



**Психологические аспекты подготовки кадет
к ЕГЭ и Всеармейским Олимпиадам**

Модель психологической готовности учащихся к ЕГЭ

Автор М. Чибисова

Познавательный компонент ПГ

Не только знания, но в большей степени **сформированность учебной деятельности, навыков самоорганизации.**

Трудности связаны с недостаточным объемом знаний и степенью их усвоения и систематизации, недостаточным развитием общеучебных навыков.

Необходимые качества и навыки:

высокая мобильность, переключаемость, хорошая организация деятельности и устойчивая работоспособность, высокий уровень концентрации и произвольности внимания, четкость мышления и сформированный план действий

Личностный компонент ПГ

Связан с наличием у выпускника **личностно-смысловой позиции, позволяющей осознанно выстроить стратегию деятельности на экзамене.**

Трудности связаны с недостаточным представлением о самой процедуре экзамена, отсутствием поддержки со стороны взрослых, самостоятельности, что может приводить к повышенному уровню тревожности, наличию предрассудков о ЕГЭ, неадекватной самооценке

Процессуальный компонент ПГ

Знакомство с процедурой проведения ЕГЭ, навыки работы с тестами, владение способами снижения тревоги, управления своим эмоциональным состоянием (саморегуляция, релаксация)

Уровень тревожности.

В опросе принимали участие кадеты первой сотни с 7 по 11 класс, в количестве 85 кадет. В данном исследовании измерялось 8 шкал, по которым кадеты показали следующие результаты:

Общая тревожность- 8 кадет/ 9%;

Социальный стресс- 12 кадет/14%;

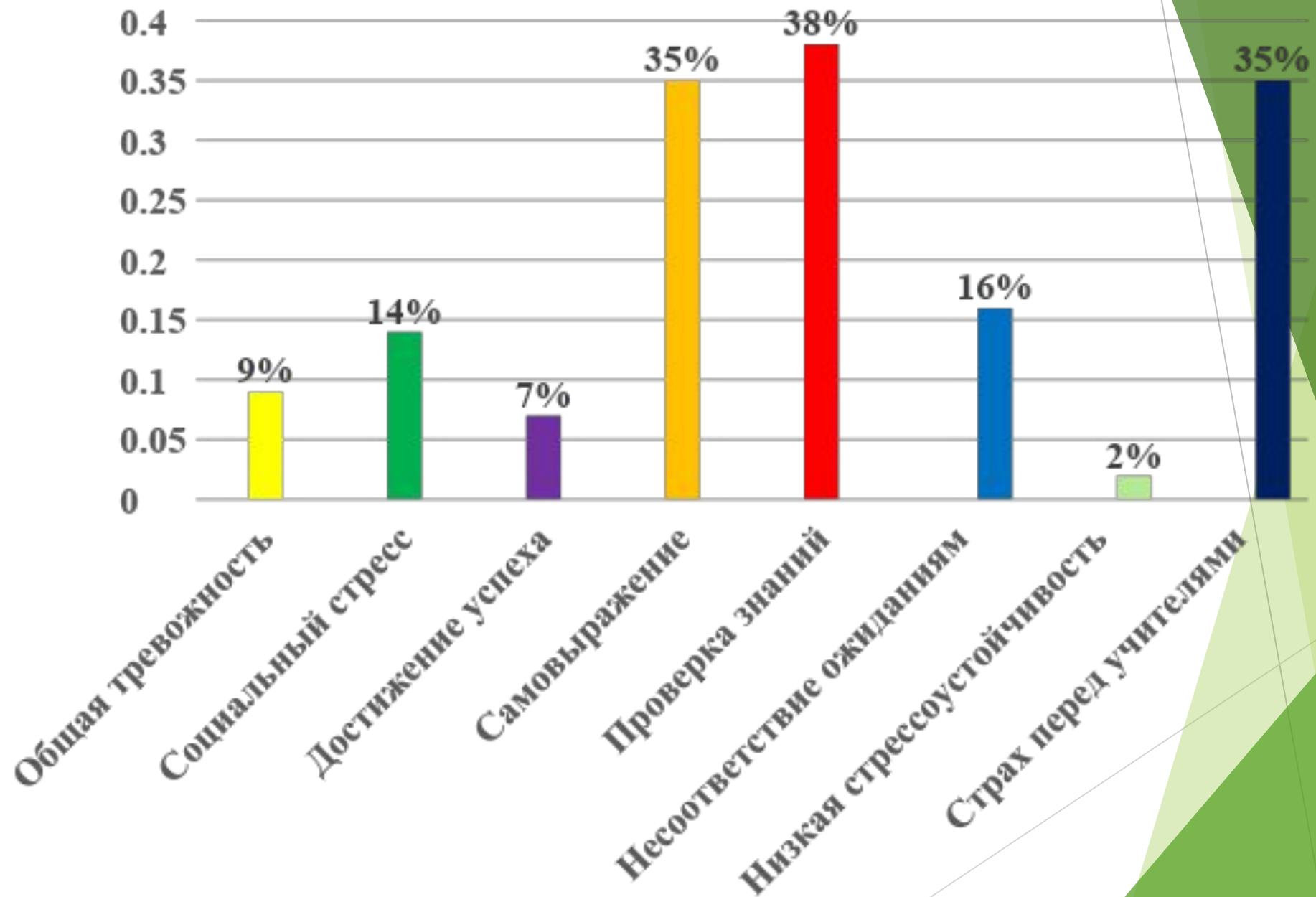
Страх достижения успеха- 6 кадет/7%;

