

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Невского района Санкт-Петербурга

*Организация работы по созданию
благоприятных психологических
условий при подготовке обучающихся
к ГИА*

*Березина Д.В., педагог-психолог ПМС-центра Невского района
Санкт-Петербурга*

24 ноября 2015 г.

В психологическом сопровождении при подготовке к итоговой аттестации нуждаются все участники образовательного процесса: учащиеся, родители, педагоги



Экзамен как стресс:

Экзамен ЕГЭ или ГИА - 45 баллов;

Поступление в ВУЗ или колледж – 43 балла;

Быть выпускником старшей школы – 42 балла

*по 100-бальной «Шкале стрессогенности жизни» Р.
Холмса и Д Рэя*

Всего – 130 баллов за год.

Почему они так волнуются?

*Сомнение в полноте
и прочности знаний*

*Стресс незнакомой
ситуации*

*Стресс
ответственности
перед родителями и
школой*

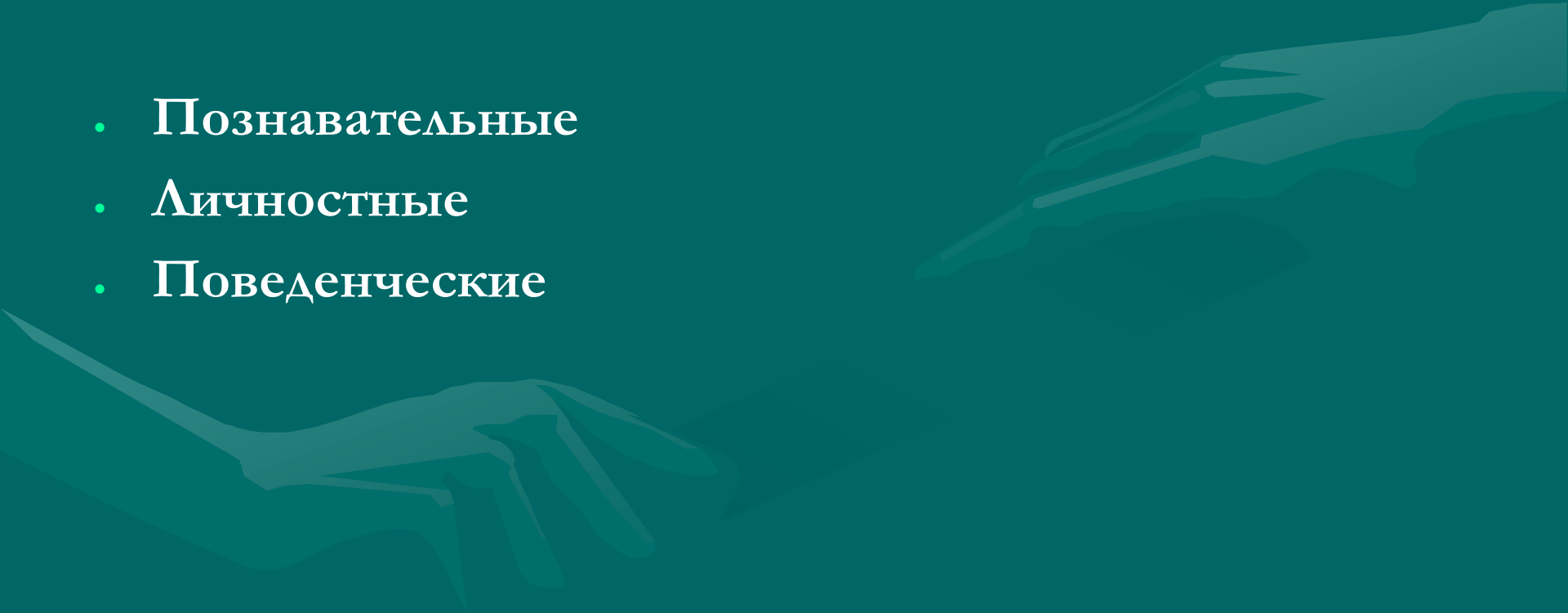


*Сомнение в собственных
способностях: в
логическом мышлении,
умении анализировать,
концентрации и
распределении внимания*

*Психофизические и
личностные
особенности:
тревожность,
астеничность,
неуверенность в себе*

Трудности при прохождении ГИА

- Познавательные
- Личностные
- Поведенческие



Познавательные трудности:

- Недостаточный объем знаний.
- Отсутствие систематизированности знаний.
- Плохая переключаемость внимания, низкий уровень активности и концентрации внимания.
- Неустойчивая умственная работоспособность.
- Низкий уровень развития мышления.
- Недостаточный объем памяти.

