Психологическая помощь при подготовке к ГИА



Составила:

Мелющенкова

педагог-психолог

Актуальность

- В пору экзаменов тревожатся все. Иногда даже не ясно, кто больше: дети или их родители. Взрослые обычно так сильно переживают за детей , что передают им свою тревогу. В результате сдача ГИА становится для всей семьи испытанием на прочность.
- Государственная итоговая аттестация – важный этап в жизни школьника. Перед экзаменами дети испытывают серьезное стрессовое состояние, ведь все годы, на протяжении которых они учились, подвергаются единой оценке.



ГИА

- Государственная итоговая аттестация – система обязательных экзаменов, которые сдают учащиеся для завершения обучения по основным образовательным программам. Проводится в 9-м и 11-м классах.
- Цели ГИА: оценка знаний и умений учащихся; выявление готовности выпускников к дальнейшему обучению в старших классах и к поступлению в высшие учебные заведения.
- ГИА включает несколько форматов: ОГЭ (основной государственный экзамен); ЕГЭ (единый государственный экзамен); ГВЭ (государственный выпускной экзамен).

ОГЭ

- Основной государственный экзамен, который сдают после 9-класса. Он подтверждает аттестат об основном общем образовании и позволяет поступить в колледж, техникум и училище. После 9-го класса сдают четыре госэкзамена: два обязательных - русский язык и математика; два на выбор – из списка утвержденных дисциплин (школьники могут выбрать физику, химию, биологию, историю, обществознание, литературу, географию, информатику и иностранный язык). На экзамен отводят от 2 до 3,5 часов. Использовать телефоны и шпаргалки запрещено – могут аннулировать работу.

ЕГЭ

Единый государственный экзамен. Сдают после 11 класса. Баллы влияют на зачисление в вуз. Одиннадцатиклассники сдают: два обязательных предмета – русский и математику (базовую и профильную); и до трех дисциплин на выбор, зависит от требований вуза. Выпускник может выбрать физику, химию, биологию, историю, обществознание, литературу, географию, информатику и иностранный язык. Сдать ЕГЭ можно и после 10-го класса, если ученик уверен в своих знаниях. Экзамен идет до четырех часов. Школьникам нельзя доставать телефоны и справочные материалы.