Страх самовыражения- 30 кадет/35%;

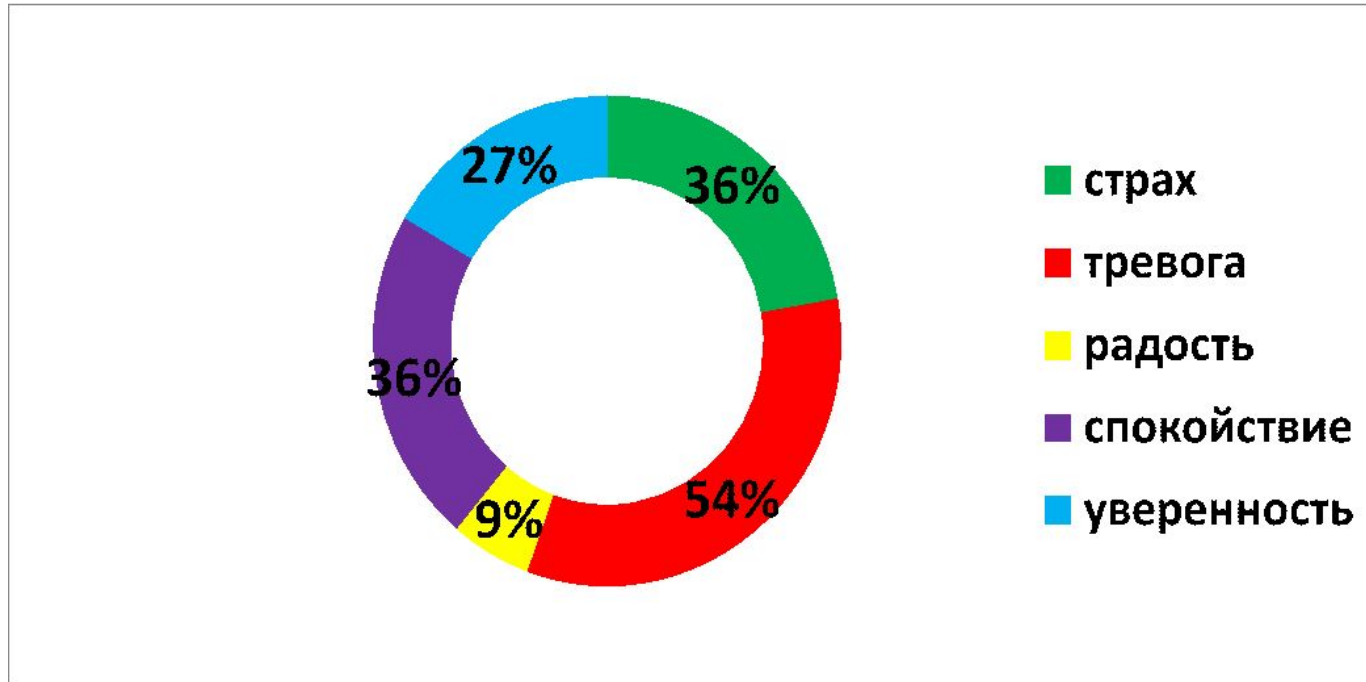
Страх перед проверкой знаний- 32 кадет/38%;

Страх несоответствия ожиданиям окружающих- 14 кадет/16%;

Страх перед учителями- 30 кадет/35%.