Личностные трудности

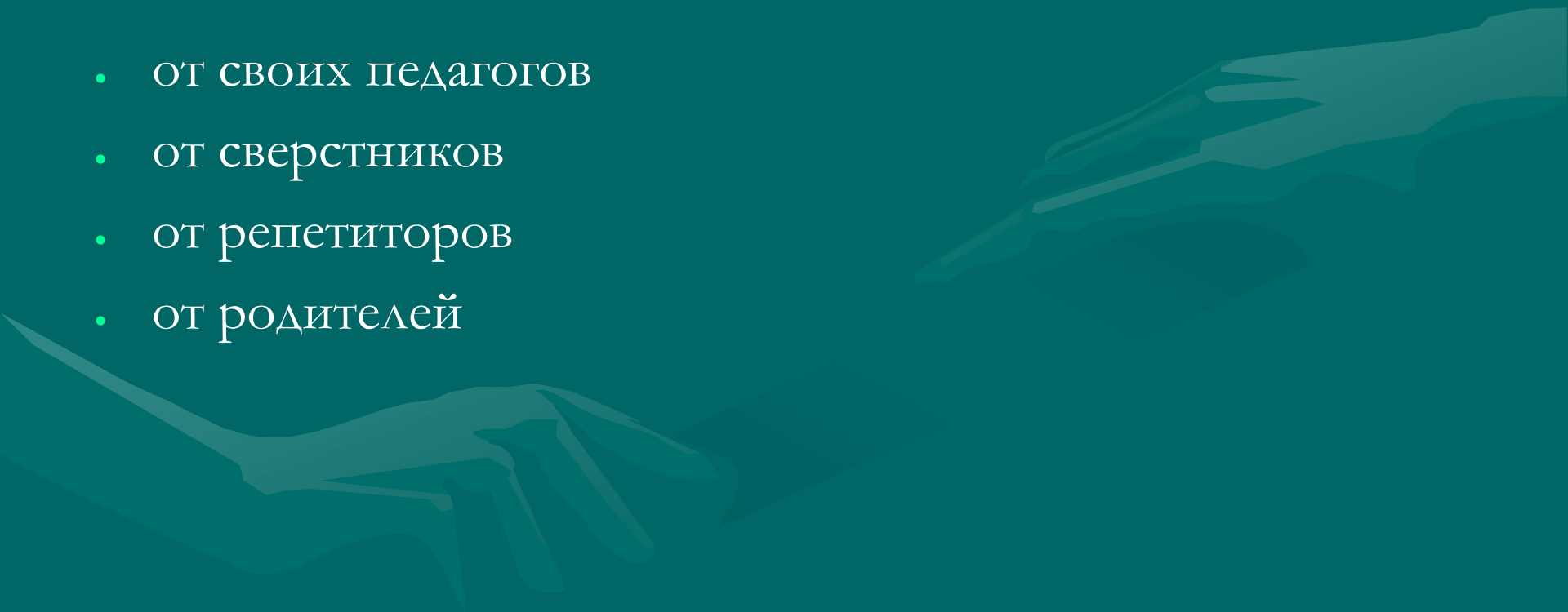
- Отсутствие возможности получить поддержку взрослых.
- Отсутствие знаний о своих индивидуально-психологических особенностях.
- Отсутствие лично-значимых целей экзамена.
- Несформированность профессиональных планов и видения перспектив будущего.
- Эмоциональная нестабильность, повышенная тревожность.
- Неадекватная самооценка и завышенный (заниженный) уровень притязаний.

Поведенческие (процессуальные) трудности

- Недостаточное знакомство с процедурой и спецификой экзамена.
- Трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов.
- Отсутствие четкой стратегии деятельности.
- Трудности, связанные с незнанием своих прав и обязанностей.

