

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное научное учреждение
«Научный центр психического здоровья» (ФГБНУ НЦПЗ)
Отдел по подготовке специалистов в области психиатрии

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора ФГБНУ
НЦПЗ по научной работе

Г. И. Копейко

Г. И. Копейко

«04» февраля 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ФГБНУ НЦПЗ



Т. П. Ключник

«04» февраля 2020 г.

ОДОБРЕНО
на заседании Учёного совета ФГБНУ НЦПЗ
протокол № 1 от «04» февраля 2020 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОРДИНАТОРОВ ПО ПОДГОТОВКЕ К ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

основной профессиональной образовательной
программы высшего образования – ординатуры

31.08.20 Психиатрия

(код и наименование специальности)

Москва, 2020

Методические рекомендации по подготовке к государственной итоговой аттестации предназначены для ординаторов, обучающихся по специальности 31.08.20 «Психиатрия».

Составители: Субботская Н.В., кандидат медицинских наук, зав. отделом по подготовке специалистов в области психиатрии, ведущий научный сотрудник отдела по изучению эндогенных психических расстройств и аффективных состояний (аффективная группа), Саблина И.В., педагог, методист отдела по подготовке специалистов в области психиатрии.

Система сопровождения подготовки учащихся к ГИА

Подготовленность к чему-либо понимается как комплекс компетенций, позволяющих успешно выполнять определенную деятельность. В готовности учащихся к прохождению государственной итоговой аттестации необходимо выделять основные составляющие, которые определяют цель и задачи данной работы: *информационная готовность* (информированность об этапах экзамена, информированность о правилах заполнения бланков и т.д.); *психологическая готовность* (состояние готовности – "настрой", внутренняя настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена), *содержательная готовность* (готовность по определенному предмету, умение решать тестовые задания). Комплексный подход к деятельности по подготовке ординаторов к ГИА обеспечивают разработанные мероприятия подготовки к государственной итоговой аттестации. Такой подход способствует повышению эффективности и качества результатов экзамена.

Информационная готовность обеспечивается возможностью за полгода до ГИА ознакомиться с ее программой и фондом оценочных средств, а также проведением научно-педагогическими работниками, привлеченными к образовательной деятельности. Учебный процесс, который также является формой подготовки, обязательно должен включать в себя формы представления учебного материала в разных перцептивных модальностях (визуальные – изображения, медиаэлементы, объемный текст; аудиальные – диалог педагога с участниками, озвучивание ключевых моментов). Подобная форма представления материала гарантирует эффективное усвоение им материала, и получение оптимальных результатов, так как подразумевает не только максимальное задействование каналов восприятия (следствием чего будет являться наиболее функциональное и разнообразное отражение материала в сознании), но и активную включенность в работу участников процесса (что обеспечивает активность в процессе познания и качественно улучшает функциональное восприятие материала). Помимо выше перечисленных особенностей представления материала, процесс подготовки должен выполнять мотивирующую функцию (в процессе должны быть поставлены актуальные вопросы, решение которых происходит в процессе овладения определенными навыками; все материалы должны носить строго фактический характер; изначальная форма представления материала может носить характер научной загадки или феномена). За основу структуры учебного процесса принимается модель В. Оконь, известная так же как теория проблемного обучения. Создание проблемной ситуации, организация размышления и организация поиска гипотезы

происходит в процессе обучения и является основой структуры каждого занятия. Организация проверки и обобщение результатов осуществляются на семинарах и практических занятиях. Подобная схема проведения подготовки к ГИА так же будет соответствовать теории программированного и алгоритмизированного обучения, что представляет немалую важность для создания рабочей схемы учебного процесса. Учитель

1. Предъявляет первую часть материала
2. Воспринимает информацию
3. Объясняет первую часть материала
4. Выполняет операции по усвоению первой части материала
5. Ставит контрольные вопросы
6. Отвечает на вопросы
7. Если ответ верный, предъявляет вторую часть материала. Если нет – объясняет ошибку, возвращает к работе с первой частью.
8. Переходит к следующей части материала. Если ответ неверный, возвращается к изучению первой части.

Применение данных методик обучения, так же как технологий воздействия на различные компоненты восприятия особенно актуально при подготовке к государственной итоговой аттестации слабоуспевающих обучающихся. Обычно, проблемы при подготовке к экзаменам и зачетам возникают не по причине каких-либо проблем физиологического или психопатологического характера, но в связи с банальной рассеянностью, неумелой самоподготовкой, повышенной тревожностью, низкой самоорганизацией или совокупностью всех перечисленных факторов.

