



Создание психологического комфорта при подготовке к ГИА



*Жулёва Ирина
Евгеньевна,
учитель русского языка
и литературы
МБОУ «Средняя школа
№ 10»*

«ГОТОВНОСТЬ» -

1) согласие сделать что-нибудь, желание и стремление содействовать чему-нибудь
(М.И. Дьяченко);

2) определенное состояние психофизиологических систем перед предстоящей деятельностью
(С.Ю. Головин);

3) момент времени в жизни индивидуума, когда достигнутый им уровень зрелости позволяет ему извлечь пользу из конкретного опыта
(А.А. Бодалев).

Психологическая готовность к итоговой аттестации -

определенный эмоциональный «настрой», внутренняя психологическая настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена.



Составляющие психологической готовности:

ЛИЧНОСТНО-СОЦИАЛЬНАЯ ГОТОВНОСТЬ

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ГОТОВНОСТЬ

это опыт, особенности личности, необходимые для прохождения процедуры итоговой аттестации

наличие знаний, умений и навыков по предметам

ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ГОТОВНОСТЬ

МОТИВАЦИОННАЯ ГОТОВНОСТЬ





www.shutterstock.com · 1957664




Субъекты образовательного процесса



*«... находиться в школе ребенку
должно быть комфортно –
и психологически, и физически».*

Д.Медведев



**Из Послания Федеральному
Собранию
Российской Федерации**

создание психолого-педагогических условий, ориентированных на способности, возможности и здоровье ученика, его потенциальные ресурсы, способствующие личностному и интеллектуальному развитию учащегося.



Цель

⋮

выработка психологических качеств,
универсальных учебных действий
выпускников, которые повысят
эффективность подготовки к прохождению
ГИА и сдаче ЕГЭ и позволят каждому
ученику более успешно вести себя
во время экзамена.



Цель

⋮

□ поиск, адаптация и разработка
необходимых методик психолого-
педагогического сопровождения
выпускников;



Задачи

:

□ создание психолого-педагогических условий для развития познавательных возможностей учащихся и их успешного обучения;



Задачи

:

□ систематическое отслеживание
уровня развития и обучения
каждого ученика;

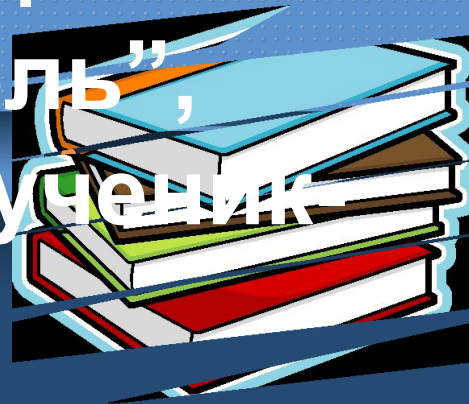
□ обучение навыкам саморегуляции,
контроля эмоционального
состояния;



Задачи

:

- оказание методической и консультативной помощи педагогам и родителям по вопросам подготовки учащихся к ЕГЭ;
- совершенствование коммуникативного общения в системе “ученик-учитель”, “учитель-родитель”, “ученик-родитель”.



Задачи

:

▪ Информационные перегрузки
(низкий темп принятия решений при высокой ответственности за последствия решений)

ИНФОРМАЦИОННЫЙ

▪ Текущие и будущие тревоги

▪ Страхи и фобии

▪ Боязнь неудачи

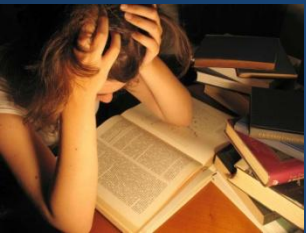
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ

СТРЕСС

Экзамен как психологическая нагрузка



Что такое ГИА – 9 для учащихся?



1

Сомнение в полноте и прочности знаний;

2

стресс незнакомой

ситуации;

3

стресс ответственности перед родителями

и школой;

4

сомнение в собственных

способностях;

5

психофизические и личностные особенности:

тревожность , неуверенность в себе.

Готовность выпускников к сдаче ЕГЭ и ГИА

информационная
готовность

психологическая
готовность



предметная
готовность

Деятельность классного руководителя направлена на:

1

информирование и осуществление постоянной связи между субъектами системы (обучающимися, учителями-предметниками, родителями, администрацией);

формирование позитивного отношения к новой форме аттестации;

2

оказание всесторонней поддержки выпускников на протяжении всего периода подготовки к ЕГЭ и ГИА, во время проведения, а также после окончания процедуры;

3

ориентировка учащихся на действие, как необходимое и обязательное условие успешного прохождения новой формы аттестации.

Деятельность учителей-предметников

Формы и методы
работы:

проведение
предметной
диагностики с
целью оценки
уровня усвоения
учащимися
учебной
программы

проведение
тренинга,
способствующего
совершенствовани
ю у учащихся
навыка работы с
КИМами

проведение
групповых
занятий в рамках
базисного
учебного плана

проведение
пробного
тестирования

Что такое психологическая поддержка?

Психологическая поддержка
– это процесс:

Необходимо:

в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки;

помочь обрести уверенность в том, что человек справится с данной задачей;

который помогает поверить в себя и в свои способности;

забыть о прошлых неудачах;

который помогает избежать ошибок;
который поддерживает при неудачах.

помнить о прошлых успехах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Как оказывать психологическую поддержку?