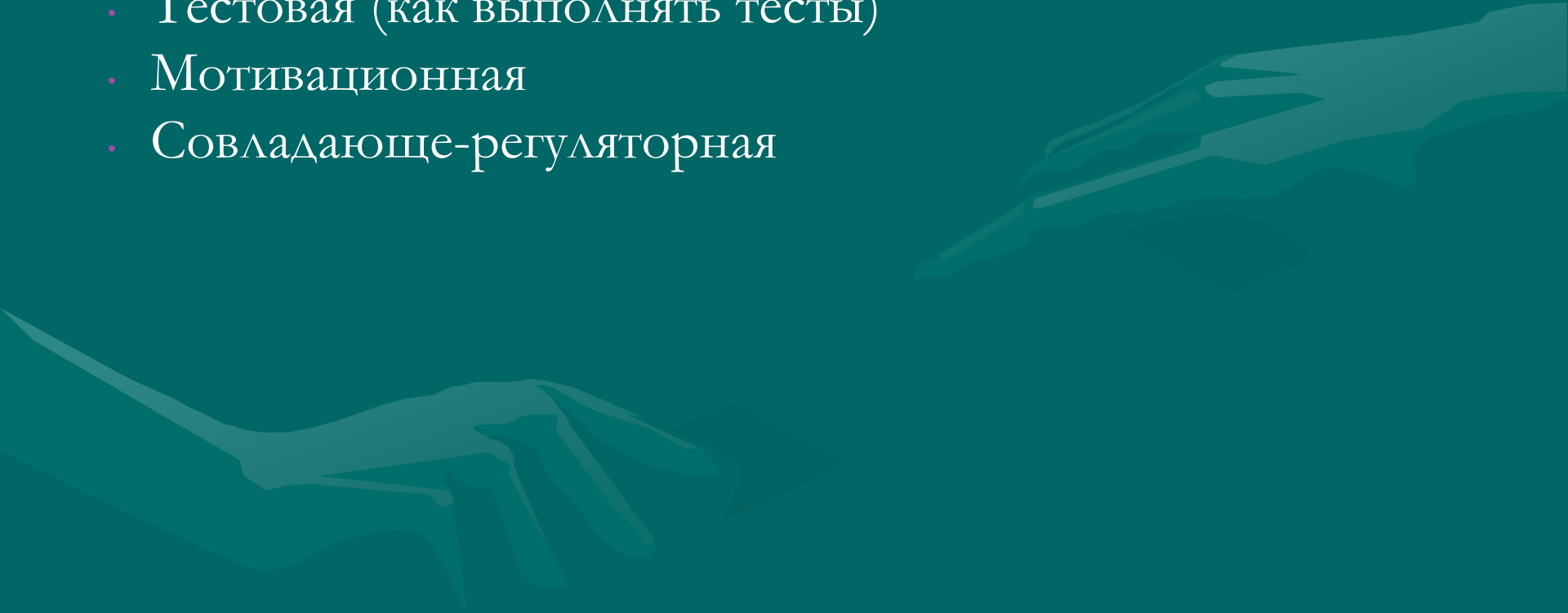
От кого старшеклассники ждут помощи и поддержки:

- от своих педагогов
- от сверстников
- от репетиторов
- от родителей



ГОТОВНОСТЬ К ЭКЗАМЕНУ:

- Содержательная (что сдавать)
- Тестовая (как выполнять тесты)
- Мотивационная
- Совладающе-регуляторная



Мотивы старшеклассников

- Достижения успеха
- Избегания неудач
- Коммуникативный
- Творческой самореализации
- Процессуальный



Совладающе-регуляторная ГОТОВНОСТЬ

- Реалистичное оценивание единого государственного экзамена и связанных с ним перспектив, возможностей и опасностей
- Самооценка имеющихся внутренних и внешних ресурсов для их последующей активации
- Прояснение собственных трудностей при подготовке и сдаче экзаменов
- Решимость взять курс на преодоление трудностей, связанных с подготовкой к экзамену

Основные цели работы

- Формирование конструктивного подхода к предстоящему экзамену
- Снятие психологического напряжения
- Формирование положительных мотивов
- Обучение учащихся умению рационально планировать свое время на экзамене и учитывать свои индивидуальные особенности

Возможные формы работы

- Педагогические советы
- Совещания классных руководителей
- Анкетирование педагогов и учащихся
- Индивидуальные и групповые консультации психолога с педагогами, родителями и учащимися
- Занятия в форме тренинга с учащимися
- Тематические родительские собрания
- Подготовка и раздача памяток для учащихся и родителей