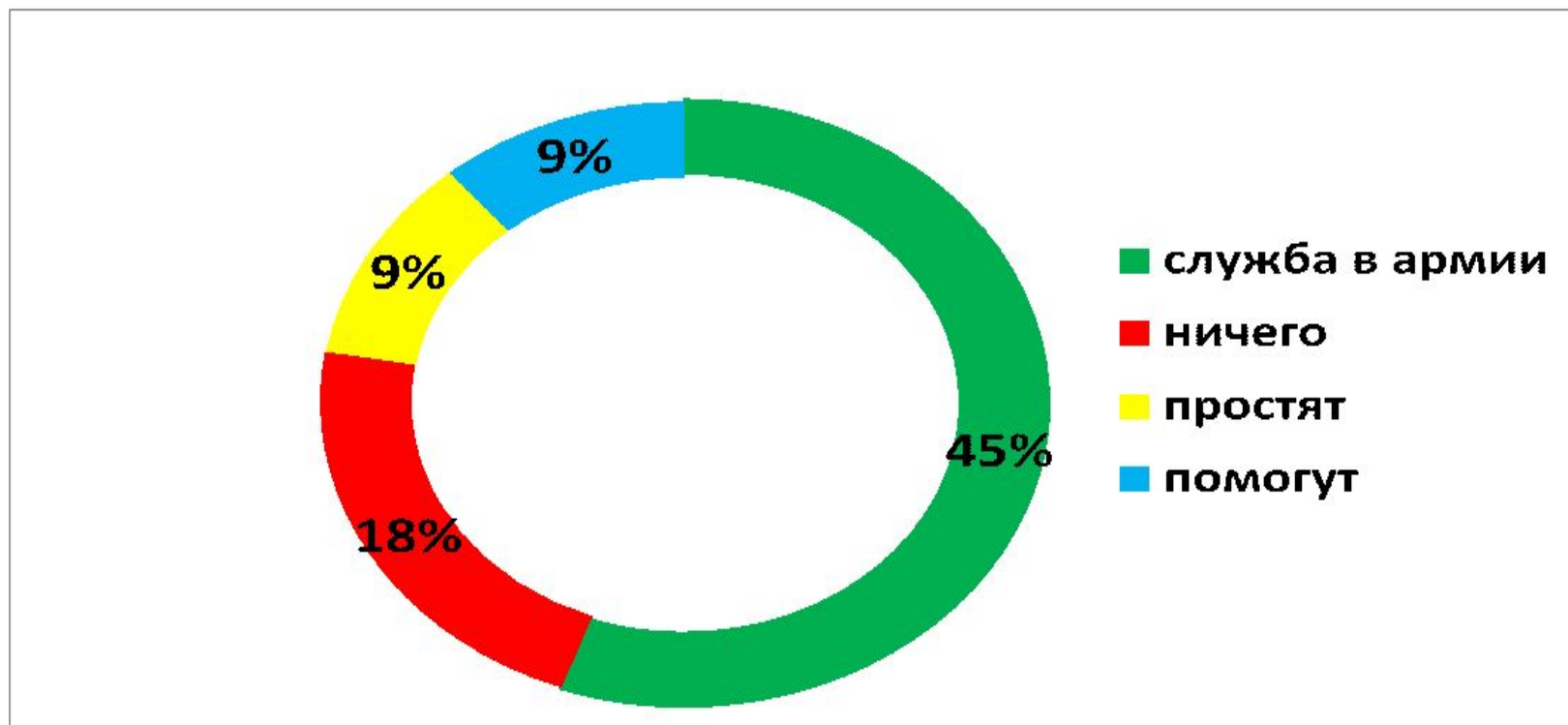
1. Какие чувства вызывает предстоящая сдача ЕГЭ?



- Тревогу- 6к, 54%,
- Радость-1к, 9%,
- Спокойствие- 4 к, 36%,
- Уверенность- 3к,27%.
- Страх – 4к /36%.

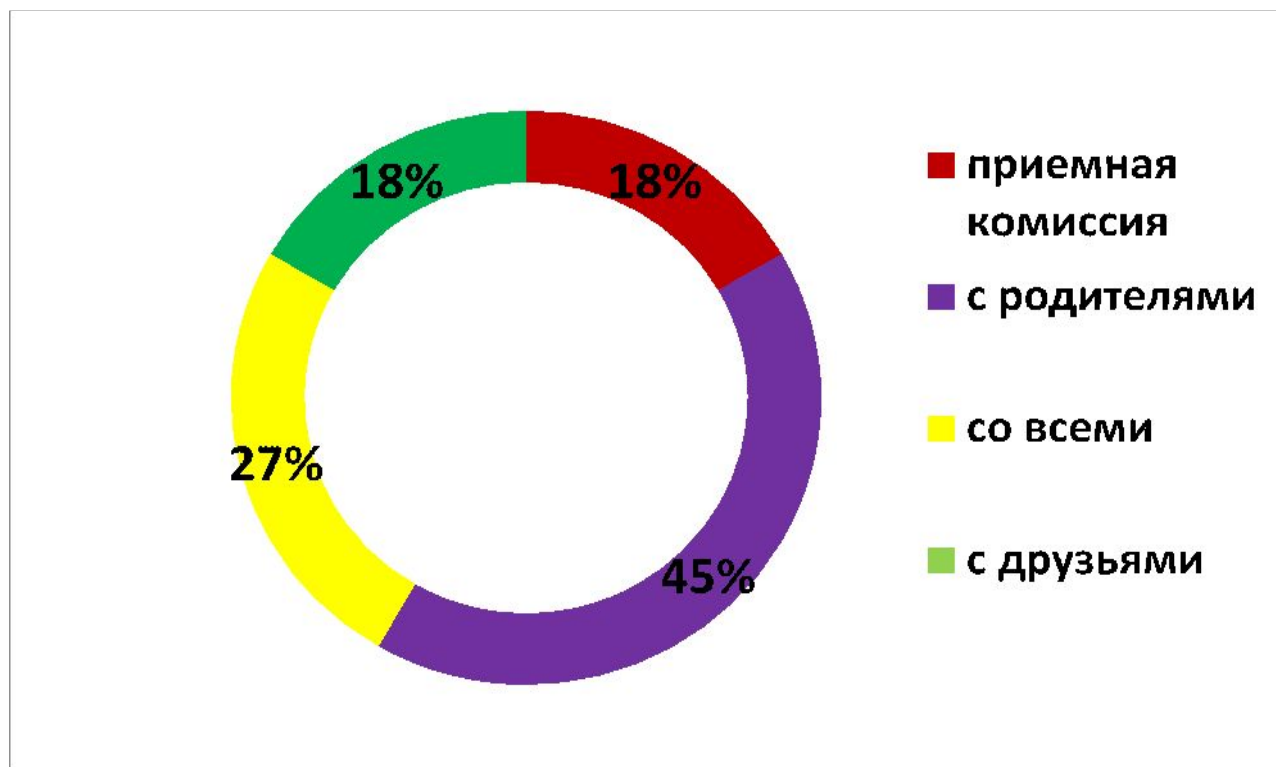
2.Что, по Вашему мнению, скажут (сделают) родители в случае неудачной сдачи ЕГЭ?

