваться
в трудной ситуации.*