Примерный план работы

Мероприятие

Месяц

- Анкетирование с помощью опросника Чибисовой «Готовность к ЕГЭ»
Октябрь-ноябрь и апрель-май
- Педсовет по поводу трудных учеников и классов
Октябрь-декабрь
- Занятие для выпускных классов «Как рационально запоминать учебный материал»
Ноябрь или апрель

Мероприятие

- Классный час – беседа «Анализ результатов репетиционных экзаменов»
- Родительские собрания на тему «Психологическая поддержка выпускника в семье в период подготовки к государственной итоговой аттестации»

Месяц

После проведения репетиционных экзаменов

Ноябрь и май

Мероприятие

Месяц

- Индивидуальные консультации с учениками «групп риска» и по запросам
- Подгрупповые тренинговые занятия с учащимися «групп риска»
- Раздача памяток «Как подготовиться к экзамену и как вести себя в день экзамена»

В течение года

В течение года

Конец апреля-
начало мая

1. Я хорошо представляю, как проходит процедура ГИА	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
2. Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ГИА	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
3. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
4. Считаю, что результаты ГИА важны для моего будущего	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
5. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
6. Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
7. Думаю, что у ГИА есть свои преимущества	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
8. Считаю, что могу сдать ГИА на высокую оценку	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
9. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
10. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ГИА	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
11. Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
12. Я достаточно много знаю про ГИА	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
13. Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен

Анкета

«Анализ пробных экзаменов»

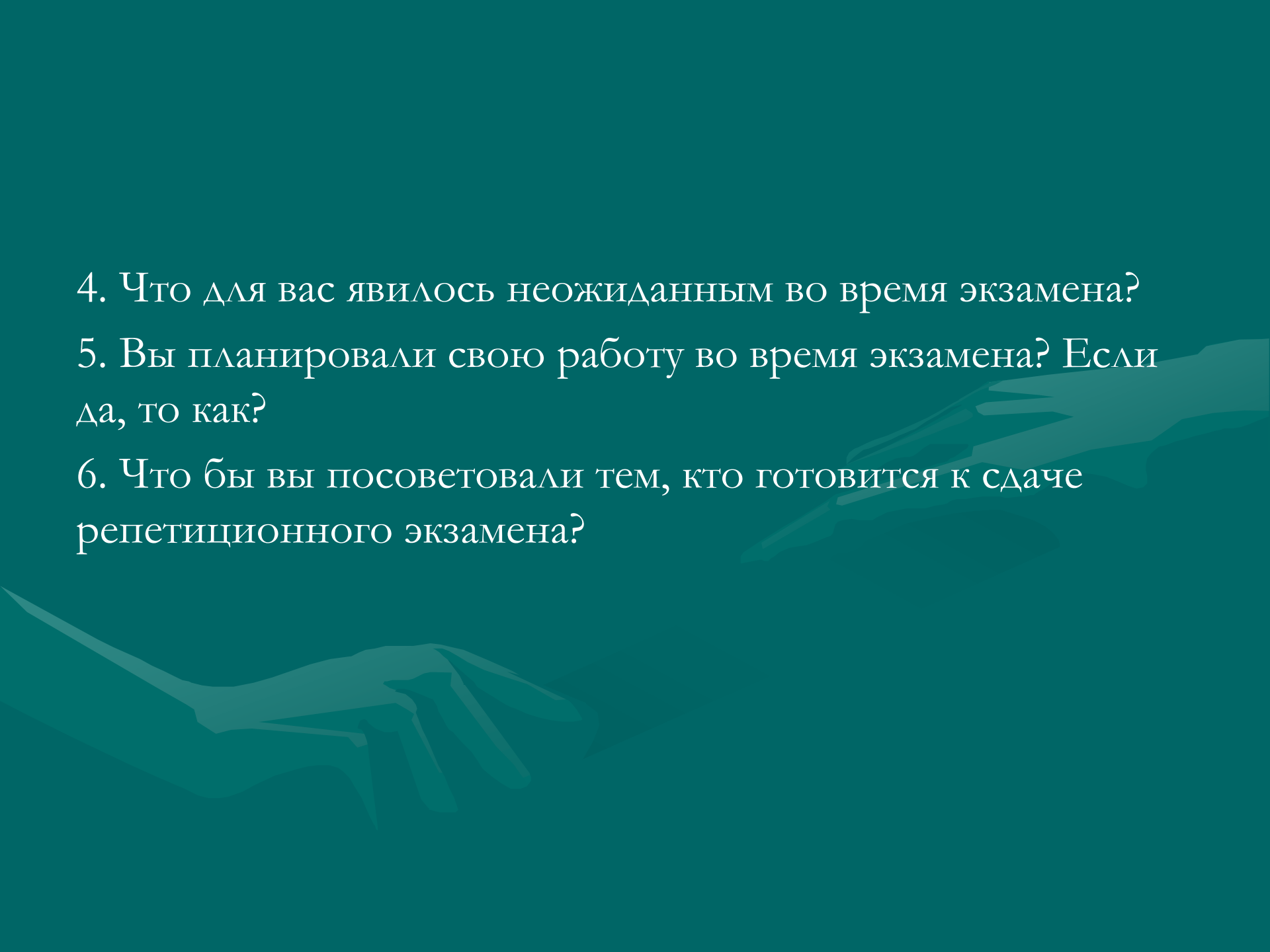
Друзья!

