



***Психолого-педагогические основы
обеспечения государственной
итоговой аттестации обучающихся,
освоивших образовательные
программы основного общего и
среднего общего образования***

**Костюченкова Ольга Евгеньевна
к. психл. н., доцент кафедры
педагогики и психологии**



1. Подходы к психолого-педагогическому сопровождению учителей в ходе подготовки и проведения государственной итоговой аттестации



2. Подходы к психолого-педагогическому сопровождению обучающихся и родителей в ходе подготовки и проведения государственной итоговой аттестации

Как учитель может ПОДГОТОВИТЬ ВЫПУСКНИКА К ГИА?



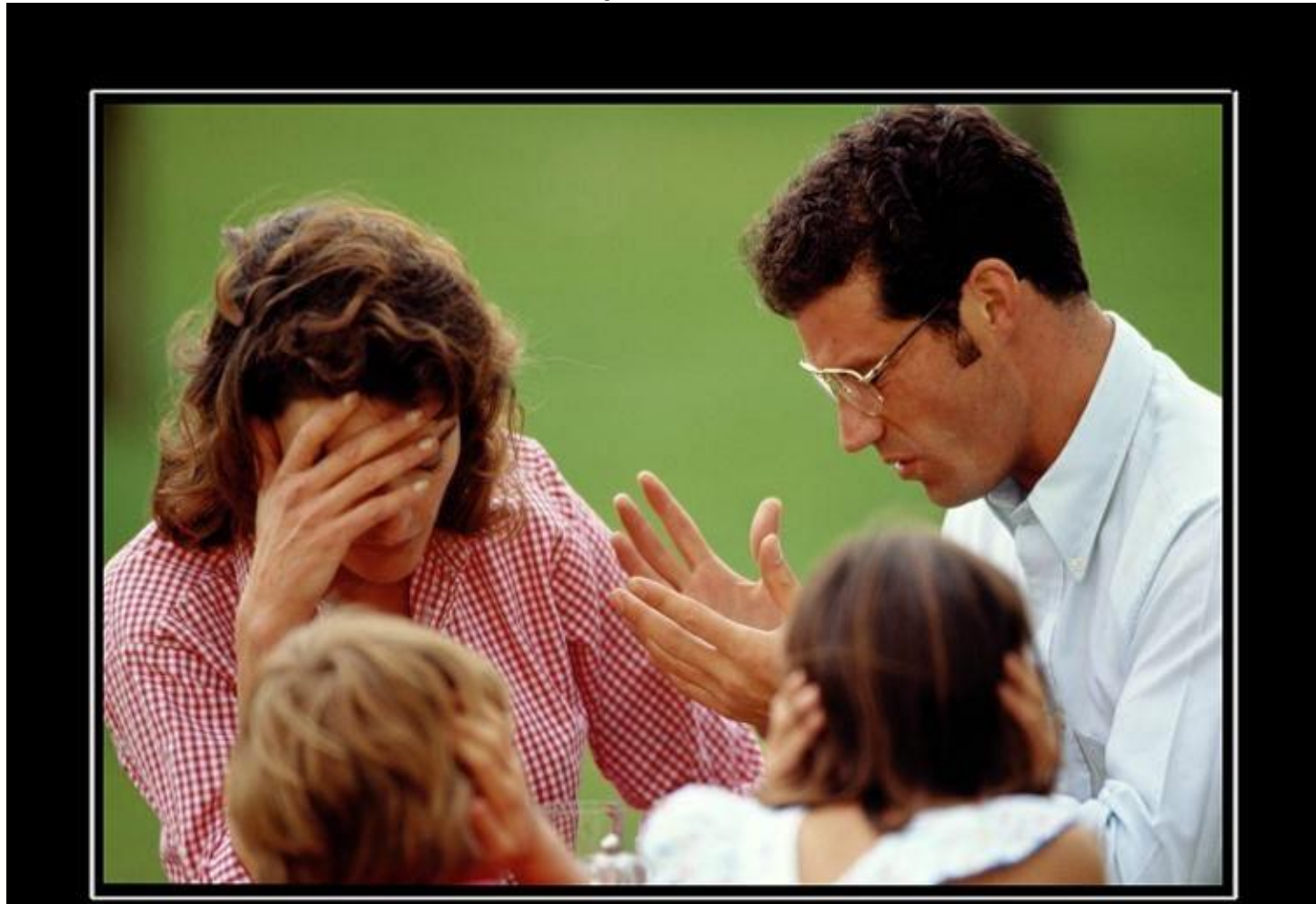


Как сам выпускник может подготовиться к ГИА?





