

## 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.

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.

**Практические аспекты организации подготовки обучающихся к ГИА и ЕГЭ, учителям - предметникам и классному руководителю.**

**Учителям-предметникам необходимо:**

- 
- адекватно оценивать в течение всего учебного периода знания, умения и навыки учащихся в соответствии с их индивидуальными особенностями и возможностями;
  - исключить «натаскивание» старшеклассников на выполнение заданий различного уровня сложности;
  - организовать системную продуманную работу в течение всех лет обучения предмету;
  - индивидуально выполнить экзаменационную работу по предмету с последующей фиксацией возникающих при выполнении заданий трудностей;
  - провести анализ собственных затруднений при выполнении тестовых заданий и обозначить способы их устранения;
  - проанализировать результаты пробного тестирования и др.;
  - составить план собственной работы по подготовке обучающихся в процессе преподавания предмета к ГИА и ЕГЭ.

**Классный руководитель,** является своеобразным создателем эмоционального фона развития личности учащихся в условиях классного коллектива.

Для успешной работы классных руководителей с учащимися в плане подготовки к ГИА и ЕГЭ предлагается следующая система взаимодействия классного руководителя с родителями, школьниками, учителями-предметниками. Ключевыми позициями предлагаемой системы на всех уровнях взаимодействия (с обучающимися, родителями и учителями-предметниками) выступают:

- 1) направленность на формирование позитивного отношения к новой форме аттестации;
- 2) осуществление постоянной связи родитель-учитель-ученик;
- 3) оказание всесторонней помощи учащимся на протяжении всего периода подготовки к ГИА и ЕГЭ, во время проведения, а также после окончания процедуры;
- 4) ориентировка учащихся на действие, как необходимое и обязательное условие успешного прохождения новой формы аттестации.

---

**Работа классного руководителя с учащимися** включает следующие направления:

1. Знакомство с нормативно-правовыми материалами Министерства образования Российской Федерации, Министерства образования Саратовской области, управления образования Калининского МР о проведение ГИА и ЕГЭ. В ходе этой работы классному руководителю необходимо выявить степень информированности школьников о ГИА и ЕГЭ и ликвидировать пробелы.
2. организация обсуждения новой формы аттестации в рамках одного или нескольких классов. Форма проведения может быть различной: «круглый стол», дискуссия, дебаты и др. Предполагаемый итог-положительное отношение школьников к проведению ГИА и ЕГЭ в районе;
3. проведение индивидуальной работы с отдельными учащимися, группами детей, имеющими проблемы в обучении или претендующими на медаль (аттестат особого образца).

**Работа классного руководителя с учителями-предметниками** состоит в:

- отслеживании наличия различных форм контрольно-измерительных материалов и обеспечение подготовки и проведения тренинга, способствующего совершенствованию у обучающихся навыка работы с КИМами;
- организации заседаний малого педсовета, совещаний по проблемам подготовки к экзаменам, а также собеседований с учителями-предметниками;
- организации и контроле индивидуальной работы учителей-предметников с обучающимися.

**Работа классного руководителя с родителями** заключается:

1. в оказании помощи в изучении нормативно-правовой базы ГИА и ЕГЭ;
2. в обсуждении обязательных условий, которые может и должна обеспечить семья для успешного прохождения обучающимися ГИА и ЕГЭ.
3. в обсуждении организации учебной домашней работы, режим труда и

---

отдыха обучающихся;

4. в оказании помощи, совместно с родителями, каждому выпускнику в выборе предметов для экзамена.

### **Для учащихся о профилактике «экзаменационных стрессов».**

Отличие ГИА и ЕГЭ то традиционного экзамена состоит в том, что выпускнику не предлагается определенный перечень тем и вопросов, а требуется знание всего учебного материала. Такая ситуация часто вызывает излишнее волнение у подростков, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успеют все выучить к экзамену. Для того чтобы задача стала более реальной, необходима помощь в распределении материала, определении ежедневной нагрузки. Составление плана помогает справиться с тревогой: появляется ощущение того, что повторить или выучить необходимый материал реально, времени для этого достаточно.

### **Во время экзамена необходимо:**

- 1) во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно. Перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.

Лучше всего подходит минеральная вода, т.к. она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить простую чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки бесполезны и вредны.

- 2) вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, - это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий головного мозга. Если доминирует одно из них- правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ними задачи. Но можно восстановить гармонию, применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его.

- 3) следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «энергетическое зевание».Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы

---

заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющую нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.

4) самовнушение не мешает, думайте о себе только положительно: «Я умница, я всё сдам!», Я спокоен и все мои умения проявят себя».