

## Семинар – практикум для педагогов «Механизмы психологической подготовки к ГИА»

*Цель:* овладение практическими навыками по всесторонней поддержке учащихся при подготовке к ГИА.

*Задачи:*

1. Выявление основных трудностей, возникающих при подготовке и проведении экзамена.
2. Знакомство с приёмами саморегуляции эмоционального состояния.
3. Выработка стратегии поддержки разных групп учащихся во время подготовки к ОГЭ и ЕГЭ и его проведения.

Сегодня говорить мы будем о государственной итоговой аттестации, но всё это можно применять на всех ступенях образования. Мы понимаем, что готовность к ГИА не наступает сиюминутно, она формируется на протяжении всего учебного процесса.

Государственную итоговую аттестацию боятся все, но порой она вызывает такой страх, что преодолеть его практически невозможно.

Экзамен – испытание и проходят его далеко не все одинаково. Кто – то сильно волнуется, но может справиться с волнением, а кто – то не может и в этом случае, даже если ты хорошо знаешь материал, сдать экзамен сложно.

Ситуация сильного напряжения, страха, тревоги и называют экзаменационным стрессом.

*Реакции на стресс разные. Существуют две основных реакции на стресс:*

- мобилизация: человек адекватно анализирует ситуацию, спокойно реагирует на возникающие трудности, может сконцентрировать своё внимание, способен активизировать все познавательные процессы.

- демобилизация: человека охватывает паника «не сдам», «не знаю», наступает ситуация раскогласования, все процессы познавательной деятельности тормозятся, часто такую ситуацию паники сопровождает настрой на неудачу.

Возникает вопрос, а можно ли сформировать правильную реакцию на стресс, на мобилизацию, на адекватную оценку ситуации? Конечно можно, но для этого необходимо представлять какие трудности могут возникать при подготовке и сдачи ГИА и что конкретно провоцирует усиление стресса.

Прежде всего, это трудности, связанные с особенностями переработки информации, со спецификой работы с тестовыми заданиями, не смотря на то, что в настоящее время метод тестирования все шире применяется для проверки знаний учащихся.

Так же следует учитывать, что процедура ГИА требует особой стратегии деятельности: ученику необходимо определить для себя, какие задания и в каком соотношении он будет выполнять. Вообще определение стратегии деятельности становится ключевым моментом, поскольку это во многом определяет экзаменационную оценку. Следование какой-то рекомендуемой, а не индивидуальной, эффективной для себя стратегии работы может

привести к снижению результата. Выбор оптимальной стратегии может представлять некоторую трудность для ученика. На этот выбор оказывает влияние множество факторов:

- уровень притязаний учащегося, неумение адекватно оценивать свои возможности, (завышенный или заниженный уровень притязаний) может привести к выбору неэффективной для себя стратегии (например, попытка обязательно, во что бы то ни стало решить задание II части, не доделав задания I части).
- Уровень информированности о том, каким образом работа будет оцениваться, то есть о том, к какому результату приведут те или иные стратегии.
- умение планировать и распределять времени, т.е сколько времени отвести на задания каждой группы. Неумение выпускника планировать время приводит к тому, что у него возникает страх не успеть, а это способствует нерациональному распределению времени и отрицательно влияет на результат.

Таким образом, для преодоления когнитивных трудностей необходимо двигаться в двух направлениях: осваивать навыки работы с тестами (знание материала и умение работать с тестовым материалом) и помогать выпускнику вырабатывать индивидуальную стратегию деятельности, т.е. совокупность приемов и способов, которые позволят ему добиться наилучших результатов на экзамене.

Личностные трудности обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями (например, низкая физиологическая стрессоустойчивость). Сама ситуация экзамена является стрессовой. Повышение его субъективной значимости, ведёт и к повышению уровня тревоги учащихся, что может привести к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности. Тревога - это весьма энергоёмкое занятие. Чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается на учебную деятельность.

Также следует помнить, что процедура проверки знаний напрямую связана с самооценкой подростка. У обучающихся должна быть сформирована адекватная самооценка и соответствующий уровень притязаний. Необходимо знать на какой результат рассчитывает ученик и какого результата он может реально достичь.

Следует помнить, что дефицит информации повышает тревогу. Необходимо минимизировать трудности связанные с недостаточным знакомством с процедурой ГИА. Повышенную тревожность и недостаточную концентрированности на задании вызывает и то, что при проведении ГИА всё чужое: люди, помещение, учащиеся, принимают и оценивают результаты экзамена незнакомые люди.