Недавно вы сдали репетиционный экзамен, а в будущем вам предстоит сдача Единого государственного экзамена. Для нас очень важно знать, с какими трудностями вы столкнулись. Просим вас ответить на вопросы о том, как прошёл для вас репетиционный экзамен. Пожалуйста, напишите свой ответ после каждого вопроса.

Анкета

«Анализ пробных экзаменов»

1. Что оказалось самым лёгким во время экзамена?
2. Что было для вас самым трудным во время экзамена?
3. Вы выполняли все задания подряд или выборочно?
Если выборочно, то как выбирали?

- 
4. Что для вас явилось неожиданным во время экзамена?
 5. Вы планировали свою работу во время экзамена? Если да, то как?
 6. Что бы вы посоветовали тем, кто готовится к сдаче репетиционного экзамена?

С наибольшей вероятностью могут испытывать затруднения при сдаче экзаменов

- Правополушарные дети
- Тревожные дети
- Дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации
- «Отличники»
- Астеничные дети
- Гипертимные дети

Правополушарные дети

У детей значительно повышена активность правого полушария. У таких детей богатое воображение, хорошо развитое образное мышление. Они прекрасно воспринимают метафоры, образы, сравнения, теряясь при необходимости мыслить логическими категориями.

Основные трудности, возникающие при сдаче ГИА	Стратегии поддержки
<ul style="list-style-type: none">• Тестирование "левополушарного" по своей сути (требует умения анализировать и сопоставлять различные факты)• Трудно сосредоточиться на фактах и теоретических построениях<ul style="list-style-type: none">• Испытывают сложности с предметами естественно-математического цикла	<p><u>На этапе подготовки.</u> Чтобы учебный материал лучше усваивался, важно задействовать воображение и образное мышление: использовать сравнения, образы, рисунки. Теоретический материал важно проиллюстрировать примерами или картинками.</p> <p><u>Во время экзамена.</u> На экзамене по русскому языку делать упор на сочинение и изложение. На экзамене по математике сделать упор на части А и В, в части С очень внимательно и подробно записывать решения. На остальных предметах пробовать силы в заданиях с развёрнутым ответом.</p>

Тревожные 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 т.д.).

Основные трудности	Стратегии поддержки
<ul style="list-style-type: none">• 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.	<p><u>На этапе подготовки</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Задача взрослого — создание ситуации успеха, поощрение, 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. <p><u>Во время проведения экзамена.</u></p> <p>Важно обеспечить тревожным детям ощущение эмоциональной поддержки. Это можно сделать различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться и т.д.</p>

Дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации

Обычно этих детей характеризуют как "невнимательных", "рассеянных". Но у них очень 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.

Основные трудности	Стратегии поддержки
<p>ЕГЭ требует очень высокой организованности деятельности. При общем высоком уровне познавательного развития и вполне достаточном объеме знаний выпускники могут нерационально использовать отведенное время.</p>	<p><u>На этапе подготовки</u> Необходимо наличие внешних опор. Важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства: песочные часы, отмеряющие время, нужное для выполнения задания; линейка, указывающая на нужную строчку и т.д.</p> <p><u>Во время экзамена</u> Ребенок может составить план своей деятельности и зачеркивать пункты или класть линейку на то задание, которое он сейчас выполняет.</p>

«ОТЛИЧНИКИ»

Дети данной категории обычно отличаются высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью. Для таких детей характерен очень высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка.

