

Министерство образования Сахалинской области  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Институт развития образования Сахалинской области»  
Кафедра психологии и специальной педагогики

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ  
ПОДГОТОВКА ВЫПУСКНИКОВ  
К СДАЧЕ ЕДИНОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО  
ЭКЗАМЕНА**

*Методические рекомендации*

Издательство ИРОСО  
Южно-Сахалинск  
2018

ББК 88.62–6я81  
П 86

**Психолого-педагогическая подготовка выпускников к сдаче к сдаче единого государственного экзамена: Методические рекомендации / сост. Т.А. Титеева. – Южно-Сахалинск: изд-во ИРОСО, 2018. – 76 с.**

Сборник содержит информационные и методические материалы по психолого-педагогической подготовке обучающихся 9-х и 11-х классов к сдаче выпускных экзаменов.

- © Министерство образования Сахалинской области, 2018
- © ГБОУ ДПО «Институт развития образования Сахалинской области», 2018
- © Издательство ИРОСО, 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Единый государственный экзамен .....	6
Психолого-педагогическая готовность старшеклассников к выпускным экзаменам .....	9
Проблемы подготовки к выпускному экзамену .....	15
Подготовка к экзаменам выпускников, имеющих трудности .....	28
Взаимодействие педагогов, классных руководителей и психологов .....	46
Взаимодействие школы с родителями выпускников.....	49
Заключение .....	53
Список литературы.....	54
Приложения.....	57

## ВВЕДЕНИЕ

Единый государственный экзамен (далее – ЕГЭ) – видоизмененная форма проведения итоговой аттестации выпускников и вступительных экзаменов в вуз. В российском образовательном пространстве такая форма аттестации стала реальностью.

ЕГЭ может стать достаточно сильным стрессом для выпускников. Очевидно, что в этой ситуации школьник более чем когда-либо нуждается в психологической помощи и поддержке родителей, педагогов, психологов. Идея психолого-педагогического сопровождения обучающихся 9-х и 11-х классов является востребованной.

Важнейшей характеристикой психолого-педагогического сопровождения является создание условий для перехода личности к самопомощи; в процессе психологического сопровождения педагоги и психологи создают условия и оказывают необходимую поддержку для перехода от позиции «я не могу» к позиции «я могу сам справиться со своими жизненными трудностями». Поэтому суть сопровождения заключается в поиске скрытых ресурсов развития ребенка, в опоре на его собственные возможности и в создании на этой основе психологических условий для саморазвития личности и адаптации ее в социуме.

Психологическое сопровождение выпускников в период подготовки и сдачи ЕГЭ является необходимым направлением работы школьной психологической службы. На сегодняшний день имеется определенное количество материалов для выпускников и педагогов, ориентированных на правовую и организационную, содержательную и методическую подготовку к единому государственному экзамену. Вместе с тем эти направления предполагают лишь инструментальную готовность выпускников и не способствуют формированию психологической готовности к итоговой аттестации. Выпускник может знать предмет, уметь решать те или иные задачи, но в итоге не справиться с экзаменационными заданиями, так как не уверен в своих силах, не умеет управлять эмоциями, контролировать и регулировать свою деятельность, не овладел навыками, определяемыми особенностями процедуры ЕГЭ.

Среди основных причин отмечаются: недостаточная информированность детей о процедуре проведения ЕГЭ, тревога и завышенные требования педагогов и родителей. Педагоги-психологи едины во мнении, что планомерное, целенаправленное психологическое сопровождение подготовки к ЕГЭ поможет позволить сдать его без ущерба для психологического здоровья детей. Для этого необходимо провести специальную работу с педагогами и родителями. Психологическое сопровождение выпускников должно быть нацелено на формирование у учащихся оптимальных функциональных психических состояний и снижение нервно-эмоционального напряжения во время сдачи ЕГЭ. Обязательным должно стать обучение учащихся приемам и методам регуляции учебной деятельности и саморегуляции с учетом их индивидуально-психологических и личностных особенностей.

В предлагаемом сборнике рассматриваются вопросы психологического сопровождения при подготовке к единому государственному экзамену выпускников общеобразовательных учреждений, педагогов и родителей.

# ЕДИНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКЗАМЕН

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ ЭКЗАМЕНА

Выпускной экзамен — это определенная форма итогового контроля знаний учащихся.

