

*Психологическое сопровождение и
подготовка выпускников к ОГЭ и ЕГЭ*

Педагог-психолог Танаева С.А

Психологическое сопровождение и подготовка выпускников к ОГЭ и ЕГЭ

Подготовка к итоговой аттестации включает в себя формирование и развитие психологической, педагогической и личностной готовности у всех субъектов образовательного процесса – обучающихся, учителей, родителей.

Проблемы психологической готовности к экзаменационным испытаниям рассматриваются прежде всего через трактовку понятия «готовность» в психологии: Под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевается определенный эмоциональный «настрой», внутренняя психологическая настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена.

Педагогическая готовность – это наличие знаний, умений и навыков по предмету.

Личностная готовность – это опыт, особенности личности, необходимые для прохождения процедуры итоговой аттестации.

Цель психологической подготовки – выработка психологических качеств, умений и навыков выпускников, которые повысят эффективность подготовки к прохождению ОГЭ и сдаче ЕГЭ и позволят каждому ученику более успешно вести себя во время экзамена, т.е. будут способствовать развитию памяти и навыков мыслительной работы, концентрации внимания, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, владеть своими эмоциями.

Цель психологического сопровождения: оказание психологической помощи учителям, выпускникам 9, 11-ых классов и их родителям в подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.

Задачи сопровождения:

1. Развитие познавательного компонента психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ.
2. Уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.
3. Содействие адаптации учащихся к процессу проведения ОГЭ и ЕГЭ.
4. Создание необходимого психологического настроя у педагогов, классных руководителей, учащихся и их родителей во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний.

Направления сопровождения:

1. Диагностическое направление.

Подбор методик для диагностики психологической готовности учащихся к ОГЭ

Проведение диагностики.

Анализ полученных результатов.

Создание банка методик, приёмов работы по адаптации к ГИА.

2. Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками.

Формирование групп учащихся с низким уровнем психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ, планирование занятий с ними. Проведение цикла занятий в форме психологических тренингов для учащихся 9-11-х классов по развитию у них внимания, памяти, самоорганизации и самоконтроля, снятия тревожности. Проведение тренинговых занятий для старшеклассников.

«Программа тренинговых занятий для старшеклассников».

Цель программы: знакомство выпускников 9х и 11х классов с правилами психологической подготовки к сдаче ЕГЭ и ГИА.

Задачи программы:

- 1 - познакомить выпускников с особенностями психологической подготовки к экзаменам;
- 2 – развитие навыков саморегуляции;
- 3 – развитие умения самоорганизации в контексте подготовки к экзаменам;

Формы и методы работы.

Оптимальной формой подготовки выпускников к ЕГЭ и ОГЭ является фронтальная подготовка детей к экзамену. Для этого проводятся психологопедагогические занятия с элементами тренинга.

На занятиях дети обучаются технологиям, которые формируют позитивные установки, помогают эффективно сдавать экзамены и справляться со стрессовыми ситуациями в жизни.

Формы работы: групповая дискуссия, отработка умений и навыков в специальных упражнениях, групповое обсуждение, освоение техник (саморегуляция, самоподдержка) в специальных упражнениях.

Ожидаемые результаты:

- освоение техник саморегуляции;
- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

Программа рассчитана на 3 занятия. Продолжительность – 45 минут каждое занятие, 2 раза в неделю.

3. Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.

Выступление на родительском собрании «Роль родителей при сдаче ЕГЭ».

Выступление на тематических классных часах по теме «Как нужно готовиться к ГИА».

Индивидуальные консультации для выпускников.

Психологические тренинги для учащихся – обучение методам и приёмам эмоционально-волевой регуляции.

Работа по запросу родителей и педагогов.

4. Профилактическая работа.

Проведение психологических игр на снятие тревожности у учащихся .

Проведение тренинговых занятий в 9-11 классах

5. Организационно-методическая работа.

Разработка цикла занятий в форме психологического тренинга для учащихся 9 классов с проблемами психологической готовности к ГИА и ЕГЭ.

Разработка рекомендаций, памяток для учащихся, педагогов, родителей.

Составление программы занятий по релаксации.

