**Диагностика психологической готовности обучающихся выпускных** **классов к ГИА и ЕГЭ.**

Психологическая готовность к ГИА и ЕГЭ – это не наличие или отсутствие знаний по школьному предмету, а совокупность психологических навыков обучающихся. Она предполагает сформированность у них (как минимум):

1.  Умений:

·  работать с учебным заданием (понять его, осуществить требуемые учебные действия, проверить результат);

·  выделять условия и вопрос задания;

·  применять имеющиеся знания к выполнению предлагаемого задания;

·  распределять время, отводимое на задания, в процессе сдачи ЕГЭ или ГИА.

2.  Способностей:

·  к логическому рассуждению;

·  к связному спонтанному выражению мыслей в письменной форме.

Кроме того, психологическая готовность к итоговой аттестации предполагает высокий уровень произвольного внимания.

**Процедура проведения диагностики.**

Диагностику психологической готовности обучающихся 9 и [11 классов](https://pandia.ru/text/category/11_klass/) к экзаменам целесообразно проводить во втором полугодии. Тестирование занимает не более одного школьного урока (среднее время выполнения теста старшеклассниками составляет 30-35 минут). Каждый участник получает бланк. Устная инструкция к тексту звучит так: «Предлагаемое тестирование посвящено диагностике психологической готовности к ГИА (ЕГЭ). Процедура тестирования достаточно строгая. Все инструкции написаны на бланке, читайте их внимательно и постарайтесь выполнить все задания. В тесте нет сложных вопросов – он нацелен на проверку психологических навыков, а не учебных знаний. Не подглядывайте друг к другу и не сверяйте свои ответы с ответами остальных учеников – это всегда увеличивает количество ошибок. Учитывайте, что с результатами этой диагностики будут ознакомлены и ваши учителя, поэтому постарайтесь работать ответственно и добросовестно. После того как вы получите бланки, разговаривать будет нельзя. Вы можете использовать черновик. Бланк заполняется ручкой черного цвета».

Бланк с заданиями

**Часть А**

**Прежде чем выполнять задания, внимательно все прочитай.**

1.  https://pandia.ru/text/80/175/images/image001_191.gifhttps://pandia.ru/text/80/175/images/image001_191.gifhttps://pandia.ru/text/80/175/images/image001_191.gifhttps://pandia.ru/text/80/175/images/image001_191.gifhttps://pandia.ru/text/80/175/images/image001_191.gifhttps://pandia.ru/text/80/175/images/image001_191.gifhttps://pandia.ru/text/80/175/images/image001_191.gifЕсли верно, что 497 ≥ 480 + 5/8 , то закрась два любых квадратика; если неверно, зачеркни самый правый квадратик:

2.  Исключи лишнее число: 11, 46, 128, - 9, ¼, - 155. Запиши свой ответ:\_\_\_\_\_\_

3.  Напиши синоним и [антоним](https://pandia.ru/text/category/antonimi/) к слову «радость»

Синоним: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Антоним: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.  https://pandia.ru/text/80/175/images/image002_154.gifhttps://pandia.ru/text/80/175/images/image002_154.gifhttps://pandia.ru/text/80/175/images/image002_154.gifhttps://pandia.ru/text/80/175/images/image002_154.gifhttps://pandia.ru/text/80/175/images/image002_154.gifНапиши в кругах номер своей квартиры:

5.  Подчеркни лишнее слово: мяч, лыжи, лыжник, коньки.

6.  Назови шепотом свой номер телефона.

7.  Запиши в обратном порядке через запятую все гласные буквы [алфавита](https://pandia.ru/text/category/alfavit/): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8.  Магазин купил 50 утюгов на общую сумму 45000, продал их за 62000 рублей. Какую прибыль магазин получил с каждого утюга?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9.  Выполни только нечетные задания.

10.  Подчеркни все парные согласные, которые есть в тексте этого теста.