Н.А. Васильева пишет, что контроль знаний — это один из важных и ответственных элементов целостного учебно-воспитательного процесса, выполняющий ряд функций:

*Обучающая функция* педагогического контроля реализуется при использовании его различных форм и методов для выявления пробелов, дифференциации знания от незнания. При выполнении контрольных заданий учащиеся совершенствуют и систематизируют полученные знания. Обучающая функция связана с актуализацией приобретенных знаний, умений и навыков. Следовательно, подготовка к экзамену — важная часть учебного процесса, позволяющая повысить уровень усвоения учащимися знаний по отдельным предметам.

*Развивающая функция* предполагает развитие значимых психических процессов: внимания, памяти, мышления, речи, овладение общеучебными навыками.

*Мотивационная (стимулирующая) функция* направлена на повышение учебной мотивации учащихся.

*Контролирующая функция* состоит в выявлении состояния знаний, умений и навыков учащихся, предусмотренных программой. Контроль позволяет получить информацию о качественном состоянии учебного процесса, который направлен как на деятельность ученика, так и на контроль взаимодействия учащихся и педагогов.

В рамках контролирующей функции можно особо выделить ориентирующую, организующую и диагностическую функции.

*Ориентирующая функция* проверки состоит в ориентации учащихся и учителя по результатам их труда, снабжении учителя информацией о достижении целей обучения отдельными учениками и классом в целом. Контрольные мероприятия предоставляют информацию о ходе и результатах процесса обучения школьников, анализируя которую, преподаватель получает возможность изме-

нять формы и методы обучения с учетом уровней обученности и индивидуальных особенностей детей. Результаты проверки помогают учителю направлять деятельность учащихся на преодоление недочетов и пробелов в их знаниях, а учащимся – выявить и исправить собственные ошибки.

*Организирующая функция.* В зависимости от результатов контроля в школе принимается решение о необходимости проведения дополнительных занятий, консультаций и могут быть скорректированы учебные программы.

*Диагностическая функция:* учитель может не только проконтролировать уровень знаний и умений учащихся, но и выяснить причины обнаруженных пробелов, чтобы впоследствии их устранить.

Важно обратить внимание на то, что если различные формы текущего и промежуточного контроля в основном проверяют успешность работы одного конкретного учителя по одному конкретному предмету, то содержание выпускного экзамена выходит за рамки работы одного учителя и одного предмета.

В школьной реальности экзамен – это оценка конечного результата, анализ соответствия уровня развития выпускников образовательному стандарту. Он показывает, насколько ученик обладает определенными компетенциями, которые обеспечат его успешность на следующем возрастном этапе. На выпускном экзамене проверяются навыки, которые развивались у учащегося на протяжении нескольких школьных лет (а возможно, и всех) на различных предметах различными педагогами. По сути, процесс подготовки к нему – это 11 лет обучения, а не зубрежка билетов и тренировка в выполнении заданий ЕГЭ.

## **ФОРМЫ ВЫПУСКНЫХ ЭКЗАМЕНОВ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ**

Согласно ст. 59 Закона об образовании, государственная итоговая аттестация по образовательным программам среднего общего образования проводится в форме единого государственного экзамена. Это бесплатные выпускные экзамены по отдельным предметам, которые должны сдавать все выпускники полной общеобразовательной средней школы. Единство этих экзаменов заключается в двух их особенностях:

а) их результаты одновременно учитываются в школьном аттестате и при поступлении в вузы;

б) при проведении этих экзаменов на всей территории России применяются однотипные задания и единая шкала оценки, позволяющая сравнивать всех учащихся по уровню подготовки.

Введение ЕГЭ преследовало различные цели:

- обеспечение равных условий при поступлении в вуз и сдаче выпускных экзаменов в школе;
- форма независимой аттестации, т.е. образовательное учреждение не проверяет само собственную успешность, оценка имеет внешний характер;
- ЕГЭ проводится в условиях, максимально обеспечивающих достоверность результатов. Результаты проверяются на компьютерах или независимыми экспертами;
- улучшение качества образования в России за счет более объективного контроля и более высокой мотивации на успешное его прохождение;
- разгрузка выпускников-абитуриентов за счет сокращения числа экзаменов: вместо выпускных и вступительных экзаменов они сдают только один экзамен.

В настоящее время в российской системе образования используются две аналогичные формы аттестации выпускников основной и полной средней школы: государственная итоговая аттестация учеников 9-го класса и единый государственный экзамен для выпускников 11-го класса.

