ТРЕНИНГ ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ И РОДИТЕЛЕЙ "ЭКЗАМЕН СДАДИМ!"

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ К ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

На сегодняшний день имеется достаточное количество материалов, обеспечивающих правовую и организационную, содержательную и методическую подготовку к государственной итоговой аттестации. Однако все эти направления подготовки предполагают лишь инструментальную готовность выпускников и не способствуют формированию психологической готовности к испытанию. Между тем, при отсутствии психологической подготовки нередко бывает так, что выпускник знает предмет, умеет решать те или иные типы задач, но в итоге не справляется с экзаменационными заданиями, поскольку не уверен в своих силах, не умеет управлять своими эмоциями, не умеет контролировать и регулировать свою деятельность, не владеет навыками, определяемыми особенностями процедуры ГИА. Именно поэтому психолого-педагогическое сопровождение выпускников в период подготовки к государственной итоговой аттестации является необходимым направлением работы педагогов, классного руководителя и практического психолога в образовательной организации.

Управление порядком подготовки обучающихся к ГИА требует определенной системы информации. Создать ее можно на основе мониторинга.

Понятие «мониторинг» происходит от лат monitor – напоминающий, надзирающий.

Эвальд Фридрихович Зеер, член-корреспондент РАО, доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой психологии профессионального развития Российского государственного профессионально-педагогического университета, рассматривает мониторинг как процесс отслеживания состояния объекта (системы или сложного явления) с помощью непрерывного или периодически повторяющегося сбора данных, представляющих собой совокупность определенных ключевых показателей.

Мониторинг используется в тех случаях, когда в построении какого-либо процесса необходимо постоянно отслеживать происходящие в реальной предметной среде явления с тем, чтобы включать результаты текущих наблюдений в процесс управления. Понятие «мониторинг» близко к таким общенаучным педагогическим и психологическим понятиям, как «обратная связь», «рефлексия», «контроль», «аттестация», но, по мнению Зеера Э.Ф., все эти понятия являются отдельными элементами мониторинга.

Прежде чем организовывать мониторинговые исследования, важно знать с какими сложностями сталкиваются наши старшеклассники.

Марина Юрьевна Чибисова, кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной педагогики и психологии Московского педагогического государственного университета, выделяет три типа трудностей, с которыми сталкиваются обучающиеся в процессе подготовки к экзаменам: когнитивные, процессуальные и личностные.

Когнитивные трудности представляют собой свойства психического развития, связанные с особенностями переработки информации, особенностями развития познавательных процессов. Кроме этого, процедура государственной итоговой аттестации требует выработки особой стратегии деятельности: обучающемуся необходимо определить для себя, какие задания и в каком соотношении он будет выполнять. Это становится ключевым моментом, поскольку во многом определяет экзаменационную оценку. Выбор оптимальной стратегии может представлять некоторую трудность для учащегося, поскольку на этот выбор оказывает влияние множество факторов, например, уровень притязаний выпускника, умение планировать время.

Таким образом, для преодоления когнитивных трудностей необходимо двигаться в двух направлениях: осваивать навыки работы с текстами и помогать выпускнику развивать познавательные процессы и вырабатывать индивидуальную стратегию деятельности.

Процессуальные трудности связаны с отсутствием полной и четкой информации по самой процедуре сдачи экзаменов. Знание о процедуре прохождения ГИА позволяет выпускнику быть более собранным во время организационных моментов и во время самого экзамена и подготовиться к возможным трудностям, которые могут возникнуть.

Можно выделить несколько групп процессуальных трудностей.

• *трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов*. Процедура итоговой аттестации предполагает особую форму заполнения бланков, которая является непривычной для обучающихся, что естественным образом приводит к тревожности выпускников. Процедура ГИА разводит вопрос и ответ, что создает учащимся дополнительные сложности. У них может возникнуть страх ошибиться при заполнении бланка, а такие ошибки чаще всего проявляются у детей с проблемами внимания;

• *трудности, связанные с непривычной ролью взрослого*. Обычно на экзамене педагог, работающий в данном классе, совмещает функции поддержки и оценки. В ситуации ГИА присутствующие педагоги – это только сторонние наблюдатели, что естественным образом может повышать тревогу у выпускников;

• *трудности, связанные с критериями оценивания ответа*. Контраст с привычными проверочными процедурами действительно велик: в обычной обстановке – это личный контакт с экзаменатором, развернутый ответ, на ГИА – отсутствие личного контакта, краткий и лаконичный ответ и т.д.);

• *трудности, связанные с незнанием своих прав и обязанностей*. ГИА предоставляет выпускнику значительно более активную позицию, чем традиционная школьная система. Обычно ученики не оценивают содержание предлагаемого им задания и редко оспаривают полученные ими оценки, тогда как процедура государственной итоговой аттестации предполагает обе эти

возможности. Следствием такого рода трудностей может явиться пропуск возможных шансов апелляции.

Процессуальные трудности вызваны в основном недостаточным знакомством с процедурой экзамена, и их преодоление должно ориентироваться на овладение детьми специфическими навыками, определяемыми особенностями процедуры ГИА. Преодоление процессуальных трудностей обеспечивает проведение пробных экзаменов, выступления выпускников прошлых учебных лет, выпуск различных информационных брошюр, памяток о правилах проведения государственной итоговой аттестации.

Личностные трудности связаны с личностными особенностями развития выпускника – эмоциональная нестабильность, интроверсия, повышенный уровень тревожности и т. п. Работа по преодолению личностных трудностей будет заключаться в проведении коррекционно-развивающих занятий, направленных на регуляцию эмоционального состояния, развитие навыков рефлексии, снятия тревожности и т.д.

