

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ К СДАЧЕ ГИА И ЕГЭ

Подготовка к единому государственному экзамену является одной из основных проблем выпускников. По своей сути ЕГЭ и ГИА является своеобразной проверкой знаний, социальной и психологической готовности школьников к постоянно меняющимся условиям современной реальности. В этой связи, психологическая устойчивость старшеклассников является одной из основных характеристик, способствующих успешной аттестации в форме ЕГЭ и ГИА. Подготовка к ЕГЭ и ГИА, как правило, идет на протяжении последних лет обучения в школе. Учителя стараются подготовить школьников с помощью заданий в форме тестов, дополнительных занятий. Кроме того, старшеклассники посещают курсы, покупают различные пособия для подготовки к ЕГЭ. Родители нанимают репетиторов. Все направлено на достижение поставленной цели - сдачи ЕГЭ и поступления в ВУЗ. Но степень тревожности, напряжения у выпускников не снижается. В свою очередь, повышенный уровень тревоги на экзамене приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания, работоспособности. Тревога - это весьма энергоемкое занятие. Чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается на учебную деятельность. Совершенно очевидно, что перед психологами, педагогами и родителями встает проблема охраны психического здоровья школьников, для решения которой необходима продуманная система мероприятий, предусматривающая создание стабильной благоприятной атмосферы, уменьшение вероятности возникновения стрессовых ситуаций и повышение функциональных возможностей школьников. Процедура прохождения ЕГЭ и ГИА - деятельность сложная, отличающаяся от привычного опыта учеников и предъявляющая особые требования к уровню развития психических функций. Эта процедура во многом имеет инновационный для подростков характер, что может явиться причиной значительных трудностей на экзамене. По результатам тестирования, наиболее значимыми причинами волнения выпускников являются: - сомнение в полноте и прочности знаний; - сомнение в собственных способностях: умение анализировать, концентрировать и распределять внимание; психофизические и личностные особенности: быстрая утомляемость, тревожность, неуверенность в себе: - стресс незнакомой ситуации; - стресс ответственности перед родителями и школой. Таким образом, условно можно выделить три группы трудностей ЕГЭ и ГИА для детей: - познавательные - связанные с особенностями переработки информации в ходе ЕГЭ и ГИА, со спецификой работы с

тестовыми заданиями, недостаточным объемом знаний, неспособностью гибко оперировать системой учебных понятий предмета (эти трудности являются всего периода обучения в школе!); - личностные - обусловленные особенностями и состояниями, отсутствием возможности получить поддержку взрослых; - процессуальные - связанные с самой процедурой ЕГЭ и ГИА и отсутствием четкой стратегии деятельности. Считаю, что основным, наиболее важным направлением подготовки является психологическое просвещение и профилактика для выпускников. Для всех учащихся - 9, 11 классов во втором полугодии будут проводиться занятия «Как готовиться к экзаменам», «Как справиться с тревогой», данные темы включены в программу психологической подготовки к сдаче ЕГЭ и ГИА «Скорая помощь». На занятиях будут обсуждаться вопросы: как оборудовать рабочее место для подготовки к экзаменам, составить план занятий, разработать индивидуальный режим дня, с чего начать занятие, учитывать особенности запоминания, использовать методы релаксации и активизации, приёмы снижения экзаменационной тревожности, как организовать день на кануне экзамена, настроить свои мысли на успех, как вести себя на Экзамене, использовать полезные ссылки на Интернет-ресурсы по подготовке к ЕГЭ. Занятия будут проводиться не только в форме беседы. К примеру, практикум «Как организовать свое время?» включает составление плана подготовки к Экзаменам на два месяца и распределение нагрузки в течение недели. Учащиеся заполняют таблицу по дням недели и разделам «утро, день, вечер». На каждый день записывают, какой предмет, в какое время и в какой форме (курсы, консультация или самоподготовка) готовиться. Такая форма работы помогает учащимся организовать свою деятельность, спланировать занятия, снизить нагрузки, распределить подготовку к экзаменам и подготовку домашних заданий, выделить время отдыха. Одним из существенных аспектов психолого-педагогического сопровождения выпускника, на мой взгляд, является ознакомление родителей со способами правильного общения с ним, оказания ему психологической поддержки, создания в семье благоприятного психологического климата. Работа с родителями нацелена на повышение осведомленности родителей и формирование реалистичной картины, экзамена, снижение родительской тревоги. На родительских собраниях будут даны рекомендации по организации режима дня старшеклассников, поддержке и помощи детям в период до, во время и даже после экзаменов, розданы советы и рекомендации в виде листовки. Психологическая поддержка - это процесс, в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах

старшеклассника с целью укрепления его самооценки; помогает ему поверить в себя в свои способности; поддерживает его при неудачах.