Единый государственный экзамен и государственная итоговая аттестация – выпускные экзамены, которые проводятся в форме тестирования.

Возможности, которые получает обучающийся, сдавая единый государственный экзамен:

- объективность оценки. Влияние сложных отношений с педагогом или «репутации троечника» сведено к минимуму;
- достаточно высокий уровень самостоятельности и активности во время и после экзамена;
- пробелы в знаниях могут оказать меньшее влияние на конечный результат. При сдаче ЕГЭ обучающийся может пропустить вопрос, который он знает слабо, и это не окажет кардинального влияния на результат экзамена.



# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ СТАРШЕКЛАССНИКОВ К ВЫПУСКНОМУ ЭКЗАМЕНУ

## ТИПОЛОГИЯ ТРУДНОСТЕЙ ВЫПУСКНИКОВ ПРИ СДАЧЕ ЭКЗАМЕНА

Выпускной экзамен выступает своего рода интегральным показателем продуктивности работы школы. Важным ориентиром в процессе психологической подготовки к экзамену является психолого-педагогическая готовность выпускника к сдаче выпускного экзамена, которую понимают как сформированность результатов освоения учеником основной образовательной программы, психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче выпускного экзамена.

В основе структуры готовности к выпускному экзамену лежит анализ трудностей, с которыми сталкиваются дети на этапе подготовки и при сдаче экзамена.

В зависимости от причины трудностей выделяются три группы: когнитивные, процессуальные и личностные трудности.

*1. Когнитивные (познавательные) трудности* – это трудности, связанные с особенностями переработки информации, со спецификой работы с заданиями.

Здесь необходимо выделить две группы трудностей:

1) трудности, связанные с несформированностью предметных результатов освоения ООП. Пробелы в знаниях по предмету, недостаточная усвоенность основных понятий, отсутствие систематизированности знаний – все это, безусловно, приведет к неуспешности выпускника на экзамене, даже если все остальные характеристики у него будут сформированы;

2) трудности, связанные с несформированностью универсальных учебных действий. В образовательных стандартах второго поколения особое внимание уделяется универсальным учебным действиям – совокупности способов действия учащегося, обеспечивающих само-

стоятельное усвоение новых знаний, формирование умений, включая организацию этого процесса и способности их использования как основному метапредметному результату освоения ООП.

В число метапредметных результатов включаются регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Несформированность универсальных учебных действий может приводить к неуспешности учащегося на выпускном экзамене даже при наличии достаточного уровня предметных результатов.

*Регулятивные умения* показывают способность ученика оптимальным образом организовать свою работу на экзамене, проверить правильность выполнения экзаменационных заданий и т.д.

*Познавательные умения* позволяют выпускнику адекватно подбирать информацию для выполнения экзаменационных заданий, дают ученику возможность выделить из материала экзамена собственно учебную задачу и подобрать способы ее решения.

*Коммуникативные умения* позволяют выпускнику сориентироваться в новой коммуникативной ситуации экзамена.

### **Специфика познавательных трудностей при ЕГЭ**

Значительную трудность может представлять сама *работа с тестовыми заданиями*. В настоящее время метод тестирования все шире применяется для проверки знаний учащихся, но реальность школьной практики не успевает за изменениями. В большинстве случаев обучение проводится традиционными методами. Тестирование предполагает формирование особых навыков: умения выделять существенные стороны в каждом вопросе и отделять их от второстепенных, умения оперировать фактами и положениями, вырванными из общего контекста. Традиционное обучение на этом, как правило, не заостряет внимание, а акцент делается на связности изложения, умении выстраивать взаимосвязи в рамках отдельной темы. Кроме того, в тестовых заданиях часто не сформулирована напрямую учебная задача, ее необходимо выделить самостоятельно.

Процедура ЕГЭ требует особой *стратегии деятельности*: ученику необходимо определить для себя, какие задания и в каком соотношении он будет выполнять. При традиционной форме проведения экзамена способы подготовки к испытанию и организации деятельности во время экзамена более или менее одинаковы: на письменном экзамене ученики имеют стандартный набор заданий, с которыми они должны справиться, на устном — изложить заранее

выученное содержание экзаменационного билета. В случае ЕГЭ определение стратегии деятельности становится ключевым моментом, поскольку это во многом определяет экзаменационную оценку.

Таким образом, познавательные трудности ЕГЭ в значительной степени связаны с несформированностью метапредметных результатов (универсальных учебных действий).