- Отправят служить в армию- 5к,45%,
- Ничего-2к, 18%,
- Простят-1к,9%,
- Попытаются помочь- 1к,9%,
- Молодец!!!-1к, 9%.



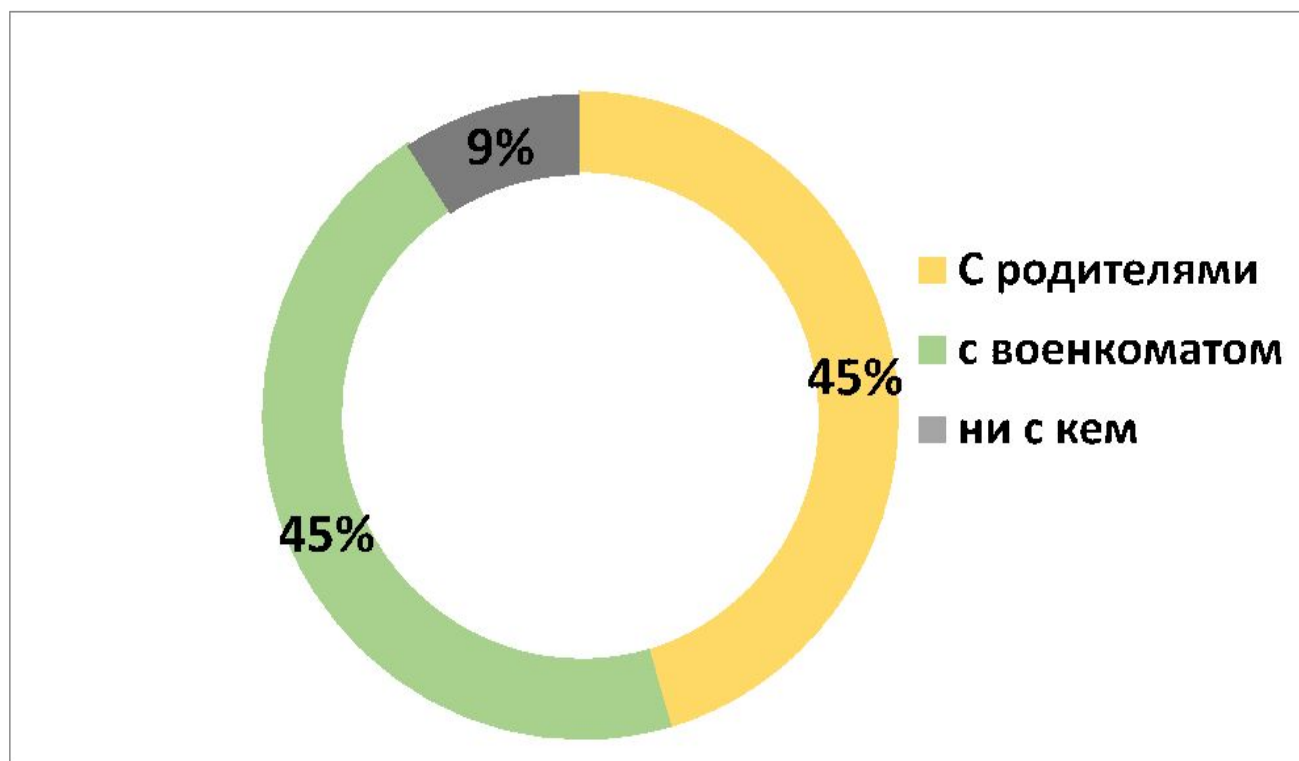
3. С кем в первую очередь Вы готовы поделиться результатами ЕГЭ, если они положительные?

- С приемной комиссией- 2к, 18%,
- С родителями- 5к, 45%,
- Со всеми- 3к, 27%,
- С друзьями- 2к, 18%.



