

Психолог-педагогическое сопровождение ЕГЭ

Экзамены – это испытание для личности в любом возрасте, особенно – в подростковом. Подготовка к экзаменам и сами экзамены для выпускников – это стресс длиной в целый год. Стресс в ситуации испытания – это нормальная и даже необходимая реакция адаптации. В стрессе мобилизуются все физические и психологические силы человека.

Способность человека успешно действовать в условиях стресса – показатель его зрелости как личности. Эта способность отличает также спортсменов, людей опасных профессий. Есть любители «экстрима», кто с детства любит рискованные ситуации, кого стресс бодрит и даже радует.

Вместе с тем, не все способны на подобное восприятие стресса, особенно – подростки. Стресс становится стимулом для развития позже, не в школьном возрасте, а в 19-22 года, с переходом юности в раннюю взрослость. В результате подростки в школе, даже самые успешные, все равно нуждаются в тренировке способности действовать в условиях стресса.

Для подростков же со слабой нервной системой стресс – это вовсе не нормальная реакция, а основной механизм нарушения развития их личности, снижающий их способности к адаптации и социальному успеху. Прежде тренировки стрессоустойчивости такие подростки нуждаются в преодолении тех особенностей личности, которые делают их уязвимыми к стрессу.

Единый государственный экзамен радикально отличается от привычной формы проверки знаний. Наиболее значимые личностные характеристики, которые требуются школьнику в процессе сдачи ЕГЭ:

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

В готовности учащихся к сдаче экзамена в форме ЕГЭ важны следующие составляющие:

- *информационная готовность* (информированность о правилах поведения на экзамене, информированность о правилах заполнения бланков и т.д.);
- *предметная готовность или содержательная* (готовность по определенному предмету, умение решать тестовые задания);
- *психологическая готовность* (состояние готовности – "настрой", внутренняя настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена).

Информированность участников о процедуре и особенностях ЕГЭ, об их правах и обязанностях, о ресурсах, обеспечивающих необходимые знания и поддержку, является важнейшим компонентом психологической готовности к ЕГЭ.

На данном направлении важно обеспечить субъектов образовательного процесса и родителей необходимой информацией о ЕГЭ, а именно:

- его нормативно-правовых основах;
- сроках и процедуре подачи и получения необходимых документов;
- сроках проведения ЕГЭ;
- правилах и особенностях ЕГЭ;
- требованиях к подготовке учащихся;
- требованиях к результатам ЕГЭ и особенностях их учета и оценки;
- возможностях, правах и обязанностях участников (учащихся, учителей, сопровождающих лиц, экспертов, организаторов);
- процедуре ЕГЭ;
- процедуре и сроках подачи апелляций;
- рекомендуемых для подготовки пособий и электронных ресурсах;

- курсах и услугах по подготовке к ЕГЭ (с профессиональной оценкой их возможностей и предположительной эффективности);
- информационных ресурсах, где можно получить консультации, помощь, разъяснения по вопросам, ресурсах, помогающих в предметной и психологической подготовке к ЕГЭ;
- изменениях в ЕГЭ на текущий год, в том числе изменениях в требованиях, формулировке заданий, системе оценивания, условиях поступления в вузы, льготах для различных категорий выпускников;
- системе запретов (что нельзя или невозможно делать на ЕГЭ);
- факторах и условиях успешности сдачи ЕГЭ;

Предметная готовность учащихся является компетенцией учителя. Реализуя программу преподавания учитель-предметник обязан добивается овладения учащимися обязательного минимума содержания образования в соответствии со стандартами, а также давать наиболее способным учащимся возможность достичь такого уровня владения знанием предмета, который позволил бы им решать повышенного уровня сложности и получить оценку соответствующую их возможностям.

