Психологическая подготовка учащихся к экзамену

Выделяют три типа трудностей с которыми сталкиваются выпускники в процессе подготовки 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 экзамена. При реализации данного типа трудностей срабатывает принцип «Предупрежден – значит вооружен». Преодоление процессуальных трудностей обеспечивает пробное проведение экзаменов, памяток для учеников, родителей.

*Личностные трудности* связаны с личностными особенностями развития выпускника – эмоциональная стабильность, интроверсия, 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.

Навыки, необходимые для успешной подготовки к экзаменам

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Трудности | Показатели | Навыки | Особенности |
| Процессуаль-ные | Знание о процедуре экзамена | Представление об этапах проведения экзамена | Снижает тревожность ученика, помогает больше внимания уделять решению задач и принятию решений: «осведомлен, значит, вооружен».  Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок знает, какая процедура его ожидает |
| Когнитивные | Внимание | Умение концентрироваться на задаче при подготовке к ответу | Помогает правильно понимать задания, избегать ошибок и описок при написании ответов, выполнению практической части, учитывать всю необходимую информацию.  Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок внимателен. |
| Логика | Умение стоить логически связанные ответы и рассуждения, понимать логические связи в заданиях | Помогает правильно понять задания, связанно и логично излагать ответы, рассуждения.  Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок умеет логически мыслить. |
| 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 информацией, помогает лучше ответить на вопрос (есть время подумать, правильно сформулировать ответ). | В ситуации экзамена, помощь и поддержка оказываться не будет. Можно рассчитывать только на себя. Отвлекаться на других людей нет времени и возможности.  Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок умеет собранно и самостоятельно работать с информацией и излагать ответы. |
| Организован-ность | Умение планировать свое время, расставлять приоритеты, успешно распределять усилия, все делать вовремя. | Помогает распределить время так, чтобы уложиться во временные рамки, успеть перепроверить ответ.  Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок выбирает верные стратегии планирования времени. |
|  | Эмоциональ-ная 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, становиться 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. но уверен в себе, своих способностях. |

**Социально-психологический климат в классе**

Благоприятная атмосфера в классе в ходе подготовки к единым государственным экзаменам является одной из задач учителя и школьного психолога. Предлагаем основные характеристики благополучного воздействия учителя на социально-психологический климат в классе

Благоприятный социально-психологический климат.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Параметры | Вербальное взаимодействие | Невербальное взаимодействие |
| Эмоциональный фон | Словесное выражение позитивного отношения к процессу взаимодействия и отдельным ученикам. | Доброжелательные улыбки, смех. Позитивный или спокойный тон высказываний. |
| Способность к сотрудничеству | Обращения к собеседнику с уточняющими вопросами. Высказывание заинтересованности в мнении других ("А как ты думаешь?", "Вам это нравится?" и др.) | Выслушивания с демонстрацией внимания (поддакиванием, «угуканием»), контактом глаз. Равноправные позиции (по предпочитаемой позе, расположению в помещении и относительно друг друга). |
| Эффективность взаимодействия | Словесное подтверждение решения поставленной задачи. Словесное выражение удовлетворения результатом. | Жесты, выражающие удовлетворение проделанной работой. Улыбка при подведении итогов работы. |

**Психологические рекомендации для учителей, готовящих детей к единому государственному 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 экзамен, 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 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.