

Итоговая аттестация с психологической точки зрения

Цель: формирование у родителей реалистической картины итоговой аттестации; знакомство с возможностями по преодолению трудностей, возникающих во время итоговой аттестации.

Итоговая аттестация - это непривычное по форме и достаточно сложное по содержанию испытание, являющееся обязательным для выпускников школ. Практика показала, что для успешной сдачи экзаменов большую роль играет психологическая готовность.

Исследователи выделяют следующие наиболее значимые в процессе сдачи экзаменов психологические характеристики:

Четкость и структурированность мышления;
Высокая мобильность, переключаемость;
Высокий уровень организации деятельности;
Высокая и устойчивая работоспособность;
Сформированность внутреннего плана действий;
Высокий уровень концентрации внимания, произвольности.

Таким образом, сама форма итоговой аттестации предъявляет особые требования к организации мыслительной деятельности выпускника, которая включает в себя такие качества как эффективная умственная деятельность в непривычных условиях, анализ задания вне зависимости от привычных схем, чувствительность к смысловым нюансам и даже умение интуитивно определить верное направление решения или ответ, а также владение приемами активизации восприятия и концентрации внимания.

Как правило, к старшим классам у каждого ученика уже складывается свой особый стиль учебной деятельности, основанный на уникальных особенностях памяти, мышления, работоспособности. Знание и умение учитывать эти особенности может значительно облегчить подготовку к экзамену и повысить результат.

Значительную роль играет общее психофизическое состояние обучающихся, которое во многом зависит от эмоционального настроения, уверенности в собственных силах и возможностях, а также от умения управлять своим эмоциональным состоянием.

В целом, интеллектуально-психологическая **готовность** учащегося к успешной сдаче экзаменов может быть **определена проявлением следующих навыков и качеств:**

- системное знание дисциплин школьного курса;
- умение анализировать задания различного характера и преодолевать затруднения, связанные со смысловой составляющей задания;
- знание и использование особенностей восприятия, запоминания и структурирования информации;
- навык планирования и управления личным временем, самоорганизация;
- умение снять излишнее напряжение;
- владение приемами концентрации внимания и активизации мышления.

Таким образом, подготовка старшеклассников к ВОУД должна рассматриваться как обеспечение развития мыслительных процессов, установление динамического равновесия между интеллектуальной и эмоциональной сферами ученика, помощь в преодолении стресса, создание условий для формирования индивидуальной стратегии деятельности выпускника на экзамене.

Можно выделить три группы трудностей, с которыми сталкивается ученик в подготовке к итоговой аттестации: **когнитивные, личностные, процессуальные.**

Когнитивные трудности

Когнитивные трудности связаны с особенностями переработки информации. Задача состоит в переработке большого объема и упорядочивания информации, связана со спецификой работы с тестовыми заданиями. В большинстве обучение проводится традиционными методами.

Тестирование предполагает формирование особых навыков; умение выделять ключевые моменты в каждом вопросе, умение оперировать фактами, вырванными из контекста.

Можно выделить причины возникновения когнитивных трудностей: недостаточный объем знаний, недостаточная усвоенность основных понятий, отсутствие систематизированное знаний, недостаточная сформированность общеучебных навыков.

Процедура итоговой аттестации требует особой стратегии деятельности: ученику необходимо определить для себя, какие задания и в каком соотношении он будет выполнять. И здесь мы сталкиваемся еще с одной специфической проблемой. Определение стратегии деятельности становится ключевым моментом, поскольку это во многом определяет экзаменационную оценку. Следование какой-то рекомендуемой, а не индивидуальной, эффективной для себя стратегии работы может привести к тому, что человек делает не то, что ему удобно, а то, как ему сказали, что, в конечном счете, приводит к снижению результата.

Выбор оптимальной стратегии может представлять некоторую трудность для ученика.

Выбранная стратегия определяет также особенности планирования и распределения времени.

Таким образом, для преодоления когнитивных трудностей необходимо двигаться в двух направлениях: осваивать навыки работы с тестами и помогать выпускнику вырабатывать индивидуальную стратегию деятельности. И если навыки работы - это в большей степени педагогическая задача, то выработка индивидуальной стратегии - это задача психологическая.

Личностные трудности

Прежде всего стрессовой является сама ситуация экзамена. Стресс на экзамене связан с тем, что эта процедура напрямую связана с самооценкой учащегося: насколько я действительно умен, насколько могу справиться с предложенными мне заданиями? Дефицит времени значительно повышает тревогу ученика, у него появляется страх «не успеть». Отсутствие полной и четкой информации о процедуре у самих родителей. Итоговая аттестация - это нечто новое не только в опыте ученика, но и в опыте окружающих его людей. Родители не могут компенсировать дефицит информации. Традиционно ситуация экзамена смягчается тем, что ученика окружают знакомые люди. Вне зависимости от того, как учителя относятся к подростку, их поведение предсказуемо, что во многом способствует снижению тревоги, которую он испытывает. Итоговая аттестация - это сразу два экзамена - выпускной и вступительный, что повышает его субъективную значимость, следовательно, и уровень тревоги учащихся. Это приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности. Поэтому преодоление личностных трудностей, прежде всего, должно быть направлено на снижение тревоги.

Процессуальные трудности

Это проблемы, которые связаны с самой процедурой итоговой аттестации.

Можно выделить несколько групп процессуальных трудностей.

Трудности, связанные со **спецификой фиксирования ответов**. Процедура единого государственного экзамена предполагает особую форму заполнения бланков, которая является непривычной для учащихся. Обычно выпускники фиксируют свои ответы на том же листе, где записаны вопросы, по необходимости пользуясь черновиком. Задание и ответ в такой ситуации представляют собой нечто целостное, что позволяет также при проверке обнаружить возможные ошибки. Процедура экзамена создает школьникам дополнительные сложности. У них может возникнуть страх ошибиться при заполнении бланка, и такие ошибки действительно могут появиться у детей с проблемами внимания. Возможны также трудности с кодированием-раскодированием информации (соотнесением содержания и соответствующего ему номера).

Советы, рекомендации, памятки родителям

Психологическая поддержка - это один из важнейших факторов, определяющих успешность ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Существуют ложные способы поддержки выпускника, так типичными для родителей является гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей, положительных сторон ребенка.

Поддерживать ребенка - значит верить в него. Поддержка основана на вере в природную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь - научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей,
- Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам. Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

опираться на сильные стороны ребенка,

избегать подчеркивания промахов ребенка,

проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах,

- создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку,
- будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи,
- поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является измерением его возможностей.

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренировка ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:
пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.