

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
Санкт-Петербургское государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Колледж «ПетроСтройСервис»

**Психолого-педагогическое сопровождение**  
**учащихся при подготовке к Демонстрационному**  
**экзамену**

Галстян Л.С.  
Зав. отделением соц. реабилитации  
и адаптации для подростков с ОВЗ

# Психолого-педагогическое сопровождение учащихся при подготовке к Демонстрационному экзамену

Психологическая  
подготовка учащихся к  
экзаменам



Одной из важнейших задач образовательного учреждения на современном этапе является необходимость решения задач сопровождения учащегося в условиях модернизации образования, изменениях в его структуре и содержании.



Демонстрационный экзамен (ДЭ) - это новая реальность в нашем образовательном пространстве.



Проблемы подготовки к Демонстрационному экзамену - это поле деятельности не только педагогов, но и психологов.

**Ситуация экзамена** – это испытание не простое само по себе, усложняется ещё и тем, что обычно человек сдающий экзамен тревожится, беспокоится, переживает. Поэтому Любой экзамен является источником стресса

**И здесь целесообразно**

❖ Выработать конструктивное отношение к экзамену, научиться воспринимать экзамен не как испытание, а как **возможность проявить себя, улучшить оценки за год, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательными и организованными.**



В свою очередь, повышенный уровень тревоги учащихся на экзамене приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания, работоспособности.

## Причины волнения перед экзаменом:

- ❖ **Страх – «А ВДРУГ НЕ СДАМ».**
- ❖ **Недостаток подготовки**
- ❖ **Волнение близких и окружающих**



Совершенно очевидно, что перед психологами, педагогами и родителями встает проблема охраны психического здоровья выпускников.

### Работа с педагогическим коллективом

направлена на изучение индивидуальных особенностей учащихся, с целью выработки оптимальной стратегии подготовки к экзамену в форме ГИА, а также изучение своего профессионализма (консультирование, семинары, диагностика)



### Чем Вы, родители, можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи экзаменов?

1. Владением информации о процессе проведения экзамена.
2. Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы.
3. Организацией режима.
4. Участием в подготовке к экзаменам.



По результатам анкетирования учащихся колледжа наиболее значимыми причинами волнения выпускников являются:

- сомнение в полноте и прочности знаний;
- сомнение в собственных способностях: умении анализировать, концентрировать и распределять внимание;
- психофизические и личностные особенности: быстрая утомляемость, тревожность, неуверенность в себе;
- стресс незнакомой ситуации;
- стресс ответственности перед родителями.



# Профилактика предэкзаменационного стресса



## Роль родителей - помощь в подготовке к экзаменам

←  
Создание  
благоприятных условий:

-питание

-режим

↓  
Контроль

↘  
Психологическая поддержка:

-положительная мотивация,

- снятие тревожности

Диагностическая деятельность в рамках подготовки к Демонстрационному экзамену осуществляется с целью раннего выявления нарушений в интеллектуально-личностной сфере учащегося, что помогает задолго до экзамена скорректировать его образовательный маршрут и определить оптимальные условия обучения.



Таким образом, в ходе психологического сопровождения для эффективной подготовки к экзаменам изучается интеллектуально-личностная сфера, отслеживается эмоциональное состояние учащихся, уровень тревожности, самооценки, уровень притязаний, что позволяет корректировать психоэмоциональное состояние выпускников во время подготовки и сдачи Демонстрационного экзамена.

*Волнуйтесь спокойно –  
на экзамен идем как на  
праздник!*



Основным, наиболее важным направлением сопровождения является психологическое просвещение и профилактика.