ГВЭ

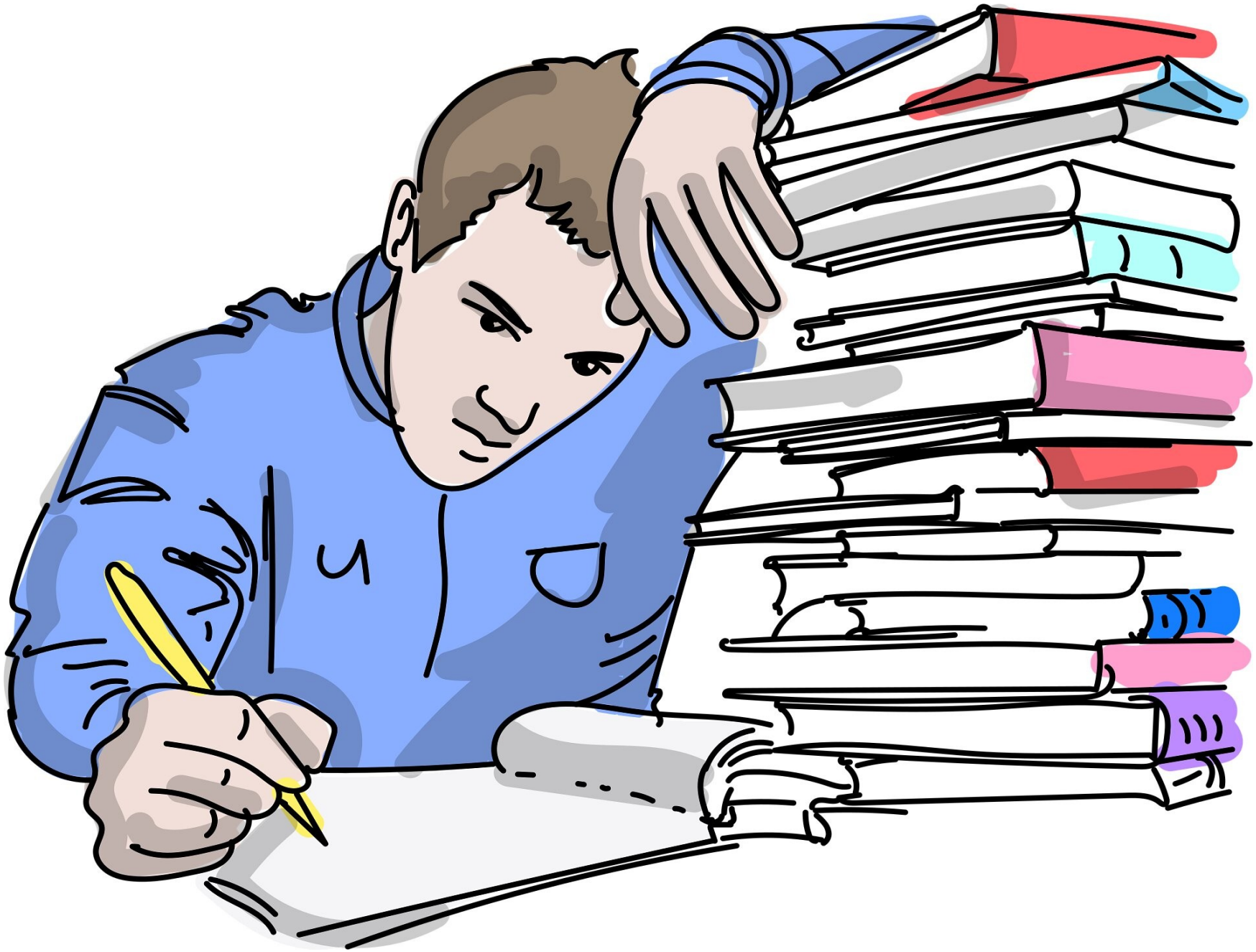
- Государственный выпускной экзамен – форма итоговой аттестации школьников для оценки степени и уровня освоения учебного материала по образовательным программам общего и среднего общего образования. Проверяет знания учеников девятых и одиннадцатых классов перед получением аттестата вместо традиционных ОГЭ (основного государственного экзамена) для 9 класса и ЕГЭ (единого государственного экзамена) для 11 класса.
- Существует два варианта ГВЭ:

  ГВЭ-9 – для выпускников девятых классов;

  ГВЭ-11 – для выпускников одиннадцатых классов.

ГВЭ

- ГВЭ могут сдать школьники , которые не могут пройти ЕГЭ и ОГЭ из-за физических или психических особенностей или из-за особых условий пребывания. Например: имеют ограниченные возможности здоровья (ОВЗ); имеют установленную инвалидность; учатся в закрытых спецшколах и интернатах; отбывают наказание в исправительных учреждениях.
- ГВЭ проводят по двум обязательным предметам: русскому языку и математике. По желанию можно сдать еще два дополнительных предмета. 9-классники не обязаны сдавать дополнительные предметы – для них обязательны только русский и математика.



Подготовка к экзаменам

Нужно понять, что экзамен – это всего лишь одна из ступенек огромной «взрослой жизни». Не стоит тратить силы на переживания! Лучше начать готовиться заранее. Оптимально – за год. Больше времени отводите сложным темам. Пользуйтесь официальными ресурсами, например заданиями из открытого банка ФИПИ и демоверсией текстов текущего года. Практикуйтесь регулярно! На неделе повторяйте материал, в выходные решайте варианты. Анализируйте ошибки и прорабатывайте их. Регулярные тренировки помогут успешно сдать любые экзамены! Учитесь правильно оформлять работу и внимательно читать задание. Большинство ошибок на ГИА связаны с этим, а не с отсутствием знаний.

Подготовка к экзаменам

В конце года стоит написать несколько пробных экзаменов. Вспомнить правила, заранее подумать над распределением времени. Это очень важно: когда ученик знает, как проходит экзамен, какие требования, сколько ручек нужно взять, ему становится спокойнее, и экзамен проходит легче!

Результат экзамена может зависеть не только от подготовки, но и от внутреннего состояния, от настроя и даже везения. Важно помнить, что ничего страшного не произойдет, если балл будет ниже ожидаемого, всегда можно пересдать предмет через год.

