Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся при подготовке к Государственной Итоговой Аттестации

Государственная итоговая аттестация (ГИА) – основной обязательный экзамен в Российской Федерации для обучающихся 9-х (ГИА-9) и 11-х (ГИА-11) классов по образовательным программам среднего общего образования.

В настоящее время актуальной проблемой в системе школьного образования является формирование психологической готовности учащихся к прохождению ГИА. Актуальность данной проблемы обусловлена тем, что в процессе подготовки и непосредственного прохождения ГИА у обучающихся возникают определенные психологические трудности, которые могут повлиять на результаты экзаменов и, следовательно, на успешную реализацию профессиональных и жизненных планов.

Таким образом, психологическое сопровождение обучающихся 9-х и 11-х классов при подготовке к ГИА является одной из задач психолого-педагогической службы.

Цель: организовать психолого-педагогчиескую поддержку всем участникам образовательного процесса при подготовке и сдаче ГИА.

Задачи:

1) познакомить учащихся с особенностями и процедурой ГИА для снижения тревоги и повышения интереса к результатам экзамена;
2) научить справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче ГИА;
3) помочь обучающимся развить умение адекватно оценивать и распределять свои ресурсы во время подготовки и прохождения ГИА;
4) повысить самооценку обучающихся, их уверенность в себе;
5) создать позитивный психологический настрой у педагогов и родителей во время подготовки и проведения ГИА.

Субъекты программы: обучающиеся 9-х и 11-х классов, родители, педагоги.

Виды работы:

1) психологическое консультирование – работа по индивидуальному запросу с целью разрешения конфликтов, трудностей, проблем, возникающих в процессе подготовки к ГИА;
2) групповые тренинги – психологическое просвещение участников образовательного процесса о методах, способах и стратегиях подготовки к ГИА;
3) собрания (педсоветы, родительские собрания) – решение основных задач психологического сопровождения подготовки в ГИА;
4) информационные материалы (памятки, брошюры, тематические стенды) – информационная поддержка участников образовательного процесса при подготовке к ГИА.

Психолого-педагогические рекомендации для преподавателей

- ✓ Найдите сильные стороны личности каждого обучающегося: в чем учащийся делает успехи, при каких условиях, как он сам относится к своим успехам и т.д. – и попробуйте представить, как данные особенности могут помочь ему при прохождении ГИА.
- ✓ При индивидуальном общении с обучающимся делайте акценты на позитивных сторонах его личности для укрепления его самооценки.
- ✓ Помогайте учащимся осознавать характер их ошибок и помогайте находить стратегии их преодоления.
- ✓ Поддерживайте конструктивную мотивацию у обучающихся к успешной сдаче экзаменов.
- ✓ Подробно расскажите обучающимся о процедуре ГИА: как будет проходить сам экзамен и каковы критерии оценок, чтобы у каждого из них сформировалось четкое представление о прохождении экзамена и о том, как именно нужно распределить свои ресурсы на самом экзамене, чтобы получить необходимый результат.
- ✓ Во время подготовки обучающихся к ГИА учитывайте их индивидуальные особенности (темп освоения нового материала, основной канал восприятия информации (аудиальный, визуальный, кинестетический), характер активности на уроке и т.д.) и выстраивайте ваши взаимодействия в соответствии с ними.
- ✓ Выясните представления каждого учащегося в отношении результатов прохождения ГИА, попробуйте вместе поставить действительно реалистичные цели и начать планомерную подготовку к ним.
- ✓ Будьте чуткими к эмоциональному фону учащихся и, при необходимости, направляйте их к психологу.

Психолого-педагогические рекомендации родителям

Уважаемые родители!

Психологическая поддержка является одним из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в подготовке и прохождении Государственной Итоговой Аттестации (ГИА). Как же Вы можете поддержать своего ребенка в действительно непростой период его жизни?

- ✓ Верьте в своего ребенка и постоянно говорите ему об этом – так Вы повысите его уверенность в себе;
- ✓ Замечайте сильные стороны ребенка и помогайте ему осознавать их в себе;
- ✓ Не критикуйте ребенка за ошибки! Они случаются у всех людей и в любом возрасте (даже у Вас☺), просто научите Вашего ребенка замечать их, анализировать и исправлять;
- ✓ Не превышайте значимость успешного прохождения ГИА для Вашего ребенка. Он может и не сдать ее, но при этом все равно останется Вашим ребенком, поэтому не допускайте, чтобы Ваши отношения испортились;
- ✓ Но в тоже время – не переставайте время от времени контролировать подготовку Вашего ребенка к экзаменам: он должен понимать свою ответственность и всю серьезность ГИА;
- ✓ Постарайтесь создать все условия Вашему ребенку, подходящие для планомерной и комфортной подготовки к экзаменам;
- ✓ Скорее всего, на каком-то этапе ребенку может потребоваться именно Ваша помощь – окажите ее;
- ✓ Соблюдайте сами и научите ребенка соблюдать режимы работы и отдыха. Понаблюдайте за ребенком и выработайте вместе с ним план дневной подготовки к экзаменам и план отдыха, как ночного, так и дневного;
- ✓ Постарайтесь заинтересовать ребенка теми предметами, которые он будет сдавать. По разным причинам интерес даже к давно

понравившимся предметам, не говоря о тех предметах, которые ребенок сдает по принуждению, начинает угасать, поэтому очень важно постоянно искать «точки вдохновения»;

- ✓ Замотивируйте ребенка тем, что ему действительно хотелось бы, создайте ему цель;
- ✓ Просто любите и всячески показывайте свою любовь Вашему ребенку, ведь ему очень важно знать, что, несмотря на результаты экзаменов, не только настоящих, но и будущих, он всегда будет дорогим и важным человеком для Вас;
- ✓ Помните, что основная Ваша задача – снизить тревожность Вашего ребенка и обеспечить ему подходящие условия для подготовки к экзаменам.

Психолого-педагогические рекомендации выпускникам

ГИА - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

- ✓ Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.
- ✓ Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.
- ✓ Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.
- ✓ Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ГИА. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

Некоторые полезные приемы:

- ✓ Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.
- ✓ Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами заполнения бланков тоже можно ознакомиться заранее.
- ✓ Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной

работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

- ✓ Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.
- ✓ Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

Рекомендации по заучиванию материала:

Главное – распределение повторений во времени. Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа. Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места. Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удается в течение 2-3 минут. Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.