Конечно любой экзамен имеет долю неопределённости, но неопределённости в организации этого процесса быть не должно. Ребёнок должен точно знать и понимать, как организован весь процесс.

#### *Практическая работа.*

Педагоги, получив карточки с описанием причин вызывающих экзаменационный стресс, соотносят их с классификацией трудностей: когнитивные, личностные и процессуальные.

(Приложение 1)

Как вы думаете, почему нет трудностей относящихся к процедуре проведения ГИА? Как уже было отмечено, неопределенности в организации процесса быть не должно.

Чем и как может помочь учитель ребёнку?

Физическое и интеллектуальное напряжения, которое возникает у детей сильнее и сильнее с приближением момента сдачи экзамена, может негативно влиять на результат. Необходимо научить детей расслабляться, снимать нервное напряжение. Для этого есть элементарные упражнения аутотренинга, с которыми мы сегодня и познакомимся.

*Упражнение «Зоопарк»*

Встаньте, пожалуйста, друг за другом. Отправиться в путешествие во время которого немного отдохнем, в зоопарк. Все, что буду делать я Вы будете делать человеку стоящему перед Вами.

1. В зоопарке утро. Служащий зоопарка чистит граблями дорожки (при помощи пальцев делать по спине движения сверху вниз, справа налево).
2. Затем он открывает ворота зоопарка (ребрами ладоней проводить направо и налево от позвоночника).
3. Приходят в зоопарк первые посетители (при помощи кончиков пальцев "сбегать" вниз по спине).
4. Они идут к вольеру с жирафами и смотрят, как они радостно прыгают (короткие, но сильные хлопки по спине крест-накрест).
5. Рядом находится загон со львами. Сейчас им раздают корм, и львы с жадностью едят мясо (двумя руками мять шею и лопатки).
6. Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят в воду (медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником, но не по позвоночнику).
7. Слышатся сильные прыжки кенгуру ("топать" кончиками пальцев по спине).
8. Рядом находится вольер со слонами. Они медленно ходят по вольеру (медленно и сильно нажимать кулаками на спину).
9. А сейчас посетители идут в террариум со змеями. Змеи медленно ползают по песку (делать ладонями движения, похожие на змеиные).
10. Вот крокодил открывает свою пасть и хватает еду (коротко и сильно щипать руки и ноги).
11. А вот и колибри прилетела в гнездо и устраивается там поудобнее (запустить пальцы в волосы и слегка подергать их).

12. Вот прогулка подошла к концу. Посетители зоопарка идут к выходу и садятся на скамейку (кончиками пальцев пробежать по спине и положить обе руки на плечи; почувствовать дыхание партнера).

Теперь сосредотачиваться на своем дыхании, представляя себе ощущение прохлады на вдохе и тепла – при выдохе. Сконцентрируйтесь на этих ощущениях.

Спасибо. Займите свои места и найдите пульс на руке, сосредоточьтесь на собственном пульсе, начинаем считать, усилием мысли выровняйте его и заставьте биться реже. (1 минута).

#### *Аутогенная тренировка*

Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать, подобно облакам в небе.

- Мысленно повторите 5–6 раз: «Правая рука тяжелая».
- Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».
- Затем снова 5–6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая».
- Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»
- Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох».

#### *Упражнения на саморегуляцию.*

Проводится сидя на стуле. Акцент делается на контрасте между состоянием напряжения и расслаблением. Проводится с закрытыми глазами.

- «Лимон». Представьте себе, что в левой руке у вас находится лимон. Сожмите руку в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок. Еще сильнее. Еще крепче. А теперь бросьте лимон и почувствуйте, как ваша рука расслабилась, как ей приятно и спокойно. Опять сожмите лимон крепко-крепко. Так по 3 раза каждой рукой.
- «Кошечки». Представьте себе, что вы — красивые пушистые кошечки. Вам очень хочется потянуться. Поднимите руки вверх, голову откиньте и тянитесь вверх и назад. Почувствуйте сильное напряжение в мышцах рук, шеи и спины. (3 раза)
- «Черепашка». Вы — черепаха, вы гуляете и едите травку. Вдруг недалеко возникла опасность, и вам срочно нужно спрятать голову в плечи. Втягивайте сильно-сильно. Еще сильнее, еще глубже голова уходит в панцирь. А теперь опустите плечи, так как опасность миновала, и расслабьте их. Почувствуйте, как приятно расслабление и состояние покоя. (3 раза)

Вывод: если обучающиеся будут уметь расслабляться, то не будет физического переутомления и эмоционального перенапряжения, а значит, будет шанс хорошо и спокойно сдать экзамен.