Проблемы, формирующие стресс

1. ЕГЭ подросткам преподносят как нечто решающее и определяющее всю будущую жизнь. Речь об экзамене начинает вестись еще задолго до самого экзамена – многие учителя ссылаются на ЕГЭ, стараясь заинтересовать детей изучаемой на уроке темой. Таким образом, школьники оказываются очень о нем наслышаны, но саму суть узнают лишь в выпускном классе. Вызвано это еще и тем, что процедура ЕГЭ ежегодно претерпевает изменения. Как известно, ситуация неизвестности заставляет практически любого человека испытывать дискомфорт. Подросток, не понимая как проходит ЕГЭ, начинает бояться ситуации экзамена. Так ставится «якорь» «ЕГЭ – это страшно», а дальше подсознание делает свое дело путем ассоциации: все, что связано с ЕГЭ, автоматически становится страшным и невозможным. Школьник не знает, как будет проходить экзамен, не совсем понимает систему оценивания, слышит от учителей о том, что изучаемая тема сложна, но она будет на ЕГЭ. Находясь в ситуации неизвестности, подросток ощущает себя беспомощным, что ударяет по самооценке, которая в данном возрасте и так является неустойчивой.

Проблемы, формирующие стресс

2. Следующая проблема – страх выглядеть неудачником. В подростковом возрасте происходит активное становление личности, появляется склонность к рефлексии, потребность в самоутверждении и самосовершенствовании. Подросток подвержен влиянию референтной группы. Он часто сравнивает себя с одноклассниками и зачастую считает себя слабее в области знаний. И, хотя такие мысли возникают у большинства подростков, мало кто из них не задумывается о том, что он сам может быть для кого-то примером для подражания. По этой причине у них появляется страх набрать на экзамене меньше баллов, чем значимые фигуры. Эта ситуация очень тревожит выпускников и формирует страх оказаться хуже остальных и стать посмешищем.

Проблемы, формирующие стресс

3. Следующая проблема кроется в выбираемой профессии. Исследования свидетельствуют, что большинство выпускников делают выбор самостоятельно. Около 35% подростков прислушиваются к предложениям родителей и учителей; 15% поступают вместе с друзьями; 7% признаются, что затрудняются сделать выбор. Те, кто выбрал профессию самостоятельно, руководствуясь мотивом делового отношения, не испытывают проблем с подготовкой, поскольку выбираемые предметы вызывают интерес. Остальные испытывают трудности по той причине, что они оказываются вынуждены сдавать те предметы, которые не особо интересны или не очень понятны. К тому же они ощущают давление со стороны взрослых, которые утверждают, что готовиться нужно усердно, чтобы поступить. Этим подросткам приходиться тратить больше сил на подготовку, что приводит к переутомлению, снижению эмоционального фона, повышению тревожности.

Проблемы, формирующие стресс

4. Следующая серьезная проблема – страх не оправдать ожидания родителей. Зачастую родители пытаются воплотить свои мечты с помощью ребенка, забывая о том, что дочь и сын является отдельной личностью со своими целями, стремлениями и мечтами. Нередко можно услышать фразу: «Я не смог, так пусть хоть у моего ребенка получится!» Хорошо, если речь идет об общих целях. Если же родитель мечтал стать медиком, а ребенок видит себя дизайнером, то здесь мы видим несхожесть интересов. Разумеется, родитель считает профессию врача более благородной и нужной. В силу того, что его цель не была достигнута, он найдет массу причин в пользу того, почему именно эта цель важнее цели его ребенка.

Проблемы, формирующие стресс

4. Родитель не завершил свое стремление и не смирился с этим (эффект Зейгарник). Эта цель запомнилась, но все же немного трансформировалась. Родитель понимает, что ему уже не быть медиком, а вот ребенок вполне мог бы им стать. Таким образом, цель родителя смещается на ребенка. Родитель приводит множество аргументов, типа: «Ты еще не совсем понимаешь, чего хочешь!», «Ты сначала нормальную профессию получи, а потом делай, что хочешь!» и т.д. Здесь наблюдается обесценивание интересов подростка. Следуя советам родителей по поводу выбора профессии, подросток сталкивается со страхом не оправдать надежд родителей. Появляются чувство вины, комплексы, неуверенность в себе.