Основные трудности	Стратегии поддержки
<ul style="list-style-type: none">• Детям недостаточно выполнить минимально необходимый объем заданий, им нужно сделать все, причем безошибочно.• Необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться.	<p><u>На этапе подготовки</u> Важно скорректировать их ожидания и помочь осознать разницу между "достаточным" и "превосходным", понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания. Им можно предложить тренировочные упражнения, где им потребуется выбирать задания для выполнения и не нужно будет делать все подряд.</p> <p><u>Во время экзамена</u> Помочь скорректировать ожидания напомнив, что нет необходимости выполнять все задания подряд, а оставить часть на второй круг.</p>

Астеничные дети

Характерна высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок. Астеничность имеет не столько психологическую, сколько неврологическую природу, поэтому возможности ее коррекции крайне ограничены.


Основные трудности	Стратегии поддержки
<p>ГИА требует высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного периода времени. Поэтому у астеничных детей очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.</p>	<p><u>На этапе подготовки</u> Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы ребенок не переутомлялся: делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать. Родителям стоит получить консультацию у невропатолога о возможности поддержать ребенка с помощью витаминов или травяных сборов.</p> <p><u>Во время экзамена</u> таким детям требуется несколько перерывов, пусть на какое-то время останутся, отдохнут. Им по возможности лучше организовать несколько коротких "перемен" (отпустить в туалет и т.п.).</p>

Гипертичные дети

Характеризуются высоким темпом деятельности.

Они быстрые, энергичные, активные.

Основные трудности	Стратегии поддержки
<ul style="list-style-type: none">• Быстро выполняя задание, они иногда делают это небрежно, не проверяют себя и не видят собственных ошибок.• Обычно отмечается невысокая значимость учебных достижений, ребята не расстраиваются из-за плохих оценок.	<p><i><u>На этапе подготовки</u></i> следует создать у детей ощущение важности ситуации экзамена.</p> <p><i><u>Во время экзамена</u></i> основной принцип, которым должен руководствоваться ребенок: «Сделал – проверь».</p>



Планирование совместной
работы с классными
руководителями выпускных
классов и педагогами-
предметниками

Психологическая поддержка направлена на помощь человеку в выявлении и активации внутренних и внешних ресурсов и заключается в:

- эмпатийном слушании
- опережающей похвале
- принятии ошибок
- подчёркивании любых улучшений, продвижений
- акцентирование внимания на сильных сторонах личности
- концентрации внимания на прошлых успехах
- оказании внимания
- одобрении, выражении тёплых чувств.

Этапы подготовки к ГИА и ЕГЭ

- Организационный
- Диагностический
- Проектировочный
- Начальный
- Основной
- Предэкзаменационный
- Заключительный

Задачи организационного этапа

- Проанализировать опыт и ошибки подготовки к ГИА и ЕГЭ прошлых лет
- Изучить изменения в процедуре экзамена и тестовых бланках в текущем учебном году
- Определить собственные приоритеты и цели в плане подготовки выпускников к экзаменам

Задачи диагностического этапа

С помощью психолога, классных руководителей провести оценку способностей учащихся, их мотивов, уровня тревожности.

Совместно с учеником и его родителями уточнить то количество баллов, которые он планирует получить на ЕГЭ

Сделать обоснованный прогноз того, какого результата сможет добиться каждый из учащихся . Он и станет целью подготовки.

Задачи проектировочного этапа

- Определить объём и характер усилий участников образовательного процесса, которые обеспечат ученику успех на экзамене
- Разработать конкретные программы подготовки классов, параллелей, подгрупп, отдельных учеников и материалы к ним
- Предложить родителям и учащимся видение их вклада в подготовку к экзамену

Задачи начального этапа ПОДГОТОВКИ

- Организовать самостоятельную работу учащихся
- Создать условия для плодотворной интеллектуальной деятельности выпускников
- Организовать взаимодействие с учениками и родителями

Основной этап подготовки

- Использование интенсивных методов предметной подготовки
- Развитие тестовой готовности учащихся
- Обучение учащихся умению планировать время и силы на экзаменах, справляться со стрессом и использовать свои сильные стороны на экзамене (с участием психолога)

