**Министерство образования и науки Республики Алтай**

**Бюджетное образовательное учреждение Республики Алтай для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи**

**«Центр психолого-медико-социального сопровождения»**

**Методические рекомендации**

**по обеспечению психологической готовности к ГИА**

**всех участников образовательных отношений**

**Горно-Алтайск, 2015**

Печатается по решению № 2/6 Коллегии Министерства образования

и науки Республики Алтай № 2 от 15.12.2015 г.

**Составители:**

Н.М. Казазаева, директор БОУ РА «Центр психолого-медико-социального сопровождения»;

О.Ю. Бекетова, учитель-логопед, и.о. заместителя директора БОУ РА «Центр психолого-медико-социального сопровождения»;

Е.В. Юнчакова, педагог-психолог БОУ РА «Центр психолого-медико-социального сопровождения»;

М.В. Рябова, педагог-психолог БОУ РА «Центр психолого-медико-социального сопровождения»

**Методические рекомендации по обеспечению психологической готовности к ГИА всех участников образовательных отношений.- Горно-Алтайск: БОУ РА «Центр психолого-медико-социального сопровождения», 2015. - 28 с.**

*Методические рекомендации разработаны с целью создания стабильной благоприятной атмосферы, информационного пространства, уменьшения вероятности возникновения стрессовых ситуаций, психологической подготовки выпускников, профилактики негативного отношения к государственной итоговой аттестации*

*Методические рекомендации адресованы руководителям образовательных организаций, педагогам-психологам, классным руководителям, учителям, родителям (законным представителям).*

© БОУ РА «Центр психолого-медико-социального сопровождения»

**ВВЕДЕНИЕ**

Подготовка к государственной итоговой аттестации (далее – ГИА) является одной из основных проблем выпускников. По своей сути ГИА является своеобразной проверкой знаний, социальной и психологической готовности школьников к постоянно меняющимся условиям современной реальности. В этой связи, психологическая устойчивость старшеклассников является одной из основных характеристик, способствующих успешной аттестации.

Подготовка к ГИА, как правило, идет на протяжении последних лет обучения в общеобразовательной организации. Учителя стараются подготовить школьников с помощью различного типа заданий (в форме тестов, дополнительных занятий и др.). Кроме того, старшеклассники посещают курсы, покупают различные пособия для подготовки. Родители нанимают репетиторов. Все направлено на достижение поставленной цели - сдачи ГИА и для дальнейшего обучения поступления в организацию профессионального образования. Но степень тревожности, напряжения у выпускников не снижается. В свою очередь, повышенный уровень тревоги на экзамене приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания, работоспособности.

Совершенно очевидно, что перед педагогами-психологами, учителями и родителями встает проблема охраны психического здоровья учащихся, для решения которой необходима продуманная система мероприятий, предусматривающая создание стабильной благоприятной атмосферы, уменьшение вероятности возникновения стрессовых ситуаций и повышение функциональных возможностей учащихся.

Процедура прохождения ГИА - деятельность сложная, отличающаяся от привычного опыта учащихся и предъявляющая особые требования к уровню развития психических функций. Эта процедура во многом имеет инновационный для подростков характер, что может явиться причиной значительных трудностей на экзамене.

По результатам ГИА, наиболее значимыми причинами волнения выпускников являются:

* сомнение в полноте и прочности знаний;
* сомнение в собственных способностях: умение анализировать, концентрировать и распределять внимание;

- психофизические и личностные особенности: быстрая утомляемость, тревожность, неуверенность в себе:

* стресс незнакомой ситуации;
* стресс ответственности перед родителями и школой.

Таким образом, условно можно выделить три группы трудностей ГИА для детей:

* *познавательные* - связанные с особенностями переработки информации в ходе ГИА и, со спецификой работы с тестовыми заданиями, недостаточным объемом знаний, неспособностью гибко оперировать системой учебных понятий предмета (эти трудности всего периода обучения в школе!);
* *личностные -* обусловленные особенностями и состояниями, отсутствием возможности получить поддержку взрослых;
* *процессуальные -* связанные с самой процедурой ГИА и отсутствием четкой стратегии деятельности.

Работа по преодолению трудностей будет заключаться в проведении обучающих занятий по контролю эмоций, развитию интроверсии, рефлексии, снятия тревожности.

Системность работы участников образовательных отношений по выявлению, проработке возникающих у учащихся трудностей на разных этапах обучения и есть залог успешной психологической подготовки к сдаче выпускных экзаменов.

От уровня психологической готовности к экзамену зависит успешность его сдачи. Более успешны и те, кто оказывается более внимательным и собранным, кто умеет логически связанно рассуждать и делать правильные выводы, кто может четко понять само задание, кто готов работать самостоятельно и правильно планировать свое время, придерживаясь определенной стратегии действия. Эмоциональная стабильность важна для любого экзамена, независимо от формы его проведения.

Психологическое сопровождение развития ребенка может рассматриваться как сопровождение отношений: их развитие, коррекция, восстановление.

*Целью психологического сопровождения ребенка является*:

* обеспечение нормального развития ребенка (в соответствии с нормой развития в соответствующем возрасте);
* привитие психологической культуры (умения заботиться о собственной психической сфере, умение работать с чувствами, эмоциями, мыслями);
* изучение простейших способов психологической саморегуляции и психогигиены.