Оформление информационного стенда, наглядных материалов для учащихся и родителей.

Основными направлениями психологической подготовки субъектов образовательного процесса к сдаче ГИА и ЕГЭ являются: диагностическое – определение уровня психологической готовности у выпускников и ее коррекция; информационное – психологическое просвещение всех субъектов образовательного процесса в плане трудностей ГИА и ЕГЭ и необходимости вести психологическую подготовку.

Диагностическое направление.

Изучение уровня психологической готовности выпускников школы.

Применение метода анкетирования: «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ» модификация методики М.Ю. Чибисовой.

Подготовка к ГИА предполагает следующие формы работы психолога с выпускниками школы: групповые занятия – тренинги;

групповые занятия с выпускниками включает: ознакомление с процедурой и спецификой ГИА в аспекте психологической подготовленности учащихся; освоение простейших релаксационных техник (аутотренинг и т.д.) для снятия эмоционального напряжения во время ГИА.

Формы работы с родителями: фронтальные: тематические родительские собрания.

индивидуальные: консультации

Направления работы с педагогами:

ознакомление педагогов с психологической спецификой ГИА в целом и трудностями отдельных групп выпускников;

знакомство с психологическими характеристиками выпускников (по результатам диагностических исследований);

взаимодействие в поиске эффективных методов формирования психологических процессов у отдельных учащихся, необходимых для успешного прохождения экзаменационных испытаний.

Ожидаемые от реализации данной программы результаты:

1. Снижение уровня тревожности у всех субъектов ОГЭ и ЕГЭ.
2. Развитие памяти и концентрации внимания, мышления у выпускников .
3. Повышение сопротивляемости стрессу.
4. Развитие навыков саморегуляции и самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
5. Устранение психологических факторов, негативно влияющих на результаты экзамена.

Важно отметить, что психологическая подготовка формирует устойчивость к стрессовым ситуациям и способствует формированию уверенности в себе.

Рекомендации выпускникам

Используйте уже накопленный опыт подготовки и сдачи экзаменов.

Составляйте план своей работы, распределяя имеющееся время по вопросам, которые нужно подготовить.

Вставайте пораньше и используйте утреннее время для подготовки самых сложных вопросов.

Повторяйте прочитанный материал не менее четырёх раз.

Обязательно учите все вопросы, а не отбирайте «на счастье» только часть их.

Сделайте себе установку на запоминание материала, что существенно сократит время на запоминание.

Увеличьте продолжительность своего сна на 1 час по сравнению с обычной.

Утром и в середине дня бывайте по 30 – 40 минут на свежем воздухе, регулярно в перерывах между занятиями устраивайте физкультурные минутки.

Грамотно питайтесь, почаще, но понемногу, ешьте овощи, фрукты, хлеб грубого помола, орехи, мясо, рыбу, от сладкого и мучного лучше отказаться.

Используйте «активное», а не пассивное повторение материала, т.е. пересказ его по памяти.

Используйте приемы логического, осмысленного запоминания, составляйте для этого план ответа.

Выясните свой ведущий тип памяти (зрительная, слуховая или моторная).

При хорошей зрительной памяти выделяйте специальными знаками отдельные места записей.

При хорошей звуковой памяти читайте запоминаемый материал вслух.

При выраженной памяти на движения используйте повторную сокращённую запись материала.

Развивайте и отстающие типы памяти.

После изучения раздела сделайте паузу в работе и только после этого приступайте к новому разделу.

Определите, как вам лучше заниматься – в компании или в одиночку.

При крепкой моторной памяти и привычке к самостоятельной работе составляйте для себя тезисы, конспекты и миниатюрные шпаргалки, но ни в коем случае не берите их на экзамен.

Не пытайтесь выучить всё наизусть, лучше уясните смысл каждого вопроса.

На консультацию приходите с собственными конкретными вопросами.

Упражнения из программы тренинговых занятий для старшеклассников.

Упражнение «Расшифровка»

Для работы потребуются плакаты с буквами Е, Г, Э (по одной букве на каждом плакате) или аналогично О, Г, Э.