**Часть В**

1.  Если цена за 1 кг мяса равна 15 рублям, а цена на 1 кг хлеба в 3 раза выше, на какой продукт при покупке 2 кг Васе придется потратить больше денег и почему? Объясни решение. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.  Дай определение словам:

КУКЛА\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

КУБ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.  Посчитай, сколько раз в ряду встречается число 30. Если оно встречается три и менее раз, умножь его на число равное количеству встречающихся в цифровом ряду единиц; если четыре раза, то умножь его на число, равное количеству встречающихся двоек, если пять и более раз – умножь его на число, равное количеству встречающихся в ряду нулей:

13950946791373058759730000346576730104857646568390230674585484458678513

Какой ответ получился?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.  Подчеркни главные члены предложения:

«На площади маленького уездного городка стояли два каких-то человека и с отчаяньем оглядывались по сторонам на соседние дома и вывески».

5.  Ответь на вопросы:

«Почему бывают времена года?»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«Зачем нужны законы?» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«Перечисли имена и отчества Пушкина, Лермонтова, Чехова, Гоголя?»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«Как звали последнего русского императора?»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Часть С**

Ответь на вопрос: что кажется тебе самым сложным в ГИА или ЕГЭ?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Результаты диагностики.**

Проводимая по данному тесту диагностика психологической готовности к ГИА и ЕГЭ неизменно, независимо от школы, класса, конкретной [учебной программы](https://pandia.ru/text/category/uchebnie_programmi/), выявляет основные трудности.

1.  Обучающиеся не читают задание, невнимательны, игнорируют инструкцию и шаблонно выполняют задания. Они не вдумываются в задание, путают промежуточные и итоговые вопросы (например, в задачах); не применяют данную инструкцию вообще или применяют ее только частично. Как правило, многие ученики, игнорируют данную к части А инструкцию: «Прежде чем выполнять задания, внимательно все прочитай». Невнимание проявляется в пропусках смысловых частей заданий (например, не видят часть задания «реши… и объясни решение», не видят задания в нижней части бланка). Некоторые из учеников даже после прочтения пункта 9 («Выполни только нечетные задания») стали выполнять десятое задание, самое трудоемкое из всей части А.

2.  Низкий уровень владения базовыми знаниями.Для некоторых учеников 9-х, 11-х классов представляет трудности:

·  в уме сопоставить величины 497 и 480 + 5/8 (некоторые из учеников не справляются с этим заданием либо прибегают к непонятным, запутанным арифметическим расчетам, не приводящим к верному решению);

·  решить задачу из курса математики начальной школы. Многие, даже не читая задания, уже дают себе установку: «О, задача – это я точно не смогу»;

·  вспомнить русский алфавит, в отдельных случаях – выбрать гласные буквы;

·  выделить главные члены предложения (в том числе, и в более грамматически простых предложениях, чем представленное в тексте);

·  подобрать синоним и антоним к слову «радость» - часто, как становится понятно из обсуждения с учениками, не из-за бедного словарного запаса, а из-за слабого владения терминологией [русского языка](https://pandia.ru/text/category/russkij_yazik/);

·  ответить почему бывают времена года. Приведем примеры ответов обучающихся:

- потому что природа так захотела;

- так устроен мир;

- если бы из не было, была бы путаница;

- чтобы люди не привыкли к одному климату;

3. Трудности в изложении мыслей в письменной форме, что выражается в косноязычии, употреблении слов без понимания их смысла, неумении обобщать, классифицировать, выделять родо-видовые связи. Это проявляется в задании, где нужно дать определение понятиям, и в письменных рассуждениях учеников в ответ на вопрос пункта 5 части В. Отметим, что в задании «Дай определение словам» одно понятие «бытовое» (кукла), а второе – «учебное» (куб).

У выпускников нередко слабые навыки выделения родовых и видовых признаков объекта; речь не ориентирована на слушателя, эгоцентрична (понятна только себе). У многих понятия остаются на уровне так называемых синкретов (главные признаки слова не выделяются, оно определяется через хаотичный, внешне наблюдаемый набор признаков, не всегда даже самых ярких и не раскрывающих суть явления/предмета). Приведем примеры ответов (сохранены стиль, [орфография](https://pandia.ru/text/category/orfografiya/) и [пунктуация](https://pandia.ru/text/category/punktuatciya/)):

Что такое кукла?

- плюшевая, детская;

- неживое существо, в которое играют девочки;

- мягкая, маленькая;

- неживое пародия на человека;

- неодушевленный предмет.

Что такое куб?

- игрушка;

- прозрачный, большой;

- трехмерный, пустой;

- неподвижный предмет.

