

*Семинар для педагогов
«Психологическая подготовка к
ЕГЭ»*

Психолог МОУ «СОШ № 2 р.п. Дергачи» Чикунова И.В.

**От кого зависит успех
на экзамене?**

Цели семинара:

- Обсудить плюсы и минусы ЕГЭ.**
- Сформулировать понятие готовности к ЕГЭ.**
- Выделить трудности, возникающие у учащихся при подготовке к нему.**
- Познакомиться с некоторыми приемами саморегуляции своего эмоционального состояния.**
- Выработать стратегии поддержки разных групп учащихся во время подготовки к ЕГЭ и во время проведения.**

Упражнение на разогрев «Шкала согласия»

- Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ.**
- ЕГЭ — нужное и полезное нововведение в школе.**
- Отношение ребят к ЕГЭ во многом зависит от родителей и педагогов.**

«Отличия ЕГЭ от традиционного экзамена» «Мозговой штурм».

- Что оценивается?
- Что влияет на оценку?
- Возможность исправить собственную ошибку
- Кто оценивает?
- Когда можно узнать результаты экзамена?
- Критерии оценки
- Содержание экзамена
- Как происходит фиксация результатов?
- Стратегия деятельности во время экзамена

Трудности при подготовке к ЕГЭ

Познавательные трудности

- Недостаточный объем знаний.
- Недостаточная сформированность навыков работы с тестовыми заданиями.
- Неспособность гибко оперировать системой учебных понятий предмета.
- Неумение оперировать учебным материалом.
- **Важно обратить внимание педагогов на то, что это результат всего периода обучения в школе!**

Личностные трудности

- **Невозможность произвести впечатление.**
- **Убеждения и предрассудки, связанные с ЕГЭ.**
- **Неадекватная самооценка.**

Процессуальные трудности

- **Недостаточное знакомство с процедурой.**
- **Незнакомое место, незнакомые взрослые.**

Саморегуляция

Сосредоточение на пульсе.

- В ситуациях тревоги и стресса попробовать сосредоточиться на собственном пульсе. Найти пульс на руке и начать считать. У спокойного человека пульс не более 80 ударов в минуту, у взволнованного — гораздо больше. Задача — усилием мысли выровнять его и заставить биться реже. (Можно так же сосредотачиваться на своем дыхании,

Аутогенная тренировка (3–5 минут)

Инструкция. «Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать, подобно облакам в небе.

- Мысленно повторите 5–6 раз: «Правая рука тяжелая».
- Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».
- Затем снова 5–6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая».
- Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»
- Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох».

Зачем нужны индивидуальные стратегии

Сдающий экзамен выпускник может сам определять стратегию своих действий, выбирать задания в соответствии со своим уровнем притязаний, формулировать претензии по поводу процедуры проведения и т.д.

- Неумение адекватно оценивать свои возможности (завышенный или заниженный уровень притязаний) может привести к ~~выбору неэффективной для себя стратегии~~ — например, во что бы то ни стало решить задание группы С, не доделав задания группы А. Выбор стратегии, не соответствующей ожидаемому и возможному результату, может быть обусловлен и тем, что у ученика отсутствует информация о том, каким образом работа будет оцениваться (то есть фактически о том, к какому результату приведут те или иные стратегии).

-
- Таким образом, для преодоления когнитивных трудностей необходимо двигаться в двух направлениях:
осваивать навыки работы с тестами и помогать выпускнику выработать индивидуальную стратегию деятельности.

Упражнение на саморегуляцию

Релаксация по Джекобсону (вариант для детей). Проводится сидя на стуле. Акцент делается на контрасте между состоянием напряжения и расслаблением. Проводится с закрытыми глазами.