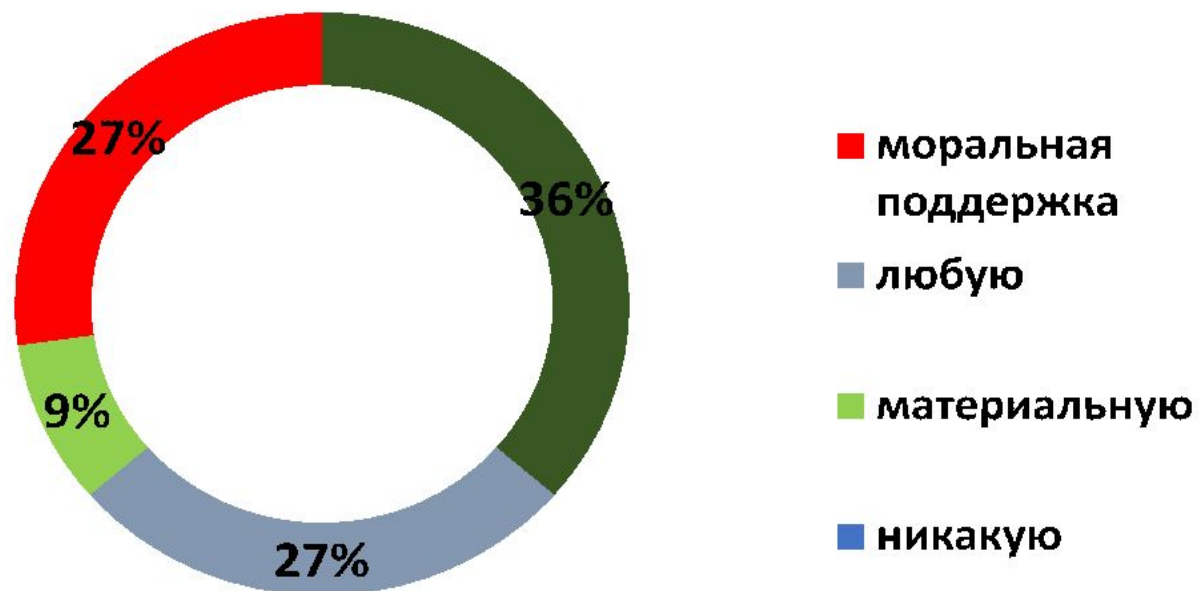
4.С кем в первую очередь Вы готовы поделиться результатами ЕГЭ, если они отрицательные?

- С родителями-5к, 45%,
- С военкоматом- 5к, 45%,
- Ни с кем- 1к, 9%.



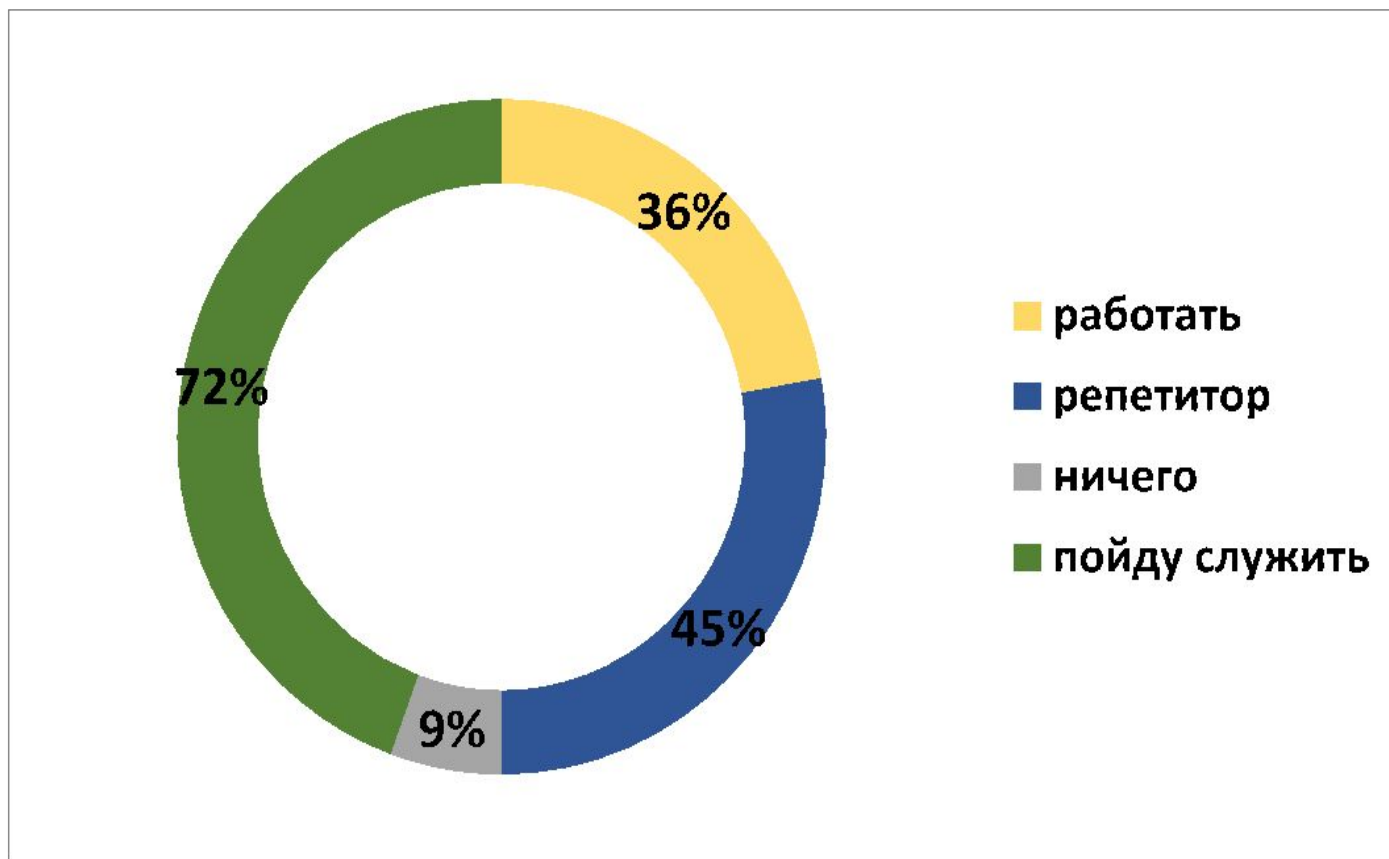
5. В случае провала на экзамене, какую помощь (поддержку) Вы хотели бы получить от родителей?