2. *Личностные трудности* обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями.

К личностным трудностям относится высокий уровень тревоги. Тревога – отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, трудноопределимые предчувствия, ожидание плохих событий. В отличие от страха, она обычно беспредметна, иррациональна и не имеет конкретного стимула.

Чрезмерно высокий уровень тревоги снижает продуктивность деятельности, приводя к дезорганизации, снижению концентрации внимания и работоспособности. Чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается на учебную деятельность, а вот оптимальный уровень тревоги стимулирует мотивацию ученика, способствует восприятию ситуации экзамена значимой.

Стрессовой для ученика является сама *ситуация экзамена*. На экзамене обучающийся должен за ограниченное количество времени продемонстрировать свои знания по определенному вопросу или справиться с предложенными заданиями, причем результаты этой деятельности будут оцениваться. Стресс на экзамене связан с тем, что эта процедура напрямую связана с самооценкой ребенка: насколько я действительно умен, насколько могу справиться с предложенными мне заданиями. Дефицит времени значительно повышает тревогу ученика, появляется страх «не успеть».

Фактором, повышающим тревожность, может послужить поведение родителей. Многие родители с особым вниманием относятся к учебным успехам ребенка и значимость ситуации экзамена для них настолько велика, что родители, сами пребывая в тревожном эмоциональном состоянии, вольно или невольно «заражают» своей тревогой ребенка.

Проблему для выпускника составляет не столько сама тревога, сколько отсутствие способов ее контроля. На этапе подготовки и в процессе проведения экзамена значительную поддержку могут

оказать психологические способы самоконтроля эмоционального состояния обучающихся. Когда учащийся понимает, что существуют способы уменьшения тревоги, то это во многом облегчает для него подготовку к экзамену.

Еще одной важной личностной трудностью для учащихся является несформированность ценностно-смыслового отношения к экзамену. Можно выделить важные компоненты данного отношения у ребят к ЕГЭ:

- наличие лично значимых целей экзамена (учащийся осознает, зачем он сдает экзамен);
- высокий уровень учебной мотивации;
- принятие на себя ответственности за подготовку к экзамену и его результат.

Психологические трудности ученика в ситуации ЕГЭ усугубляет, прежде всего, *отсутствие полной и четкой информации о процедуре* единого государственного экзамена. Известно, что дефицит информации повышает тревогу у любого человека.

Ситуация традиционного экзамена в школе во многом смягчается тем, что детей окружают знакомые люди, обстановка. Вне зависимости от того, как учителя относятся к ребенку, их поведение предсказуемо, что во многом способствует снижению тревоги, которую испытывает учащийся. При сдаче ЕГЭ выпускники лишены такой поддержки. Вокруг все незнакомое — люди, учащиеся, помещение. Принимают и оценивают результаты экзамена новые педагоги, что приводит к повышению тревоги и недостаточной сконцентрированности на задании.

Раньше выпускные экзамены традиционно считались своего рода «репетицией» вступительных экзаменов, что в значительной мере способствовало снижению тревоги при поступлении в институт. ЕГЭ — это сразу два экзамена: выпускной и вступительный, и это повышает его важность, а, следовательно, и уровень тревожности учащихся.

*3. Процессуальные трудности* связаны с процедурой выпускного экзамена. Хотя на протяжении всех лет обучения в школе выпускники не раз сталкивались с контрольными мероприятиями, ход выпускного экзамена имеет ряд специфических особенностей. И письменный, и устный экзамен предъявляют высокие требования к умению ученика планировать свое время, причем продолжительность экзамена отличается от привычного для учащегося урочного формата.

## СТРУКТУРА ГОТОВНОСТИ УЧАЩЕГОСЯ К ВЫПУСКНОМУ ЭКЗАМЕНУ

Можно выделить следующие структурные компоненты готовности школьника к сдаче выпускного экзамена: познавательный, личностный и процессуальный, которые представлены в таблице № 1.

