

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Омелькова Татьяна Дмитриевна

педагог– психолог

МКОУ АГО «АСОШ № 6»

п. Арти, Свердловская область

ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ.

ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ

Аннотация: в статье затрагивается проблема психологической готовности школьников к ЕГЭ, приводится практический пример разработки одного из занятий программы по подготовке учащихся 11–го класса к ЕГЭ с элементами психологического тренинга.

Проблема психологической готовности школьников к ЕГЭ очень важна и актуальна, она обусловлена рядом причин:

- ЕГЭ имеет ряд особенностей, которые требуют от выпускника не только интеллектуальных знаний, но еще и личностной и психологической готовности к его выполнению;
- необходимо сохранить здоровье выпускника и физическое, и психологическое;
- старшеклассники не всегда реалистично представляют ЕГЭ.

Подготовка к экзаменам и их сдача вызывают у выпускников сильное эмоциональное напряжение, связанное с переживанием за результаты, напрямую влияющие на возможность реализации дальнейших жизненных планов. Это выражается в чувстве повышенной тревожности, неустойчивой самооценке, утрате способности видеть положительные результаты своего труда, в отрицательной установке по отношению к результатам экзамена.

Наиболее успешное преодоление данных трудностей обеспечит комплексное психологическое сопровождение учащихся, сдающих ЕГЭ. Поэтому нами была разработана программа занятий по подготовке учащихся 11–го класса к

ЕГЭ с элементами психологического тренинга, получившая название «Программа психологической подготовки к ЕГЭ». Программа рассчитана на 1 занятие в неделю по 40 мин. Каждый из этих занятий включает набор определенных психологических упражнений. В ходе занятий каждый учащийся заполняет карту своих результатов, на основании которой учитель готовить индивидуальные рекомендации учащимся.

Цель занятий: отработка с учащимися навыков психологической подготовки к экзаменам (ЕГЭ), повышение их уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

Задачи:

- обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения, повышение сопротивляемости стрессу;
- самодиагностика своих психологических особенностей, уровня тревожности и компетенции в подготовке к ЕГЭ;
- обучение учащихся способам самоподготовки с учетом своих индивидуальных особенностей.

В качестве примера приведу разработку одного из занятий

Тема: «Развитие памяти. Метод ОВОД»

Цель занятия – познакомить учащихся с приемами успешного запоминания текста.

Задачи:

- сформировать у учащихся представление о понятии «память»;
- потренировать в запоминании текста с помощью метода «ОВОД»
- развивать коммуникативные качества учащихся.

<i>Этапы урока</i>	<i>Поэтапные задачи</i>	<i>Деятельность учителя</i>	<i>Деятельность учащихся</i>
Орг момент	Создание благоприятного психологического настроения на работу. Снятие эмоционального напряжения.	Приветствие. Сообщение темы и целей занятия. Упражнение «Комплимент– пожелание» Участники здороваются друг с другом по кругу и сопровождают приветствие каким-нибудь приятным пожеланием соседу справа. Пожелания не должны быть формальными, а должны основываться на хорошем знании жизни товарища.	Приветствуют друг друга и учителя. Говорят пожелания своим одноклассникам.

Подготовительный	Формирование у учащихся представления о понятии «память»	I. Лекция по теме «Память. Характеристики памяти человека». II. Анализ самоисследования слухоречевой памяти по А.Р. Лурия.	Слушают Обсуждают результаты, обмениваются мнениями.
Основной	Знакомство учащихся с методами запоминания текста. Обучение работе с текстами, приемам запоминания.	Как запомнить текст. Объяснение учителя о достоинствах метода «ОВОД». Цель метода – запоминание материала высокой сложности. Работа с алгоритмом метода «ОВОД» 1. Основные мысли Прочитайте текст с целью восприятия и выделения основных мыслей (и их взаимосвязи). Это очень важно – читать текст, задавшись именно такой целью, а не целью постараться запомнить все, что запомнится. Если это необходимо подчеркните основные мысли или выпишите их. Постарайтесь, не подглядывая в текст, ответить сами себе на вопрос, каковы основные мысли текста. 2. Внимательное чтение Прочитайте текст еще раз. На этот раз читайте очень внимательно, обращая внимание на подробности. Читайте, не торопясь, ваша задача – увязать подробности с основными мыслями, как бы нанизывать подробности на основные нити текста. 3. Обзор Теперь просмотрите текст еще раз, просмотрите бегло, особенно не углубляясь в него. На этот раз начните свой просмотр текста с конца. Проверьте, насколько правильно вы связали основные мысли со связанными с ними подробностями. Внесите необходимые изменения и добавления. Для более глубокого осмысления текста задайте себе вопросы (и, естественно, ответьте на них) по существенным пунктам текста. Проведите параллели с уже имеющимися у вас знаниями. Составьте также приблизительный план текста. Очередность главных мыслей тоже необходимо запомнить. 4. Доводка Повторите по памяти текст (можете рассказывать его самому себе, но еще лучше будет рассказать его кому-нибудь другому). Начинайте рассказ с существенных моментов, постепенно вспоминая подробности, к ним относящиеся. Подглядывайте в текст только в самых крайних случаях, сначала попробуйте вспомнить все свои ассоциации (и те, которые вы использовали для запоминания, и ассоциации с уже имеющимися знаниями), которые у вас возникали при чтении текста.	Слушают. Учащиеся читают алгоритм работы метода. Обговаривают этапы работы по данному алгоритму. Выделяют наиболее трудные моменты при работе с данным методом.

		Перечитайте текст еще раз. Отметьте, что вы упустили в своем рассказе. Подумайте, почему это произошло? Если это существенные моменты, обязательно проработайте их, найдите способы для их запоминания. Попробуйте поработать и над упущенными вами второстепенными моментами. Всегда стремитесь запомнить немножко больше того, что, по вашему предположению, требуется.	
Практическая работа	Тренировка в запоминании текста с помощью метода «ОВОД»	Учащимся предлагается текст из ГИА, часть С (русский язык)	Работают индивидуально: читают текст, выделяют основные мысли; читают текст, обращая внимание на подробности; делают пометки; просматривают текст, вносят добавления. работают в парах: воспроизводят текст по памяти.
Заключительный этап	Подведение итогов. Обобщение полученной информации.	Помните, что усвоенная информация особенно быстро забывается сразу после запоминания, затем темп забывания значительно замедляется, поэтому имеет смысл повторить материал спустя несколько часов после запоминания.	Анализируют свою деятельность, выделяют трудности при работе с данным методом.

Список литературы

1. Газета «Школьный психолог» № 8, 2006, статьи: «Как психологически подготовиться к сдаче ЕГЭ» Е. Чеботарева, «Можно ли убежать от стресса?» И. Левина–Домбровская, «Психопрофилактика экзаменов: приемы и рассуждения» С. Поляков, М. Ерхова, «Антисрессовый классный час» В. Родионов.
2. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого–педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену «Путь к успеху»
3. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Генезис, 2009, – 184 с. – (Психолог в школе).