- Моральную поддержку- 4к, 36%,
- Любую-3к, 27%,
- Материальную-1к, 9%,
- Никакую- 3к, 27%.



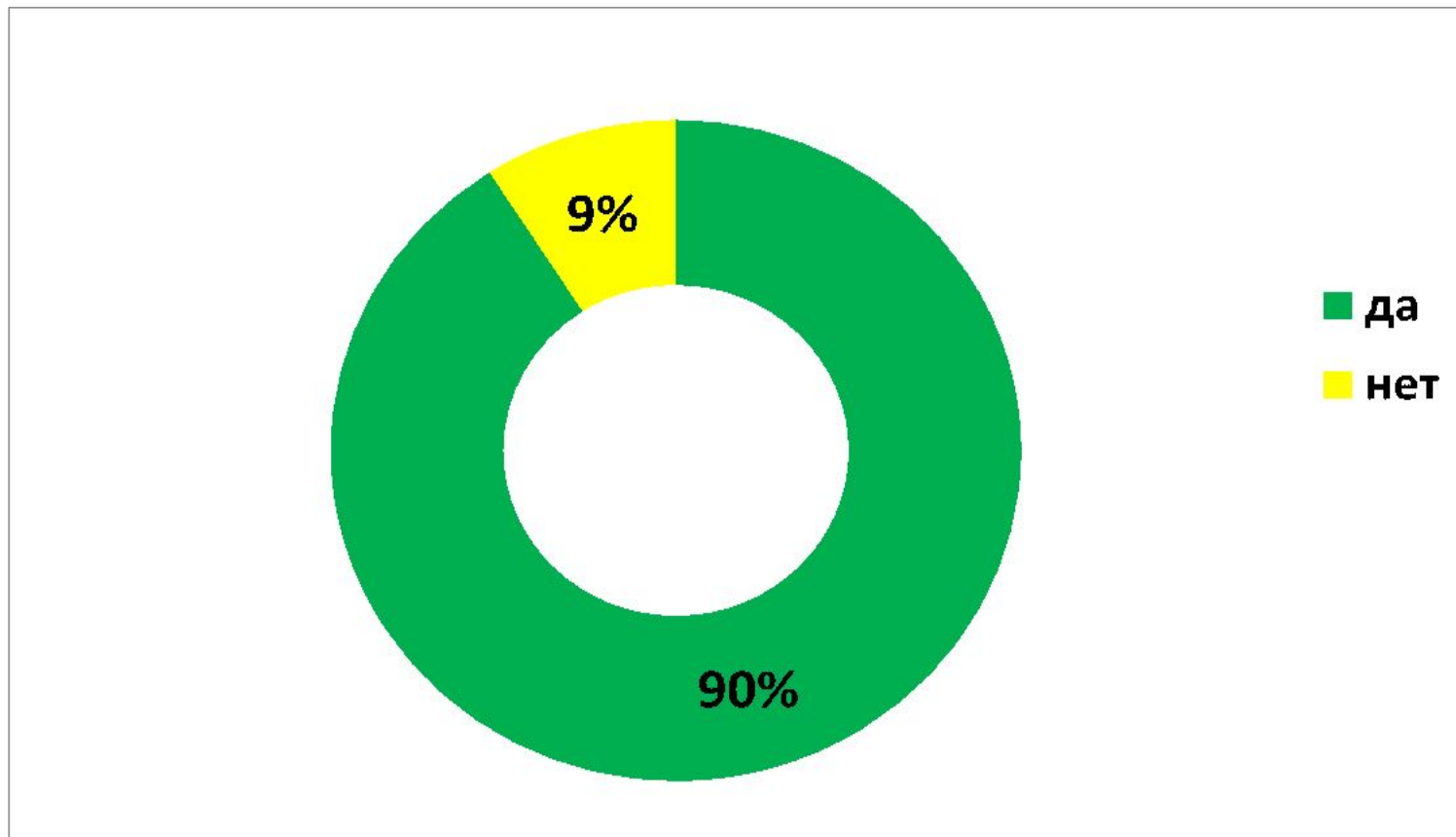
6. В случае не поступления в ВУЗ в данном году, что Вы будете делать?