*Задачи психологического сопровождения:*

* предупреждение возникновения проблем развития ребенка;
* помощь (содействие) ребенку в решении актуальных задач развития, обучения, социализации: учебные трудности, нарушения эмоционально-волевой сферы;
* психологическое обеспечение образовательных программ;
* развитие психологической компетентности (психологической культуры) учащихся, родителей, педагогов, разработки индивидуальных образовательных маршрутов;
* формирование адекватной самооценки;
* охрана и укрепление физического и психологического здоровья;
* профилактика неврозов.

*Виды (направления) работ по психологическому сопровождению:*

1. Диагностика (индивидуальная и групповая (скрининг).
2. Консультирование (индивидуальное и групповое).
3. Развивающая, коррекционная работа (индивидуальная и групповая).
4. Психологическое просвещение и образование: формирование психологической культуры.
5. Профилактика.

*Главный принцип организации психологического сопровождения выпускника – системность.*

Необходимо обеспечить психологическое сопровождение учащихся в процессе подготовки к государственной итоговой аттестации. При этом основную часть работы следует проводить не прямо накануне экзаменов, а значительно раньше. Это позволит учащимся более успешно вести себя во время ГИА, способствуют развитию умений мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями. Навыки, которые необходимо развивать в процессе психологической подготовки выпускников к ГИА представлены в таблице.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Трудности* | *Показатели* | *Навыки* | *Особенности* |
| Процессуаль-ные | Знание о процедуре  ГИА | Представление об этапах проведения экзамена, о требованиях к заполнению бланков и правах школьника | Снижает тревожность ребенка, помогает больше внимания уделять решению задач и принятию решений: «осведомлен, значит, вооружен».  Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок знает, какая процедура его ожидает (средний уровень влияния) |
| Когнитивные | Внимание | Умение концентрироваться на задаче при работе с цифрами и текстами | Помогает правильно понимать задания, избегать ошибок и описок при написании решений и ответов на бланках, учитывать всю необходимую информацию.  Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок внимателен (высокий уровень влияния) |
| Логика | Умение строить логически связанные ответы и рассуждения, понимать логические связи в заданиях | Помогает правильно понять задания, связанно и логично излагать ответы, рассуждения, находить наиболее логичные ответы в тестах, если не уверен в правильности выбора.  Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок умеет логически мыслить (высокий уровень влияния) |
| Память | Способность запоминать материал, полученную информацию, необходимую для сдачи экзамена | Помогает сосредоточиться на задании, вспомнить усвоенный материал и не отвлекаться на переспрашивание.  Однозначной связи с успешностью не установлено |
| Личностные | Интроверсия | Самостоятельная работа с заданиями, собранность, надежда только на свои силы, навыки самостоятельной работы с письменной информацией.  Письменная форма ответов более привычна и помогает лучше ответить на вопрос (есть время подумать, правильно сформулировать ответ) по сравнению с устной формой. | В ситуации ГИА, когда вокруг незнакомые люди, помощь и поддержка оказываться не будет. Можно рассчитывать только на себя. Отвлекаться на других людей и знакомиться с ними в надежде на помощь – нет времени и возможности.  Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок умеет собранно и самостоятельно работать с информацией и письменно излагать ответы (высокий уровень влияния) |
| Организо-ванность | Умение четко планировать свое время, расставлять приоритеты, успешно распределять усилия, все делать вовремя. | Помогает распределить время так, чтобы решить как можно больше заданий, уложиться во временные рамки, успеть перепроверить ответы, чтобы снизить вероятность описок.  Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок выбирает верные стратегии планирования времени (средний уровень влияния). |
| Эмоцио-нальная стабиль-ность | Уравновешенность, умение управлять своими эмоциями, уверенность в своих силах. | Тревожность может негативно сказываться на результатах экзамена, потому что волнение может привести к тому, что школьник забывает знакомый материал, становится менее внимательным и т.д. Больше времени уходит на то, чтобы справиться с эмоциями.  Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок умеет справляться с волнением или экзамен не вызывает у него тревоги, т.е. но уверен в себе, своих способностях. |

**Система психологического сопровождения**

**обучающихся при подготовке к ГИА**

Системность работы педагогического коллектива совместно с педагогом-психологом по выявлению, проработке возникающих у учащихся трудностей на разных этапах обучения и есть залог успешной психологической подготовки к ГИА.

Своеобразие учебной деятельности каждого ребенка связано с целым рядом его индивидуальных особенностей: спецификой мышления, памяти, внимания, темпом деятельности, личностными особенностями, учебной мотивацией и т.д.

Выявление детей, имеющих личностные и познавательные трудности при подготовке к ГИА, возможно на протяжении всего обучения в школе. Подготовительным этапом для прогнозирования возникновения возможных трудностей при подготовке к ГИА можно считать итоги   плановой диагностики, проведенной на более ранних этапах.

Психологическая диагностика  проводится на каждом этапе психологического сопровождения. Уже в начальной школе определяется группа детей, которые испытывают трудности в обучении. Аналогичные трудности встречаются и при подготовке к ГИА. Ранняя диагностика  таких трудностей позволяет выявить учащихся «группы риска» при подготовке к ГИА и эффективно организовать их психологическое  сопровождение на протяжении всего обучения.