4. Слабость навыков логического рассуждения, бессмысленный механицизм в выполнении заданий, неумение опираться при этом на здравый смысл, оторванность учения от жизни, нечувствительность к противоречиям. Например, столкнувшись с простым вопросом, ответ на который они легко дают в обычном диалоге, во время экзамена (теста) некоторые ученики начинают рассуждать на поразительно низком уровне. Они даже не пытаются найти естественнонаучное объяснение наличию времен года, не используют свои знания и опыт в ответе на вопрос о законах, путаются в [единицах измерения](https://pandia.ru/text/category/edinitca_izmereniya/) в задаче о хлебе и мясе, производят ненужные в ней расчеты. По всей видимости, как только даже самое простое задание начинает восприниматься в качестве учебного или тестового, ученики действуют не из соображений здравого смысла, а пытаются применить какой-то неясный псевдонаучный алгоритм. Абстрактный материал плохо осмысляется, нет навыков рассуждения как такового. Ученики не могут находить меру для сравнения понятий, ориентируются на случайные признаки, не хотят рассуждать.

С заданием 1 части В не справляется довольно большое количество выпускников. Они обнаруживают так называемую «связанность предметным материалом», т. е. не могут решить задание, противоречащее их повседневному опыту (хлеб дороже мяса, цены на воображаемые хлеб и мяса не соответствуют их реальным представлениям), проявляют неспособность оторваться от обыденных представлений, проводят непонятные и ненужные вычисления, совершенно не требующиеся для ответа на вопрос.

5.  Неумение проверять качество выполнения задания. У учеников нет навыка проверки, нет привычки сравнивать требуемое и полученное. Кроме того, при обсуждении результатов с выпускниками неоднократно выяснялось, что они не видят заданий в нижней части листа, пропускают часть заданий и инструкций (например, не видят слово «почему» в вопросе «На какой продукт Вася потратит больше денег и почему?»). Наконец, проверяя выполнение теста, они не перечитывают задания и свои ответы, лишь механически просматривают их наличие. Заметим, что речь идет, в том числе, и об очень мотивированных выпускниках.

6.  «Неверные» страхи. Чтобы проиллюстрировать этот пункт, приведем примеры ответов на вопросы части С «Что тебе кажется самым сложным в ГИА и ЕГЭ?»:

- неожиданные задания, которые я не смогу сразу вспомнить. Страх и ощущение, что я ничего не знаю;

- математика;

- быть внимательным и спокойным;

- психологическая нагрузка;

- наблюдатели и структура самого экзамена;

- боюсь, что моих знаний недостаточно для выполнения заданий;

- аккуратно заполнить бланк;

- сидеть одному и без помощи;

- непривычная обстановка другой школы;

- все легко, легче воздуха (весьма часто такого рода ответы связаны с недостаточной критичностью в оценке собственных знаний или с вытеснением тревоги по поводу экзамена);

- не знаю (достаточно частый ответ, видимо, свойственный тем ученикам, которые реагируют на школьные трудности саботажем, пассивным «отсиживанием», безразличием).

«Не вспомнить» - ка будто обучение ориентированно на кратковременную память.

«Заволноваться» - нарушен, так называемый, оптиум мотивации (нормальное, эффективное соотношение мотивации успеха и нежелания провала), выражены трудности с эмоциональной саморегуляцией, сформировано восприятие экзамена как катастрофы.

«Перетрудиться при подготовке» - нет навыков эффективной работы с учебным материалом.

**Выводы.**

Многие ученики, родители и иногда педагоги рассматривают ГИА и ЕГЭ в качестве основной причины невысоких результатов, демонстрируемых школьниками на итоговой аттестации. Однако данные проведенного исследования свидетельствуют, что процедурная сторона не играет никакой фатальной роли. Основные причины неуспешности и главные факторы риска, которые должны вызывать тревогу, лежат в сфере слабых общеучебных умений и навыков (компетенций), что выражается:

·  в неумении работать с учебным заданием, поспешности, хаотичности и непродуманности действий, совершаемых в ходе его выполнения;

·  в слабости базовых знаний и учебных навыков по предметам основного школьного курса;

·  в негативном влиянии эмоциональных факторов;

·  в слабости навыков самопроверки;

·  в низком уровне вербально-логических способностей.

