

Психологическая помощь при подготовке к ЕГЭ

Тренинг «Будь готов!»

Психологическая подготовка к сдаче ЕГЭ

Выпускник-2013, к успешной сдаче ЕГЭ будь готов! – Всегда готов!

Вы никогда не задумывались, почему при одинаковом уровне знаний одни сдают экзамены лучше, чем другие? В чем могут быть причины? «Везение, удача», – скажете вы. Не только, и не столько! Все дело в психологической готовности к сдаче экзамена, которая также важна, как и владение знаниями по предмету. Исследования показали, что успех на экзамене сводится к трем факторам: врожденные способности (20%), предметные знания (30%), владение навыками подготовки и сдачи экзаменов (50%). Возможные трудности при сдаче ЕГЭ также во многом связаны с восприятием самой ситуации экзамена как стрессовой, с отсутствием навыков саморегуляции и неуверенностью в собственных силах.*

Успех сдачи ЕГЭ



С помощью психологических тренингов можно развивать у себя навыки эффективной подготовки к экзаменам, уверенного поведения во время сдачи экзамена, а также умения мобилизовать свои ресурсы и способности в сложной ситуации, и овладеть собственным эмоциональным состоянием.

Цель тренинга

В ходе тренинга мы формируем и развиваем у учащихся 9-х – 11-х классов навыки психологической подготовки и сдачи ЕГЭ (экзаменов в тестовой форме).





Кому будет полезен тренинг?

Тренинг будет полезен тем, кому предстоит сдавать любые экзамены, учащимся 9-х и 11-х классов (сдача ГИА/ЕГЭ)

Результат участия в тренинге:

- **позитивное отношение к ЕГЭ** через анализ «мифов о ЕГЭ» (формирование адекватных и реалистичных представлений о ЕГЭ);
- формирование **ценностно-смыслового отношения к процедуре экзамена**, выработка **конструктивной стратегии поведения** на ЕГЭ;
- **понимание отличительных особенностей**, преимуществ и возможностей экзаменов в тестовой форме;
- **понимание логико-семантической структуры тестовых заданий**, практическое освоение навыков конструирования тестов – взгляд на тесты «изнутри», понимание того, как они «работают»;
- **преодоление психологических барьеров**, препятствующих успешной сдаче экзаменов, с опорой на осознание и использование своих внутренних ресурсов;
- **овладение и отработка способов саморегуляции** своих состояний и преодоления стресса;
- определение **индивидуальных путей эффективной подготовки** к ЕГЭ;
- приобретение и **развитие установки на успешную сдачу** ЕГЭ;
- формирование **адекватной самооценки** и **повышение уверенности** в своих силах.

Ключевые умения и навыки, которые мы развиваем на тренинге:

-  **навыки работы с тестовыми заданиями** (применение на практике знаний типологии тестовых заданий для повышения эффективной работы с информацией при подготовке к экзамену и ответам на тестовые задания);
-  **самоорганизация** (умения планировать и организовывать время таким образом, чтобы это приносило наиболее эффективные результаты, навыки самоменеджмента – правильно организовывать себя);
-  **навыки преодоления стресса** (владение приемами преодоления состояния тревоги и негативных эмоциональных переживаний на экзамене);
-  **уверенность в себе** (установка на успешную сдачу, адекватная самооценка, определенное ценностно-смысловое отношение к испытаниям).

Общественная жизнь человека постоянно ставит его в ситуации «экзаменов» - тех или иных испытаний, где ему приходится доказывать свою социальную состоятельность, материальное благополучие, физическое самочувствие или уровень интеллекта. В последние годы экзамены в школе стали обычным делом, они начинаются, чуть ли не с начальных классов и заканчиваются эпопеей выпускных, а теперь еще и единых государственных экзаменов.

Экзамены — это стресс и для учителей, и для обучающихся, и для родителей. Хорошо бы выработать конструктивное отношение к ним всех участников, научиться и научить воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, улучшить оценки за год, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательными и организованными.

В принципе, симптомы экзаменационного стресса мы можем видеть у обучающихся перед контрольной работой; у студентов во время сессии; у водителей, впервые сдающих на права; у хирурга, который осваивает новую операцию; у безработного, пришедшего на собеседование к потенциальному работодателю. Бессонные ночи, тревожные мысли, снижение аппетита, учащенный пульс и дрожь в конечностях - вот типичные проявления страха перед экзаменами.