В начальной школе, с помощью различного психодиагностического инструментария, проводится диагностика в начале года с целью выделения группы детей, испытывающих трудности. После чего происходит формирование групп для развивающей работы, разработка системы работы и рекомендаций. В конце года итоговая диагностика определяет эффективность работы. Рекомендуем использовать следующий блок методик:

|  |  |
| --- | --- |
| **Психодиагностическая таблица определения трудностей в обучении (начальная школа)** | |
| **Типичные трудности** | **Психодиагностический инструментарий** |
| Недостаточный уровень развития произвольности и самоорганизации | Методики «Графический диктант», «Образец и правило» |
| Несформированность учебной мотивации | Методики «Беседа о школе» Нежновой Т.А., «Опросник школьной мотивации» Лускановой |
| Высокий уровень тревожности | Методики «Детский тест тревожности», «Опросник школьной тревожности Филипса» |
| Низкий уровень самооценки, неуверенность в себе | Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн |
| Высокая утомляемость, низкая работоспособность. Низкая подвижность психических функций, медлительность | Методики «Счёт с переключением», «Скорость протекания мыслительного процесса», «Шифровка» |
| Трудности, связанные с недостаточным уровнем развития познавательной сферы | Методики «Исследование вербально-логического мышления», изучение слуховой памяти «10 слов», исследование внимания «Текст с пропусками», «Корректурная проба», «Шифровка», диагностика зрительно-моторной координации «Гештальт-тест Бендер» |

В 5-11 классах продолжается работа по выявлению обучающихся «группы риска» при подготовке к ГИА. Выделяются те же группы трудностей обучения, но меняется  диагностический инструментарий для их выявления. Проводится диагностика учащихся, где отслеживается динамика эффективности психолого-педагогического сопровождения. Используется следующий блок методик:

|  |  |
| --- | --- |
| **Психодиагностическая таблица определения трудностей в обучении (средняя, старшая школа)** | |
| **Типичные трудности** | **Психодиагностический инструментарий** |
| Недостаточный уровень развития произвольности и самоорганизации | Методики Локус контроля Дж. Роттер, «Проверь свою организованность» Е. И. Комарова |
| Несформированность учебной мотивации, познавательной активности | Методики «Мотивационный профиль» Гусева Е.А. «Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы», Ч.Д. Спилберг, модифицированный А.Д. Андреевой |
| Высокий уровень тревожности | Методики «Опросник школьной тревожности Филипса», «Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы», Ч.Д. Спилберг, модифицированный А.Д. Андреевой |
| Низкий уровень самооценки, неуверенность в себе | Методика «Диагностика уровня самооценки личности» Г. Н. Казанцевой |
| Акцентуация характера | Методика Адаптированный подростковый вариант опросника Шмишека (12-18 лет) (описание типов по А.Е. Личко) |
| Низкая подвижность низкая лабильность психических функций | Методика ШАС |
| Трудности, связанные с недостаточным уровнем развития познавательной сферы | Методика ШТУР |

*Подробное описание указанных выше методик можно найти на сайтах:*

* *“Все тесты.ру” (Все профессиональные психологические тесты) http://vsetesti.ru/*
* *Профессиональные тесты: подборка сайтов http://megapoisk.com/ professionalnyie -testyi \_sites-all*

Таким образом,  осуществляется выявление детей, имеющих личностные и познавательные трудности при подготовке к ГИА на протяжении всего обучения в школе. Ранняя диагностика  таких трудностей позволяет выявить учащихся «группы риска» при подготовке к ГИА и эффективно организовать их психологическое  сопровождение на протяжении всего обучения.

Проведение диагностики позволяет оценить результативность работы педагога-психолога, как в течение года, так и на протяжении всего времени обучения отдельного ученика, класса, параллели.

Одним из  направлений работы психологической службы является  индивидуальная и групповая  консультативная работа. Её задачи:

1. Оказание помощи при трудностях в обучении, общении или психическом самочувствии.
2. Обучение навыкам самопознания, самораскрытия, самоанализа, использование своих психологических особенностей  и возможностей для успешного обучения и развития.
3. Оказание психологической помощи и поддержки  учащимся.

*Работа педагога-психолога школы проводится по следующим направлениям:*

1. Работа с выпускниками.

2. Работа с педагогическими работниками.

3. Работа с родителями (законными представителями).

**РАБОТА С ВЫПУСКНИКАМИ**

Основные цели организации психологического сопровождения учащихся в рамках психологической подготовки к ГИА:

* 1. Ознакомление с процедурой.
  2. Формирование адекватного реалистичного мнения о ГИА.
  3. Формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене.
  4. Развитие основных навыков, необходимых для успешной сдачи экзаменов.

В рамках реализации первых двух целей педагог-психолог может добиться преодоления процессуальных трудностей выпускников, связанных с недостаточной осведомленностью учеников о процедуре ГИА. Реализация третьей цели решает задачи преодоления личностных трудностей, формирования адекватной стратегии поведения во время экзамена и снятия эмоционального напряжения перед и в ходе экзамена. Четвертая цель решает трудности, связанные с когнитивными особенностями деятельности выпускников.

*Психологическое сопровождение учеников реализуется следующими способами:*

*1. Психологическая диагностика.* Проведение фронтальной диагностики учащихся выпускных классов: выявление детей группы риска, диагностика уровня тревожности. По результатам проведенной диагностики школьный педагог-психолог составляет программу коррекционной работы и программу психологического сопровождения. На этом этапе можно сформировать группу поддержки, состоящую из детей, у которых могут возникнуть трудности в подготовке к экзаменам. Работа с группой поддержки может вестись в рамках индивидуальных или групповых консультаций, проведения тренинговых занятий корректирующей направленности.