Выявленные трудности свидетельствуют, в первую очередь, о неполноценности стихийно усвоенных приемов мышления и учебной деятельности школьников. Учебные навыки формируются как исключительно конкретные, нерефлексивные, мало осознанные приемы работы в узком репертуаре ситуаций, т. е. не превращаются в осмысленные и рефлексивные способы действий. Генерализация этих навыков – перенос на учебные задания, отклоняющиеся от конкретизированного шаблона, - затруднена.

Обучающиеся часто сначала делают задание, а потом (в лучшем случае) думают; в других ситуациях даже не пытаются выяснить причину затруднений или оценить верность выполненных действий. Учебные знания часто остаются чрезвычайно абстрактными: это некоторый хаотично обобщенный, негибкий, часто бессмысленный набор непонятных приемов, чуждых собственным познавательным интересам учеников. Это видно на примере работы с простейшими математическими заданиями, попыток дать определение понятию. Очевидно, что в учебной деятельности алгоритмы действий с заданием необходимы, однако они должны применяться с пониманием. Вместе с тем, там, где нужны четкие навыки работы, ряд обучающихся затрудняется применять стандартную схему. Например, при выполнении задания «выдели главные члены предложения», «реши задачу», «дай определение понятию».

Таким образом, у выпускников затруднена рефлексия собственной [познавательной деятельности](https://pandia.ru/text/category/obrazovatelmznaya_deyatelmznostmz/). То есть ученик не осознает и не стремится осознать, что именно он делает, как и почему, а пытается стереотипно, так и не «включив» сознание, механически [выполнить работу](https://pandia.ru/text/category/vipolnenie_rabot/). А именно рефлексия собственного познания может быть названа квинтэссенцией образования как такового.

**Памятки по повышению психологической готовности к итоговой аттестации (ОГЭ и ЕГЭ).**

Диагностика уровня психологической готовности к итоговой аттестации – только первый этап работы школьного педагога – психолога в деле психологической подготовки к ГИА и ЕГЭ.

Прежде всего отметим, что недостаточно акцентировать внимание на эмоциональной и процессуальной готовности обучающихся к ГИА и ЕГЭ. Будучи несомненно важными, эти стороны психологической готовности к аттестации тем не менее второстепенны по сравнению с познавательным компонентом готовности. Последний несравнимо сильнее влияет на успешность прохождения экзамена, и именно с помощью психологических средств повышения познавательной готовности можно в наибольшей степени способствовать подготовке школьников к итоговой аттестации. Речь, безусловно, не идет о том, чтобы педагог – психолог напрямую занимался обучением. Имеется в виду направленность работы на качественный анализ и усовершенствование условий обучения психологическими средствами. Благодаря внедрению психологических рекомендаций в учебный процесс и в семейную подготовку школьника к ЕГЭ, а также развивающим мероприятиям с обучающимися педагог – психолог может способствовать тому, чтобы:

·  повысить уровень внимания, памяти, логического мышления, навыков анализа информации, способности к самоорганизации ученика в работе;

·  сформировать средства эмоционального самоконтроля.

Памятки для участников образовательного процесса разделены на три блока – работа с учениками, педагогами, с родителями. Системная работа по указанным направлениям не только способствует подготовке выпускников к итоговой аттестации, но и служит средством внедрения психологических знаний в учебный процесс. Также она помогает школьникам осознать личные психологические ресурсы, способствующие прохождению экзамена, и получить конкретные средства развития этих ресурсов. В работе с родителями мы отходим от привычной проблемы волнения и делаем упор на четком информировании о средствах помощи подросткам в подготовке к экзаменам. Учительская аудитория не только получает знания о трудностях школьников и педагогических путях их преодоления и профилактики, но и начинает активно использовать психолого-педагогические технологии, помогающие расширению знаний и развитию способностей детей.

Памятки могут корректироваться педагогом-психологом на основании специфики конкретной школы – уровня развития обучающихся, образовательных запросов школы, дополнительных сложностей или сильных сторон ученического или педагогического [коллектива](https://pandia.ru/text/category/koll/).

**Работа с обучающимися.**

Выпускники в преобладающем большинстве случаев не умеют готовится к экзаменам, даже если очень этого хотят. Мешает тревога, в том числе внушенная взрослыми, отключающая здравый смысл и реалистичную оценку себя; страх и протест перед кажущимся неподъемным объемом работы по подготовке; слабые навыки эффективной самоподготовки; сравнительно невысокая субъективная заинтересованность в учебе; нежелание принимать чужие цели (учителей, родителей); опыт неуспеха в школе. Поэтому и, конечно, потому, что экзамен предстоит сдавать именно ученикам, рекомендательная часть для них самая объемная.