Детям предлагается следующее задание: «Перед вами три буквы. Они могут иметь хорошо известную нам расшифровку – единый государственный экзамен (государственная итоговая аттестация), а могут обозначать что-то совсем другое. Давайте попробуем расшифровать каждую букву по-своему».

Сначала ученики вспоминают слова, начинающиеся на каждую из этих букв, и записывают эти слова на соответствующих плакатах, а затем педагог предлагает составить из получившихся слов словосочетания.

В итоге получается что-то вроде «естественный громкий эксперимент».

Упражнение «Играем в ЕГЭ»

Предложите каждой группе составить тест о правилах и процедуре ЕГЭ, состоящий из трех блоков: А, В и С (всего не менее 7 и не более 10 вопросов) и договориться, сколько баллов они начисляют за каждый вопрос. Структура вопросов должна повторять структуру КИМов, т.е. вопросы группы А должны включать 4 варианта ответов, вопросы группы В предполагают ответ одним словом, С – развернутый ответ.

Когда это задание выполнено, группы меняются этими тестами и отвечают на них, а затем тесты возвращаются к своим «разработчикам». «Разработчики» становятся «независимыми экспертами», проверяют результаты тестирования и начисляют баллы. Педагог в этом случае выступает в качестве эксперта, оценивая правильность ответов.

Упражнение «Шкала согласия»

Возможны 2 варианта проведения упражнения.

Вариант 1. Ведущий обозначает в комнате два крайних полюса: согласия и несогласия.

Например, крайнее согласие – у окна, крайнее несогласие – у двери. Затем он предлагает участникам различные утверждения и просит их занять позицию в пространстве, отражающую степень согласия или несогласия с данным утверждением.

После этого ведущий просит желающих прокомментировать свою позицию.

Вариант 2. Шкалы рисуются на бумаге, и участников просят обозначить свою позицию в виде точки на линии. В остальном упражнение проводится аналогично.

Варианты утверждений для выражения степени согласия или несогласия:

- я много знаю о процедуре экзамена;
- экзамен предоставляет школьникам новые возможности;
- сдать экзамен мне по силам;
- думаю, что ЕГЭ (ГИА) имеет свои положительные стороны;
- по-моему, введение ЕГЭ (ГИА) принесло нам только проблемы;- и т.п.

Упражнение «Сдаем экзамен»

Материалы: конверты (по числу участников), в каждом из которых находятся: список заданий, регистрационный бланк и бланки ответов № 1 и № 2; бланки с ключами (правильными ответами) и шкалой оценок; список вузов, факультетов (с указанием необходимого для поступления количества баллов).

Упражнение-разминка «Что я знаю о ЕГЭ?»

Школьники придумывают ассоциации на слово «ЕГЭ», отвечая на конкретные вопросы, например:

«Если ЕГЭ – это цвет, то какой?»,

«Если, одежда – то, какая?».

Затем по очереди придумывают свои ассоциации. Педагог записывает результаты на доске и обсуждает совместно с учащимися, по возможности преобразовывая негативные установки в более позитивные.

Упражнение «Мозговой штурм»

Инструкция: Перед вами листы с вопросами (на каждом - по одному вопросу). Как только я хлопну в ладоши, вы отвечаете письменно на поставленный вопрос. По моему следующему хлопку вы передаёте лист соседу слева. Так лист передаётся до тех пор, пока не вернётся назад к хозяину.

Затем, в течение трёх минут вы обсуждаете в группах полученные ответы и вырабатываете собственные правила поведения на экзамене, которые затем спикер озвучивает всем.

Вопросы для «мозгового штурма»:

Плюсы в поведении во время экзамена.

Минусы в поведении во время экзамена.

Как сосредоточиться во время экзамена.

Как избежать неудачи во время экзамена.

Как расположить к себе преподавателя во время экзамена.

Упражнения для тренировки эмоциональной устойчивости

Упражнение «Круговая кинолента»

Упражнение направлено на тренировку навыка контроля чувств

Инструкция: Мысленно создайте сценарий небольшого фильма. Желательно выбрать сначала 5-7 кадров. При этом мысленно «склейте» первый и последний кадры, чтобы получился круг кадров-событий. Начните «крутить» эту киноленту на внутреннем экране от первого до последнего кадра, затем еще раз, затем еще раз с большей скоростью. На любом кадре остановите «просмотр» и попробуйте прокрутить киноленту в обратном порядке с нарастающей скоростью.