*2. Индивидуальное и групповое консультирование учащихся.* Проведение консультативной работы с выпускниками по преодолению трудностей и развитию навыков, способствующих эффективной сдаче экзаменов. Снятие тревожного состояния, обучение контролю стрессовых проявлений, решение когнитивных и личностных трудностей;

*3. Тренинговые занятия с учащимися.* Групповые занятия по контролю эмоций, преодолению стрессового состояния (личностные трудности), ознакомлении с процедурой сдачи экзаменов, проведение встреч с выпускниками прошлого учебного года, уже сдавших экзамены (процессуальные трудности), выработка индивидуального стиля работы (когнитивные трудности).

*4. Информационная поддержка.* Составление, выпуск различной информационной литературы – буклеты, памятки, брошюры. В рамках данного направления также рекомендуется оформление информационного стенда для учеников (например, «Сдаем ЕГЭ (ГВЭ)», «В день экзамена» и т.п.).

*Примерный календарный план работы педагога-психолога с учениками*

*по психологическому сопровождению подготовки к ГИА*

|  |  |
| --- | --- |
| *Месяц* | *Форма работы* |
| Сентябрь | Проведение диагностики |
| Формирование групп поддержки |
| Оформление стенда для выпускников «Сдаем экзамен!» |
| Октябрь | Психологический тренинг для выпускников «Как справиться со стрессом» |
| Групповая работа с детьми групп поддержки |
| Подготовка информационных материалов для выпускников |
| Ноябрь | Тренинг для выпускников «Процедура тестирования» |
| Групповые консультации для выпускников «Я боюсь экзамена» |
| Выступление выпускников прошлых лет «Я сдал экзамен!» |
| Декабрь | Групповые и индивидуальные консультации с группой поддержки |
| Тренинг для выпускников «Контроль эмоций» |
| Выпуск информационной литературы для выпускников |
| Январь | Проведение тестирования для выпускников «Что я знаю о процедуре ГИА и ЕГЭ?» |
| Тренинг для выпускников «Мой учебный стиль» |
| Февраль | Групповые и индивидуальные консультации с группой поддержки |
| Март | Тренинг для выпускников «Уверенность на экзамене» |
| Апрель | Тренинг для выпускников «Сдаем экзамен» |
| Групповые и индивидуальные консультации с группой поддержки |
| Май | Индивидуальные и групповые консультации выпускников |

**Ознакомление с процедурой ГИА**

Ознакомление с процедурой ГИА является одной из задач педагога-психолога по психолого-педагогическому сопровождению выпускников, так как учитель-предметник в основном сосредотачивает свое внимание на предметном содержании, оставляя в стороне процедурные особенности.

Одной из форм проведения работы по данному направлению является проведение встреч с выпускниками прошлого года, которые могут представить свой опыт прохождения экзаменов, групповое тренинговое занятие в форме игры-драматизации, рассказ педагога-психолога, просмотр обучающих видеозаписей и т.п. Например:

Упражнение «Расшифровка»

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

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 «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 ГИА;
* ГИА предоставляет школьникам новые возможности;
* сдать экзамен мне по силам;
* думаю, что ГИА имеет свои положительные стороны;
* по-моему, введение ГИА принесло нам только проблемы;
* и т.д.

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 ГИА (ЕГЭ, ГВЭ)?»

Школьники придумывают ассоциации на слово «ГИА», отвечая на конкретные вопросы, например: «Если ГИА – 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 "Ответ на экзамене"

*Цель упражнения:* репетиция экзаменационного ответа.

*Ход упражнения:* класс делится на подгруппы. Каждая подгруппа вытаскивает экзаменационный билет № 13, например:

Билет № 13. «Расскажите об особенностях жанра "современный детский роман": сюжет, приемы, герои».

Билет № 13. «Расскажите о выращивании цыплят бройлерных пород в условиях вечной мерзлоты».

Билет № 13. «Докажите теорему о равнобедренном круге».

Билет № 13. «Расскажите об обычаях и языке племени тумба-юмба». Билет № 13. «Осветите вопрос о феминистических воззрениях Бабы Яги».

*Задача подгруппы:* подготовить коллективный ответ (должен поучаствовать каждый), соответствующий уровню ответа "суперученика". Результаты работы представляются классу. В случае затруднений в группе ведущий может "подкинуть" пару идей ее участникам.

На основе обсуждения итогов упражнения "Ответ на экзамене" составляется памятка "Как вести себя на экзамене". Результаты фиксируются на листе ватмана, который вывешивается на стене в классном кабинете.

При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы: "Что понравилось? Что не понравилось? Что хотелось бы изменить?".

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.

Упражнение «Значок»

*Цель упражнения:* психологическое завершение занятий.

*Ход упражнения:* каждый придумывает эмблему на тему "К экзаменам готов!". Эмблемы подписываются и наклеиваются на любой из плакатов, оформленных в течение занятий. Ведущий подводит итоги встреч, подчеркивая вклад каждого участника.

При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы: "Как вам кажется, зная эти правила, легче ли будет готовиться к экзамену? Почему? Какие из этих правил вы будете применять? Почему?"

