

Организация психологического сопровождения обучающихся в рамках психологической подготовки к государственной итоговой аттестации

Чем ближе время выпускных экзаменов, тем меньше у всех остается часов для подготовки, зато растет напряжение, перегрузки и иррациональный страх перед будущим. Но если вовремя оценить глобальность и реальность встающих задач, можно эффективно спланировать необходимую деятельность, рационально распределить нагрузку, выработать оптимальную систему ежедневной работы, которая непременно принесет успех.

Одним из важных результатов такой работы является снижение тревожности и сформированность психологической готовности выпускников к государственной итоговой аттестации, что, в общем, также способствует успешному окончанию школы и поступлению в высшие и средние специальные образовательные учреждения.

В этот период родители и школьники особенно нуждаются в психологической поддержке, ведь от результатов итогового экзамена, как они считают, напрямую зависит их будущее. Учителя выпускных классов также испытывают физические и эмоциональные перегрузки, ведь их ответственность возрастает во много раз. Поэтому и у них в этот период может проявляться хроническая усталость, синдром профессионального выгорания и, как следствие, снижение темпов и качества работы.

На этой страничке размещены материалы, посвященные психологической подготовке к государственной итоговой аттестации и советы, которые пригодятся всем для того, чтобы глубже понимать важные вопросы и сложности итогового экзамена и рационально к нему подготовиться.

Мы всю свою сознательную жизнь сдаем экзамены. Экзамен даже для хорошо подготовленного человека - всегда испытание сил и умений, знаний и находчивости. Педагогам и родителям школьников важно понимать и всегда помнить, что экзамен по любой дисциплине является не только проверкой знаний, приобретенных учащимся во время его обучения, и проверкой умения их использовать, но и важным звеном во всей цепи обучения ребенка, составляя существенную часть учебного, воспитательного и здоровьесберегающего процессов.

Особую значимость и актуальность проблема здоровьесбережения учащихся приобретает в выпускных классах средней общеобразовательной школы.

Введение единого государственного экзамена стало для старшеклассников не просто еще одним дополнительным стрессовым фактором, но и основным в формировании тревожности в целом. Это объясняется спецификой процесса подготовки к ЕГЭ, которая проявляется в том, что наряду с увеличением объема учебной нагрузки (интенсификация

предметной подготовки на уроках, посещение дополнительных занятий с репетитором, самостоятельная подготовка вне занятий и т. д.) увеличивается и психоэмоциональная нагрузка старшеклассников, обусловленная несколькими факторами.

Во-первых, старшеклассники испытывают чувство тревоги, страх потерять (упустить) шанс самореализации, поскольку от результата государственной итоговой аттестации зависит дальнейшее успешное моделирование жизни выпускника.

Во-вторых, со стороны учителей и родителей отмечается давление и искусственное нагнетание стрессовой ситуации, связанной с предстоящим тестированием.

В-третьих, сама процедура итогового экзамена имеет стрессогенный характер:

- жесткие законодательные правила проведения (запрет мобильных телефонов, предварительный досмотр учеников, информационные плакаты об ответственности за нарушение правил сдачи экзамена и др.);

- присутствие в классе незнакомых людей (общественных наблюдателей, учеников и учителей из разных школ) и непривычная обстановка повышают уровень тревожности, беспокойства, психофизиологического дискомфорта;

- отсутствие перечня экзаменационных вопросов, придающих выпускнику определенную долю стабильности и уверенность в том, что непредвиденных вопросов быть не может (содержание же КИМов не известно ученику, что повышает уровень его беспокойства);

- у тревожных, неуверенных в себе и собственных знаниях школьников наличие нескольких близких вариантов ответов в тесте способствует нагнетанию напряжения, сомнению, панике и прочему.

Повышение уровня тревожности и беспокойства старшеклассников наиболее ярко прослеживается в межэкзаменационный период, для которого характерно томительное ожидание результатов пройденного экзамена («состояние неизвестности») и напряженная подготовка к следующему экзамену.

Совокупность данных факторов приводит к психическим и физиологическим перегрузкам, отрицательно сказывающимся на здоровье старшеклассников. Неудовлетворительное психосоматическое состояние старшеклассника в период сдачи экзамена может способствовать неправомерному снижению, искажению результатов ЕГЭ.

Именно поэтому в сложившейся ситуации большое значение имеет психологическое сопровождение обучающихся при подготовке к государственной итоговой аттестации.

Цели организации психологического сопровождения учеников в рамках психологической подготовки к итоговым экзаменам:

1. *Ознакомление с процедурой.*

2. *Формирование адекватного реалистичного мнения о государственной итоговой аттестации.*

3. *Формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене:*

- *Анализ особенностей учебной деятельности ученика.*
- *Выделение «места наименьшего сопротивления».*
- *Разработка адресных рекомендаций для выпускника, родителей, педагогов.*

4. *Развитие основных навыков, необходимых для успешной сдачи экзаменов.*

Психологическое сопровождение учеников реализуется на следующих этапах:

1. *Психологическая диагностика.*
2. *Индивидуальное и групповое консультирование учащихся.*
3. *Тренинговые занятия с учащимися.*
4. *Информационная поддержка.*

Рейтинг трудностей выпускников

1. *Неадекватные и нереалистические установки по поводу ЕГЭ.*
2. *Отсутствие осведомленности по поводу возможных стратегий деятельности.*
3. *Высокий уровень тревоги.*

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.