

Психологическое сопровождение учащихся при подготовке к сдаче ГИА и ЕГЭ

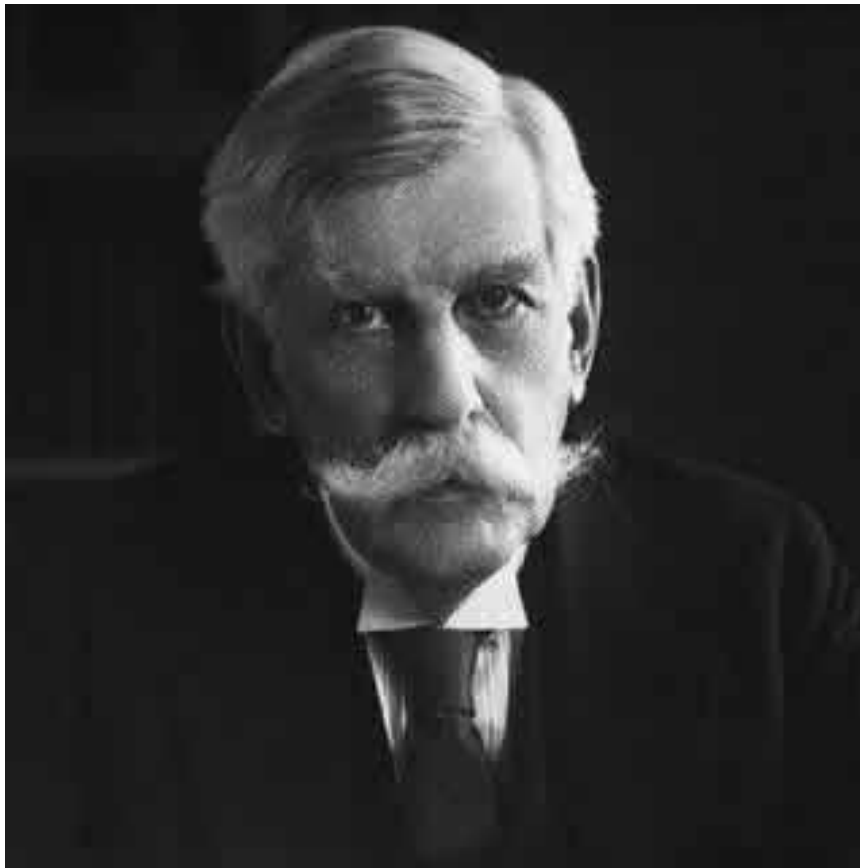


Педагог-психолог МБОУ БГО СОШ
№10

Селезнёва Вера Викторовна

*«Главное в этом мире не то, где мы стоим,
а в каком направлении движемся».*

Оливер Холмс.



О. У. Холмс известен как один из ведущих поэтов США XIX века. Он писал стихотворения в традициях Александра Поупа и Оливера Голдсмита, создавал патриотические, часто также иронические стихи. Входил в число домашних («каминных») поэтов. Кроме стихотворений написал три романа, оставил после себя сборники эссе и анекдотов.

Государственные экзамены в 11 и в 9 классах радикально отличается от привычной формы проверки знаний. Наиболее значимые характеристики, которые требуются в процессе их сдачи:

- высокая мобильность, переключаемость;
- высокий уровень организации деятельности;
- высокая и устойчивая работоспособность;
- высокий уровень концентрации внимания, произвольности;
- четкость и структурированность мышления;
- сформированность внутреннего плана действий.

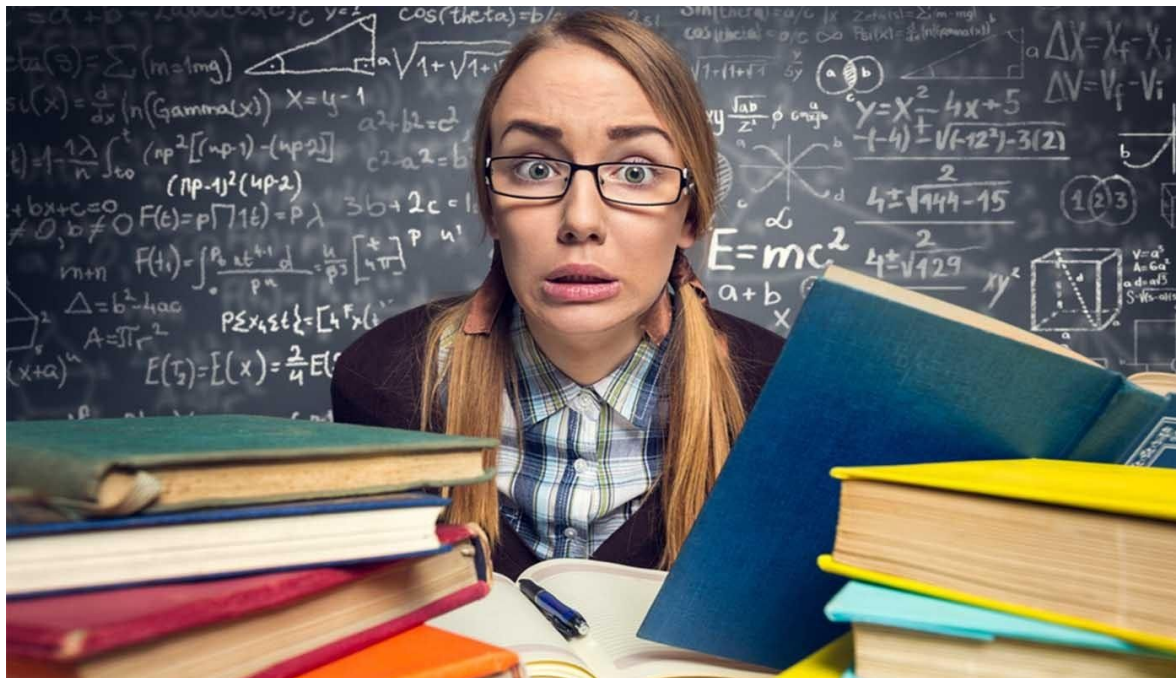


Задачи психологического сопровождения:

- выработать конструктивное отношение к экзамену;
- научиться воспринимать экзамен не как испытание, а как **возможность** проявить себя, улучшить оценки за год, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательными и организованными.
- формирование адекватной самооценки;
- охрана и укрепление физического и психологического здоровья.



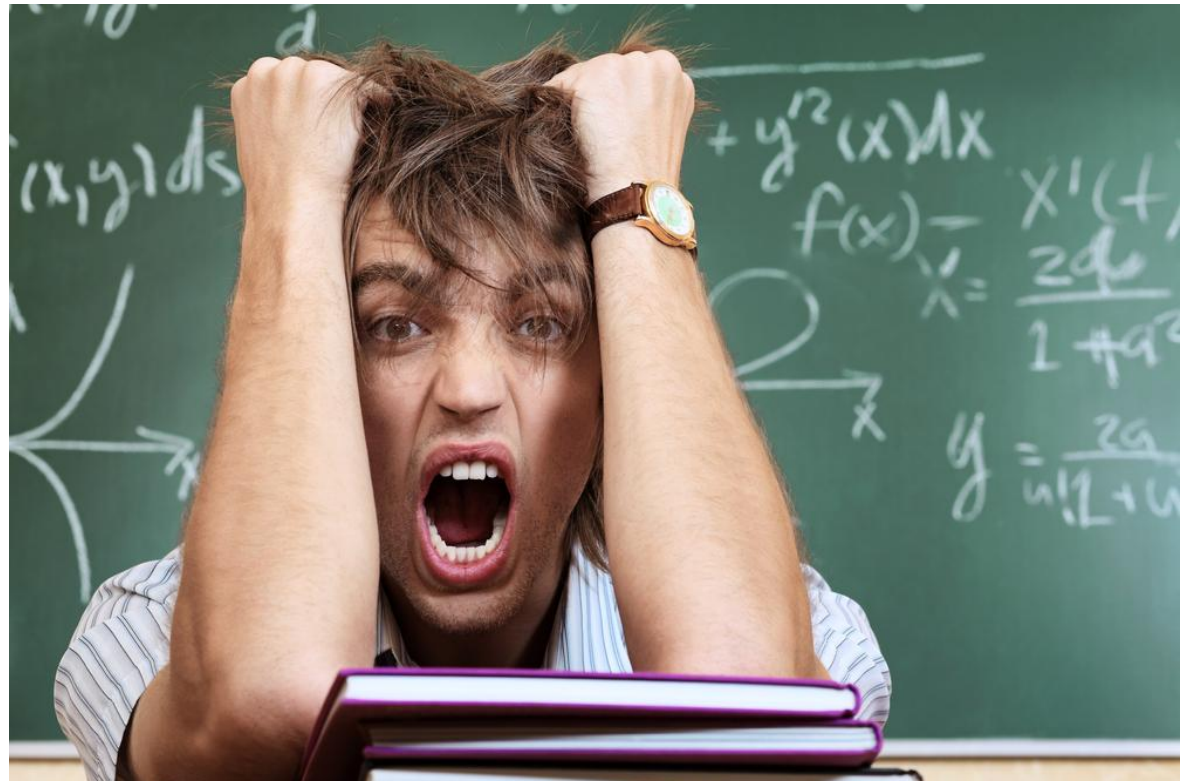
Причины волнения перед экзаменом?



1. **Страх – «А ВДРУГ НЕ СДАМ».**
2. **Недостаток подготовки**
3. **Волнение близких и окружающих.**

Психологические трудности ЕГЭ

- Познавательные
- Личностные
- Процессуальные



Познавательные трудности:

- Причины познавательных трудностей:
- Недостаточный объем знаний
- Недостаточная сформированность навыков работы с тестовыми заданиями
- Неспособность гибко оперировать системой учебных понятий предмета

Необходимые психические функции

- Высокая мобильность, переключаемость.
- Высокий уровень организации деятельности.
- Высокая и устойчивая работоспособность.
- Высокий уровень концентрации внимания, произвольности.
- Четкость и структурированность мышления, комбинаторность
- Сформированность внутреннего плана действий

Личностные трудности

Причины личностных трудностей

- Недостаток информации о процедуре
- Отсутствие возможности получить поддержку взрослых

Основное проявление личностных трудностей: ***повышенный уровень тревоги учащихся на экзамене***, что приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности

Процессуальные трудности

Причины трудностей:

- недостаточное знакомство с процедурой экзамена
- отсутствие четкой стратегии деятельности.

Виды трудностей:

- Трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов.
- Трудности, связанные с ролью взрослого.
- Трудности, связанные с критериями оценки.
- Трудности, связанные с незнанием своих прав и обязанностей.

Психологическая готовность к экзамену

- Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ
- Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ЕГЭ
- Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий
- Я волнуюсь, когда думаю, о предстоящем экзамене
- Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене
- Считаю, что могу сдать ЕГЭ на высокую оценку

Важным шагом к успеху на экзамене является абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута.