**Упражнения для тренировки оптимального планирования времени**

Упражнение «Слоновая техника»

Упражнение используется при решении больших и очень больших задач. В основе техники – деление большой задачи на маленькие, каждодневные задачи. Главную задачу следует вообразить в виде слона. Например, при подготовке к экзамену по литературе в виде слона можно вообразить все художественные произведения, содержание которых необходимо знать. Конкретные произведения А. С. Пушкина, Л. Н. Толстого и т.п. представляются в виде ушей, хвоста, ног, хобота и других частей тела воображаемого слона. Решение маленьких задач, т.е. чтение и анализ отдельных произведений, поможет поглотить «слона» в целом.

*Инструкция:* При выполнении упражнения «Слоновая техника» пользуйтесь следующими конкретными правилами:

- относитесь спокойно к большим «слонам»;

- воспринимайте всех «слонов» как захватывающие ваше сознание возможности;

- в своем воображении разрежьте «слона» на маленькие удобные кусочки;

- сосредоточьтесь на задачах дня и «заглатывайте» кусочки каждый день;

- позаботьтесь о том, чтобы съедать одного и того же «слона», пока от него ничего не останется, а затем принимаетесь за другого.

Упражнение «Вопросы к себе»

Упражнение направлено на структурирование объема и этапов работы, на творческую организацию времени. Его целесообразно применять при появлении большого количества задач, которые надо решать в сжатые сроки.

*Инструкция:* Непосредственно перед каждым важным этапам подготовки к экзамену задавайте себе следующие вопросы:

- Какова моя цель на этом этапе?

- Сколько времени в моем распоряжении?

- Как лучше использовать это время?

- Какие задачи нужно решить в первую очередь?

- В какой последовательности должны решиться эти задачи?

- Что нужно подготовить для решения каждой задачи?

**Упражнения для тренировки внимания**

Упражнение «Прогулка»

Упражнение направлено на тренировку наблюдательности, объема внимания, зрительной памяти.

*Инструкция:* Вспомните какую-либо другую знакомую улицу того города, в котором вы живете. Затем представить себе прогулку по какой-либо стороне этой улицы. Гуляя в своем воображении по левой или правой стороне улицы, вспомните и назовите вслух (или запишите в тетради) все стоящие на ней дома, театры, магазины, автобусной остановки. Вспоминать надо дом за домом, ничего не пропуская.

При случае можно проверить себя, насколько хорошо вы помните эту часть города.

Упражнение «Спички»

Упражнение направлено на тренировку наблюдательности, объема внимания и зрительной памяти.

*Инструкция:* Приготовьте коробок спичек и лист газеты (или платок). Возьмите из коробка несколько спичек, не пересчитывая. Бросьте их на стол перед собой. Сосчитайте до трех и накройте газетой.

Спросите себя, сколько спичек Вы бросили? Восемь?

Возьмите из коробки восемь спичек и на открытой части стола разложите их так, как те, что лежат под газетой (или платком).

Проверьте себя: откройте на две секунды лист, исправьте ошибки и проверьте себя снова.

Упражнение «Юлий Цезарь»

Упражнение направлено на тренировку распределения внимания. В его основе одновременное выполнение нескольких действий.

*Инструкция:* Перемножьте в уме 36 на 24. Одновременно записывайте на листе бумаги хорошо известное стихотворение.

Наоборот: читайте вслух стихи и одновременно на листе бумаги умножайте 36 на 24.

Читайте вслух незнакомый текст, одновременно выполняя в уме какие-либо вычисления.

Переписывайте из книги текст, одновременно производя вычисления в уме.

Делайте то же самое, но у громкоговорящего приемника, телевизора.

Делайте то же самое, но попросите окружающих задавать Вам вопросы. Отвечайте на них, не прекращая переписывать текст из книги.

**Упражнения для тренировки памяти**

Упражнение «Утро»

Упражнение направлено на тренировку эмоциональной памяти, способности контролировать эмоциональные реакции, спонтанное проявление чувств.

*Инструкция:* Выберите утром 10 минут покоя. Продумайте порядок своих дел в течение дня. При этом отвечайте на такие задаваемые себе вопросы:

- Предполагаю, что наступающий день пройдет нормально. Смогу ли я выполнить все, что запланировано? Если нет, то, какие дела необходимо выполнить в первую очередь, какие дела наиболее важны, а что можно не делать?

- Какие неприятные ситуации ожидают меня? Неизбежны ли они? Если да, то, как я собираюсь вести себя в неприятной ситуации?

- Какие радости меня ожидают сегодня? Если никаких радостей не предвидятся, то, что я могу сделать с удовольствием, с охотой? Могу ли я это себе позволить сегодня?

- Обдумывание предстоящего дня заканчивается тем, что можно вспомнить несколько строк любимого стихотворения, любимой песенки, приятные переживания, комплименты в свой адрес и т.п.

Главное в этом упражнении – убежденность в том, что все зависит от Вас, от Вашей воли и решительности».

Упражнение «Вечерний взгляд назад»

Упражнение направлено на тренировку долговременной памяти и обеспечение эмоционального равновесия.

*Инструкция:* Вечером, перед сном вспомните весь прошедший день: от подъема до настоящей минуты. Этот обзор должен быть образным и протекать перед глазами, как фильм. Важно при этом оставаться наблюдателем дневных событий и самого себя. Вы видите себя читающим учебник, разговаривающим с друзьями по телефону, отвечающим на вопросы родителей и т.п. При этом воспоминания о событиях должны идти по порядку.