Упражнение «Тренировка эмоциональной устойчивости»

Инструкция: Участники разбиваются по парам и садятся лицом друг к другу, как можно ближе. Упражнение выполняется в три этапа: Участники закрывают глаза. Им дается ограничение: запрещаются любые движения телом и даже лицом.

Ведущий: «Настройтесь на тишину и покой в вашей душе и в вашем теле». После того, как эмоциональная устойчивость на предыдущем этапе сформировалась, задание усложняется.

Ведущий: «Теперь вы будете неподвижно сидеть, но с открытыми глазами. При этом вы смотрите на глаза своего партнера и стараетесь сохранять свое спокойствие». После этих подготовительных упражнений в каждой паре один из участников выбирает себе роль тренера. Задача тренера – рассмешить или как-то еще поколебать эмоциональное равновесие. Если ему это удастся, он замолкает и ждет, пока партнер не восстановит утраченное равновесие. Затем упражнение продолжается, при этом важно, чтобы тренер снова повторил то, что вывело его партнера из равновесия. Многократное повторение формирует устойчивость к этому раздражителю. Затем участники меняются ролями, и так – несколько раз.

Упражнение «Самоактуализация»

Инструкция: Попытайтесь закончить предложения:

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...

Откровенно говоря, когда я слышу об экзаменах...

Откровенно говоря, когда я прихожу на консультации...

Я хотел бы узнать, как в период подготовки к экзаменам...

Я хотел бы узнать, как во время экзаменов...

Физические упражнения

Учащиеся обязаны помнить о своем здоровье. Физическая активность обеспечивается нехитрыми упражнениями. Существует несколько видов физических упражнений, обладающих высоким оздоровительным потенциалом:

Бег трусцой и простой (обычный) бег – Бег трусцой наиболее удобен, так как всегда можно найти подходящую улицу или дорогу за порогом дома. Бег улучшает обменные процессы, необходимые для здоровья.

Езда на велосипеде – Этот вид упражнений укрепляет мышцы, предупреждает повреждения суставов.

Ходьба – Основное преимущество ходьбы как физического упражнения заключается в возможности заниматься в любом месте и в любое время: на улице, в помещении, даже тогда, когда ожидаешь транспорт. Однако надо помнить, что ходьба требует в три раза больше времени для достижения того же эффекта, который дает бег.

Упражнения для снятия стресса

Упражнение 1.

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

1. Нахмурьте лоб. Сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упражнение 2.

Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)

2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение.

3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами. Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50.

Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка.

Упражнение «Ритмичное четырехфазное дыхание» Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

Первая фаза (4-6 секунд). Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).

Вторая фаза. 2-3 секунды. Задержка дыхания.

Третья фаза (4—6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками).

Четвертая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания. Дышите таким образом не более 2-3 минут.

Упражнение «Аутогенная тренировка (3-5 минут)»

Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.

Мысленно повторите 5-6 раз: «Правая рука тяжелая».

Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».

Затем снова 5—6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая».

Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»

Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.

Советы выпускникам

При хорошей зрительной памяти: Читая материал учебника (конспекта), выделяйте специальными знаками ключевые (опорные) места текста (записей), фиксируйте их на маленьких листочках (карточках). Письменно составляйте план ответа. Используйте сокращённую запись материала. Составляйте тезисы, опорные схемы и таблицы.

Выпишите на карточки (желательно крупным шрифтом, разными цветами) основные понятия и формулы, которые необходимо знать, разложите их на столе или развесьте на стенах, чтобы они постоянно были у вас перед глазами, пока вы готовитесь к экзамену. Если ваш ведущий вид восприятия информации — звуковой: Читайте запоминаемый текст вслух.

Если у вас есть возможность, начитайте содержание вопроса на аудио, а затем периодически прослушивайте.

При чтении и записывании старайтесь проговаривать слова чётко, соблюдая интонацию, делая необходимые паузы в конце предложений, частей текста.

