

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ к ЭКЗАМЕНАМ

Некрасова Надежда Владимировна

**педагог-психолог высшей
квалификационной категории**

методист ИМЦ «Альтернатива»

ГИА- это сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик, поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче экзамена.

Рассматривается как интегральный результат работы школы.

В зависимости от причины возникновения выделяются три группы трудностей:

- **КОГНИТИВНЫЕ**
 - **ЛИЧНОСТНЫЕ**
 - **ПРОЦЕССУАЛЬНЫЕ**
-

**связаны с особенностями
переработки информации.
Значительная трудность для
выпускников - работа с
текстовыми заданиями.
Здесь важна стратегия
деятельности выпускника, в
т.ч. особенности планирования
и распределения времени.**

**обусловлены особенностями
восприятия выпускником
ситуации экзамена, его
субъективными реакциями и
состояниями.**

**Это, прежде всего, высокий
уровень тревоги.**

**Это уровень притязаний,
самооценка и самоопределение в
отношении ГИА.**

**Это умения совладания со
стрессом.**

процедуры связаны с трудностями
связаны с самой процедурой:

- **трудности, связанные с фиксацией ответов**
- **трудности, связанные с критериями оценки**
- **трудности, связанные с незнанием своих прав и обязанностей.**

Часто вызваны недостаточным знакомством с самой процедурой.

- Неадекватные и нерелистические установки по поводу ГИА
- Отсутствие осведомленности по поводу возможных стратегий деятельности
- Высокий уровень тревоги

Когнитивный компонент (успешная сдача ГИА)

- высокая мобильность, переключаемость
- высокий уровень организации деятельности
- высокая и устойчивая работоспособность
- высокий уровень концентрации, произвольности
- четкость и структурированность мышления
- сформированность внутреннего плана действий

Когнитивный компонент

**подразумевает
сформированность учебной
деятельности навыков
самоорганизации
(формируется долго).**

**Он в наименьшей степени
поддается экстренной
корректировке.**

составляющие личности компонента:

- **наличие собственного адекватного мнения об экзаменах, отсутствие нереалистической мифологии**
- **адекватная самооценка**
- **самостоятельность мышления и действий, способность к самоопределению**
- **оптимальный уровень тревоги (умения)**

ЛИЧНОСТНЫЙ КОМПОНЕНТ

подразумевает наличие у выпускников лично-смысловой позиции, позволяющей осознанно строить стратегию деятельности на экзаменах. Часть - результат многолетней работы, часть - возможна корректировка .

Составляющие процессуального компонента

- **знакомство с процедурой экзамена**
- **навыки работы с текстовыми материалами**
- **умения устанавливать контакты в незнакомой обстановке, с незнакомыми людьми**
- **владение способами управления своим состоянием (саморегуляция, релаксация)**

Тест

АНКЕТА ГОТОВНОСТЬ К ЕГЭ

**позволяет оценить
готовность к экзаменам
глазами самого выпускника.
Затрагивает способность к
саморганизации
(когнитивный компонент),
знакомство с процедурой
(процессуальный), уровень
тревоги (личностный)**

1. Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ЕГЭ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Я считаю, что результаты ЕГЭ чрезвычайно важны для моего будущего

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

<p>5. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящих экзаменах</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
<p>6. Я знаю, какие задания необходимо выполнять, чтобы получить желаемую отметку</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
<p>7. Я думаю, что у ЕГЭ есть свои преимущества</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
<p>8. Считаю, что смогу сдать ЕГЭ на высокую отметку</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>

<p>9. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
<p>10. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ЕГЭ</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
<p>11. Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
<p>12. Я достаточно много знаю про ЕГЭ</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
<p>13. Чувствую, что сдать эти экзамены мне по силам</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>

**считаются 4 и менее,
высокие - 8 и более.**

- **знакомство с процедурой : низкие показатели по вопросам 1, 4, 6, 7, 12 указывают на низкий уровень знакомства с процедурой**
- **уровень тревоги: высокий показатель по вопросу 5, низкие показатели по вопросам 8, 11, 13 указывают на высокий уровень тревоги**