**Памятка для обучающегося**

**Психологическая готовность к экзаменам**

*Хорошо сдать экзамен можно, если*

·  правильно к нему готовиться, т. е. освоить навыки быстрого запоминания и понимания информации;

·  уметь его проходить, т. е. видеть условия и вопрос задания, быть внимательным, владеть базовыми знаниями по предмету, уметь выражать свою мысль;

·  не паниковать, т. е. владеть приемами эмоционального самоконтроля.

**Поэтому полезно:**

**1.**Использовать приемы эффективной экспресс – подготовки и запоминания материала. Заученное и вызубренное остается только в кратковременной памяти, ненадежной и недолговечной. Используй такие приемы:

**1.1.**Выходя с любого урока, повтори основную его мысль в трех предложениях. Это самый быстрый способ учиться хорошо!

**1.2.**На уроках, слушая учителя, старайся формулировать вопросы ему. Даже если ты их не задашь, это помогает осмысленно воспринимать информацию, а не тратить время попусту. Ты же все равно на уроке, так что сэкономь свое время и постарайся понять материал – тогда тебе не придется его учить дома.

**1.3.**Люди воспринимают и понимают мир в основном через один из ведущих типов сенсорных систем: зрение, слух или ощущения. Используй все эти каналы восприятия, когда запоминаешь самые важные факты, формулы или определения: пиши их, рисуй схемы, проговаривай вслух или про себя, пиши пальцем на воздухе.

**1.4.**Выдели ежедневное время для подготовки к экзаменам. Даже 15 минут в день могут дать очень многое, если в эти 15 минут ты будешь немного продвигаться вперед. Чтобы помочь себе, используй метод «5 страниц»: открой учебник по предмету на той странице, где твой класс занимался месяц назад, и выполни задания с этой странице. Если ты усвоил материал, ты выполнишь верно минимум половину заданий. Если ты не справился, пролистай еще 5 страниц назад и снова проверь себя. Листай учебник назад до тех пор, пока не убедишься в твердости твоих знаний – даже если страница, задания на которой ты смог выполнить, в учебнике за прошлые годы. Именно с этой страницы и можно начинать занятия. Для них не обязателен репетитор: надо решать 5 – 10 заданий ежедневно, начав с тех, которые ты уже умеешь делать.

**1.5.**Выдели ежедневное время и для отдыха. Помни: физическая нагрузка – отдых для мозгов. От умственного переутомления помогает избавиться любая физическая активность – прогулки, спорт, танцы. Компьютер, телевизор и плеер – враги твоему мозгу во время подготовки к экзаменам.

**1.6.**Тренируй умение думать, а не действовать автоматически. Для этого есть простые и интересные способы: каждый день ходи в школу немного разной дорогой; старайся увидеть в окружающих предметах как можно больше разных оттенков; меняй мелочи (например, выполняй привычные действия непривычной рукой: иногда пиши, застегивай пуговицы, готовь кофе, чисти зубы, открывай дверь левой рукой); старайся каждый раз по-новому и оригинально отвечать на типичные вопросы («как дела?») и сам формулируй эти вопросы по-разному.

**1.7.**Повторяй и используй основные термины, законы и формулы.

**1.8.**Работая с большим текстом, используй метод «**5П**»:

1 П - просмотри текст

2 П – придумай к нему вопросы

3 П – пометь карандашом самые важные слова

4 П – перескажи, используя ключевые слова

5 П – просмотри текст повторно

**2  Развивать внимание, память и речь**

**2.1.**Используй экспресс-приемы тренировки познавательных способностей:

·  Спроси себя: что ты делал в это время вчера? Вспомни как можно больше подробностей.

·  Сосчитай все предметы определенного цвета, всех ворон или собак по дороге из школы, все карандаши в кабинете.

·  Оглядись по сторонам и найди как можно больше предметов, названия которых начинаются на одну и ту же букву.

·  Придумай по одному слову на каждую букву алфавита. Слова должны быть связаны общей тематикой (что-то съедобное, имена, города, животные).