Можно попытаться зарифмовать в небольшие стихотворения, песенки основные правила и теоремы, найти логическое соответствие исторических дат с событиями и явлениями современной или вашей личной жизни. Изучив содержание вопроса, перескажите его.

Помните, количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

При выраженной памяти на движения и ощущения:

Не пытайтесь учить всё наизусть. Уясните смысл вопроса, а затем, выделив наиболее яркие образы, детали, фон, попытайтесь представить мысленно или на бумаге в цветных рисунках, схемах основное содержание материала в виде мини-фильма, комикса, рекламного ролика или плаката.

Попробуйте прочувствовать и разобраться, какие ощущения и эмоции (радость, огорчение, негодование и т.д.) вызывает у вас содержание данного материала.

Зафиксируйте полученный результат в памяти. Перед подготовкой ответа на экзамене постарайтесь ненадолго закрыть глаза или посмотреть в окно, на стену и мысленно воспроизведите закрепившуюся в памяти картинку. Сознание поможет дорисовать её. Важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном, сравнивать, искать нестандартные решения поставленных задач.

Подготовка к экзамену

1. Подготовь место для занятий.
2. Введи в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета.
3. Составь план занятий. Для начала определи: кто ты — «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.
4. Начни с самого трудного раздела, с того материала, который знаешь хуже всего.
5. Чередуя занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут— перерыв.
6. Выполняй как можно больше различных тестов по предмету.
7. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.
8. Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину победы, успеха.
9. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы ещё раз повторить самые трудные вопросы.

Накануне экзамена

Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспишься как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости, боевого настроя.

В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

Если на улице холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

Перед началом тестирования

В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.).

Будь внимателен! От того, как ты запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

Во время тестирования

Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.

Торопись не спеши! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

Начни с легкого! Отвечай сначала на те вопросы, в знании ответов на которые ты не сомневаешься, и не останавливайся на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. Потом твоя энергия будет направлена на более трудные вопросы. *Пропускай!* Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до заданий, которые мог бы легко выполнить, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Читай задание до конца! Не старайся понять условия задания "по первым словам" и достроить концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь о том, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и верно решить новое задание. Забудь также о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не "по зубам"). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.

Исключай! Многие задания можно решить быстрее, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать явно неверные. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах. *Запланируй два круга!* Рассчитай хронометраж так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям ("первый круг"). На них ты успеешь набрать максимум очков, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

Проверь! Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать ее глазами и заметить явные ошибки. *Угадывай!* Если ты не уверен в выборе ответа, доверься интуиции! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность. *Не огорчайся!* Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Психологические рекомендации для учителей, готовящих детей к единому государственному экзамену.

- Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки.
- Помогайте подростку поверить в себя и свои способности.
- Помогайте избежать ошибок.
- Поддерживайте выпускника при неудачах.
- Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить единый государственный экзамен, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру экзамена.
- Приложите усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами для выпускников, но и не были сторонними наблюдателями во время подготовки ребенка к экзамену, а, наоборот, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку.
- Учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные, психофизиологические особенности выпускников. Психофизиологические особенности – это устойчивые природные характеристики человека, которые не меняются с возрастом и проявляются в скорости протекания мыслительно-речевых процессов, в продуктивности умственной деятельности.

Советы классному руководителю

Одной из основных целей единого государственного экзамена является получение более эффективного инструмента оценки качества образования. Введение экзамена в тестовой форме предполагает наличие готовности ее участников. Поэтому сегодня особым образом актуализируется оказание психологической, педагогической и информационной поддержки всем участникам эксперимента. Сегодня, когда идет организационно-технологическая подготовка к ЕГЭ, прослеживается общее нарастание тревожности перед тестированием. Именно поэтому перед нами встает задача – определить возможные направления психологической работы с учащимися по снятию напряжения и страха перед тестированием, рассказать о тех методах и приемах самоорганизации, которые помогут ученику актуализировать свои знания в процессе тестирования.

