

## Советы психолога

### Мысленные стратегии преодоления страха при подготовке к экзаменам.

<i>Вызывающие страх мысли</i>	<i>Рациональные спасительные мысли</i>
Я должен был значительно раньше начать готовиться, теперь мне просто не хватит времени для основательной подготовки.	Мне не помогут упреки за ошибки в прошлом. За каждый день занятий я приобретаю все больше знаний. Если я не смогу восстановить пропущенное, то я пойду на экзамен с некоторыми пробелами в знаниях. Есть люди, которые, несмотря на пробелы в знаниях, выдерживают экзамен. Я сейчас же сажусь и учу, и уже это будет полезнее для дела, чем мои переживания.
Я слишком глуп, чтобы понять этот материал.	Я все же на данный момент что-то знаю. Если этот материал мне и трудно дается, то это не значит, что я глуп. Просто мне нужно немного побольше времени, чтобы хорошо это понять. Если я буду внушать себе, что я глупый, то это мне добавит еще больше трудностей. Я немедленно сяду и буду прорабатывать необходимый материал страницу за страницей.
В мою голову ничего больше не может войти.	Мой мозг может усвоить очень много информации. Если я в данный момент ничего больше не могу усвоить, это значит, что моя голова должна отдохнуть. Поэтому я сделаю теперь перерыв и отдохну или займусь чем-нибудь другим. Если я себе внушаю, что ничего больше не могу освоить, этим я затрудняю процесс усвоения.
Я обязательно провалюсь на экзамене.	Сколько людей сдавали экзамены – и мои родители, и мои учителя, и все взрослые, кого я знаю. И все прошли через это испытание благополучно. Не я первый, не я последний. Как ни упирайся, из школы тебя все равно выпустят. Неотвратимо настанет день, когда все будет позади.

## **Практические аспекты организации психолого-педагогической подготовки участников образовательного процесса к прохождению итоговой аттестации по новой форме**

**Классный руководитель**, являясь своеобразным создателем эмоционального фона развития личности учащихся в условиях классного коллектива, может реально влиять на возможности освоения школьниками новой формы аттестации. Организуя «вхождение» своих учеников в современную культуру» (Н.Е.Щуркова), классный руководитель помогает учащимся преодолеть тревогу перед неизвестным, неопределенным и видеть в этом новом реальные возможности своего роста. А в итоге – грамотно анализировать сложившуюся ситуацию, выстраивать линию поведения, контролировать собственные реакции. Все это ребята учатся в классном коллективе, способствующем индивидуальному развитию каждого. Таким образом, очень многое зависит от того, насколько гибко и внимательно относится классный руководитель к выстраиванию ролевых позиций учащихся в деятельности коллектива, создает ли условия для формирования положительной Я-концепции своих воспитанников, их спокойной веры в свои силы.

Для успешной **работы классных руководителей с учащимися** в плане подготовки к ГИА предлагается следующая система взаимодействия классного руководителя с родителями, школьниками, учителями-предметниками. Ключевыми позициями предлагаемой системы на всех уровнях взаимодействия (с обучающимися, родителями и учителями-предметниками) выступают:

- 1) направленность на формирование позитивного отношения к новой форме аттестации;
- 2) осуществление постоянной связи между субъектами данной системы;
- 3) оказание всесторонней помощи учащимся на протяжении всего периода подготовки к ГИА, во время проведения, а также после окончания

процедуры;

4) ориентировка учащихся на действие, как необходимое и обязательное условие успешного прохождения новой формы аттестации.

**Работа классного руководителя с учащимися** включает следующие направления:

1. вдумчивое знакомство с нормативно-правовыми материалами Министерства образования Российской Федерации о проведении ГИА. В ходе этой работы классному руководителю необходимо выявить степень информированности школьников о ГИА и ликвидировать пробелы;
2. организация обсуждения новой формы аттестации в рамках одного или нескольких классов. Форма проведения может быть различной: «круглый стол», дискуссия, дебаты и др. Предполагаемый итог - позитивное отношение школьников к проведению ГИА в регионе;
3. проведение индивидуальной работы с отдельными учащимися, группами детей, имеющими проблемы в обучении или претендующими на медаль.

