

Ссылка на информацию на сайте
педагога-психолога ГБОУ СОШ №1285:
http://psyolog-1285.ucoz.ru/index/rekomendacii_uchiteljam/0-6

Психологические аспекты подготовки к ЕГЭ и ГИА

Основной психологической проблемой для учащихся как во время подготовки к экзаменационным испытаниям, так и во время самого экзамена является неуверенность в собственных силах и страх, который охватывают все области знаний.

Решением этой проблемы является и создание реалистичной картины экзамена и опора на ресурсы, придающие уверенность и помогающие справиться с тревогой.

Барьеры	Ресурсы
Я ничего не знаю	Какие знания у тебя все-таки есть?
Я всегда ужасно волнуюсь во время экзамена	Что тебе позволяло, тем не менее, сдавать все предыдущие экзамены?
Это особенный (самый страшный) экзамен	Чем этот экзамен похож на те, что ты уже сдал? Помогают ли катастрофические мысли? Какие мысли могли бы помочь?
Если я не сдам, будет настоящий кошмар	Что конкретно может помешать сдаче? Что уже помогало справляться с этими факторами?

В данной таблице представлены в виде фраз, которые нам часто приходится слышать от наших подростков, основные барьеры подготовки к ЕГЭ и ГИА, т.е. то что мешает учащемуся достичь оптимально положительного для него результата, а ответом на вопросы правого столбца как раз являются ресурсы, способствующие успешности выпускника на экзамене. Каждому барьеру соответствует свой ресурсный вопрос. Итак, уважаемые родители и учителя перед Вами прекрасный алгоритм действий по снижению напряжения и тревожности ребёнка. Подытожим: проблему следует конкретизировать, найти ресурсы, которые помогали справляться с этим раньше, найти новые ресурсы и возможности совместными (учительско-родительско-детскими) силами, направить внимание НА ИМЕЮЩИЕСЯ ВОЗМОЖНОСТИ, А НЕ НА ДЕФИЦИТЫ.

Что касается мотивационной сферы учащегося, то особое внимание следует обратить на то, чтобы гипертрофированная ребенком и нами взрослыми значимость экзамена переродилась в реалистичную важность, которую подросток мог бы понять и прочувствовать, за которую мог бы взять ответственность и в которую поверил бы. Убедитесь, что у ребёнка есть четкое реальное представление о процедуре проведения экзамена.

Здесь же без сомнения необходима работа с образом будущего. В данном блоке не последнюю роль занимают занятия по профориентации и профдиагностика.

Вот некоторые методики по профориентации, которые подросток при желании может выполнить самостоятельно.

Методика [КАРТА ИНТЕРЕСОВ](#)

Методика [КАРТА ИНТЕРЕСОВ-2](#)

Методика [МАТРИЦА ВЫБОРА ПРОФЕССИИ](#)

Методика [ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ НАМЕРЕНИЯ](#)

Методика [ПРОФАССОЦИАЦИИ](#)

Методика [ЯКОРЯ КАРЬЕРЫ](#)

Методика [ЦЕЛЬ-СРЕДСТВО-РЕЗУЛЬТАТ](#)

Методика [ДИАГНОСТИКА СТРУКТУРЫ СИГНАЛЬНЫХ СИСТЕМ](#)

Неуверенность в собственных силах, как правило является результатом заниженной самооценки. Подросток не стремится достичь успех, он хочет избежать неудач. Между этими двумя действиями лежит целая пропасть по названию «выученная беспомощность». Но и её можно победить совместными силами учителей, родителей и самих учащихся. Начинайте с поиска зон уверенности (С чем ты справлялся за последнее время? Как тебе это удалось?). Постарайтесь чаще создавать неуверенным учащимся ситуации успеха. Не акцентируйте внимание на ошибках, делайте акцент на положительных результатах. Замечайте и отмечайте вслух минимальное положительное изменение.

Итак, победив тревожность, неуверенность, повысив мотивацию и просто улучшив отношения со своим ребенком или учащимся, приступаем к выработке экзаменационной тактики:

- ✓ Распределение времени между заданиями
- ✓ Планирование времени на ориентировку и проверку заданий
- ✓ Расставление приоритетов в выборе заданий (главный совет: пропускайте задания, которые не получается быстро решить, оставьте их на потом)

Это основные техники, которыми в совершенстве должен владеть подросток, чтобы добиться максимально положительного результата.

Более подробно на распределении и планировании времени будет написано далее.

Хочется особенно отметить, что все усилия, описанные выше не принесут желаемого результата, в том случае, если не будут найдены те условия, в которых все участники образовательного процесса не только не будут конфликтовать друг с другом, но и максимально поддержат друг друга, разработают совместный план действий. Для этого необходимо:

- ✓ Совместное формулирование общих целей
- ✓ Поиск совместного образа будущего
- ✓ Распределение ответственности между всеми участниками образовательного процесса
- ✓ Отработка форм взаимоподдержки
- ✓ Освоение позиции по одну сторону баррикад

Как бы, по-вашему мнению, не собран и развит был ребёнок, насколько опытен не был бы учитель, как не ответственен-родитель и сколько бы советов от разнопрофильных специалистов Вы не получили, помните: «Один в поле не воин». Результат достигим только общими целями и действиями всех участников образовательного процесса.

Удачи на экзаменах!