Главная установка в этом упражнении – отделение самого себя от себя, а также от окружающих людей, вещей. Взгляд на себя как на постороннего участника событий.

Упражнение «Экспресс-сочинение»

Упражнение направлено на тренировку образной памяти.

*Инструкция:* Возьмите наугад десять существительных, не связанных между собой. Добавляя любые другие слова, напишите логически связное сочинение. Разрешается изменять число и склонять выбранные существительные.

Попробуйте за 3-5 минут написать короткое сочинение, состоящее из следующих слов: дверь, верфь, грач, босс, жгут, зонт, друг, лифт, марш, краб.

Пример такого сочинения: «Босс встретился со своим другом по кличке «Краб». Намечалась серьезная операция по доставке японских зонтов. Они вошли в лифт новой высотной гостиницы «Грач» и прокрались в дверь своего номера. Раздались звуки марша. Затем по радио передавали, что загорелась верфь и что необходим жгут для оказания помощи».

Постепенно задание усложняется. Пример усложненного задания – написать сочинение из десяти слов, начинающихся с одной буквы, например «п».

Упражнение "Снежный ком" Вариант 1

Упражнение направлено на знакомство учащихся, обсуждение правил группы, тренировка памяти.

*Инструкция:* один ведущий, сидя в кругу, читает инструкцию, другой записывает правила на листе ватмана. Ватман висит на доске.

Инструкция для учащихся: учащийся называет свое имя и говорит о том, чего, по его мнению, не должно происходить в группе. Сидящий справа от него участник повторяет сказанное и добавляет свое имя и пожелание. Например: "Меня зовут Антон, и я не хочу, чтобы меня перебивали".

*Второй вариант (для группы более 10 чел.):* учащиеся получают листы бумаги, дается инструкция: "Напишите, какие правила вы хотели бы принять для нашей группы". Затем учащимся предлагается пройти по классу, посмотреть, какие у кого записаны правила, объединиться в группы с теми, у кого записаны похожие. Далее в каждой мини-группе необходимо сформулировать обобщающее правило.

При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы: "Все ли согласны с правилами? Какие правила мы принимаем, а какие нет? Почему?"

Все правила обсуждаются группой и вывешиваются на стенде в классе на каждом тренинге.

Упражнение "Снежный ком" Вариант 2

Упражнение направлено на знакомство учащихся, тренировку памяти.

*Инструкция:* ведущий представляется по имени и говорит какую-нибудь фразу (связанную с экзаменом), например, «ЕГЭ – это легко». Следующий участник (по кругу) повторяет имя ведущего и ту фразу, которую он сказал, затем представляется сам и говорит свою фразу. Игра продолжается до тех пор, пока участники не начнут очень часто ошибаться или пока ведущий не прекратит упражнение.

Упражнение "Тренировка памяти"

*Ход упражнения:* зачитываются слова. Испытуемые должны постараться запомнить их попарно. Затем читаются только первые слова каждой пары, а испытуемые записывают второе.

|  |  |
| --- | --- |
| **1 вариант**  курица – яйцо  ножницы – резать  лошадь – сено  книга – учить  бабочка – муха  щетка – зубы  барабан – пионер  снег – зима  петух – кричать  чернила – тетрадь  корова – молоко  паровоз – ехать  груша – компот | **2 вариант**  жук – кресло  перо – вода  очки – ошибка  колокольчик – память  голубь – отец  лейка – трамвай  гребенка – ветер  сапоги – котел  замок – мать  спичка – овца  терка – море  салазки – завод  рыба – пожар |

**Упражнения для тренировки эмоциональной устойчивости**

Упражнение «Полчаса, которые принадлежат только мне»

Упражнение направлено на тренировку контроля спонтанного выражения эмоций.

*Инструкция:* Подарите себе хотя бы полчаса после занятий, чтобы отключиться и передохнуть перед следующим этапом работы. Проведите эти полчаса по своему желанию: погуляйте по улице города, почитайте стихи или прозу, послушайте музыку, поиграйте с любимым животным т.п.

В этом упражнении важно, чтобы это были полчаса, которые проведете исключительно по собственному желанию.

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 удается, 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**

Несмотря на дефицит времени, 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. Плывите 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 аудиокассету, 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. Чередуй 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. Выспись 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) гелиевых 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 спеша!** 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.

**РАБОТА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ РАБОТНИКАМИ**

Успешность психологического сопровождения подготовки к ГИА зависит от комплексного подхода к решению данной проблемы в рамках не столько именно психологической работы, сколько в рамках психолого-педагогического взаимодействия образовательной организации и выпускника. Особенно важным следует считать блок психологической поддержки учителей, выпускающих своих учащихся на экзамены. От знания психологических особенностей развития и трудностей, возникающих у выпускников в процессе подготовки к экзаменам, зависит выбор стратегии их поддержки не только школьным педагогом-психологом, но и учителем.

Психологический настрой выпускников в ситуации ГИА зависит и от учителей-предметников, их действий и слов. Вследствие этого представляется необходимой также специальная подготовка педагогов, заключающаяся в обучении приемам создания ситуации успеха.

**Прежде всего, необходимо ознакомить учащихся с методикой подготовки к экзаменам.**

*Помогите учащимся распределить темы подготовки по дням.*

Дети должны понять, что зазубривание всего фактического материала малоэффективно, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Необходимо показать детям на практике, как это делается. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и поместить на видных местах.