Психологическая готовность учащегося к ЕГЭ включает в себя:

- сформированность у выпускника **самооценки**, адекватной личным способностям и возможностям получить желаемое образование;
- наличие **ценностных ориентаций** и индивидуально выраженных целей, связанных с дальнейшим способом получения образования и будущей профессией, **высокий уровень мотивации** на достижение наибольшего балла по итогам аттестации;
- наличие умений, необходимых для принятия решений в ситуации выбора (определение альтернатив, оценка преимуществ и недостатков, выбор наилучшего варианта из имеющихся)
- стабильный интеллектуально-эмоциональный статус, способствующий успешному прохождению экзамена (снижение уровня тревожности,

преодоление страха, позитивный настрой, уверенность в своих силах, высокий уровень концентрации внимания, развитое логическое мышление, способность работать самостоятельно, эффективно расходовать время и т.п.)

Работу с учащимися по психологическому сопровождению я начала с диагностики.

1. Анкета «Готовность к ЕГЭ» Анкета имеет ориентировочный характер и позволяет оценить готовность к ЕГЭ глазами самих выпускников. Она затрагивает такие вопросы, как способность к самоорганизации (познавательный компонент), уровень тревоги (личностный компонент) и знакомство с процедурой экзамена (процессуальный компонент).

Результаты.

- Все учащиеся 100% представляют процедуру проведения ЕГЭ, понимают важность экзамена, но 48% учащихся не согласились с положением, что у ЕГЭ есть свои преимущества.
- Уровень тревоги и неуверенности достаточно высокий. 86 % учащихся испытывают очень высокий уровень волнения, когда думают об экзамене.
- Владение навыками самоконтроля и самоорганизации. Не знают, как успокоиться в трудной ситуации -4 человека (19%), испытывают страх, что не могут распределить время и силы во время экзамена 3 человека (14%)

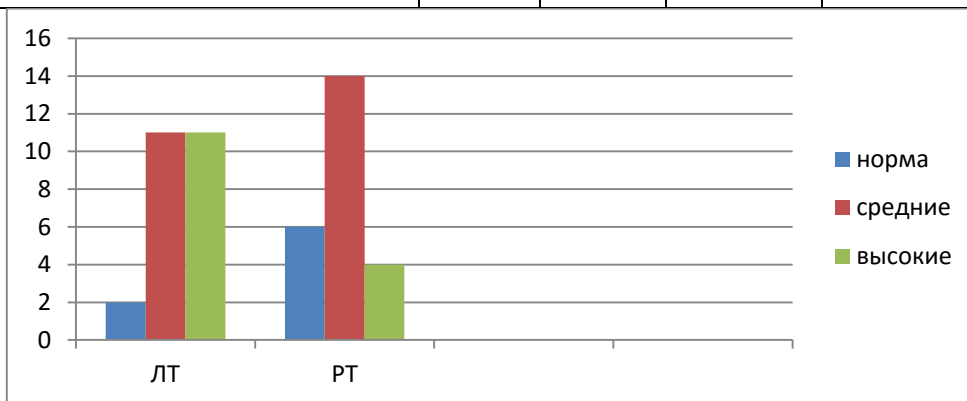
Данная информация была дана классному руководителю для работы с учащимися.

2.С учащимися 11 классов я провела методику Спилбергера , позволяющей дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние. Эта методика валидная и надёжная.

Коэффициенты корреляции с известными шкалами Тейлора и Кеттела достаточно высокие от 0,75 до 0,8. Это даёт возможность не проводить 9-10 методик, чтобы определить состояние учащихся, а можно ограничиться данной методикой.

Итак, каковы же результаты?