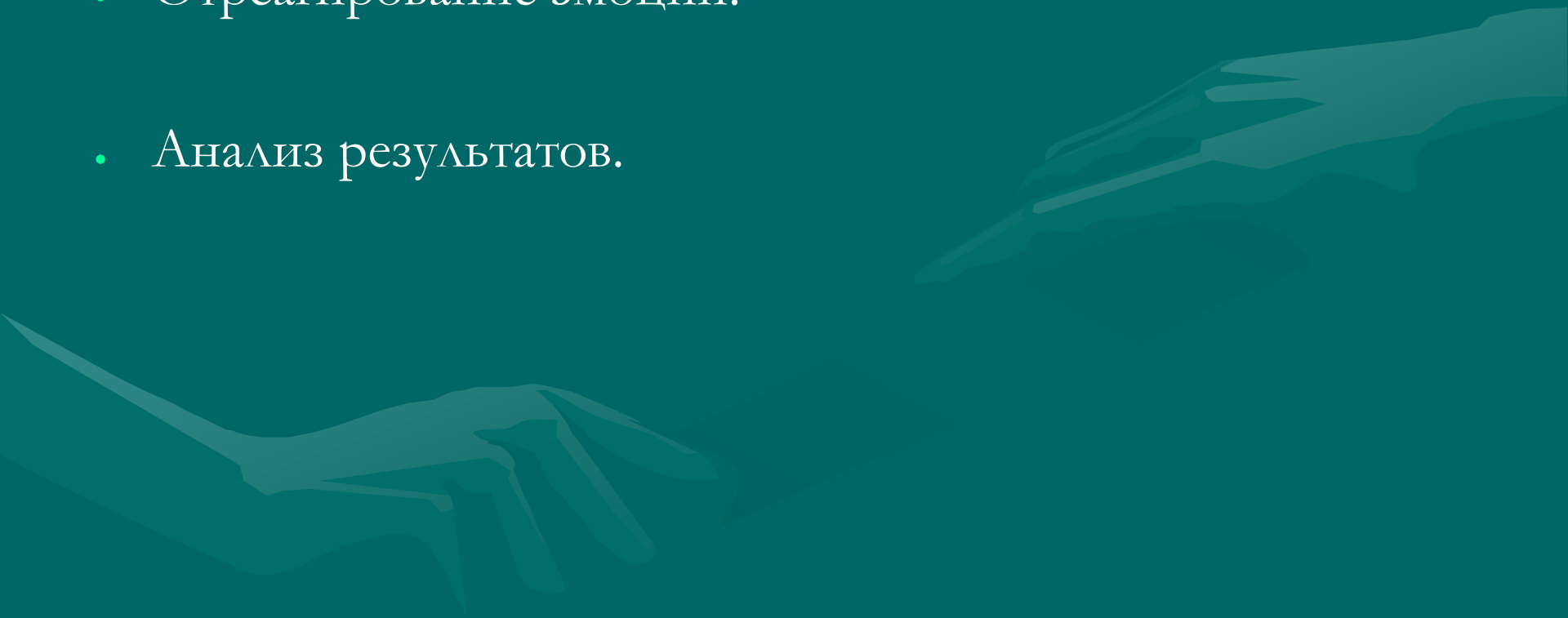
Задачи предэкзаменационного этапа

Подробное ознакомление учащихся с процедурой экзамена и правилами поведения на нём.

- Ознакомление учащихся с нюансами и продуктивными стратегиями деятельности на экзаменах по различным предметам (с участием педагогов-предметников).
- Ознакомление с психологическими рекомендациями по подготовке, поведению накануне и в день экзамена.

Задачи заключительного этапа

- Отреагирование эмоций.
- Анализ результатов.



Полезные материалы можно найти здесь:

Чибисова М. Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ -
<http://пмсц.рф> раздел Библиотека

Sbornik-EGE.rar с сайта <http://psi.Sigorsk.ru>

<http://detok.org>

Использованные материалы

- В. Н. Новосёлов. Психологическая подготовка выпускников к ЕГЭ. Санкт-Петербург, 2012.
- Чибисова М. Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. М, 2009.
- а также указанные выше сайты

Наши адреса и телефоны:

193230, Санкт-Петербург, ул. Тельмана, д. 34

Телефоны: 442-25-99, 8-950-034-18-14

Кризисный телефон 442-24-99

email: pmsc@mail.ru

Наш сайт: <http://pmsc.rf>