*Таблица 1*

**Структура готовности учащихся к ГИА и ЕГЭ**

<b>Компоненты готовности</b>	<b>Базовый уровень</b>	<b>Технологический уровень</b>
Познавательный	Сформированность предметных результатов и метапредметных результатов освоения ООП	Ориентация в требованиях к итоговой аттестации по конкретному предмету
Личностный	Сформированность личностных результатов освоения ООП, а именно: формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, формирование коммуникативной компетентности	Наличие личностно значимых целей экзамена; наличие собственного адекватного мнения об экзамене; оптимальный уровень тревоги
Процессуальный	Сформированность метапредметных результатов (коммуникативных и регулятивных УУД)	Знакомство с процедурой экзамена; наличие осознанной индивидуализированной стратегии деятельности на экзамене; владение способами управления своим состоянием

Из таблицы видно, что познавательный компонент подразумевает не только предметные, но и метапредметные результаты. Данный компонент формируется на протяжении всего времени обучения ребенка в школе, некоторые из его составляющих закладываются в начальном и среднем звене. Основы общеучебных навыков начинают формироваться на начальной ступени обуче-

ния, поэтому они в наименьшей степени поддаются экстренной коррекции. На завершающем этапе обучения в школе данные навыки сформировать с нуля невозможно, педагоги и психологи могут лишь помочь обучающемуся максимально продуктивно использовать уже сформированные навыки.

Личностный компонент подразумевает наличие у выпускника определенной личностно-смысловой позиции, позволяющей осознанно выстроить стратегию деятельности на экзамене.

Процессуальный компонент максимально технологичен и поддается коррекции.

Познавательный компонент является результатом систематической работы педагогов школы. После проведения репетиционных экзаменов выпускники не всегда могут выделить продуктивные и неэффективные стратегии деятельности на экзамене, если с ними не ведется целенаправленная работа. Это позволяет утверждать, что формирование процессуального и личностного компонентов также не происходит стихийно, выпускники нуждаются в целенаправленном психолого-педагогическом сопровождении.

Психологическая готовность выпускника к сдаче итогового экзамена является продуктом реализации основной образовательной программы школы. Поэтому формирование готовности к выпускному экзамену не является задачей исключительно педагогов старшей школы. Значительный вклад в этот процесс вносят педагоги начального и среднего звена.

На базовом уровне эта подготовка подразумевает формирование предметных, метапредметных и личностных результатов, она в той или иной форме постоянно реализуется в ходе уроков и внеурочной деятельности на всех этапах школьного обучения.

На технологическом уровне она осуществляется в урочной и внеурочной форме (в виде занятий, классных часов и т.п.) с учениками 9-х и 11-х классов на финишном этапе подготовки к экзамену.

# **ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ К ВЫПУСКНОМУ ЭКЗАМЕНУ**

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ К ВЫПУСКНОМУ ЭКЗАМЕНУ**

Каждый учитель с 1-го по 11-й класс вносит свой вклад в формирование познавательной готовности учащихся к выпускным экзаменам, в той или иной мере способствуя усвоению необходимого объема знаний, росту общей осведомленности и установлению межпредметных связей. В педагогической работе над познавательной готовностью к выпускному экзамену на завершающем этапе школьного обучения можно выделить два основных содержательных направления.

Первое – приобретение и систематизация знаний учащихся, то есть работа над предметными результатами освоения ООП, а также формирование процессуального компонента готовности к ЕГЭ. Учитель, работающий с выпускниками, а за ним и родители особое внимание придают повторению пройденного материала, прежде всего с помощью решения большого числа экзаменационных заданий. Подготовка к выпускному экзамену в этом случае представляет собой выполнение заданий ЕГЭ прошлых лет или составление ответов по билетам.

Другим направлением является развитие у ученика универсальных учебных действий.

Недооценка важности общеучебных навыков при подготовке к экзамену приводит к ухудшению успешности ребенка на экзамене. Безусловно, на завершающем этапе школьного обучения учитель не сможет сформировать навыки, которые не были сформированы в начальном и среднем звене.

## **ПРИЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНУ**

Рассмотрим основные группы общеучебных навыков и возможные способы их формирования на уроке.

**Регулятивные УУД** – в эту группу входят действия, обеспечивающие организацию учебной деятельности:

*целеполагание* – постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно;

*планирование* – определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата;

*составление плана и последовательности действий*;

*прогнозирование* – предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик;

*контроль* – сравнение способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;

*коррекция* – внесение необходимых дополнений и изменений в план и способ действия в случае расхождения эталона с реальным действием и его продуктом;

*оценка* – выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения.

Данные навыки особенно востребованы на завершающем этапе подготовки к экзамену, поскольку обеспечивают способность выпускника спланировать и организовать свою работу во время экзамена.