·  Во время перемены выбери любой объект и внимательно рассмотри его. Сколько цветовых оттенков на нем ты видишь? Постарайся назвать все эти оттенки.

·  Вспомни список класса, в котором ты учился в школе в первый год.

·  Прекрасный способ тренировки ума – учить в день одно иностранное слово.

·  Пытайся запоминать слова новых песен.

·  Раз в неделю читай статью о том, в чем ты совершенно не разбираешься. Постарайтесь вспомнить во всех подробностях, когда ты в последний раз ел мороженое.

·  Прочитай наизусть любое стихотворение от конца к началу.

·  Продолжи числовой ряд 1, 2, 4, 8, 16 как можно дальше.

**2.2.**Используй вспомогательные средства при выполнении заданий со сложной инструкцией: *записывай*на лист все условия – что дано, что требуется; *записывайкраткий поэтапный план действий*, которые должны быть выполнены для решения задания. Прежде чем начать выполнение задания, внимательно его прочти и проговори про себя все условия.

**2.3.**Когда устаешь, ты становишься менее внимательным. На контрольной или экзамене, почувствовать утомление (его симптомами могут быть в том числе раздражение, тревога, потеря мотивации к успеху*), отвлекись на 1 минуту* – посмотри на пейзаж за окном, понаблюдай за классом или сделай упражнение для глаз (например, чередование быстрого моргания с закрыванием и расслаблением глаз). Лучше потратить минуту на восстановление сил, чем работать усталым и допускать ошибки из-за невнимательности.

**2.4.**Тренируй внимание, например, делай упражнение «Секундная стрелка»: не отводя взгляда, следи за движением секундной стрелки на часах. Вначале проделывай это в течение 30 секунд, затем постепенно, прибавляя по 5 секунд, доведи это время до 1-1,5 минут. Это упражнение достаточно сложное, лишь немногим сразу удается сосредоточить внимание на стрелке даже в течение полуминуты. Потренировав таким образом внимание (лучше делать это ежедневно, например, в транспорте или когда есть [свободное время](https://pandia.ru/text/category/vremya_svobodnoe/) на уроке), ты станешь внимательнее и сосредоточеннее в целом.

**2.5.**Если ты знаешь что совершаешь ошибки из-за невнимательности, то уже в начале работы *предполагай результат* (что должен получить), называй *средства егодостижения* (конкретные знания, умения, требуемые для выполнения данного задания). В конце работы *сопоставляй реальный результат с прогнозируемым*. Сравнивай то, что получил, с вопросом, поставленным в задании.

**2.6.**Тренируй память. Любая психологическая способность лучше всего тренируется в соответствующей деятельности. Например, *чтобы развить память, надо как можночаще запоминать что-либо*. Ты повысишь свою память, если будешь стараться запоминать телефонные номера, адреса, имена, отчества, т. е. обычные бытовые вещи. Когда собираешься позвонить приятелю, старайся набрать его номер без использования телефонной книги. Когда читаешь книгу, откажись от использования закладок, запоминай номер страницы, на которой остановился. Если ты с сегодняшнего дня начнешь выполнять эти советы, уже через месяц твоя память станет значительно лучше.

*Чтобы запомнить материал, нужно его понять.* Старайся не зубрить без понимания, а полностью разобраться в информации, прежде чем что-то учить.

Старайся *решать в уме* некоторые школьные задания. Особенно полезно решение в уме заданий по алгебре. Это могут быть относительно простые задачи. Главное в этом – то, что ты мыслишь абстрактно, отвлеченно. Можно применять рассуждение над бытовыми действиями, требующими абстрактного мышления. Например, подсчитай в уме свои траты за неделю; мысленно представь, как будет выглядит комната в твоей квартире, если переставить всю мебель на новые места и перекрасить стены; что будет с людьми при неких невероятных условиях (например, все научатся читать мысли друг друга, или у всех станет одинаковый характер).

Раз в неделю записывай на листке четкие полные определения 5-7 понятий (слов из обыденной и научной жизни). Давай такие определения, чтобы они как можно точнее предавали смысл понятия и были при этом достаточно краткими и научно сформулированными. Это упражнение поможет тебе развить грамотную письменную речь, важную для сдачи экзаменов и вообще для успеха в обучении.