- «Лимон». Представьте себе, что в левой руке у вас находится лимон. Сожмите руку в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок. Еще сильнее. Еще крепче. А теперь бросьте лимон и почувствуйте, как ваша рука расслабилась, как ей приятно и спокойно. Опять сожмите лимон крепко-крепко... Так по 3 раза каждой рукой.
- «Кошечки». Представьте себе, что вы — красивые пушистые кошечки. Вам очень хочется потянуться. Поднимите руки вверх, голову откиньте и тянитесь вверх и назад. Почувствуйте сильное напряжение в мышцах рук, шеи и спины... 3 раза.
- «Черепаша». Вы — черепаха, вы гуляете и едите травку. Вдруг невдалеке возникла опасность, и вам срочно нужно спрятать голову в плечи. Втягивайте сильно-сильно. Еще сильнее, еще глубже голова уходит в панцирь. А теперь опустите плечи, так как опасность миновала, и расслабьте их. Почувствуйте, как приятно расслабление и состояние покоя... 3 раза.

***Методические
рекомендации
для учителей по
стратегиям работы
с детьми группы риска***

Важно для всех детей:

- *Проговорить с ребенком, на какую оценку он претендует, помочь ему разработать стратегию действий.*
- *Помочь каждому ребенку осознать особенности своего способа учебной деятельности и свои личностные особенности.*

«ПРАВОПОЛУШАРНЫЕ» ДЕТИ

Тест "Художник – Мыслитель"

Инструкция: Ответьте на вопросы, пользуясь 10-ти балльной шкалой. Категорическому отрицанию соответствует 0 баллов, безоговорочному согласию 10 баллов.

Вопросы:

1. У меня преобладает хорошее настроение.
2. Я помню то, чему учили.
3. Прослушав раз-другой мелодию, я могу правильно воспроизвести ее.
4. Когда я слушаю рассказ, то представляю его образах.
5. Я считаю, что эмоции в разговоре только мешают.
6. Мне трудно дается алгебра.
7. Я легко запоминаю незнакомые лица.
8. В группе приятелей я первым начинаю разговор.
9. Если обсуждают чьи-то идеи, то я требую аргументов.
10. У меня преобладает плохое настроение.

Подсчитайте сумму баллов:

Л= 1,2,5,8,9 (левополушарный)

П= 3,4,6,7,10 (правополушарный)

Если ваш (л) результат более, чем на 5 баллов превышает (п) результат, то у вас преобладает логический тип мышления (мыслитель)

Если у вас (п) больше (л), то вы человек художественного склада (художник).

Стратегии поддержки

- **Учить выделять главное. Убедить ребенка в эффективности этой непривычной для него стратегии. Субъективное удобство — не показатель эффективности. Критерий — то, что спрашивается в тесте. Нужно ориентировать таких детей на выявление основного в каждом задании: что здесь является главным, на что стоит обращать внимание в первую очередь?**
- **Учить вчитываться в текст, особенно в задании группы С, отвечать на вопрос: «Про что именно тебя спрашивают?»**
- **Перед тем как заполнить бланк, попросить записывать первые пять мыслей, пришедших в голову после прочтения вопроса из группы С. Затем проранжировать эти записи в порядке значимости. И только потом записывать ответ.**
- **При подготовке задействовать образы, метафоры, картинки.**

ТРЕВОЖНЫЕ И НЕУВЕРЕННЫЕ ДЕТИ

- Для тревожных детей особенно важно создание ситуации эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе. Задача взрослого — поощрение, поддержка. В этом огромную роль играют поддерживающие высказывания: «Я уверен, что ты справишься», «Ты так хорошо справился с контрольной по физике».
- Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов.
- Очень важно обеспечить тревожным детям ощущение эмоциональной поддержки на самом экзамене. Это можно сделать различными **невербальными способами**: посмотреть, улыбнуться и др. Тем самым взрослый как бы говорит ребенку: «Я здесь, я с тобой, ты не один».
- Если ребенок обращается за помощью: «Посмотрите, я правильно делаю?» — лучше всего, не вникая в содержание написанного, убедительно сказать: «Я уверена, что ты все делаешь правильно и у тебя все получится».