*Полезно использовать при подготовке такой прием, как работа с опорными конспектами (схема материала*).

Разработайте вместе с учащимися систему условных обозначений и не жалейте времени на оформление конспекта на большом листе или на доске. Выпускники хорошо усваивают содержание материала через такую простую и приятную для них деятельность.

Подготовку к экзаменам следует начинать заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче каких-нибудь зачетов и пр., т.е. в ситуациях не столь эмоционально напряженных. Психотехнические навыки сдачи экзаменов не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют более успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте школьников ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у них будет формироваться навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст им спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

Посоветуйте детям во время тренировки по тестовым заданиям обратить внимание на следующее:

а) сначала нужно пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

б) внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

в) если вопрос вызывает трудности, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

Повышайте уверенность учащихся в себе, так как чем больше подросток боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Подбадривайте учащихся, хвалите их за то, что у них хорошо получается.

Кстати, если старшеклассник поражает Вас каменным спокойствием — это не так уж и хорошо. Отсутствие некоторого волнения на экзамене часто мешает хорошим ответам.

Познакомьте детей с приемами снятия нервно-психического напряжения, саморегуляции эмоционального состояния. Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения хорошо подходят релаксационные упражнения, самовнушение и другие методы эмоциональной саморегуляции. Освойте эти упражнения сами (взрослым они тоже не помешают!),

Включайте эти упражнения в структуру урока, используйте их для настроя класса перед контрольными работами

И, самое главное, не забывайте об «оптимистической гипотезе», верьте в свои силы и возможности Ваших учеников!

**Советы классному руководителю**

Выпускники относятся к ГИА по-разному: одни воспринимают достаточно легко и идут на экзамены, уверенные в успехе. У других – ГИА и оценка 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. 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 ГИА.

**РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ (ЗАКОННЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ)**

Еще одним направлением работы школьного педагога-психолога является взаимодействие с родителями (законными представителями) выпускников. Очень часто родители (законные представители) 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 (законные представители) 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 (законные представители) могут помочь детям правильно организовать время подготовки, распределить нагрузку, снизить тревожное состояние.

Основные направления работы школьного педагога-психолога с родителями (законные представители) выпускников.

*1. Индивидуальное и групповое консультирование.* Проведение консультационных мероприятий с родителями (законные представители) выпускников по интересующим их темам. Наметить тематику групповых занятий можно на первом родительском собрании выпускного класса и запланировать эти консультации в течение 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 (законными представителями) этих детей. Темами консультаций можно выбрать разнообразные: «Как справиться со стрессом?», «Как помочь ребенку перед экзаменом?», «Стратегия подготовки к ГИА» и т.п.

*2. Участие в родительских собраниях.* Школьный педагог-психолог регулярно проводит встречи с родителями (законными представителями) 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, приводящейся 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: «ГИА – общие задачи семьи и школы», «Чем Вы можете помочь своему ребенку в период подготовки», «Как подготовиться к экзамену вне школы», «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 (законных представителей) выпускников с советами педагога-психолога.

*Примерный календарный план работы педагога-психолога с родителями (законными представителями) по психологическому сопровождению подготовки к ГИА*

|  |  |
| --- | --- |
| *Месяц* | *Форма работы* |
| Октябрь | Родительские собрания «Подготовка к ГИА – задачи семьи и школы» |
| Подготовка информационных материалов для учеников, родителей, учителей |
| Оформление стенда для родителей «Мой ребенок выпускник» |
| Ноябрь | Родительские собрания «Психологическая подготовка к ГИА» |
| Январь | Групповое консультирование с родителями (законными представителями) детей из группы поддержки |
| Март | Родительское собрание «В день экзамена» |

**Психологическая помощь родителям (законным**

**представителям) выпускников в период подготовки к ГИА**

Очевидно, что в подготовке учеников к экзамену огромную роль играют родители (законные представители). Именно родители во многом ориентируют их на выбор предмета, который дети сдают, внушают уверенность в своих силах или, наоборот, повышают тревогу, помогают, волнуются и переживают из-за недостаточно высоких оценок.

Прежде всего, сами родители, как правило, очень смутно представляют себе, что такое ГИА. Известно, что недостаток информации повышает тревогу, которую родители, сами того не желая, могут передавать детям. Расширение знаний родителей о сущности и процедуре Единого государственного экзамена, знакомство с конкретными заданиями позволяет снизить их тревогу, что, в свою очередь, помогает родителям поддерживать ребенка в этот непростой период.

**Поведение родителей**

В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ГИА. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

**Организация занятий**

Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Важно помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ГИА и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.

Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности.

В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

**Питание и режим дня**

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и "от плюшек не толстеют!"

Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку... разумеется, это не баловство, а просто глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ (ЗАКОННЫМ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМ)**

**детей с ОВЗ про ГИА в форме ЕГЭ (ГВЭ)**

Выпускники с ограниченными возможностями здоровья, в том числе дети-инвалиды, инвалиды также могут выбрать ЕГЭ как форму государственной итоговой аттестации в соответствии с Порядком проведения ГИА по образовательным программам среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 24.12.2013 №1400).

**Кто относится к выпускникам с ограниченными возможностями здоровья?**

Согласно Федеральному Закону «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273 «Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья – физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий». Таким образом, выпускнику, имеющему ограниченные возможности здоровья, для получения права выбора формы государственной итоговой аттестации (ЕГЭ или ГВЭ) необходимо обратиться в Центральную психолого-медико-педагогическую комиссию (далее – ЦПМПК).