Интересно обратиться ко мнению не только ученых, но и самих выпускников о процедуре проведения государственной итоговой аттестации. Например, для выявления основных трудностей, с которыми сталкиваются выпускники можно провести День эссе среди обучающихся и родителей на тему «Почему я боюсь ГИА».

Анализ эссе позволит выявить проблемы, больше всего волнующие выпускников и их родителей, которые можно условно разделить на три группы:

1. *Организационные трудности*: длительный срок ожидания результатов экзамена, отсутствие питания во время экзамена и др.

2. *Психологические трудности*: волнение, стресс, негативное эмоциональное состояние ребенка, неуверенность в себе в период подготовки и во время прохождения ГИА.

3. *Учебные трудности*: неуверенность обучающихся в знаниях, усложнение заданий в контрольных комплексах заданий, увеличение количества обязательных предметов для сдачи, большая учебная нагрузка.

Старшеклассникам, которые принимали участие в написании эссе, необходимо предложить пути решения волнующих их сложностей.

Кроме этого, отмечается необходимость усилить психологическое сопровождение не только обучающихся, но и их родителей, поскольку последние не меньше детей переживают за процесс подготовки и сдачи экзаменов.

Учитывая все вышеперечисленные сложности, с которыми сталкиваются обучающиеся и их родители необходимо грамотно организовать и реализовать психологическое сопровождения подготовки всех участников образовательного процесса к экзаменам. Таким образом, психолого-педагогическое сопровождение необходимо проводить с тремя основными категориями участников образовательного процесса: выпускниками, педагогами и родителями.

Профессиональному самоопределению подросткового и юношеского возраста способствует, прежде всего, работа психолога:

- индивидуальные консультации обучающихся, учителей-предметников, родителей (лиц, их заменяющих);
- заполнение и ведение профессионально-ориентационной карты обучающегося с отметками личных успехов (в какой-либо области знаний), навыков (полученных в кружках различной направленности), качеств (методики самопознания);
- психотренинги по развитию памяти, внимания, двигательных навыков, активного воображения;
- тестирование обучающихся (диагностика познавательных интересов, и профессиональной направленности, выбор экзаменов);
- изучение профессиональных направлений обучающихся 9–11-х классов;
- выявление закономерностей, связанных с выбором предметов для прохождения государственной итоговой аттестации;
- диагностика обучающихся 9–11-х классов;

• диагностика родителей (лиц, их заменяющих) обучающихся 9–11-х классов;

• проведение аутотренингов перед государственной итоговой аттестацией с обучающимися и их родителями.

Как подготовиться к прохождению государственной итоговой аттестации

Памятка для выпускников

Подготовка к экзаменам

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные пособия, тетради, бумагу, карандаши.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку, считается, они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно какой-либо картинки в этих тонах.
- Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты – «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Четко определяй, что именно будешь делать сегодня: какие именно разделы будут пройдены.
- Начни с самого трудного – с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», начни с наиболее интересного и приятного. 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.
- Выполняй как можно больше тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
- Тренируйся иногда с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.
- Готовясь к экзамену, думай не о том, что не справишься, а, наоборот, рисуй себе картину положительную.
- Оставь один день 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, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением здоровья, силы, боевого настроения. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
- В пункт проведения экзаменов ты должен явиться без опоздания, заблаговременно. При себе нужно иметь персональное уведомление участника государственной итоговой аттестации, паспорт, 2 шариковые ручки с синей пастой, средства обучения, использование которых предусмотрено контрольными комплексами заданий.
- Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене несколько часов.

Как вести себя во время прохождения государственной итоговой аттестации

- Экзаменационные материалы состоят из нескольких частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Задания отвечают более высокому уровню сложности, но соответствуют школьной программе – они доступны для тебя!

- Подыши, успокойся. Удели 2–3 минуты тому, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке.
- Будь внимателен! В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!
- Соблюдай правила поведения на экзамене! Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос, подними руку! Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения бланка или в случае возникновения трудностей с контрольным комплексом заданий (опечатки, не пропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и т. п.).
- Сосредоточься! После заполнения бланка регистрации постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша!
- Не бойся! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
- Начни с легкого! Начни отвечать 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 обычный ритм. Ты освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.
- Пропускай! Надо научиться пропускать трудные и непонятные места. Помни: в тесте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
- Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условие задания по «первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
- Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому предыдущие знания не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст тебе и другой бесценный психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом

задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.

- Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).
- Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).
- 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.
- Проверяй! Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.
- Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой задач вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Помни: ты имеешь право на подачу заявления о фактах нарушения Порядка проведения государственной итоговой аттестации члену Государственной экзаменационной комиссии, не покидая пункт проведения экзаменов; ты имеешь право подать апелляцию о несогласии с выставленными баллами в Апелляционную комиссию Республиканской службы по контролю и надзору в сфере образования и науки в течение двух рабочих дней, последующих за днем объявления результатов экзамена.

Психологические рекомендации родителям выпускников

при подготовке к государственной итоговой аттестации

Уважаемые родители!

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в прохождении государственной итоговой аттестации. Как же поддержать выпускника?

Существуют ложные способы поддержки ребенка. Одним из них является гиперопека, т. е. создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей, положительных сторон ребенка.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- забыть о прошлых неудачах ребенка;
- помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;

- помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- опираться на его сильные стороны;
- избегать подчеркивания промахов ребенка;
- проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
- создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
- будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;
- поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы, 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). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени, уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

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 прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования – не дочитав до конца, по первым словам обучающиеся уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропустить его и отметить, 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.

И помните: самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Удачи Вашим детям!