Экзаменационная (тестовая) тревожность

Экзамены представляют собой нелегко, но неизбежную часть нашей жизни. Одни воспринимают экзамены достаточно легко и идут на экзамены, уверенные в успехе. У других – экзамен и оценка за него тесно связаны с беспокойством и тревогой. Они не только накануне экзамена, но иногда лишь при мысли о нем испытывают состояние страха, неуверенности в себе и тревоги. Эти состояния называются экзаменационной или тестовой тревожностью.

Наблюдается в состоянии экзаменационной тревожности и стресса:

- нарушение ориентации, понижение точности движений;
- снижение контрольных функций;
- обострение оборонительных реакций;
- понижение волевых функций.

Именно поэтому крайне необходима психолого-педагогическая помощь, как во время подготовки, так и во время проведения ЕГЭ.

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзамена.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок.
- Помогите детям распределить темп подготовки по дням.
- Приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

В подготовительный период рекомендуем:

- Оформить уголки для учащихся, учителей, родителей.
- Не нагнетать обстановку.
- Повысить степень «прозрачность» подготовки и проведения ЕГЭ.

Работа с родителями

Еще одним направлением работы школьного педагога-психолога является взаимодействие с родителями выпускников. Очень часто родители сами находятся в состоянии тревожности, стресса, когда их ребенок должен сдавать выпускные экзамены. Это состояние легко может быть транслировано на детей, приводя к возникновению неблагоприятных состояний у выпускников. К тому же, родители могут служить транслятором психологического воздействия на детей в рамках создания благоприятной атмосферы во время подготовки к экзаменам, снижению стрессовых состояний, преодолении трудностей различного происхождения. Родители могут помочь детям правильно организовать время подготовки, распределить нагрузку, снизить тревожное состояние.

Основные направления работы школьного педагога-психолога с родителями выпускников.

1. Индивидуальное и групповое консультирование. Проведение консультационных мероприятий с родителями выпускников по интересующим их темам. Наметьте тематику групповых занятий можно на первом родительском собрании выпускного класса и запланировать эти консультации в течении всего учебного года. Также можно рекомендовать по результатам диагностики выделить среди учащихся выпускных классов детей, входящих в группу риска (и создать группу поддержки) и организовать индивидуальные и групповые встречи с родителями этих детей. Темами консультаций можно выбрать разнообразные: «Как справиться со стрессом», «Как помочь ребенку перед экзаменом», «Стратегия подготовки к экзамену» и т.п. Одним из направлений работы школьного педагога-психолога является работа с родителями «тревожных» детей и с «тревожными» родителями, чтобы предотвратить перенос «тревожного» эмоционального состояния родителя на самого выпускника.

2. Участие в родительских собраниях. Школьный педагог-психолог регулярно проводит встречи с родителями всех учащихся школы, однако в выпускных классах этому направлению работы стоит уделить особое внимание. Во-первых, выступление на родительских собраниях позволит психологу рассказать о работе, проводящейся школой в рамках сопровождения выпускников. Во-вторых, психолог может дать родителям важную информацию по организации внешкольной подготовки детей к экзаменам. Можно рекомендовать следующие темы выступлений на родительских собраниях: «ОГЭ и ЕГЭ – общие задачи семьи и школы», «Чем Вы можете помочь своему ребенку в период подготовки», «Как подготовиться к экзамену вне школы», «В день экзамена. Формирование позитивного настроения перед экзаменом», «Организация режима дня» и т.п.

3. Информационная поддержка. Составление и выпуск информационных материалов для родителей выпускников в виде памяток, брошюр по различным темам: «Советы психолога», «Накануне экзамена» и т.п. Также можно предложить оформить информационный стенд для родителей выпускников с советами психолога.

Психологические рекомендации

Уважаемые родители!

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?

Поддерживать ребенка – значит верить в него. 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».

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, выражение лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- Опирайтесь 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 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 более вероятности 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 зубрить 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 тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных для него 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.
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

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

Заключение

Экзамен является огромным стрессогенным фактором для выпускников, для родителей и учителей. В связи с этим, необходимость проведения мероприятий по оказанию психологической поддержки для всех участников данного процесса, является одной из основных задач работы школьного педагога-психолога.