Как сам родитель может подготовить ребёнка к ГИА?



Психологические рекомендации для учителя по снятию психологического напряжения





До экзамена

- 1. Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки**
- 2. Помогайте подростку поверить в себя и свои способности**
- 3. Помогайте избежать ошибок, настраивайте на том, чтобы школьник максимально реализовал свои возможности в период проведения экзамена**



До экзамена

4. Поддерживайте выпускника при неудачах, вселяйте уверенность в том, что в школе ребёнок учится и ошибки при получении знаний неизбежны

5. Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить единый государственный экзамен, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру экзамена

6. 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



До экзамена

7. 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)



Во время экзамена

1. В начале экзамена внимательно прочитать инструкцию, которая предшествует каждой части КИМ. В инструкции четко прописаны правила заполнения бланка с ответами;
2. Перед началом выполнения задания просмотреть весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
3. Каждый вопрос внимательно прочитать до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования – не дочитав до конца, учащиеся по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);



Во время экзамена

4. Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться
5. Если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на интуицию и указать наиболее вероятный вариант
6. Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ или ГИА. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий

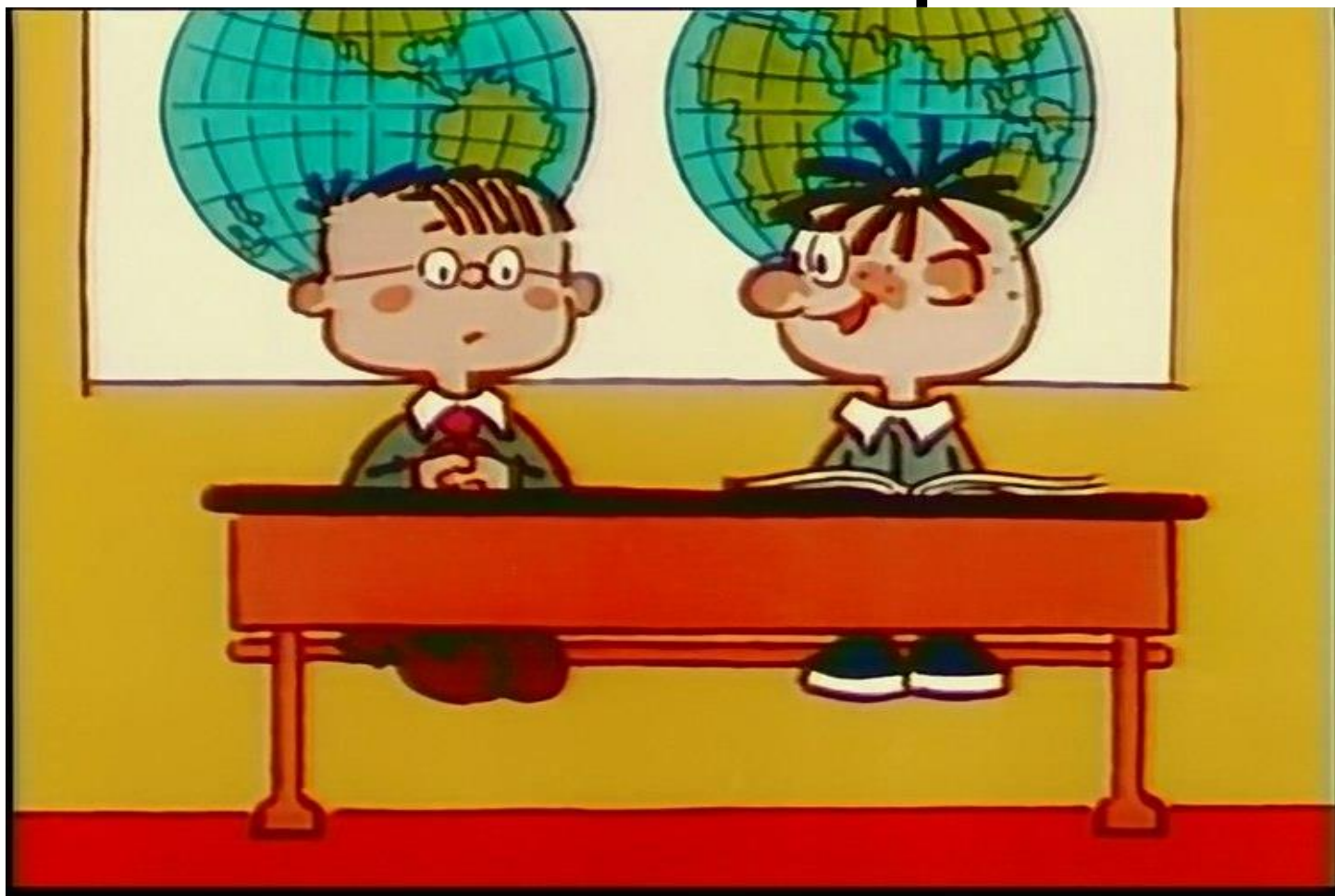


После экзамена





Психологические рекомендации для выпускника по снятию психологического напряжения





Подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом

1. Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
 2. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа
 3. Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться
- !!!! Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы



Подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом

4. Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет
5. Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ
6. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала



Подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом

—

7. Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий
8. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание)
9. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа
10. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах



Накануне экзамена

1. Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности



Накануне экзамена

2. В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами



Во время тестирования

1. В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.)
2. Будь внимателен!!! От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!
3. В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, о которых вас обязательно проинформируют
4. При получении результатов тестирования ты имеешь право, если не согласен с оценкой, подать апелляцию (в течение 3 дней после объявления результата) в конфликтную комиссию



Во время тестирования

Приведем несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.

- Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
- Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.
- Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
- Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.



Во время тестирования

Приведем несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования

- **Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки
- **Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее)
- **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг")
- **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки



После экзамена





Рекомендации для родителей по снятию психологического напряжения с детей перед ЕГЭ

Поведение родителей задолго до экзамена

- Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.
- Очень важно скорректировать ожидания родителей от выпускников. Часто завышенные ожидания травмируют детей, доводя их до депрессии, неврозов, эмоциональных срывов и других нестабильных, тяжелых состояний. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.
- Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души хвалите и поддерживайте ребёнка - говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится!



Рекомендации для родителей по снятию психологического напряжения с детей перед ЕГЭ

Поведение родителей задолго до экзамена

- Подлинная помощь взрослого должна основываться на поддержке способностей, возможностей ребенка, его положительных сторон
- Используйте поддерживающий стиль общения – в этом случае взрослый сможет помочь ребенку достичь уверенности в себе, а вера в себя – это "прививка от неудачи и несчастья"
- Центральное место в развитии уверенности ребенка в себе занимает вера в него взрослых. Родители часто сосредоточены на прошлых неудачах и используют их против подростка. Это может породить у обучающегося ощущение безысходности: "Нет никакой возможности учиться лучше и хорошо сдать экзамен, пусть меня считают плохим, отстающим"



Рекомендации для родителей по снятию психологического напряжения с детей перед ЕГЭ

Поведение родителей задолго до экзамена

- Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:
- забыть о прошлых неудачах ребенка
- помочь ему обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей
- помнить о прошлых удачах и возвращаться именно к ним, а не к ошибкам

Рекомендации для родителей по снятию психологического напряжения с детей перед ЕГЭ



Поведение родителей задолго до экзамена

- Осуществляйте ненавязчивый контроль: раз в неделю разговаривайте с ребенком о его достижениях в области дисциплины, по которой он намерен сдавать экзамен. Что проходили, какие темы, что прочитал, что нового узнал, что вызвало затруднения, чем я могу помочь?
- Еще одна проблема заключается в том, что первые выпускные экзамены совпадают с периодом профессионального самоопределения, поступления в вуз. В связи с этим у родителей возникает тревога по поводу количества баллов, которые ребенок получит на экзамене и как следствие. Для того, чтобы быть готовыми принять любой результат, родителям следует заранее вместе с ребенком продумать образовательные маршруты, связанные с вариантами дальнейшего обучения. Целесообразно выбрать несколько вузов с разным рейтингом популярности, но одинаковыми или смежными факультетами, которые соответствуют выбранной профессии. Даже если не получится сразу поступить в желанный вуз, при хорошей успеваемости в дальнейшем можно рассмотреть вариант перевода

