



Психологические аспекты подготовки обучающихся к ГИА

Скачко Елена Павловна,
педагог-психолог
МКУ РЦ «Детство»

Краснодар, 2024

Экзамен и стресс

- ❖ Экзамен (в том числе ОГЭ, ЕГЭ, ВПР,) для школьников – это не просто проверка знаний, а это проверка знаний в условиях стресса.
 - Интенсивная умственная деятельность;
 - Нагрузка на одни и те же мышцы и органы, из-за длительного сидения за столом;
 - Нарушение режима сна и отдыха;
 - Отрицательные переживания;
 - Недостаток подготовки порождает страх – «А вдруг...»;
 - Волнение близких и окружающих.

Трудности, которые может вызвать экзамен

Когнитивные трудности

The diagram features a large green circle on the left side. A grey arc extends from the top of this circle, passing through three points. Each point is marked with a small colored circle (yellow, green, and blue) and is connected to a rounded rectangular box containing text. The boxes are arranged vertically from top to bottom.

Личностные трудности

Процессуальные трудности

Когнитивные трудности

- Пробелы в знаниях
- Их несистематизированность, недостаточное освоение основных понятий;
- Недостаточная сформированность общеучебных навыков;
- связаны с особенностями переработки информации, со спецификой работы с тестовыми заданиями.

Тестирование предполагает формирование особых навыков: умения выделять существенные в каждом вопросе и отделять их от второстепенных, умения оперировать фактами и положениями, вырванными из общего контекста.

Процедура экзамена требует особой стратегии деятельности:

ученику необходимо определить для себя - какие задания и в каком соотношении он будет выполнять; выбор оптимальной стратегии может представлять некоторую трудность для ученика.



Факторы, влияющие на выбор стратегии:

❖ **Уровень притязаний учащегося**

Неумение адекватно оценивать свои возможности (завышенный или заниженный уровень притязаний) может привести к выбору неэффективной для себя стратегии (например, попытка обязательно, во что бы то ни стало решить задания в порядке их предъявления).

❖ **Отсутствие информации о том, каким образом работа будет оцениваться (то есть фактически о том, к какому результату приведут те или иные стратегии)**

❖ **Особенности планирования и распределения времени**

Когнитивные трудности:



Процессуальные трудности

❖ Трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов.

Процедура экзамена предполагает особую форму заполнения бланков.

Процедура ЕГЭ разводит вопрос и ответ, что создает школьникам дополнительные сложности; у них может возникнуть страх ошибиться при заполнении бланка.

Такие ошибки могут появиться у детей с проблемами внимания.

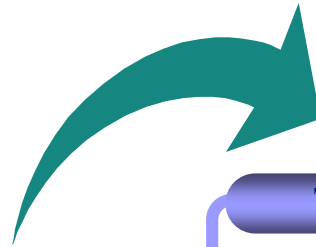
❖ Трудности, связанные с ролью взрослого.

❖ Обычно педагог совмещает функции поддержки и оценки.

❖ В ситуации экзамена присутствующие педагоги — это только наблюдатели, что также может повышать тревогу у школьников.

❖ Трудности, связанные с критериями оценивания ответа.

Личностные трудности



Самооценка

Неадекватная самооценка своих знаний, умений, способностей. Неуверенность в своих возможностях.

Мотивация

Несформированность ценностно-смыслового отношения к экзамену (личностно-значимые цели, принятие на себя ответственности за подготовку к экзамену и результат)

Тревожность

Высокий уровень тревожности, недостаточное владение навыками самоорганизации, самоконтроля.

Следствие:

Дезорганизация деятельности, снижение концентрации внимания, снижение работоспособности.

Симптомы экзаменационного стресса

1

Физиологические симптомы:

усиление кожной сыпи, головные боли, тошнота, "медвежья болезнь" (диарея), мышечное напряжение, углубление и учащение дыхания, учащённый пульс, перепады артериального давления, ухудшение сна, ухудшение аппетита

2

Эмоциональные симптомы:

чувство общего недомогания, растерянность, паника, страх, неуверенность, тревога, депрессия, подавленность, раздражительность

3

Интеллектуальные симптомы:

чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете, неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих), воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене, кошмарные сновидения, ухудшение памяти, снижение концентрации внимания, рассеянность);

4

Поведенческие симптомы:

стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену, избегание любых напоминаний об экзаменах, уменьшение эффективности в учёбе в экзаменационный период, вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах, увеличение употребления кофеина.

Группы учащихся, которые могут испытывать затруднения

1

Правополушарные дети

2

Тревожные дети, неуверенные

3

Дети, испытывающие затруднения самоорганизации

4

Перфекционисты, «отличники»

5

Астеничные дети

6

Гипертимные дети

7

Аудиалы и кинестетики

Правополушарные дети

Основные трудности

Правополушарные дети могут испытывать затруднения при необходимости четко логически мыслить, структурировать.