ДЕТИ, ИСПЫТЫВАЮЩИЕ НЕДОСТАТОК ПРОИЗВОЛЬНОСТИ И САМООРГАНИЗАЦИИ

- На этапе подготовки очень важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные внешние опоры. Такими опорами могут стать песочные часы, отмеряющие время, нужное для выполнения задания; составление списка необходимых дел (и их вычеркивание по мере выполнения); линейка, указывающая на нужную строчку, и пр.
- Во время экзамена таким детям требуется помощь в самоорганизации. Это можно сделать с помощью направляющих вопросов: «Ты как?», «Ты сейчас что делаешь?». Возможно также использование внешних опор. Например, ребенок может составить план своей деятельности и зачеркивать пункты или класть линейку на то задание, которое он сейчас выполняет. Важно, чтобы он научился использовать эти опоры на предварительном этапе, иначе на экзамене это отнимет у него слишком много сил и времени.
- Необходимо привлекать родителей для помощи детям в домашних условиях организовывать деятельность и структурировать время.

ПЕРФЕКЦИОНИСТЫ И «ОТЛИЧНИКИ»

- Очень важно помочь таким детям скорректировать их ожидания и осознать разницу между «достаточным» и «превосходным». Им необходимо понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания.
- Во время экзамена перфекционисту нужно помочь распределить время. В ходе экзамена можно время от времени интересоваться: «Сколько тебе еще осталось?» — и помогать ему скорректировать собственные ожидания: «Тебе не нужно делать столько. Того, что ты уже выполнил, будет достаточно. Переходи к следующему заданию».

АСТЕНИЧНЫЕ ДЕТИ

- При работе с астеничными детьми очень 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, просто таковы его индивидуальные особенности.
- Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки; чтобы ребенок не переутомлялся, ему необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать.
- Родителям астеничных детей стоит получить консультацию у психоневролога или невропатолога о возможности поддержать ребенка с помощью витаминов или травяных сборов.
- Во время экзамена астеничным детям требуется несколько перерывов, поэтому их не стоит торопить, если они вдруг прерывают деятельность и на какое-то время останавливаются. Им по возможности лучше организовать несколько коротких «перемен» (отпустить в туалет и др.).
- Можно научить детей нескольким простым физическим упражнениям для плечевого пояса, шеи, головы, которые он сможет незаметно для окружающих использовать непосредственно на экзамене для поддержания своей работоспособности.

ГИПЕРТИМНЫЕ ДЕТИ

- Основной принцип, которым нужно руководствоваться гипертимным детям: «Сделал — проверь». Учителю важно научить ребенка проверять свою работу (при необходимости используя прием дистанцирования: «Представь, что проверяешь не свою работу, а работу Коли).
- Очень важно не пытаться изменить темп деятельности, особенно с помощью инструкций типа «Не торопись». Ребенок все равно будет работать в том темпе, в котором ему комфортно.
- Необходимо создать у таких детей ощущение важности ситуации экзамена. Это именно тот случай, когда нужно со всей серьезностью разъяснить, какое огромное значение имеют результаты ЕГЭ.
- Во время экзамена гипертимным детям нужно мягко и ненавязчиво напоминать о необходимости самоконтроля: «Ты проверяешь то, что ты делаешь?» Кроме того, их лучше посадить в классе так, чтобы возможность с кем-то общаться была у них минимальна.

«ЗАСТРЕВАЮЩИЕ» ДЕТИ

- Навык переключения внимания тренировать довольно сложно, но вполне реально научить ребенка **пользоваться часами, для того чтобы определять время**, необходимое для каждого задания.
- Это может происходить в следующей форме: «Тебе нужно решить 5 задач за час. Значит, на каждую задачу ты можешь потратить не более 12 минут». Такие упражнения помогут ученику развивать умение переключаться.
- Можно также заранее определить, сколько времени можно потратить на каждое задание на экзамене.
- На экзамене задача взрослого — по мере возможности мягко и ненавязчиво помогать таким детям переключаться на следующее задание, если они подолгу раздумывают над каждым: «Ты уже можешь переходить к следующему заданию».
- Ни в коем случае нельзя их торопить, от этого темп деятельности только снижается.

-
- **Экзамены – штука пугающая.
Но пугайся – не пугайся, а деться от
них некуда.
Мы сдаем их в школе, институте,**
 - **...
Да что там – вся наша жизнь
сплошной экзамен.**