Рекомендации для родителей по снятию психологического напряжения с детей перед ЕГЭ



Рекомендации родителям по психологической поддержке ребенка накануне экзаменов

- **Психологическая помощь:**
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов, транслируя ему собственное состояние. Родителям следует взять себя в руки, стабилизировать эмоциональное состояние ребенка, рассказать, как можно снизить тревожность и активизировать свои действия на экзаменах
- При подготовке к экзаменам стоит рассказать обучающемуся о том, что количество баллов не является показателем его возможностей

Рекомендации для родителей по снятию психологического напряжения с детей перед ЕГЭ



Рекомендации родителям по психологической поддержке ребенка накануне экзаменов

- **Психофизиологическая помощь**
- Родители могут оказать ребенку помощь, которая заключается в создании условий для эффективной подготовки к экзаменам, поддержки здоровья, поднятия общего тонуса организма, укрепления иммунитета
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, при первых признаках переутомления целесообразно сделать перерыв, сменить деятельность, отвлекаться. Объясните подростку, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления

Рекомендации для родителей по снятию психологического напряжения с детей перед ЕГЭ



Рекомендации родителям по психологической поддержке ребенка накануне экзаменов

- **Психофизиологическая помощь**
- Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок. В процессе разработки режима дня помните, что не стоит позволять ребенку заниматься по ночам. Заканчивать занятия необходимо не позже 22.00, перед сном нужно оставлять около часа для отдыха и переключения внимания. Здоровый сон должен быть длительностью не меньше восьми часов. Не стоит заниматься поздно вечером и непосредственно перед сном
- Вместе с ребенком определите его биоритмы, "золотые часы", кто он: "жаворонок" или "сова". Если "жаворонок" – основная подготовка проводится днем, если "сова" – вечером. При этом сложные темы можно изучать в периоды наиболее высокой мозговой активности, а хорошо знакомые темы оставлять на периоды спада

Рекомендации для родителей по снятию психологического напряжения с детей перед ЕГЭ



Рекомендации родителям по психологической поддержке ребенка накануне экзаменов

- **Психофизиологическая помощь**
- Ребенку при подготовке к экзаменам оптимально выбрать режим занятий периодами по 1,5 ч (в режиме 40 мин + 40 мин) с получасовыми перерывами. Во время занятий можно использовать приемы переключения внимания, гимнастику для глаз
- Обратите внимание на питание ребенка, оно должно быть регулярным, не менее 5 раз в день, но есть перед сном не рекомендуется. Во время интенсивного умственного напряжения ребенку необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Необходимо больше витаминов – овощей, фруктов, ягод (брусника, клюква, черника, черная смородина), лимонов и апельсинов

Рекомендации для родителей по снятию психологического напряжения с детей перед ЕГЭ



Рекомендации родителям по психологической поддержке ребенка накануне экзаменов

- **Психофизиологическая помощь**
- Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так напряжена. Привычка к употреблению успокаивающих или стимулирующих средств в дальнейшем может закрепиться и способствовать формированию зависимости от искусственного стимулирования нервной системы
- Дома у ребенка должно быть удобное место для занятий. Правильно организованное рабочее место, достаточная освещенность, возможность уединиться, а также возможность при желании прилечь, расслабиться – необходимы для эффективной подготовки к экзаменам. Проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ученика и обеспечить ему необходимые условия для занятий
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен хорошо отдохнуть и как следует выспаться

Рекомендации для родителей по снятию психологического напряжения с детей перед ЕГЭ



Рекомендации родителям по психологической поддержке ребенка на экзамене

- На экзамен дайте с собой шоколадку и бутылочку с водой.

Рекомендации родителям по психологической поддержке ребенка на экзамене

- Не критикуйте ребенка после экзамена.

ЭТО БЕСПОЛЕЗНО!!!!

- Независимо от результата экзамена, от всей души говорите ему о том, что он самый умный, и что все у него в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны



После экзамена





http://ege.edu.ru/ru/main/information_materials/brochure

http://ege.edu.ru/ru/main/information_materials