

Психологической трудности учащихся при подготовке к экзаменам (ГИА, ЕГЭ).

Как показал опыт, успех сдачи ЕГЭ и ГИА во многом зависит не только от знаний учащихся, но и от их психологического настроения, умения управлять своими эмоциями, контролировать собственное состояние. В данном случае роль педагога-психолога ничуть не меньше, чем учителей-предметников. Его деятельность в этом направлении должна быть систематизирована и включать комплекс мер. В качестве одного из звеньев можно использовать предлагаемое занятие.

Существует мнение, что специальной психологической подготовки к ЕГЭ не требуется, выпускникам достаточно пробного экзамена и инструкции по правилам проведения, но процедура прохождения ЕГЭ - деятельность сложная и предъявляющая особые требования к уровню развития психологических функций.

Тестирование предполагает формирование особых навыков: умения выделить существенные стороны в каждом вопросе и отделять их от второстепенных, умения оперировать фактами вырванными из общего контекста.

Стресс на экзамене связан с тем, что процедура напрямую связана с самооценкой подростка: насколько я действительно умен, насколько могу справиться с предложенными мне заданиями? Дефицит времени значительно повышает тревогу ученика, у него появляется страх «не успеть», а это в свою очередь способствует нерациональному распределению времени и отрицательно влияет на результаты.

При сдаче ЕГЭ выпускники лишены психологической поддержки, принимают и оценивают результаты экзамена незнакомые люди, что приводит к повышению тревоги и недостаточной сконцентрированности на задании. ЕГЭ - это сразу два экзамена: выпускной и вступительный, что повышает его значимость, а следовательно, и уровень тревоги учащихся.

Деятельность психолога по психологической подготовке к экзаменам сводится к выделению определенной группы трудностей, с которыми выпускники сталкиваются при подготовке к экзаменам.

М. Ю. Чибисова, автор книги «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями» выделяет три типа трудностей, это: когнитивные, процессуальные и личностные трудности.

Когнитивные трудности представляют собой особенности психического развития, связанные с особенностями переработки информации, особенности развития мнемических процессов, логичности мышления.

Психологическая работа по преодолению данного типа трудностей будет направлена на развитие основных психических функций и обучение эффективной работы во время проведения экзамена.

Процессуальные трудности – отсутствие полной и четкой информации по самой процедуре сдачи экзаменов. Знание о процедуре прохождения экзамена позволяет выпускнику быть более собранным во время организационных моментов

и во время самого экзамена и подготовиться к возможным трудностям, которые могут возникнуть в процессе прохождения ГИА и ЕГЭ. При реализации данного типа трудностей срабатывает принцип «Предупрежден – значит вооружен». Преодоление процессуальных трудностей обеспечивает пробное проведение экзаменов, выступление выпускников прошлых учебных лет, выпуск различных брошюр, памяток для выпускников, родителей.

Личностные трудности связаны с личностными особенностями развития выпускника – эмоциональная стабильность, организованность работы, уровень тревожности и т.п.

Работа по преодолению личностных трудностей будет заключаться в проведении обучающих занятий по контролю эмоций, развитию интроверсии, рефлексии, снятия тревожности.

Выделяют определенные навыки, которые необходимо развивать в процессе психологической подготовки выпускников к сдаче экзаменов в формате ГИА и ЕГЭ.

Психологическое сопровождение учеников реализуется следующими способами:

1. Психологическая диагностика. Проведение фронтальной диагностики учащихся выпускных классов: выявление детей группы риска, диагностика уровня тревожности. По результатам проведенной диагностики школьный педагог-психолог составляет программу коррекционной работы и программу психологического сопровождения. На этом этапе можно сформировать группу поддержки, состоящую из детей, у которых могут возникнуть трудности в подготовке к экзаменам. Работа с группой поддержки может вестись в рамках индивидуальных или групповых консультаций, проведения тренинговых занятий корректирующей направленности.

2. Индивидуальное и групповое консультирование учащихся. Проведение консультативной работы с выпускниками по преодолению трудностей и развитию навыков, способствующих эффективной сдаче ГИА и ЕГЭ: Снятие тревожного состояния, обучение контролю стрессовых проявлений, решение когнитивных и личностных трудностей;

3. **Тренинговые занятия с учащимися.** Групповые занятия по контролю эмоций, преодолению стрессового состояния (личностные трудности), ознакомлении с процедурой сдачи экзаменов, проведение встреч с выпускниками прошлого учебного года, уже сдавших экзамены (процессуальные трудности), выработка индивидуального стиля работы (когнитивные трудности).

4. **Информационная поддержка.** Составление, выпуск различной информационной литературы – буклеты, памятки, брошюры. В рамках данного направления также рекомендуется оформление информационного стенда для учеников («Сдаем ГИА и ЕГЭ», «В день экзамена» и т.п.).

На этапе подготовки к экзаменам можно использовать различные **формы** психологической поддержки:

1. **Групповые психологические занятия** для различных категорий учеников (например, для подростков с трудностями организации деятельности). Цель этих занятий – выработка необходимых навыков. Очень важно, чтобы занятия носили дифференцированный характер, то есть чтобы в них принимали участие не все дети класса, а дети, имеющие специфические трудности.

2. **Индивидуальные консультации выпускников.** Эта форма работы в большей степени подходит для тех детей, чьи трудности имеют в основном личностный характер (например, тревожные или перфекционисты).

3. **Составление рекомендаций для учащихся.** Эта форма работы особенно подходит в том случае, если имеющиеся трудности мало подвержены коррекционному воздействию. Очень важно фиксировать эти рекомендации в письменной форме, чтобы подростки могли их использовать в качестве памятки.

Экзамены - ситуация действительно серьезная, но не запредельная. Ощущение огромной важности экзамена не стимулирует ребенка, а напротив, мешает подготовке. Следует немного снизить значимость ситуации. Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, это помогает ему чувствовать себя более уверенно.

Примеры упражнений, которые могут быть использованы при подготовке к экзаменам можно найти в литературе.

Список используемой литературы:

1. М. А. Павлова, О. С. Гришанова «Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности» - Волгоград: Учитель, 2009

2. М. Ю. Чибисова «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями» - М: Генезис, 2009
3. Н. В. Коротченко Психологическая подготовка школьников к ЕГЭ как инновационная составляющая образовательного процесса // Материалы Всероссийской научно-практической конференции: «Инновационное развитие системы образования в Российской Федерации». – М: Паганель, 2011;.
4. Газета «Школьный психолог» № 8, 2006, статьи: «Как психологически подготовиться к сдаче ЕГЭ» Е. Чеботарева, «Можно ли убежать от стресса?» И. Левина-Домбровская, «Психопрофилактика экзаменов: приемы и рассуждения» С. Поляков, М. Ерхова, «Антисрессовый классный час» В. Родионов.
5. Филагова Е.М., Шабатина Ю.А. Модель психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ. <http://festival.1september.ru/articles/569551/>
6. Чуча О. Психологическая готовность к ЕГЭ.
http://www.proforientator.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=386:2010-05-28-13-10-37&catid=20:2009-11-10-14-33-40.
7. Костенко С.И., Пухова Н.В., Москвина А.В. Психологическая подготовка к ЕГЭ.
<http://menobr.ru/material/default.aspx?control=15&id=10497&catalogid=1075>.