**Общие: низкие показатели
считаются 4 и менее,
высокие - 8 и более.**

- **владение навыками самоконтроля,
самоорганизации: низкие
показатели по вопросам 2, 3, 9
указывают на недостаточное
владение навыками самоконтроля.**

Тест “Процедура ЕГЭ”

**позволяет определить,
насколько хорошо ученик
знаком с процедурой.**

Анкета “Определение детей группы риска”

позволяет определить

- инфантильные**
- тревожные**
- неуверенные**
- отличники и перфекционисты**
- с трудностями произвольности**
- астеничные**
- гипертимные**
- застревающие**

Инфантильные дети

Краткая психологическая характеристика.

Такие дети отличаются низким уровнем самоконтроля, волевых процессов.

В ходе учебной деятельности они не могут сосредоточиться, не обладают сформированной познавательной мотивацией.

Для них характерен внешний локус контроля.

Основные трудности, возникающие при сдаче Единого государственного экзамена.

Таким детям трудно заставить себя готовиться к экзамену. Им свойственна апелляция к «высшим силам» вместо опоры на собственные возможности. Они испытывают трудности с выделением главного, планированием и организацией своей деятельности. Помимо этого, у них отсутствует системность мышления.

Стратегии поддержки.

На этапе подготовки.

Необходимо давать алгоритмы подготовки в виде схем. Оптимальная стратегия подготовки для таких детей - начинать с трудного (пробелов), а потом переходить к знакомому. Важно разбить материал на короткие, легко выполнимые шаги и заканчивать работу на позитиве, не дожидаясь возникновения чувства отвращения. В монотонной деятельности необходимо находить ресурсы (прямая выгода, самопоощрение). Помогает также установление регламента времени

Во время проведения пробного экзамена.

Можно использовать перед началом экзамена формулы самовнушения («Я спокоен и собран»). Необходимо просмотреть все задания и выбрать те, которые кажутся наиболее легкими. При проверке полезно представить, что проверяешь чужую работу.

Рекомендации учителям и родителям.

Если ребенок чем-то занят, не отвлекать его до того, как он завершит. Необходимо помогать структурировать время и создавать внешние опоры для этого. Необходимо также согласовать с ребенком систему поощрений

	да	нет
1		
8		
13		
30		
2		
10		
14		
29		

Ключ к анкете Ответы “да” на
вопросы:

Инфантильные дети - 1, 8, 13, 30

Тревожные дети - 2, 10, 14, 29

Неуверенные - 3, 6, 9, 20

Отличники - 4, 16, 23, 27

**С трудностями произвольности и
самоорганизации - 12, 19, 21, 31**

Астеничные - 15, 25, 28, 32

Гипертимные - 5, 7, 17, 22, 26

Застревающие - 11, 18, 24, 33

Памятка для детей

Этап подготовки к ЕГЭ

- Место для занятий (убрать все лишнее)
- Желтый или фиолетовый цвет (повышает интеллектуальную активность)
- Биочасы: жаворонок или сова (самую трудную часть подготовки по биочасам)
- Если трудно «раскачаться», то начать с того материала, который понятен и приятен

Этап сдачи ЕГЭ

- **экзамен – стресс, ведет к обезвоживанию организма, ведет к снижению скорости нервных процессов – несколько глотков воды до начала ЕГЭ, во время – возможно**
- **энергетическое зевание для поступления кислорода в организм требуется 3-5 зевков. Зевать следует тем чаще, чем более интенсивная работа**
- **перекрестный шаг – гармонизация правого и левого полушария**
- **приемы глубокого дыхания 5 если необходимо снизить тревожность, с концентрацией внимания на самом процессе дыхания или на пульсе**

Памятка для родителей

- **Во время подготовки должны быть короткие перерывы как лучшее средство от переутомления (отдыхать, не дожидаясь усталости)**
- **Важно обходиться без стимуляторов (нервная система и так на взводе)**
- **Готовиться без телевизора, радио и интернета**
- **Можно использовать музыку, но без слов**
- **Перед экзаменами не стоит нарушать привычный режим работы**

Спасибо за внимание!