В период подготовки детей к ГИА необходимо помнить, что выработка индивидуальной стратегии деятельности основывается на индивидуальные особенности детей.

Вызываются восемь добровольцев, задача которых выбрать себе рабочую группу.

Перед Вами психологические характеристики различных групп детей, Вам необходимо изучить данные характеристики и определить стратегию поддержки каждой группы на этапе подготовки к экзамену, да и вообще в учебном процессе. (Приложение 2)

Разработать стратегию действий в период подготовки к государственной итоговой аттестации помимо психологической поддержки, поможет и грамотно выстроенная работа учитель с ребенком, успешной организации которой будет способствовать памятка «Алгоритм подготовки к государственной итоговой аттестации. (Приложение 3)

*Подведение итогов.*

В каждой группе есть листы с изображением солнышка. Задача каждого участника группы на одном лучике записать свои комментарии по поводу нашего мероприятия, отношение к рассматриваемой проблеме, пожелания или замечания, всё то, что хотелось бы сказать относительно сегодняшнего мероприятия.

#### *ПРИЛОЖЕНИЕ 1*

- Сомнения в полноте и прочности знаний
- Сомнения в собственных способностях
- Негативный настрой
- Неопределенность и ограниченности во времени
- Физическое и интеллектуальное перенапряжение
- Индивидуальные особенности нервной системы
- «Груз» ответственности перед родителями и школой

#### *ПРИЛОЖЕНИЕ 2*

Краткая психологическая характеристика.

У ребёнка богатое воображение, хорошо развито образное мышление. Запоминание материала лучше происходит на основе ассоциаций, аналогий. Может испытывать затруднения при необходимости логически мыслить, структурировать. Ребёнок с трудом составляет конспекты, планы, выделяет главное, но при этом хорошо обобщает. Устные ответы часто хаотичны, если не знает ответа на вопрос, то может его придумать или рассказать то, что знает из других областей. Такому ребёнку трудно отвлечься от эмоционально – образной составляющей учебного материала и сосредоточиться на фактах. Они задают оригинальные вопросы и их ответы тоже часто оригинальны.

*Стратегия поддержки.*

- Учить выделять главное.

- Нужно ориентировать ребёнка на выявление основного в каждом задании: что здесь является главным, на что стоит обращать внимание в первую очередь? Критерий оценивания — то, что спрашивается в тесте.
- Учить вчитываться в текст, отвечать на вопрос: «Про что именно тебя спрашивают?»
- Перед тем как заполнить бланк ответа, учите записывать первые пять мыслей, пришедших в голову после прочтения вопроса. Затем проранжировать эти записи в порядке значимости. И только потом записывать ответ.
- При подготовке задействовать образы, метафоры, картинки.

#### *Краткая психологическая характеристика.*

Ребёнок склонен воспринимать любую ситуацию, связанную с учёбой, как опасную (проверка знаний в любом виде). Часто перепроверяет уже сделанное, постоянно исправляет уже написанное, причём это может и не вести к существенному улучшению качества работы. При устном ответе пристально наблюдает за реакцией взрослого. Обычно задаёт множество уточняющих вопросов, проверяя правильно ли его поняли. Часто грызут ручку, теребят пальцы или волосы.

#### *Стратегия поддержки.*

- Важно создавать ситуацию эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе. Задача взрослого — поощрение, поддержка.
- Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов.
- Очень важно обеспечить ощущение эмоциональной поддержки.

#### *Краткая психологическая характеристика.*

Обычно этих детей характеризуют как «невнимательных», «рассеянных». У них сформированы все психические функции, необходимые для того, чтобы быть внимательными, но общий уровень организации деятельности очень низкий, неустойчивая работоспособность, частые колебания темпа деятельности. При вполне достаточном уровне знаний могут нерационально использовать отведённое время.

#### *Стратегия поддержки.*

- Важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные внешние опоры. Такими опорами могут стать песочные часы, отмеряющие время, нужное для выполнения задания; составление списка необходимых дел (и их вычеркивание по мере выполнения).
- Возможно использование внешних опор. Например, ребенок может составить план своей деятельности и зачеркивать пункты.