**3  Использовать приемы релаксации и эмоционального самоконтроля.**

**3.1.**Если ты запаниковал, резко поверни голову вправо: этот простой прием активизирует левое полушарие мозга – логическое, рассудочное, эмоционально холодное.

**3.2.**В случае волнения используй прием «переключение внимания». Переключение внимания на другой предмет всегда снижает волнение. Отложи работу в сторону. Выбери взглядом любой предмет в классе. Мысленно назови его и ответь мысленно на такие вопросы о нем: что это? зачем он нужен? нравится ли он тебе? Назови как минимум 5 его качеств (железный, твердый, старый, красивый, зеленый и т. п.).

**3.3.**Используй релаксирующее (успокаивающее) дыхание. Например, медленно считай про себя «один, два, три, четыре» - сделай глубокий вдох, как будто сейчас нырнешь в воду; на «пять, шесть, семь, восемь» - долгий выдох; на «девять, десять, одиннадцать, двенадцать» - задержи дыхание. Сделай так хотя бы три-четыре раза.

**3.4.**Помни, что экзамен – это те же задачи, которые ты решал в школе.

**Работа с педагогами.**

Прежде чем формулировать рекомендации для педагогов, крайне важно показать им, какие трудности были выявлены у обучающихся на диагностическом этапе. Поэтому отчет о результатах диагностики психологической готовности обучающихся к итоговой аттестации должен находиться в открытом доступе для педагогов, работающих с выпускной параллелью. Основные затруднения обучающихся лежат в области рефлексии собственной учебной деятельности: они действуют механически, не вдумываясь, почти не читая условия и вопросы заданий, почти не проверяя выполненную работу и не пытаясь рассуждать. Школьные знания оказываются слабыми, поверхностными, несистематизированными. Исходя из названных трудностей, составляется памятка для педагогов.

**Памятка для педагога**

**Приемы повышения уровня готовности обучающихся к итоговой аттестации.**

*Ученик успешно сдаст экзамен, если он:*

·  умеет быстро актуализировать знания, т. е. вспоминать пройденный материал и приемы работы с ним;

·  внимательно читает задания и понимает, что именно от него требуется;

·  способен рассуждать в терминологии данной науки и владеет основными способами анализа материала;

·  умеет ясно выражать свою мысль;

·  знает, что данный предмет чем-то обогащает его;

·  имеет опыт успеха на уроках и верит, что педагог способен помочь ему не пугая.

**Поэтому полезно:**

**1**.Любой урок начинать с формулировки целей занятия; по возможности обозначать цели конкретных заданий.

**2.**Контролировать уровень базовых знаний по предмету, требовать от обучающихся владения необходимыми знаниями, регулярно предлагать задания на повторение базовых знаний по предмету, уделяя особое внимание закреплению научной терминологии и базовых знаний, умений и навыков.

**3.**Анализировать вслух смысл задания, его содержание, регулярно настаивать на таком же анализе задания обучающимися.

**4**.Обращать внимание обучающихся на необходимость четкого выделения условий и вопроса задания.

**5**.По возможности называть тип каждого текущего задания и стратегические приемы его выполнения.

**6**.Подчеркивать необходимость самопроверки; устно напоминать о ней.

**7**.Добиваться от обучающихся ясных, аргументированных ответов.

**8.**Давая определение понятия, напоминать ученикам, что определение – это установление смысла термина, его многосторонняя характеристика; оно строится по правилам: от общего к частному, с максимальным обобщением существенных признаков.

**9**.По возможности задавать как можно больше вопросов к материалу одной задачи (задания) для его комплексного осмысления.

**10**.По-разному формулировать условия и вопросы однотипных заданий.

**11**.Наравне с типовыми заданиями применять не реже чем 1 раз в 2 недели задания, требующие поиска нового алгоритма решения.

**12**.Учить школьников самостоятельно планировать этапы деятельности в начале работы над каждым заданием, демонстрируя образец такого построения деятельности собственной работой при объяснении материала. Стимулировать ученика к планированию работы наводящими вопросами. В начале работы предполагать результат, называть средства его достижения (конкретные знания, умения, требуемые для выполнения задания).

**13**.В конце каждого урока обобщать совместно с учениками изученный материал и кратко, четко формулировать основные идеи пройденного.