Им трудно отвлечься от эмоционально-образной составляющей учебного материала и сосредоточиться на фактах и теоретических построениях.

Как правило, они хорошо справляются с гуманитарными предметами, испытывая сложности с предметами естественно-математического цикла.

Само по себе тестирование исключительно сложно для них, потому что оно предполагает владение логическими конструкциями, фактами, требует умения анализировать и сопоставлять различные факты.

То есть деятельность, связанная с тестированием, «левополушарна» по своей сути.

Стратегии поддержки

Стратегии поддержки на этапе подготовки.

Для лучшего усвоения учебного материала важно задействовать воображение и образное мышление: использовать сравнения, образы, метафоры, рисунки.

Сухой теоретический материал важно проиллюстрировать примерами или картинками.

Стратегии поддержки во время экзамена

Имеет смысл пробовать свои силы не столько в простейших тестовых заданиях, сколько там, где требуется развернутый ответ. Возможно, именно с таких заданий им стоит начинать, а уже потом переходить к тестам множественного выбора.



Тревожные дети

Основные трудности

Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная.

Наиболее трудной стороной ГИА, ВПР для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта со взрослым.

Тревожные дети склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебной, как опасную.

Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде. Часто перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют написанное, причем это может и не вести к существенному улучшению качества работы.

При устном ответе, как правило, пристально наблюдают за реакциями взрослого.

Обычно задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают учителя, проверяя, правильно ли они его поняли.

Тревожные дети при выполнении индивидуального задания обычно просят учителя «посмотреть, правильно ли, они сделали».

Часто грызут ручки, теребят пальцы или волосы.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки

Задача взрослого — создание ситуации успеха, поощрение, поддержка. Нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов.

Чрезмерное повышение тревоги у детей этой категории приводит только к дезорганизации их деятельности.

Во время проведения экзамена.

Важно обеспечить тревожным детям ощущение эмоциональной поддержки. Это можно сделать различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться и т.д.

Начинать с простых заданий или сначала просмотреть весь материал. При необходимости использовать приемы саморегуляции.



Неуверенные дети

Проблема - не умеют опираться на собственное мнение, они склонны прибегать к помощи других людей.

Не могут самостоятельно проверить качество своей работы: они сами себе не доверяют.

Могут хорошо справляться с теми заданиями, где требуется работа по образцу, но испытывают затруднения при необходимости самостоятельного выбора стратегии решения. В подобной ситуации они обычно обращаются за помощью к одноклассникам или родителям (особенно при выполнении домашнего задания).

Такие дети списывают не потому, что не знают ответа, а потому, что не уверены в правильности своих знаний и решений.

В поведенческом плане им часто присущ конформизм, они не умеют отстаивать собственную точку зрения. Неуверенные дети часто подолгу не могут приступить к выполнению задания, но достаточно педагогу подсказать им первый шаг, как они начинают работать.

Неуверенные дети

Основные трудности

Испытывают затруднения во время любого экзамена, поскольку им сложно опираться только на собственные ресурсы и принимать самостоятельное решение.

При сдаче экзамена испытывают дополнительные сложности, поскольку принципиальное значение там имеет самостоятельный выбор стратегии деятельности, а эта задача для неуверенных детей крайне сложна

Стратегии поддержки

Стратегии поддержки на этапе подготовки.

Очень важно, чтобы ребенок получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора.

При работе с такими детьми необходимо воздерживаться от советов и рекомендаций («Сначала реши простые задания, а потом пережить выбрать ему самому и терпеливо дожидаться, когда он примет решение («Как ты думаешь, с чего лучше начать: с простых или сложных заданий?»)).

Стратегии поддержки во время экзамена

Начинать с простых заданий, при необходимости просмотреть весь материал. Использовать приемы саморегуляции, в том числе поддерживать себя простыми фразами, способствующими созданию ситуации успеха: «Я уверен, у меня все получится», «Я справлюсь»



Дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации

Основные трудности

Экзамен требует очень высокой организованности деятельности. При общем высоком уровне познавательного развития и вполне достаточном объеме знаний школьники могут нерационально использовать отведенное время.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки

Необходимо наличие внешних опор. Важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства: песочные часы, отмеряющие время, нужное для выполнения задания; линейка, указывающая на нужную строчку и т.д.

Во время экзамена

Ребенок может составить план своей деятельности и зачеркивать пункты или класть линейку на то задание, которое он сейчас выполняет.

Перфекционисты и «отличники»

Основные трудности

Детям недостаточно выполнить минимально необходимый объем заданий, им нужно сделать все, причем безошибочно.

Необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки

Важно скорректировать их ожидания и помочь осознать разницу между "достаточным" и "превосходным", понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания. Им можно предложить тренировочные упражнения, где им потребуется выбирать задания для выполнения и не нужно будет делать все подряд.