После получения соответствующего заключения ЦПМПК Ваш ребенок получает право выбора формы государственной итоговой аттестации и вместе с Вами определяет, какие экзамены он будет сдавать, и в каком формате (ЕГЭ или ГВЭ). Обращаем Ваше внимание, что ни школа, в которой обучается Ваш ребенок, ни ЦПМПК не имеют права определять форму государственной итоговой аттестации вашего ребенка без Вас или за Вас. Школа обязана принять ваше заявление с перечнем предметов и выбранной формой сдачи, а ЦПМПК определяет наличие или отсутствие у выпускника ограниченных возможностей здоровья.

Напоминаем, что заявление в школу с перечнем экзаменов и формами их сдачи Вы должны сдать не позднее 1 февраля текущего года. Для того чтобы понять, есть ли у Вашего ребенка право выбора между ЕГЭ и ГВЭ и определиться с формой сдачи экзаменов, необходимо получить соответствующее заключение ЦПМПК.

Не откладывайте обращение в ЦПМПК на последние дни!

**Особенности проведения ГИА для выпускников с ограниченными возможностями здоровья**

Государственная итоговая аттестация проводится с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья выпускников с ограниченными возможностями здоровья.

Это означает, что при проведении итоговой аттестации в зависимости от имеющихся у выпускника с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены: меньшая наполняемость аудиторных помещений, увеличение продолжительности экзамена, присутствие ассистентов, наличие специального оборудования и т.п.

Подробная информация о требованиях к аудитории и оборудованию на пунктах приема экзаменов содержится в методических рекомендациях Рособрнадзора.

**Особенности проведения ГВЭ для выпускников с ограниченными возможностями здоровья**

Государственный выпускной экзамен проводится, как правило, на базе образовательной организации, в которой обучался выпускник.

На основании заключения ЦПМПК по согласованию с родителями (законными представителями) образовательная организация может организовать проведение государственного выпускного экзамена для выпускника с ограниченными возможностями здоровья на дому.

При проведении государственного выпускного экзамена для выпускников с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены: увеличение продолжительности государственного выпускного экзамена на 1,5 часа; присутствие в аудитории ассистента, оказывающего выпускникам с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей, в частности, помогающего выпускнику занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с экзаменатором; возможность использования необходимых технических средств.

В продолжительность государственного выпускного экзамена не включаются перерывы для проведения необходимых медико-профилактических процедур для выпускников с ограниченными возможностями здоровья.

**Поступление в вуз выпускников с ограниченными возможностями здоровья**

При поступлении в вузы лица с ограниченными возможностями здоровья при подаче заявления предоставляют по своему усмотрению оригинал или ксерокопию документа, подтверждающего ограниченные возможности их здоровья.

Таким образом, заключение ЦПМПК, полученное выпускником до 1 марта, необходимо будет представить в приемную комиссию вуза.

Выпускник с ограниченными возможностями здоровья, имеющий результаты ЕГЭ, поступает на общих основаниях по конкурсу. То есть выпускные/вступительные экзаменационные испытания выпускник проходит один раз и по результатам ЕГЭ поступает или не поступает в вуз.

Выпускник с ограниченными возможностями здоровья, который выбрал государственную итоговую аттестацию в форме государственного выпускного экзамена (не имеющий результатов ЕГЭ), сдает экзаменационные испытания дважды: в образовательной организации сдает ГВЭ, а в вузе проходит вступительные испытания, проводимые вузом самостоятельно.

Обращаем Ваше внимание на то, что заключение ЦПМПК не освобождает Вашего ребенка от государственной (итоговой) аттестации (ЕГЭ или ГВЭ) и не дает никаких льгот при поступлении в вуз!

**Рекомендуем официальные сайты поддержки государственной итоговой аттестации 2016 года:**

- Официальный сайт Рособрнадзора - http://obrnadzor.gov.ru/

- Официальный портал ЕГЭ - http://www.ege.edu.ru/

- Бюджетное учреждение Республики Алтай "Республиканский центр оценки качества образования" - http://rcoko.ru/

# - Министерство образования и науки Республики Алтай - http://minobr.mon-ra.ru

**Заключение**

ГИА является формой проведения экспертизы качества обученности выпускников, которая ежегодно обновляется и совершенствуется. В заключении хотелось бы еще раз отметить необходимость психологической поддержки выпускников в рамках подготовки к ГИА. В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Данные методические рекомендации направлены на формирование основных представлений у школьного педагога-психолога о задачах, формах и методах реализации психологического сопровождения подготовки к ГИА, предложить некоторые упражнения, которые может использовать специалист в своей работе.

*Использованные источники:*

1. http://www.proforientator.ru
2. http://school429.narod.ru/ege/pamyatka-teach-rod-uch.htm
3. http://www.egpu.ru/main/default.aspx
4. http://sch901.edusite.ru/p129aa1.html
5. https://docviewer.yandex.ru
6. http://kr-shcola.ucoz.ru/load/metodicheskie\_rekomendacii
7. https://docviewer.yandex.ru
8. http://nmansur.blogspot.ru/p/blog-page\_21.html
9. http://www.ege.edu.ru/ru/classes-11/psych
10. http://методцентр.рф/index.php/if/ekzamen/ege