

Психологическая поддержка выпускников, участвующих в ГИА-9

«Экзамен» - лат. испытанье. Экзаменовать кого, пытаться, испытывать, расспрашивая узнавать степень сведений его».

В школьной реальности экзамен - это оценка конечного результата, анализ соответствия уровня развития выпускников образовательному стандарту. Он показывает, насколько выпускник обладает теми компетенциями (и не только образовательными), которые обеспечат его успешность на следующем возрастном этапе. И в современном российском образовательном пространстве для этой цели начали применять новые инструменты – ГИА -9 и ЕГЭ.

Своеобразие ГИА-9, ЕГЭ его непохожесть на традиционный экзамен, сопряжены с определенным рядом трудностей. С ними подросткам приходится сталкиваться как в подготовительный период к ЕГЭ, так и во время самого экзамена. Но, несомненно, основная психологическая поддержка требуется учащимся именно на подготовительном этапе и может проводиться в различных формах: групповые и индивидуальные занятия с учащимися, групповые и индивидуальные консультации выпускников и их родителей, составление рекомендаций для всех участников образовательного процесса: учителей, учащихся и их родителей.

Для оказания действенной психологической помощи необходимо, прежде всего, выявление детей, испытывающих те или иные познавательные и личностные трудности при подготовке к сдаче ЕГЭ и ГИА-9 и относящихся к так называемым, группам риска. Для этого можно использовать разные способы, которые будут строиться, и опираться на итоги разного рода диагностики, на результаты наблюдений и итоги экспертных оценок учителей.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТРАДИЦИОННОГО ЭКЗАМЕНА И ЭКЗАМЕНОВ В ФОРМЕ ГИА-9

Отличительные особенности	Традиционный экзамен	ГИА-9
Что оценивается?	Важны не просто фактические знания, а умение их преподнести. Уровень развития устной речи может позволить скрыть пробелы в знаниях	Оцениваются фактические знания и умение рассуждать, решать
Что влияет на оценку?	Большое влияние оказывают субъективные факторы: контакт с экзаменатором, общее впечатление и т.д.	Оценка максимально объективна
Возможность исправить собственную ошибку	На устном экзамене можно исправить ошибку во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора, на письменном — при проверке собственной работы	Практически отсутствует
Кто оценивает?	Знакомые ученику люди	Незнакомые эксперты

Когда можно узнать результаты экзамена?	На устном экзамене – практически сразу, на письменном – в течение нескольких дней	Через сравнительно более длительное время
Содержание экзамена	Ученик должен продемонстрировать владение определенным фрагментом учебного материала (определенной темой, вопросом и т.д.)	Экзамен охватывает практически весь объем учебного материала
Как происходит фиксация результатов?	На письменном экзамене — на том же листе, на котором выполняются задания. На устном — на черновике	Результаты выполнения задания необходимо перенести на специальный бланк регистрации ответов
Стратегия деятельности во время экзамена	Унифицированная	Индивидуальная

Основная цель психологической подготовки учеников к ГИА-9, ЕГЭ – ознакомление выпускников с процедурой ГИА-9 и ЕГЭ, формирование у них адекватного реалистичного мнения о ГИА-9 и ЕГЭ и определение конструктивной стратегии деятельности на экзамене.

Для достижения поставленной цели используются следующие стратегии деятельности психологической службы:

- Ресурсно - ориентированная стратегия, которая направлена на поиск сильных сторон учащихся и путей их использования на этапе подготовки и на самом экзамене;
- Технологически-ориентированная стратегия, целью которой является освоение некоторой технологии, последовательности действий, обеспечивающих успешность выпускника.

Опишем некоторые рекомендации.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГТОВКА К ГИА-9, ПОЗВОЛЯЮЩАЯ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНО ПОДГОТОВИТЬСЯ К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ

Подготовка к экзамену

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинке в этих тонах или эстампа.
- Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй 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.

- Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
- Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Накануне экзамена

- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, погуляй. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
- В школу перед экзаменом ты должен явиться, не опаздывая.

Во время экзамена

- Сосредоточься! Постарайся на время забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время экзамена. Торопись не спеши! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоей работы.
- Начни с легкого! Начни с решения тех задач (ответа на те вопросы), в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.
- Читай вопросы и задания до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задачи "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких задачах.
- Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по легким вопросам (задачам) ("первый круг"), а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").
- Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

- Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.
- Не паникуй! Самое главное – успокоиться и сосредоточиться, и тогда успех не заставит себя ждать!

Проблема подготовки к ГИА рассматривается как общеобразовательная задача, поэтому к этому процессу подключены все педагоги, и особенно учителя начальной и средней школы. Очень важно, чтобы все учителя прочувствовали тот не малый вклад, который они вносят в общее дело, и свою причастность к успеху ребенка на экзамене.

ПАМЯТКА «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ГИА - 9 ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ»

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию? Предлагаем учителям некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед ними:

- Постарайтесь спокойнее отнестись к требованиям руководства по поводу подготовки и проведения процедуры ГИА. Ваш достаточный опыт работы в школе с различными категориями учеников является залогом Вашей успешной работы по подготовке учащихся к ЕГЭ;
- Регулярно обменивайтесь позитивным опытом с коллегами по подготовке Ваших учащихся к ГИА;
- 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, основных формул, 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 с целью успешной сдачи ГИА;

- Уделяйте должное внимание совместному с учащимися деловому обсуждению вопросов, связанных с правилами поведения во время процедуры ГИА.

В подготовке выпускников к экзаменам огромную роль играют родители. Именно родители во многом внушают уверенность детям в своих силах или, наоборот, повышают тревогу, помогают, волнуются и переживают из-за недостаточно высоких оценок. ГИА представляет трудность не только для выпускников, но и для их пап и мам. А коль скоро родители принимают непосредственное участие в выпускных экзаменах, мы считаем, что им тоже необходима особая подготовка.

Проанализировав специфику проживания предэкзаменационного периода родителями выпускников, обозначим следующие задачи работы с родителями по подготовке к ГИА – 9, ЕГЭ:

- Определение меры ответственности родителей за подготовку детей к сдаче ГИА и сам процесс участие ребенка в ГИА- 9.
- Формирование у родителей реалистичной картины ГИА-9;
- Поддержка родителей, испытывающих тревогу до, в процессе и после сдачи детьми ГИА-9;
- Владением информации о процессе проведения экзамена
- Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы
 - Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку.
 - Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.
- Участием в подготовке к экзаменам
 - Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.
 - Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером.
 - Проведите репетицию письменного экзаменам. Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.
- Организацией режима (именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам.
 - Во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы.
 - Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний.

УСПЕХОВ ВАМ!!!