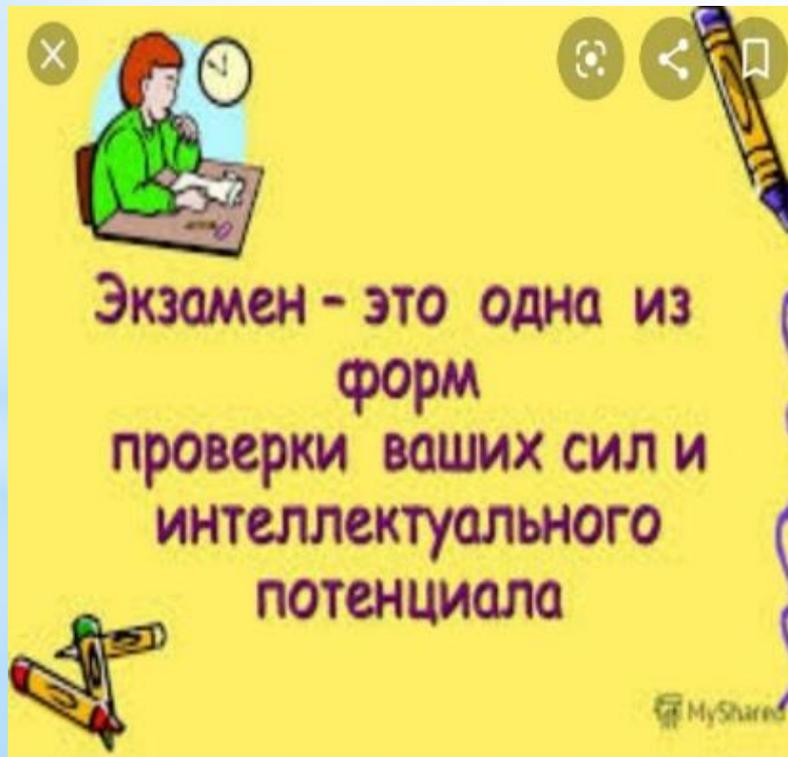


Одним из существенных аспектов психолого-педагогического сопровождения выпускника, на мой взгляд, является ознакомление родителей со способами правильного общения с ним, оказания ему психологической поддержки, создания в семье благоприятного психологического климата.

**Эмоциональная поддержка родных и близких –  
один из важнейших факторов успешности  
ребенка в сдаче экзамена.**



Психологическая поддержка - это процесс, в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки.



**На успешность сдачи любых экзаменов влияют три фактора:**

1. **Познавательный** - уровень знаний.
2. **Мотивационный** - нацеленность на выполнение учебных задач и преодоление трудностей.
3. **Эмоциональный** - способность выдержать напряжённый экзаменационный марафон.



*Чтобы экзамены не преподнесли нам неприятных сюрпризов, к ним необходимо основательно подготовиться.*

Не менее актуальное направление психолого-педагогического сопровождения - психологическое индивидуальное и групповое консультирование.



Ключевыми позициями данной системы на всех уровнях взаимодействия (с учащимися, родителями и учителями) выступают:

- направленность на формирование позитивного отношения к Демонстрационному экзамену;
- осуществление постоянной связи родитель-учитель-ученик;
- оказание всесторонней помощи учащимся на протяжении всего периода Демонстрационного экзамена;
- ориентировка учащихся на действие, как необходимое и обязательное условие успешного прохождения новой формы аттестации.

Коррекционно-развивающую работу с выпускниками «группы риска» проводим в форме деловых игр, практикумов, групповых развивающих занятий с элементами тренинга.



С их помощью решаются задачи, актуальные для выпускников в период сдачи Демонстрационного экзамена:

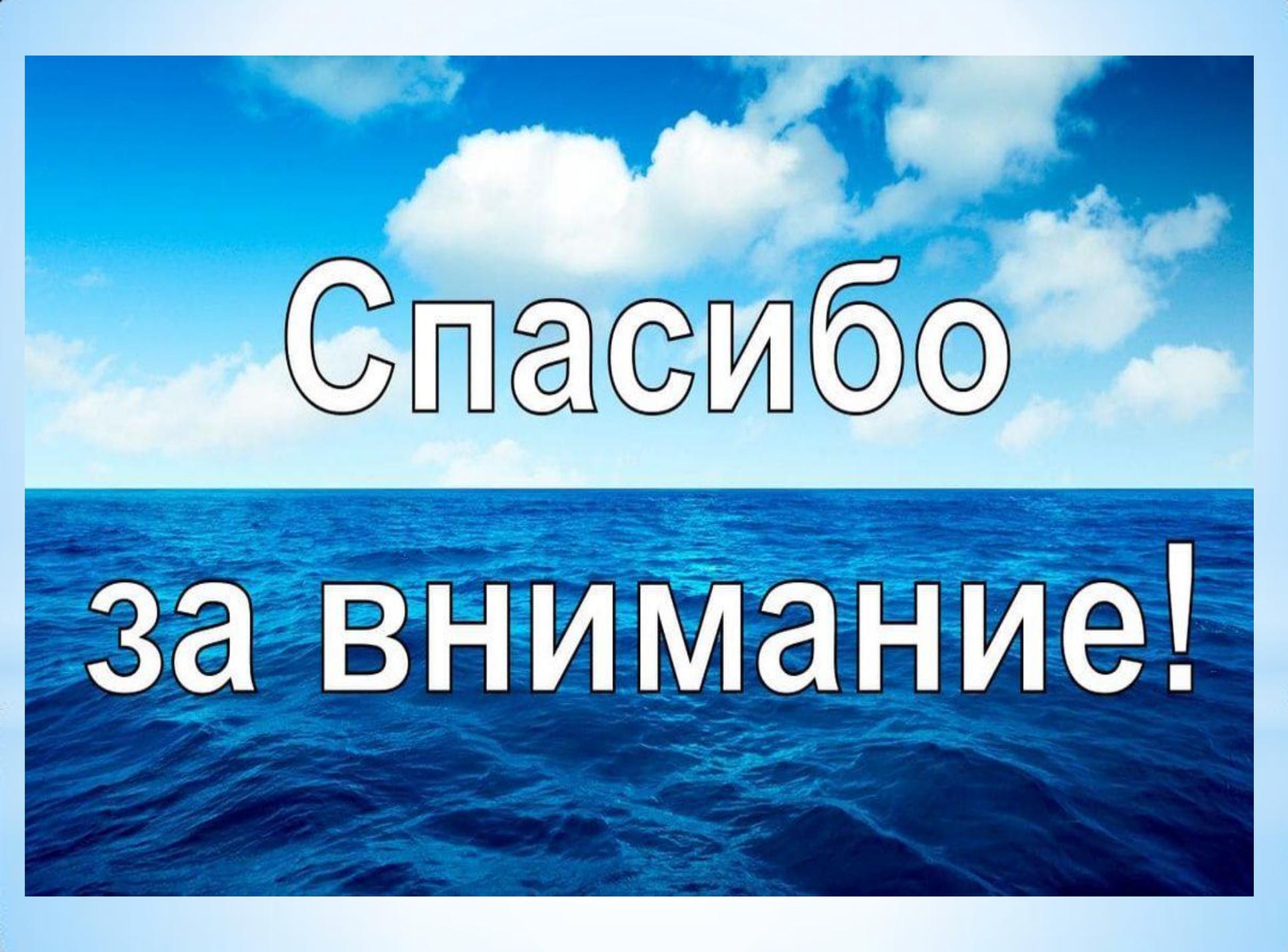
- повышение сопротивляемости стрессу;
- отработка навыков поведения на экзамене;
- развитие уверенности в себе;
- развитие навыков самоконтроля;
- развитие навыков саморегуляции;
- обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения;
- помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок;
- обучение приемам эффективного запоминания.



## Как вести себя во время сдачи экзамена

- Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.
- Соблюдай правила поведения на экзамене!
- Будь уверен в успехе!
- Будь внимателен!
- Запланируй два круга!
- Читай задание до конца!
- Начни с лёгкого!
- Думай только о текущем задании!
- Исключай!
- Угадывай!
- Проверь!





Спасибо

за внимание!