- Необходимо привлекать родителей для помощи детям в домашних условиях организовывать деятельность и структурировать время.

*Краткая психологическая характеристика.*

Ребёнок отличается высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью. При выполнении какого либо задания стремиться выполнить его лучше всех или быстрее всех. Чувствителен к похвале и вообще к оценке своей деятельности. Всё, что он делает должно быть замечено и соответствующим образом оценено. Характерен очень высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка. Им не достаточен выполнить минимально необходимый объем заданий, им необходимо выполнить все и быть лучшим.

*Стратегия поддержки.*

- Помочь скорректировать их ожидания и осознать разницу между «достаточным» и «превосходным». Им необходимо понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания.
- Помочь распределить время.

*Краткая психологическая характеристика.*

У ребёнка высокая утомляемость, он быстро устаёт и снижается темп деятельности, резко увеличивается количество ошибок. Нередко ложиться на парту, подпирает голову рукой или начинает раскачиваться, тем самым пытаясь себя тонизировать.

*Стратегия поддержки.*

- Очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не сможет соответствовать.
- Оптимальный режим подготовки: перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать.
- Требуется несколько перерывов, в связи с этим следует научить нескольким простым физическим упражнениям для плечевого пояса, шеи, головы, которые он сможет незаметно для окружающих использовать непосредственно на экзамене для поддержания своей работоспособности.

*Краткая психологическая характеристика.*

Дети быстрые, энергичные, у них высокий темп деятельности, они могут сделать множество дел за короткое время, импульсивны и порой не сдержаны. Задания выполняют быстро, но зачастую делают это небрежно, не проверяют себя и не видят собственных ошибок. Испытывают затруднения в ходе работы, требующей собранности и аккуратности, зато прекрасно справляются с заданиями, требующими высокой мобильности и переключаемости. Для них не высока значимость учебных достижений.

*Стратегия поддержки.*

- Учить руководствоваться основным принципом: «Сделал — проверь» (возможно использовать приём дистанцирования).
- Очень важно не пытаться изменить темп деятельности, особенно с помощью инструкций типа «Не торопись».
- Необходимо создать ощущение важности ситуации экзамена, со всей серьезностью разъяснить, какое огромное значение имеют результаты ГИА.

*Краткая психологическая характеристика.*

Ребёнок с трудом переключается с одного задания на другое, долго настраивается и вникает при выполнении каждого задания, если начинают торопить, то темп деятельности снижается ещё больше. Практически никогда не укладываются в отведённое время, основательны и зачастую медлительны.

*Стратегия поддержки.*

- Тренировать Навык переключения внимания.
- Научить пользоваться часами. Это может происходить в следующей форме: «Тебе нужно решить 5 задач за час. Значит, на каждую задачу ты можешь потратить не более 12 минут». Такие упражнения помогут ученику развивать умение переключаться.
- Ни в коем случае нельзя их торопить, от этого темп деятельности только снижается.

*ПРИЛОЖЕНИЕ 3.*

Памятка

«Алгоритм подготовки к государственной итоговой аттестации»

1. Чтобы успешно прийти к финишу, надо знать, где вы сейчас находитесь и сколько осталось ещё пройти. Для этого нужно уметь анализировать ситуацию и, конечно, уметь преодолевать все «хитрости и ловушки» государственной итоговой аттестации. Самое главное подготовка должна быть системной!
2. Сначала скачайте кодификаторы. Включите в план подготовки сначала самые сложные разделы, а дальше по выбору. Скорректируйте темы по логике познания, распечатайте и (своими руками) постоянно отмечайте пройденные темы.
3. Внимательно изучите аналитический отчёт ФИПИ о результатах итоговой аттестации за прошлый год. Вы можете найти темы, на которые приходятся самые низкие показатели. Именно на эти «хитрые» темы и обратите пристальное внимание.
4. Составьте подробный план, лучше в виде таблицы, где одновременно пропишите раздел, тестовые задания I и II части, «хитрые» задания, время прохождения.



5. Помните, сами тестовые задания лучше выбирать в тематических сборниках тех авторов, которые являются составителями экзаменационных материалов.
6. Не забывайте вести конспекты, записывая туда основные вопросы темы. Вы всегда сможете их посмотреть и быстро освежить знания, если почувствуете, что не стопроцентно усвоили что – либо.
7. Главное больше практики и тогда сам экзамен покажется вам на удивление лёгким.