

Методические рекомендации «Психологическое сопровождение подготовки обучающихся к итоговой аттестации»

Выделяет три типа трудностей, возникающих при подготовке к экзаменам: когнитивные, процессуальные и личностные трудности.

Когнитивные трудности представляют собой особенности психического развития, связанные с особенностями переработки информации, особенности развития мнемических процессов, логичности мышления. Психологическая работа по преодолению данного типа трудностей будет направлена на развитие основных психических функций и обучение эффективной работы во время проведения экзамена.

Процессуальные трудности – отсутствие полной и четкой информации по самой процедуре сдачи экзаменов. Знание о процедуре прохождения экзамена позволяет выпускнику быть более собранным во время организационных моментов и во время самого экзамена и подготовиться к возможным трудностям, которые могут возникнуть в процессе прохождения ОГЭ и ЕГЭ. При реализации данного типа трудностей срабатывает принцип «Предупрежден – значит вооружен». Преодоление процессуальных трудностей обеспечивает пробное проведение экзаменов, выступление выпускников прошлых учебных лет, выпуск различных брошюр, памяток для выпускников, родителей.

Личностные трудности связаны с личностными особенностями развития выпускника – эмоциональная стабильность, организованность работы, уровень тревожности и т.п. Работа по преодолению личностных трудностей будет заключаться в проведении обучающих занятий по контролю эмоций, развитию интроверсии, рефлексии, снятия тревожности. Выделяют определенные навыки, которые необходимо развивать в процессе психологической подготовки выпускников к итоговой аттестации.

Навыки, необходимые для успешной подготовки к экзаменам :

Процессуальные. Знание о процедуре ЕГЭ Представление об этапах проведения экзамена, о требованиях к заполнению бланков и правах школьника. Снижает тревожность ребенка, помогает больше внимания уделять решению задач и принятию решений: «осведомлен - значит, вооружен».

Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок знает, какая процедура его ожидает (средний уровень влияния).

Когнитивные. *Внимание.* Умение концентрироваться на задаче при работе с

цифрами и текстами. Помогает правильно понимать задания, избегать ошибок и описок при написании решений и ответов на бланках, учитывать всю необходимую информацию.

Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок внимателен (высокий уровень влияния).

Логика. Умение строить логически связанные ответы и рассуждения, понимать логические связи в заданиях Помогает правильно понять задания, связно и логично излагать ответы, рассуждения, находить наиболее логичные ответы в тестах, если не уверен в правильности выбора. Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок умеет логически мыслить (высокий уровень влияния).

Память. Способность запоминать материал, полученную информацию, необходимую для сдачи экзамена. Помогает сосредоточиться на задании, вспомнить усвоенный материал и не отвлекаться на переспрашивание.

Однозначной связи с успешностью не установлено.

Личностные. *Интроверсия.* Самостоятельная работа с заданиями, собранность, надежда только на свои силы, навыки самостоятельной работы с письменной информацией.

Письменная форма ответов более привычна и помогает лучше ответить на вопрос (есть время подумать, правильно сформулировать ответ) по сравнению с устной формой. В ситуации ЕГЭ, когда вокруг незнакомые люди, помощь и поддержка оказываться не будет. Можно рассчитывать только на себя. Отвлекаться на других людей и знакомиться с ними в надежде на помощь – нет времени и возможности. Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок умеет собранно и самостоятельно работать с информацией и письменно излагать ответы (высокий уровень влияния).

Организованность. Умение четко планировать свое время, расставлять приоритеты, успешно распределять усилия, все делать вовремя. Помогает распределить время так, чтобы решить как можно больше заданий, уложиться во временные рамки, успеть перепроверить ответы, чтобы снизить вероятность описок.

Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок выбирает верные стратегии планирования времени (средний уровень влияния).

Эмоциональная стабильность. Уравновешенность, умение управлять своими эмоциями, уверенность в своих силах. Тревожность может негативно сказываться на результатах экзамена, потому что волнение может привести к тому, что школьник забывает знакомый материал, становится менее внимательным и т.д. Больше времени уходит на то, чтобы справиться с

эмоциями. Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок умеет справляться с волнением или экзамен не вызывает у него тревоги, т.е. он уверен в себе, своих способностях. Уровень влияния зависит от предмета: на математике волнение сказывается более негативно, нежели на экзамене по русскому языку.