**Работа классного руководителя с учителями-предметниками** состоит в:

1. содействии в организации систематического повторения всех важнейших разделов дисциплин и постоянного контроля блоков повторения в календарно-тематических планах;
2. отслеживании наличия различных форм контрольно-измерительных материалов и обеспечение подготовки и проведения тренинга, способствующего совершенствованию у обучающихся навыка работы с КИМами;
3. организации психолого-педагогических консилиумов, заседаний малого педсовета, совещаний по проблемам подготовки к итоговой аттестации, а также собеседований с учителями-предметниками;
4. организации и контроле индивидуальной работы учителей-предметников с обучающимися.

**Работа классного руководителя с родителями** заключается:

1. в оказании необходимой помощи при изучении нормативно-правовой базы

ГИА,

2. в обсуждении обязательных условий, которые может и должна обеспечить семья для успешного прохождения обучающимся ГИА,
3. в обсуждении организации учебной домашней работы, режим труда и отдыха обучающихся,
4. в оказании помощи, совместно с родителями, каждому выпускнику в выборе предметов для прохождения аттестации в форме ГИА.

Классному руководителю необходимо учитывать роль родителей в подготовке обучающихся к ГИА.

Наибольший интерес и наибольшую тревогу вызывают вопросы, связанные с подготовкой к ГИА, так как ни у одного из родителей сегодняшних старшеклассников нет собственного опыта сдачи ГИА. Путь к разрешению данной проблемы - в понимании особенностей Государственной Итоговой Аттестации. Классный руководитель может оказать такую помощь, используя определенные формы работы с родителями (Приложение 3).

После окончания 9-го класса перед выпускниками и их родителями встает вопрос о выборе дальнейшего образовательного маршрута, то есть направления профильного обучения. Таким образом, ГИА является одновременно выпускным и вступительным экзаменом в выбранном профиле обучения. Задача родителей - помочь ребенку сформировать оптимальный набор предметов для сдачи ГИА с учетом его реальных возможностей и дальнейших жизненных перспектив.

Сама процедура ГИА может вызывать специфические трудности у отдельных категорий выпускников. Например, астеничным, ослабленным подросткам трудно поддерживать высокий уровень работоспособности в течение всего экзамена, у тревожных ребят вызывает напряжение сам факт ограниченного времени. Родителям следует учитывать индивидуальные особенности своего ребенка и заранее продумать стратегию поддержки, возможно, обратиться за помощью к соответствующим специалистам. (Приложение 4)

Отличие ГИА от традиционного экзамена состоит также в том, что выпускнику не предлагается определенный перечень тем и вопросов, а требуется знание всего учебного материала. Такая ситуация часто вызывает излишнее волнение у подростков, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успеют все выучить к экзамену. Для того чтобы задача стала более реальной, необходима помощь в распределении материала, определении ежедневной нагрузки. Составление плана помогает справиться с тревогой: появляется ощущение того, что повторить или выучить необходимый материал реально, времени для этого достаточно. Часто девятиклассники не могут сами этого сделать, и помощь родителей будет как нельзя кстати.

Главное условие успешной сдачи ГИА – это разработка индивидуальной стратегии деятельности при подготовке и во время экзамена. В данном контексте под индивидуальной стратегией деятельности понимается совокупность приемов, способов и стратегий, которые в соответствии со своими личностными особенностями использует ученик, и которые позволяют ему достичь наилучших результатов на экзамене. Разработка индивидуальной стратегии возможна лишь при условии психологической зрелости выпускника, так как от него требуется осознание своих сильных и слабых сторон, опыт принятия решений, понимание своего стиля учебной деятельности, умение максимально использовать ресурсы собственной памяти, особенности мышления и работоспособности, а также уверенность в собственных силах и установка на успех. Большинство перечисленных качеств закладываются и формируются в семье, причем с самого раннего детства.

Таким образом, роль родителей в подготовке девятиклассников к ГИА включает в себя не только конкретные действия по поддержке ребенка в период экзаменов, но и создание условий для развития здоровой, успешной, психологически зрелой личности.

DocuCOM PDF Trial  
www.pdfvizer.com