

ГОТОВИМСЯ К ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность выпускника в сдаче государственной итоговой аттестации (ГИА). Поддерживать выпускника – значит, верить в него. Чтобы поддержать ребёнка, нужно опираться на его сильные стороны, избегать подчёркивания промахов, проявлять веру в него, сочувствие, уверенность в его силах.

Рекомендации для родителей

Поддержка родителей заключается в создании дома обстановки дружелюбия и уважения.

Нужно стараться быть одновременно добрым и твёрдым, не выступать в роли судьи, стараться понять переживания ребёнка. Чтобы ребёнок эмоционально «не сорвался», нужно подбадривать и хвалить ребёнка за то, что делает хорошо, когда прилагает усилия по преодолению трудностей.

Нужно стараться повысить уверенность ребёнка в себе, ведь чем больше он боится неудачи, тем выше вероятность допущения ошибок.

Нужно наблюдать за самочувствием ребёнка, чтобы вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением.

Необходимо ненавязчиво контролировать режим подготовки к экзаменам, не допуская перегрузок.

Необходимо обеспечить комфортные условия для подготовки, полноценное питание.

Можно помочь ребёнку распределить учебный материал по дням, обсудить с ребёнком наиболее эффективные методы подготовки, используя рекомендации учителя и психолога, исходя из особенностей ребёнка.

Выполняя тренировочные тестовые задания, учите ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. В этом случае у ребёнка сформируется навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

Помогите ребёнку увидеть в экзамене положительные моменты. Например:

- Экзамен даёт шанс понять и оценить себя, а это всегда интересно как проверка своих способностей и возможностей.
- Экзамен – это только один из важных жизненных рубежей.
- На экзамене приобретаешь опыт. А любой опыт, отрицательный или положительный, полезен.

- Жизнь продолжается после экзамена, есть возможность учесть и исправить ошибки, допущенные на экзамене.

Необходимо оценить возможности ребёнка вместе с ним и подготовить разные варианты развития событий.

Рекомендации для педагогов

Необходимо познакомить выпускников с методикой подготовки к экзаменам:

- Понимать, что зазубривание всего фактического материала малоэффективно, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Необходимо показать на практике, как это делается. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и поместить на видных местах.
- Полезно использовать при подготовке такой прием, как работа с опорными конспектами (схема материала).
- Подготовку к экзаменам следует начинать заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче зачетов, выполнении пробных тестов и пр., т.е. в ситуациях не столь эмоционально напряженных. Психотехнические навыки сдачи экзаменов не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют более успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.
- Во время тренировки по тестовым заданиям необходимо тренировать обучающихся ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у них будет формироваться навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст им спокойствие и снимет излишнюю тревожность.
- Во время тренировки по тестовым заданиям обратить внимание на следующее:
 - а) сначала нужно пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
 - б) внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам обучающиеся уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
 - в) если вопрос вызывает трудности, пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться.

Необходимо способствовать повышению у обучающихся уверенности в себе, так как чем больше подросток боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.

Подбадривайте обучающихся, хвалите их за то, что у них хорошо получается.

Уверенность в себе очень важна, ее при всем желании уже невозможно сформировать в оставшееся до экзамена время. Но в ваших возможностях научить ученика справиться с излишним волнением при подготовке к сдаче экзаменов.

Как это можно сделать?

1. Если ученик постоянно думает и говорит о провале, посоветуйте ему постараться не думать о плохом. Расскажите обучающимся, в чем опасность такого подхода — это не только мешает готовиться к экзамену, создавая постоянное напряжение и блокируя скорость мысли, но и «разрешает» ученику готовиться спустя рукава, ведь все равно впереди ждет неудача. Поэтому нужно научиться моделировать образ будущего успеха - ведь это в его же интересах! Конечно, это трудно. В первую очередь, стоит самостоятельно дать описание образа будущего успеха, тем самым задав образец. А потом пусть он и сам почаще воображает себе образ «желаемого будущего» во всех подробностях. И тут страх пропадает, все мысли ясные, правильные ответы смело приходят в голову уверенного в себе человеку.

2. Вспомните свой собственный положительный опыт, как готовились к экзаменам, а также спросите у коллег и знакомых. Наверняка, были разработаны собственные методы. Обязательно поделитесь ими со своими учениками. Возможно, удастся создать своеобразную копилку экзаменационной мудрости.

3. Проведите беседу с родителями на тему психологической поддержки детей. Напомните им, что в этот момент чрезвычайно важен постоянный контакт с ребенком, совместные семейные дела, приготовление его любимых блюд. Едва ли не самое главное - поддержка его позитивной самооценки, вплоть до временного исключения критики со стороны взрослых в семье! Пусть не стесняются выразить ребенку свои родительские чувства. Пусть непрерывно поощряют ребенка за любые успехи в учебе и других делах (домашних, в кружках и секциях, в хобби). Это сделает ситуацию успеха достижимой.

4. Чаще дискутируйте с учениками по различным вопросам - учите их уверенно формулировать мысли, не стесняться отвечать.

5. Используйте все их идеи и соображения: поощряйте догадки, вопросы и критику; позволяйте им доказывать и проверять даже явно ложные идеи; учите

аргументировать и отстаивать свою точку зрения, а также понимать и принимать точку зрения другого.

6. Познакомьте выпускников с приемами снятия нервно-психического напряжения, саморегуляции эмоционального состояния. Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения хорошо подходят релаксационные упражнения, самовнушение и другие методы эмоциональной саморегуляции.

И, самое главное, не забывайте об «оптимистической гипотезе», верьте в свои силы и возможности Ваших учеников!

Для снятия личной тревожности педагогов:

- Постарайтесь спокойнее отнестись к требованиям руководства по поводу подготовки и проведения процедуры ГИА. Ваш достаточный опыт работы в школе с различными категориями учеников является залогом вашей успешной работы по подготовке учащихся к ГИА.
- Регулярно обменивайтесь позитивным опытом с коллегами по подготовке ваших обучающихся к ГИА.

Удачи и самообладания Вам и Вашим детям!

ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ

- Рособрнадзор <http://obrnadzor.gov.ru/>

- Федеральный институт педагогических измерений (ФИПИ)
<http://www.fipi.ru/>
- Федеральный институт оценки качества образования (ФИОКО)
https://fioco.ru/obraztsi_i_opisaniya_vpr_2023
- Федеральный центр тестирования (ФЦТ) <http://www.rustest.ru>
- Типичные вопросы и ответы <https://obrnadzor.gov.ru/gia/gia-11/>
- Сайт информационной поддержки оценки качества образования в Свердловской области <http://ege.midural.ru/>