С этим столкнулись и обучающиеся нашей школы. Дидактическая запущенность сопровождается шлейфом психологических проблем: понижением мотивации к учебе; возникновением психологических барьеров типа «ученик – учебная деятельность», «ученик – учитель»; повышением личностной тревожности и т. д. Для одних эти пробелы – результат длительного перерыва в учебе, для других – результат слабой успеваемости в массовой школе. В течение года состав учащихся постоянно обновляется на 40-45 % за счет поступления из других образовательных учреждений.

На подготовительном этапе по психологической поддержке выпускников совместно с классными руководителями я провожу диагностику уровня тревожности (методика Ч.Д.Спилберга, Ю.Л.Ханина). Обучающиеся с низким уровнем тревожности воспринимают экзамены достаточно легко и идут на экзамены, уверенные в успехе. Для обучающихся, с высоким уровнем тревожности, экзамен и оценка за него тесно связаны с беспокойством и тревогой. Они не только накануне экзамена, но иногда лишь при

мысли о нем испытывают состояние страха, неуверенности в себе и тревоги. Эти состояния называются экзаменационной или тестовой тревожностью. Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных учащихся, потому что она по природе своей оценочная. Наиболее трудной стороной ЕГЭ для тревожного подростка является отсутствие эмоционального контакта с взрослым. Поэтому, учитывая данные результаты, я вношу коррективы в свою работу.

На этапе подготовки к экзаменам я использую различные формы психологической поддержки выпускников:

1. Групповые психологические занятия. Цель этих занятий — выработка необходимых навыков психологической подготовки к экзаменам. Психотехнические навыки, полученные учащимися в процессе обучения, не только повышают эффективность подготовки к сдаче ЕГЭ, но и позволяют учащимся более успешно вести себя во время экзамена, способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями. Эти занятия носят дифференцированный характер, то есть в них принимают участие не все обучающиеся класса, а имеющие специфические трудности (снижена концентрация внимания, работоспособность, ослаблена память).

2. Тренинг для старшеклассников, который проводится для всех выпускников, включает в себя 5 занятий по следующим темам:

«Что такое ЕГЭ и что он значит для меня?»

«Как справиться со стрессом на экзамене?» (2 занятия),

«Способы снятия нервно-психического напряжения»

«Уверенность на экзамене».

3. Также в своей практике я использую фрагменты программы «Путь к успеху», которая включает в себя психолого-педагогические мероприятия для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену.

Цель: отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к единому государственному экзамену; обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах.

4. Индивидуальные консультации выпускников. Эта форма работы подходит для тех учащихся, чьи трудности в большей степени имеют личностный характер.

Работа по подготовке к ЕГЭ ведется не только с обучающимися, но и с их родителями.

Мною составлены рекомендации для обучающихся и их родителей, так как очень важно фиксировать эти рекомендации в письменной форме, чтобы родители и подростки могли их использовать в качестве памятки. Индивидуальные консультации с родителями выпускников позволяют контролировать режим подготовки ребенка к экзаменам, не

допускать перегрузок, снизить напряжение и тревожность родителей, для того чтобы они обеспечили подходящие условия для занятий своим детям.

Параллельно я провожу индивидуальную работу с педагогами (по просьбе), которые работают в выпускных классах. В течение года мною было проведено семинары для педагогов по теме: «Психологическая подготовка к ЕГЭ», где мы смогли обсудить все плюсы и минусы ЕГЭ, выделить трудности, возникающие у обучающихся при подготовке к нему, проанализировать специфику ЕГЭ по сравнению с традиционными выпускными экзаменами. Я знакомя педагогов с некоторыми приемами саморегуляции эмоционального состояния.

В помощь учащимся, учителям и родителям оформлен стенд «Подготовка к экзаменам».

И последнее, о чем хотелось сказать: главное, в чем нуждаются подростки в этот период – это эмоциональная поддержка педагогов, родных и близких. Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность выпускника в сдаче экзамена.

Поддерживать выпускника - значит верить в него.

А вера и поддержка тех, кого подросток считает значимыми для себя, очень важна для него.

И взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать подростку свое удовлетворение от его достижений или усилий.