Во время экзамена
Самим ученикам выбрать стратегию деятельности и реализовать ее при необходимости соотнося со временем объем выполнения работы.

Астеничные дети

Основные трудности

Экзамен требует высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного периода времени.

Поэтому у астеничных детей очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки

Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы ребенок не переутомлялся: делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать.

Родителям стоит получить консультацию у невропатолога о возможности поддержать ребенка с помощью витаминов или травяных сборов.

Важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не сможет соответствовать: «Некоторые выпускники занимаются с утра до вечера, а ты после двух часов уже устал». Ребенок не притворяется, таковы его индивидуальные особенности.

Во время экзамена таким детям требуется несколько перерывов, пусть на какое-то время остановятся, отдохнут. Им по возможности лучше организовать несколько коротких "перемен" (отпустить в туалет, попить воды, посмотреть в окно. Выполнить простые упражнения на саморегуляцию.

Гипертимные дети

Основные трудности

Быстро выполняя задание, они иногда делают это небрежно, не проверяют себя и не видят собственных ошибок.

Обычно отмечается невысокая значимость учебных достижений, ребята не расстраиваются из-за плохих оценок.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки.

Важно не пытаться изменить темп деятельности, особенно с помощью инструкций типа «Не торопись».

Он все равно будет работать в том темпе, в котором ему комфортно.

Необходимо развивать у таких детей функцию контроля, то есть навыки самопроверки: по завершении работы найти ошибки, самостоятельно проверить результаты выполнения задания.

Основной принцип, которым нужно руководствоваться гипертимным детям: «Сделал — проверь».

Во время экзамена

Их лучше посадить в классе так, чтобы их возможности с кем-то общаться были минимальны.

Аудиалы и кинестетики

Основные трудности

В отличие от традиционного экзамена, включающего аудиальные и кинестетические элементы (особенно если экзамен проводится устно), ВПР и ГИА имеют исключительно визуальную форму.

Это облегчает задачу для детей-визуалов, одновременно усложняя ее для детей — аудиалов и кинестетиков.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки:

Необходимо, чтобы дети осознали особенности своего учебного стиля, то есть смогли четко сформулировать для себя, как именно они лучше всего усваивают учебный материал, и воспользовались этим знанием при повторении учебного материала.

Аудиалы могут воспользоваться речью, то есть очень тихо проговаривать задания вслух. В случае затруднения можно рассказать им о том, в чем заключается суть задания. Им не требуется помощь в решении, им нужно просто помочь осмыслить суть задания.

Кинестетики могут помогать себе простыми движениями (например, подвигать ногами под столом). Им также стоит разрешить какую-то двигательную активность (например, выйти из класса).

Во время экзамена:

Аудиалы могут воспользоваться речью, то есть очень тихо проговаривать задания вслух.

Кинестетики могут помогать себе простыми движениями (например, подвигать ногами под столом).



Психологические рекомендации для учителей, готовящих детей к экзамену

- ❖ Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки.
- ❖ Помогайте подростку поверить в себя и свои способности.
- ❖ Помогайте избежать ошибок.
- ❖ Поддерживайте выпускника при неудачах.
- ❖ Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить Государственная Итоговая Аттестация, 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 к экзамену 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.

Мобилизация возможностей



Способы снятия нервно-психического напряжения:

- ❖ Спортивные занятия
- ❖ Контрастный душ
- ❖ Стирка белья
- ❖ Мытье посуды
- ❖ Рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски).
- ❖ Слепить из газеты свое настроение.
- ❖ Пение, например, 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.
- ❖ Погулять в лесу, покричать.
- ❖ Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

ВАЖНО:

**Последние 12 часов перед экзаменом должны уйти на подготовку организма,
а не знаний.**



- ❖ Детям нужна моральная поддержка, настрой на спокойное и уверенное отношение к экзамену как к неизбежности.
- ❖ Создайте ситуацию эмоционального комфорта для ребенка
- ❖ Не нагнетайте обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов
- ❖ Создайте для ребенка ситуацию успеха, поощрения, поддержки (Ты у меня все сможешь! Я уверена, ты справишься с экзаменами! Я тобой горжусь! Чтобы ни случилось, ты для меня самый лучший!)
- ❖ Научите ребенка приемам саморегуляции, релаксации, аутотренинга: переключение (с одного вида деятельности на другой), сравнение (сравнить свое состояние с положением других людей), накопление радости (вспомнить приятные события), мобилизация юмора (смех противодействует стрессу), разрядка (физическая работа, игра, любимые занятия).
- ❖ Полноценный сон и хорошее питание необходимы для того чтобы справляться с трудностями

Все ПОБЕДЫ начинаются с ПОБЕДЫ над САМИМ СОБОЙ!

Спасибо за внимание!