Содержательная готовность. Для того чтобы обеспечить единый системный подход к подготовке обучающихся к прохождению ГИА ведется целенаправленная работа на совещаниях научно-педагогических работников, привлеченных к реализации образовательной деятельности. Перед педагогами остро стоит вопрос решения сложной педагогической задачи: достижения всеми обучающимися уровня обязательных результатов обучения. Для повышения эффективности работы с разными по уровню обучающимися педагоги должны выработать следующие правила: в обучении использовать формулировки экзаменационных заданий; предлагать алгоритмы к выполнению заданий, простых тестов. Повысить эффективность учебного процесса и интерес обучающихся к ним позволяет применение информационно-коммуникационных технологий, дифференцированного, деятельностного подходов в обучении, работы в парах и группах. Так как важным условием успешной подготовки к ГИА является тщательность в отслеживании результатов обучающихся по всем темам и в своевременной коррекции уровня усвоения учебного материала, была разработана система контроля, которая включает текущий контроль успеваемости, составление отчетов по практикам, ведение дневника практики.

При проведении учебного процесса используются различные мнемотехники. Первое впечатление. Полезно создавать первое эмоциональное впечатление о запоминаемом

объекте, и заносить его в память как можно точнее. Пример: совместные обходы, демонстрация пациентов. Зрительный образ. Прежде всего, старайтесь получить зрительное впечатление, так как оно прочнее. Пример: клинические разборы пациентов с научно-педагогическими работниками. Большое впечатление. Если есть возможность, помимо зрительного восприятия, старайтесь получить впечатления при помощи как можно большего числа органов чувств, что поможет испытать его сильнее. Воспроизводите заново. Старайтесь чаще оживлять в своей памяти первое впечатление о запоминаемом объекте. Лучше находиться именно под первым впечатлением и не пытаться получить новое. Найти подобное. Воспроизводя про себя первое впечатление об объекте, подумайте, на что похоже это впечатление и испытывали ли вы что-то подобное раньше. Пример: проведение электро-судорожной терапии, оказание пациенту экстренной помощи.

Помимо этих принципов также можно использовать специальные приемы организации процесса запоминания информации. Эти приемы позволяют усилить эмоциональную отдачу и пробудить интерес к изучаемому материалу. Первое правило запоминания гласит: «Чтобы лучше запомнить какую-то информацию, важно сконцентрироваться на ней и попытаться получить эмоциональную отдачу». Зрительные образы запоминаются большинством людей гораздо лучше, чем слуховые или тактильные, так как нервы, ведущие от глаза к мозгу, в двадцать раз толще, чем нервы, ведущие от уха к мозгу. Поэтому развитие визуального запоминания является важнейшей составляющей тренировки памяти. Фотографическую память и способность быстро запоминать визуальные образы можно развивать при помощи выполнения следующих упражнений: Упражнение на развитие фотографической памяти (метод Айвазовского) На протяжении 5-и минут внимательно смотрите на предмет, часть пейзажа или на человека. Закройте глаза и мысленно восстановите цветной образ предмета так четко, насколько это возможно. Если у вас есть желание, образы можно воссоздавать не только в голове, но и рисовать на бумаге, что повысит эффективность тренировки. Это упражнение можно выполнять время от времени или регулярно, все зависит от того, насколько хорошо вы хотите натренировать вашу визуальную память. Упражнение «Римская комната» Метод римской комнаты является весьма полезным для структурирования запоминаемой информации. Однако эта знаменитая методика может быть использована и для тренировки зрительной памяти. Так при запоминании информации методом римской комнаты, постарайтесь не только запомнить последовательность предметов и приписанные им данные, но и детали, формы и цвета этих предметов. Этим атрибутам также можно присваивать дополнительные запоминаемые образы. В результате, вы будете запоминать больше информации, а заодно и тренировать зрительную память. Упражнение «Целлюлярный токинг» То, что я сейчас

советую Вам сделать, будет выглядеть странно. Тем не менее, это поможет:

а) Увеличить скорость мышления и улучшить внимание б) сократить время операции «образ — слово» (а значит, увеличить скорость чтения) в) Испытать, как напрягается ваша память (некоторые будут откровенно «тормозить», выполняя это простое задание). Как можно быстрее называйте вслух все предметы, которые видите перед собой. Вот я, к примеру вижу: «Монитор, зеркало, наручные часы с кожаным ремнём, сотовый телефон, измерительную рулетку, торшер, вебкамеру, три карандашницы, книги, еженедельники, кактус и т.д.» Предметы можно перечислять как с описательными характеристиками, так и без конкретики: колонки, подушка, диван, стена, рамка, медаль, фотография, расчёска и т.д. Это упражнение интересно выполнять, когда есть хотя бы один зритель. Понаблюдайте за собой: через какое время вы «сдуетесь», паузы между словами возрастут и вы станете мычать и помогать себе жестами. Свои мозговые клетки можно и нужно регулярно «доить». В этом случае скорость синтеза необходимых клеткам веществ растёт, и нейроны привыкают работать не вполосилы, а на полную катушку. Почаще устраивайте им напряжённый кросс, и они отблагодарят вас. Вы будете быстрее подбирать аргументы в споре и лучше соображать, перестанете страдать от рассеянности и забывчивости. Реакция вашего мозга в стрессовых ситуациях, вроде намечающегося ДТП, может стать молниеносной. Несмотря на то что знаменитая русская пословица утверждает, что «лучше 1 раз увидеть, чем 100 раз услышать», слуховая память иногда может быть не менее полезной. Так, без слуховой памяти трудно добиться успехов музыкантам, актерам, политикам и даже разведчикам. Чтобы понять, насколько важна слуховая память, вспомните, что прослушанная лекция запоминается лучше, чем просто прочитанный учебник или просмотренные слайды. Особенности слуховой памяти, заключается в том, что в отличие от зрительных впечатлений, которые воспринимаются быстрее, память часто лучше удерживает хорошо запомненные слуховые впечатления. Ниже приведены некоторые приемы и способы, которые помогут научиться эффективно запоминать аудиальную информацию: Упражнение «Чтение вслух» Чтение вслух, безусловно, является одним из самых эффективных упражнений для развития слуховой памяти. Именно чтение вслух способствует увеличению рабочего словарного запаса, улучшению дикции, интонации, эмоциональной окраски и яркости речи. Чтение вслух помогает нам лучше запоминать аудиальные составляющие прочитанного материала. Читать вслух нужно не торопясь, в оптимальном разговорном темпе, соблюдая некоторые технические нюансы: четко проговаривайте слова, выразительно и с расстановкой; произносите текст не монотонно, а как будто вы выражаете собственные мысли (рассказываете). Упражнение «Внимательный слух». Посещая занятия, относится к ним с наибольшим вниманием.

Стараться после каждого занятия повторить все, что запомнилось. Перечитывать речи, разбирать их и повторять максимальное количество сказанных фраз. Это не только способствует развитию слуховых восприятий и памяти, но и является одним из лучших способов тренировки коммуникативных навыков. Если упражняться в запоминании отрывков речей хороших ораторов и повторении возможно не только слов, но и целых фраз, то можно развить силу выражений и суждений, что в последствии принесет немалую пользу. Упражнение «Звуки тишины» Это упражнение часто рекомендуют делать перед сном. Для его выполнения необходима хорошая концентрация. Все, что требуется для его выполнения, это каждый вечер прислушиваться к тишине. Звучит это немного парадоксально и может показаться невозможным. Но вскоре вы начнете различать тиканье часов, сигналы машин доносящихся с улицы, звонок телефона в соседней комнате и другое. Такое вычленение отдельных звуков из общего фона, улучшит внимание и, соответственно, улучшится слуховая память. Психогимнастическая разминка: Дыхательная релаксация Мобилизующее дыхание – удлиненный глубокий вдох (4 сек.), пауза длительностью в половину вдоха (2 сек.), короткий, громкий, энергичный выдох (2 сек.). Длительность вдоха превышает выдох приблизительно в два раза. Успокаивающее дыхание – медленный глубокий вдох через нос, пауза в полвдоха, выдох длительностью 2 вдоха. Мобилизовать и успокаивать себя с помощью дыхания нужно научиться в любой ситуации и обстановке. Обычно эффект дают уже 4 такта дыхания. Количество таких тактов определяется индивидуально с учетом тренированности и состояния в конкретной ситуации.

Для успешной сдачи ГИА нужно не только овладеть знаниями по основной профессиональной образовательной программе, но успешно их применить. Во всем нужна своя система, поэтому мы рекомендуем учащимся создать для каждой дисциплины свою папку и периодически пополнять ее информацией. Изучив материал определённой темы, обязательно предлагаю составить развёрнутое представление темы в виде плана. В заключение хотелось бы сказать, что учащиеся должны научиться анализировать динамику своего продвижения к успеху. Обучающимся необходимо хотя бы раз в две недели открывать вариант с типовыми тестовыми заданиями ГИА, установить будильник так, чтобы он зазвенел через 120 мин, и приступить к работе. Темы, в которых были ошибки, необходимо проработать самостоятельно. Система подготовки к ЕГЭ, обозначенные мной, решаются в школе не только в рамках предметов история, обществознание.

Для успешной сдачи государственного экзамена ординатор обязательно должен посещать консультации, которые проводятся перед государственной итоговой аттестацией (ГИА).

Подготовку к государственному экзамену следует начинать с ознакомления с программой и фондом оценочных средств государственной ГИА, которые можно найти на собственном *основном* образовательном ресурсе Moodle, доступ по индивидуальному логину и паролю. Программа и фонд оценочных средств ГИА доступны минимум за полгода до предполагаемой даты ГИА.

При подготовке рекомендуется использовать:

- основную и дополнительную литературу;
- руководства для врачей и учебно-методические пособия за последнее десятилетие, где отражены современные взгляды на гигиенические и профилактические вопросы;
- методические рекомендации;
- санитарные правила по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения.

В процессе подготовки ответа на вопросы необходимо учитывать изменения, которые произошли в законодательстве, увязывать теоретические проблемы с практикой сегодняшнего дня.