- Пойду работать- 4к, 36%,
- Буду готовиться с репетитором к следующему году- 5к, 45%,
- Ничего не буду делать- 1к, 9%,
- Пойду служить- 8к, 72%.



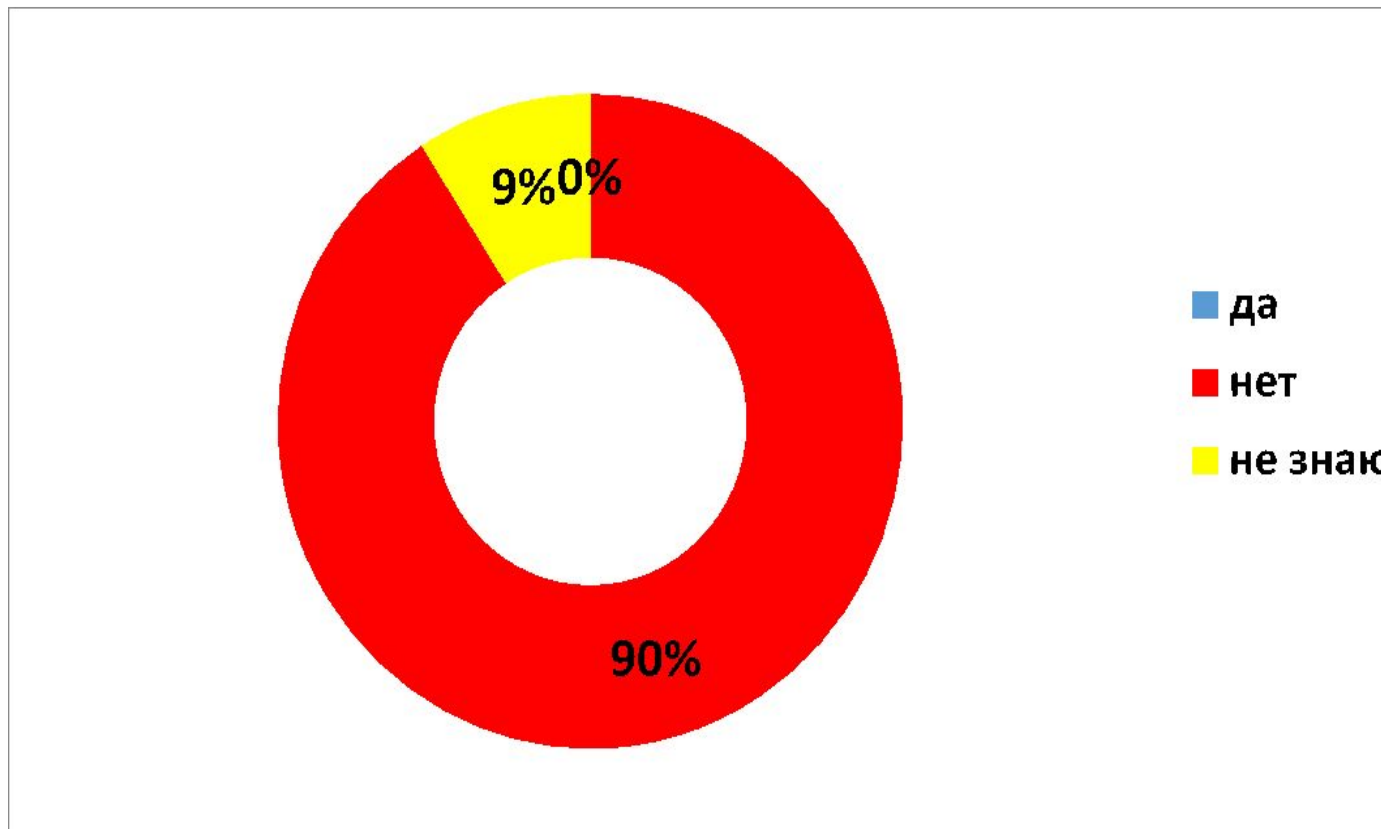
7. Как Вы считаете, готовы ли Вы к новому этапу в вашей жизни?

- Да- 10к, 90 %,
- Нет- 1к, 9%.