**14**.Активизировать рефлексию познавательной деятельности обучающихся. Примеры заданий:

§  сформулируйте главную мысль урока 1-3 предложениями;

§  задайте вопросы одноклассникам по пройденному материалу;

§  самостоятельно придумайте задание, аналогичное выполненным на уроке.

**15**.Быть последовательным и предсказуемым в оценке учеников, ясно называть критерии оценивания, давать возможность высказаться на уроке каждому ученику.

**16**.Позволять ученикам иметь свое мнение о вашем предмете, ведь только тогда они будут уважать ваше мнение.

**Работа с родителями.**

Родители озабочены успешным прохождением ЕГЭ не меньше, а часто и больше, чем сами ученики. Конечно, родители заинтересованы в успехе своих детей. Но проблема в том, что родители, несущие ответственность за ребенка, встревоженные, часто не имеющие времени на помощь ему в подготовке, не очень ясно представляющие процедуру экзаменов, оказываются не союзниками, а невольными врагами ребенка. Трансляция неуверенности и тревоги, ненужная и отталкивающая подростков назидательность, неэффективные приемы повышения уровня знаний ведут не к прогрессу, а к усугублению затруднений ученика. Поэтому работа с родителями – необходимая часть психологического сопровождения подготовки старшеклассников к экзаменам.

**Памятка для родителей**

**Как помочь ребенку успешно сдать экзамены**

*Ваш ребенок успешно сдаст экзамены, если он:*

·  не находится в состоянии паники и стресса;

·  владеет навыками эмоциональнойсаморегуляции;

·  верит в свои силы;

·  знает, что вы поддержите его;

·  умеет учиться;

·  умеет эффективно распределять время;

·  владеет базовыми знаниями и терминологией по предмету;

·  умеет ясно выражать свою мысль;

·  внимательно читает задания и внимательно проверяет работу.

**Поэтому полезно:**

**1**.Поверить в своего ребенка.

**2.**Замечать его успехи, не скупиться на похвалу.

**3**.Не транслировать ребенку свои страхи и тревожные предчувствия: ребенок, каким бы взрослым он ни казался, тонко чувствует эмоции родителей и не умеет от них полностью защищаться. Тревога, внешнее принуждение и негативные пророчества только навредят ученику и не станут мотивирующими факторами. Тревожась сами, вы увеличиваете стресс ребенка.

**4**.Спокойно разговаривать с ребенком об экзаменах, выслушать его опасения и предлагать решения, а не поучать.

**5**.Делиться опытом преодоления трудностей, рассказать о том, как вы справляетесь со сложными для вас ситуациями.

**6.**Выдерживать страх, раздражение, усталость вашего ребенка, иначе он научится скрывать от вас свои чувства.

**7**.Помочь ребенку найти зону твердых знаний по предмету, если вас беспокоит его уровень знаний. Для этого есть простой способ «5 страниц»: откройте учебник по предмету на той странице, где ребенок (класс) занимался месяц назад, и попросите его выполнить задания. Ребенок должен выполнить как минимум половину заданий на странице самостоятельно. Если он не справился, пролистайте еще 5 страниц назад и снова проверьте его знания. Листайте учебник назад до тех пор, пока не увидите твердые знания ребенка – даже если страница, задания на которой он смог выполнить, в учебнике за прошлые годы. Именно с этой страницы и можно начинать корректирующие занятия. Для них не обязателен репетитор: надо решать 5-10 заданий ежедневно, начав с тех, которые находятся в зоне твердых знаний.

**8**.Добиваться от ребенка ясного и развернутого изложения мысли. Если вы хотите, чтобы он умел четко излагать свои мысли, не понимайте его «с полуслова», переспрашивайте, задавайте вспомогательные вопросы (например, в рассказе о каком-либо событии должны быть названы главные действующие лица, последовательность и цель их действий, условия осуществления этих действий, результат, отношение рассказчика к событию). Сами говорите четко, развернуто, ведь чем богаче ваша речь – тем лучше речь ребенка.

**9**.Помочь ребенку составить планы и схемы, обобщающие учебный материал.

**10**.Попросить ребенка сформулировать тремя предложениями основной смысл изученного на любом отдельном уроке (например, на сегодняшнем уроке биологии). Это задание покажет степень **понимания и усвоения** содержания обучения ребенком. Оно служит также и развитию аналитических навыков, способности к обобщению, речи, памяти. Лучше всего, если этот прием станет привычкой.