параметры	Всего	норма	средние	высокие
опрошено	24			
Личностная тревожность		2	11	11
Реактивная тревожность		6	14	4



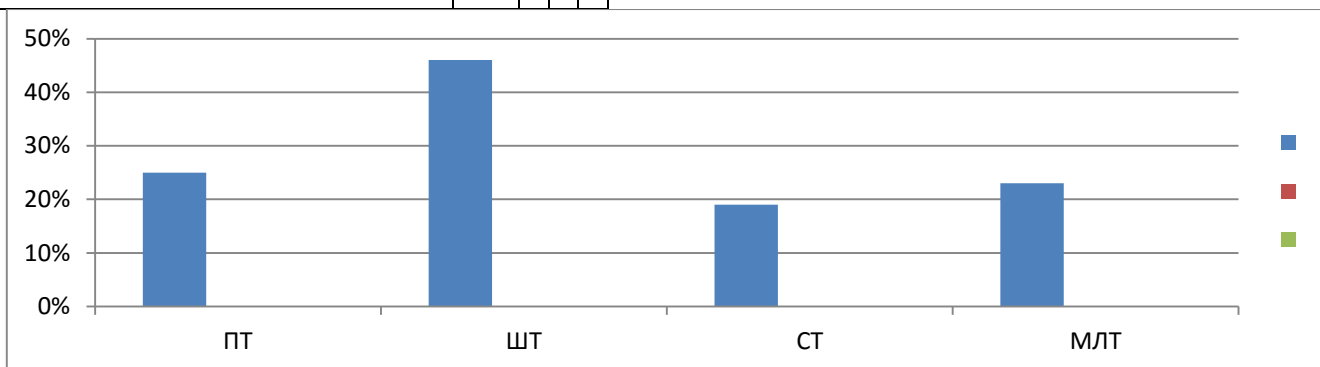
Можно сделать вывод, что показатели тревожности как личностного качества и как ситуативного качества достаточно высокие. Таким образом, данные диагностики убедили нас в том, что необходимо провести с учащимися психологические занятия по снятию напряжённости и неуверенности.

Диагностика была проведена и с учащимися 9 классов. Для изучения девятиклассников я выбрала Шкалу Кондаша по выявлению тревожности

Особенность данной методики в том, что ученик в ней оценивает не наличие у себя каких-то переживаний, симптомов тревожности, а рассматривает ту или иную ситуацию с точки зрения того, насколько она может вызвать тревогу. По данной методике мы выявляем объекты, являющиеся для учащихся источником тревоги ШКОЛЬНАЯ, САМООЦЕНОЧНАЯ, МЕЖЛИЧНОСТНАЯ.

Результаты тоже дают информацию к размышлению.

Всего опрошено учащихся.	48			
Чрезмерное спокойствие	3			
Повышенный общий балл	12			
Школьная тревожность	22			
Самооценочная	9			
Межличностная	11			



С самооценкой у большинства детей всё в порядке, а школьная и межличностная тревожность должны стать предметом работы педагогов и психолога.

Методика работы с детьми по психологической готовности к ЕГЭ.

1. Это специальные занятия., на которых я дала учащимся упражнения по снятию напряжённости в трудной ситуации и приёмы релаксации. Упражнения очень простые.

Это глубокое дыхание несколько раз. Это мышечное расслабление. Дело всё в том , что во время волнения происходит мышечное напряжение, за счёт чего блокируются клетки головного мозга. Ребёнок не может думать. Это напряжение необходимо снять.

Глубокое дыхание –на счёт 1-4 –вдох и 1-4 выдох.

Мышечное расслабление тоже очень простое.

3 упражнение –сосредоточение на предмете. Это своего рода медитация. Положить перед собой предмет и в течение 4 минут его

рассматривать , стараясь ничего не слышать и не видеть. После уже трёх занятий результативность была хорошая.

2.В настоящее время разработано много технологий успеха. Человек должен понимать , что значит успех лично для него , каковы ресурсы его личные для достижения успеха. И Осознать эти ресурсы.

3. Самовнушающая фраза. Мы проведем это занятие с вами. У вас у всех есть ручки. Когда сердце ёкнет на какой-то фразе- значит это ваша фраза. Несмотря на то, что мы все взрослые, но наверное, есть у каждого ситуации, когда мы волнуемся

4. Весь материал по психологической подготовке К ЕГЭ я помещаю на сайте лицея для учащихся и для родителей.