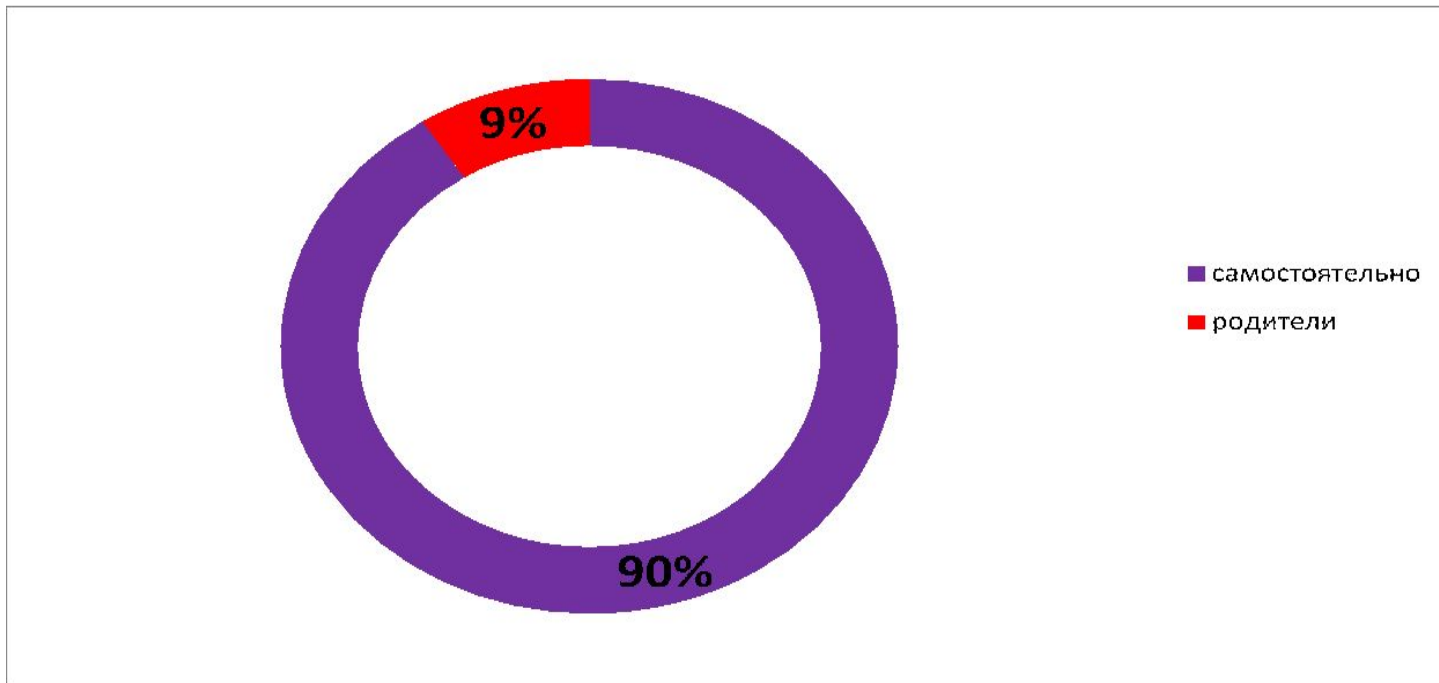
8. В случае неудачной сдачи экзамена сможешь ли ты уйти добровольно из жизни?

- Да- 0к, 0%,
- Нет- 10к, 90%,
- Не знаю- 1к, 9%.



9. В случае успешной сдачи ЕГЭ вы самостоятельно выберете учебное учреждение или доверитесь мнению родителей?

- Самостоятельно- 10к, 90%,
- Выберут родители- 1к, 9%.



- чувство уверенности в своих силах и в завтрашнем дне, преодоление комплексов «отличника», «неудачника», «жертвы»;
- снижение тревожности и эмоциональная стабильность;
- способность к самоанализу и рефлексии;
- сформированность навыков саморегуляции в стрессовой ситуации;
- осознание и принятие учащимся своих возможностей;
- осознание им своей реальной цели в виде ясного и адекватного индивидуальным возможностям образа желательного результата ЕГЭ;
- направленная на успешную подготовку к ЕГЭ мобилизация всех внутренних ресурсов и познавательных способностей;
- выработка и принятие учащимся наиболее верной личностной стратегии подготовки и поведения на экзамене, соответствующей его индивидуальности;

- достаточная информированность о процедуре и особенностях ЕГЭ;
- достаточный опыт решения разнообразных практических задач, необходимо связанных с особенностями самой процедуры сдачи ЕГЭ;
- сформированные общеучебные умения и навыки работы с информацией;
- особенности памяти, внимания, мышления, способствующие успешной подготовке и сдаче ЕГЭ;
- система отношений (к ситуации экзамена, к себе как субъекту учебной деятельности и профессионального выбора, к деятельности учения), способствующих эффективному преодолению возникающих трудностей;
- навыки внутренней мобилизации, самоорганизации;
- внутренняя положительная мотивация на регулярную самоподготовку и самоорганизацию.

Рекомендации учителям:

- Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки.
- Помогайте подростку поверить в себя и свои способности.
- Помогайте избежать ошибок, настраивайте на то, чтобы школьник максимально реализовал свои возможности в период проведения экзамена.
- Поддерживайте выпускника при неудачах, вселяйте уверенность в том, что в корпусе кадет учится и ошибки при получении знаний неизбежны.
- Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить единый государственный экзамен, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру экзамена.

Приложите усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами для выпускников, но и не были сторонними наблюдателями во время подготовки ребенка к экзамену, а, наоборот, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку.

- Учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные психофизиологические особенности выпускников. Психофизиологические особенности – это устойчивые природные характеристики человека, которые не меняются с возрастом и проявляются в скорости протекания мыслительно-речевых процессов, в продуктивности умственной деятельности.

**Не так страшен ЕГЭ, как его
малюют.**

Спасибо за внимание!

**Педагог - психолог
С.В. Колесникова**