«Только вместе с родителями, общими усилиями, учителя могут дать детям большое человеческое счастье»

В.А.Сухомлинский

Рекомендации родителям

- **Не перекладывайте свои мечты на плечи ребенка в стиле «ты должен».** Помогите ему понять себя! Помогите ему разобраться в том, чем бы он хотел заниматься, что ему интересно в жизни. Беседуйте, задавайте вопросы, мягко направляйте, подсказывайте, но избавьтесь от директивного стиля. Предложите пройти тест на профориентацию. Очень хорошо подойдет дифференциально-диагностический опросник **Е.А Климова**.
- **Повышайте самооценку ребенка.** Чаще подбадривайте, акцентируйте внимание на успехах.

Рекомендации родителям

- **Воспитывайте адекватное отношение к оценкам.** Беседуйте о том, что экзамены нужны для проверки знаний и того, как усвоен материал. Старайтесь вместе понять причину плохой оценки, размышляйте вместе о том, как можно ее исправить. Это поможет сформировать ответственную взрослую позицию и устойчивую самооценку.
- **Договоритесь о соблюдении режима дня.** Очень важно хорошо высыпаться, регулярно питаться, отдыхать и учить уроки в отведенное время, пока мозг готов воспринимать информацию. Тогда выпускник будет чувствовать себя хорошо и не накопит ненужную ему усталость.

Рекомендации родителям

- **Стимулируйте физическую активность.** Физические нагрузки смещают фокусировку с умственного напряжения на физическое. Мозг получает возможность отдохнуть от активной работы мышления. К тому же физическая активность способствует выработке эндорфинов, которые поднимают настроение; а также улучшает насыщение организма кислородом и ускоряет обменные процессы, в том числе и в мозге.
- **Не пренебрегайте традициями.** Не препятствуйте, если выпускник хочет взять с собой счастливый брелок или браслет, положить под пятку «пятак». Не обесценивайте его веру в талисманы. Подобные традиции хоть и не добавляют знаний, но позволяют чувствовать себя немного увереннее.

Рекомендации родителям

- **Расскажите выпускнику о том, как будет проходить экзамен.** Расскажите, как следует себя вести, кто из взрослых будет находиться в кабинете. Ссылайтесь на личный опыт или на опыт знакомых, родственников. Дайте понять подростку, что он не первый, кто сдает экзамен, и что раз все эти люди смогли пройти через это, то и он сможет. Говорите о ситуации экзамена и о присутствующих людях в позитивном ключе. Настройте подростка на хорошее!
- **Дыхательные упражнения помогают снять напряжение и будут очень полезны на экзамене.** Научите выпускника любому дыхательному упражнению, хотя бы обычной концентрации на дыхании. Оно позволяет улучшить как эмоциональное, так и физическое состояние.

Дыхательные упражнения для снятия тревожности

- **Диафрагмальное дыхание:** положите одну руку на грудь, другую на живот. Медленно вдыхайте через нос, чувствуя, как живот поднимается, а грудь остается относительно неподвижной. Выдыхайте медленно через рот, ощущая, как живот опускается.
- **Дыхание 4-7-8:** вдыхайте на 4 счета, задержите дыхание на 7, выдыхайте на 8. Повторите 4-8 раз для быстрого успокоения.
- **Box Breathing (квадратное дыхание):** вдыхайте на счет 4, задержите дыхание на счет 4, выдыхайте на счет 4 и снова задержите дыхание на счет 4. Повторяйте цикл в течение нескольких минут.

Дыхательные упражнения для снятия тревожности

- **Альтернативное дыхание через ноздри:** закройте правую ноздрю большим пальцем, вдохните через левую ноздрю. Затем закройте левую ноздрю безымянным пальцем, откройте правую ноздрю и выдохните. Повторите в обратном порядке: вдох через правую ноздрю, выдох через левую. Продолжайте чередовать ноздри в течение нескольких минут.
- **Прогрессивная мышечная релаксация:** эта техника сочетает глубокое дыхание с последовательным напряжением и расслаблением различных групп мышц. Начните с мышц лица, затем переходите к шее, плечам, рукам и так далее, вплоть до ступней. Напрягайте каждую группу мышц на вдохе на 5-10 секунд, затем расслабляйте на выдохе.


Верьте в себя,
И вы сдадите все экзамены!
Удачи
pikabu.ru



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