Правила для взрослых

Опирайтесь на сильные стороны.
Избегать подчеркивания промахов.

Уметь помочь выпускнику разбить большие задания на более мелкие, такие, с которыми он может справиться.

Проводить с ним больше времени.
Знать обо всех попытках справиться с заданием.

Уметь взаимодействовать.
Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.

Принимать индивидуальность ребенка.
Демонстрировать оптимизм.

Памятки

► **Как вести себя на экзамене?**



❖ **Советы родителям: как помочь детям подготовиться к экзаменам**

❖ **Советы выпускникам: как подготовиться к сдаче экзаменов**



❖ **Мысленные стратегии преодоления страха при подготовке к экзаменам**

Как вести себя на экзамене?

1. После вскрытия пакета с экзаменационными заданиями, внимательно и аккуратно заполните регистрационный бланк во избежание ошибок, которые существенно затруднят работу экспертов и операторов.

4. Для экономии времени пропускайте задание, которое не удастся выполнить сразу, и переходите к следующему; вернетесь к нему, если после выполнения всей работы у вас останется время.

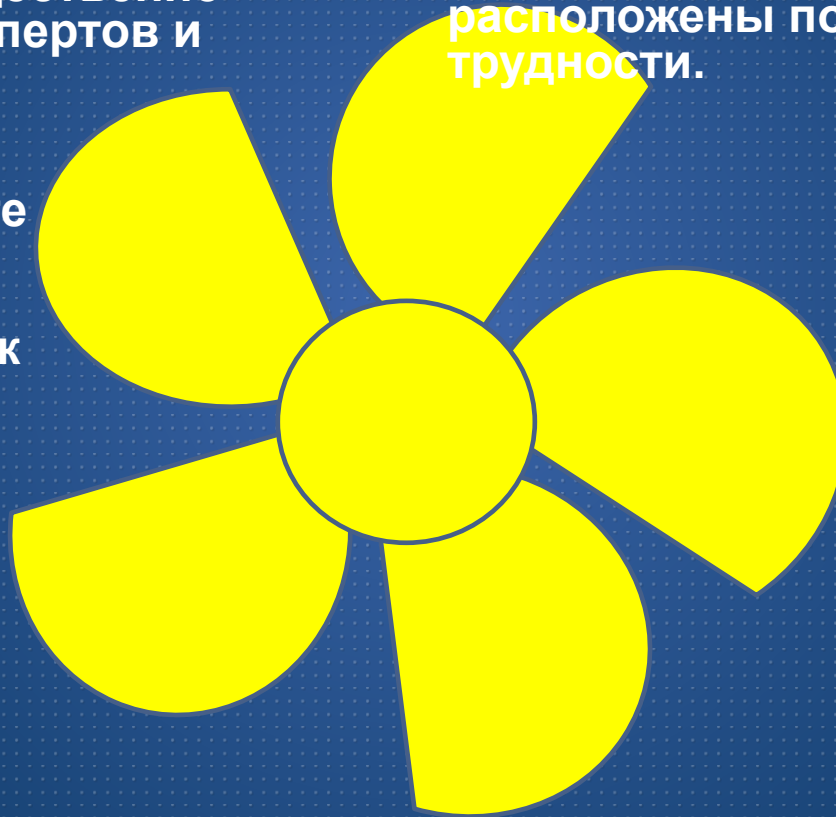
2. Внимательно ознакомьтесь с инструкцией по выполнению работы.

3. Выполняйте задания в том порядке, в котором они даны, так как они расположены по нарастанию трудности.

6. Разумно используйте черновик.

7. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов, так как за выполнение различных по сложности заданий дается 1 или более баллов.

7. Все записи выполняйте аккуратно и разборчиво, соблюдайте требования к оформлению решения и записи



Советы родителям: как помочь детям подготовиться к экзаменам

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования.

Повышайте их уверенность в себе. Чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

Тест «Мое самочувствие»

1. У меня часто плохое настроение, я плачу.
2. При встрече с человеком я избегаю смотреть ему прямо в глаза.
3. Часто я выгляжу сердитым, подавленным.
4. Большинство людей, которых я знаю или знал, разочаровали меня.
5. Я почти не интересуюсь тем, что для многих является очень важным в жизни (спорт, отношение окружающих)
6. В последнее время я очень редко бываю веселым, практически не смеюсь.
7. Я часто чувствую слабость, жалуясь на жизнь своим близким и знакомым.
8. В настоящее время у меня нет собственной позиции по многим вопросам.
9. Я говорю, как правило, очень тихо, так что меня с трудом понимают собеседники.
10. Часто я не знаю, как ответить на тот или иной вопрос собеседника, и просто пожимаю плечами.

Способы снятия нервно-психического напряжения

- Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение ...
- Спортивные занятия. Контрастный душ.
- Стирка белья. Мытье посуды.
- Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.
- Скомкать газету и выбросить ее.
- Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
- Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
- Слепить из газеты свое настроение.
- Закрасить газетный разворот.
- Громко спеть любимую песню.
- Покричать то громко, то тихо.
- Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
- Смотреть на горящую свечу.
- Вдохнуть глубоко до 10 раз и другие.

Экзамен – это важный и сложный этап в жизни ребенка..



**Помощь учителей и родителей
выражается в понимании ребенка, в
умении направить его и поддержать.**



**Успехов в
работе!**