Очень важным методическим условием успешности формирования данных компетенций является переход педагога (родителя) от контроля к *организующей помощи*.

Организующая помощь является промежуточным этапом между работой ученика под руководством учителя и его самостоятельной работой. Основная задача организующей помощи – стимулировать развитие навыков самоорганизации и самоконтроля.

Организующая помощь предполагает помощь педагога ученику в планировании своей работы, но ни в коем случае не организует ее за обучающегося.

Помимо организующей помощи, для развития учебно-управленческих умений можно пользоваться следующими приемами:

### ***1. Организация самоанализа учащихся.***

Данный прием предполагает обсуждение с учащимися таких вопросов, как:

- Что тебе сложнее всего дается в данном предмете (в данной теме) на экзамене?
- Что ты можешь сделать, чтобы решить эту проблему?



- Какие затруднения возникли у тебя в процессе выполнения задания?

Данное обсуждение может осуществляться в различных формах:

- индивидуально (устно или письменно);
- фронтально (по итогам контрольной работы или пробного экзамена);

- в малых группах (по 3–4 человека).

## **2. Самостоятельная постановка учебной задачи.**

Для этого можно воспользоваться следующими заданиями:

- Сформулируйте три вопроса учителю, на которые вы бы хотели получить ответы в процессе выполнения задания.

- Исходя из темы, выделите основные вопросы, которые нужно рассмотреть.

- Прочтите имеющуюся информацию, предположите, какое может быть задание.

Перед учителем-предметником стоит множество профессиональных задач, и возникает естественный вопрос: «Где педагогу найти время для осуществления предложенных форм работы?». Важно отметить, что большинство из предложенных приемов достаточно компактны. Например, организующая помощь вместо контроля требует не столько дополнительного времени, сколько преодоления сложившихся стереотипных форм общения с учеником. Тем не менее, если проблема времени на уроке стоит очень остро, можно поступить одним из предложенных ниже способов:

- Провести классный час на тему «Помоги себе сам: как справиться с учебными трудностями».

- Сделать самоанализ письменным и провести его в виде домашнего задания.

- Привлечь к данной работе родителей учащихся, объяснив им на родительском собрании принципы организующей помощи. В этом случае работа учителя на уроке будет подкрепляться аналогичным взаимодействием ребенка с родителем.

**Познавательные УУД** обеспечивают школьнику поиск, переработку и использование информации для решения учебных задач. К ним относят:

- общеучебные действия (самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; поиск и отбор необходимой информации);

- логические действия (анализ, синтез и установление причинно-следственных связей и т.п.);
- действия постановки и решения проблем.

Общеучебные действия формируются в большей степени в процессе самостоятельного изучения материалов, выполнения тестов, ответов на открытые вопросы. Большое влияние на процесс формирования этих умений оказывает организация проектной и исследовательской деятельности, так как одним из этапов ее осуществления является поиск, обработка и интерпретация результатов.

В качестве дополнительных заданий, способствующих формированию умений данной группы, можно предложить следующие:

- перечислить теории, правила, необходимые для выполнения задания;
- кратко изложить содержание темы (в трех предложениях, выделить пять ключевых слов и т.п.);
- на основе данного текста составить сообщение с разной степенью детализации, разного объема;
- подобрать примеры к данной теме;
- составить таблицы на основе данных, представленных в тексте;
- проинтерпретировать таблицы (схемы, рисунки), представленные в тексте.

Логические действия формируются в процессе изучения теоретического материала курсов. Умения выявлять существенные свойства объекта и устанавливать причинно-следственные связи формируются при организации соответствующей работы с определениями понятий, описаниями объектов, законами, теоремами, правилами, алгоритмами. Работу с каждым элементом теории нужно дополнять специально сформулированными вопросами.

**Коммуникативные УУД** — обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, партнера по общению или деятельности, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми.

Умение организовывать совместную деятельность формируется в процессе групповой работы, в процессе выполнения учебных проектов, организации совместной исследовательской деятельности. Для развития данных навыков на уроке эффективно приме-

нять работу в мини-группах. Данная форма работы предполагает, что учитель делит учащихся на небольшие группы (по 4–5 человек). Затем каждая группа получает задание и выполняет его. Небольшие группы повышают активность всех учащихся в классе.

Возможны различные способы организации такой работы:

- все группы получают одинаковое задание, тогда необходимо выбрать наилучший вариант решения (например, все группы составляют интеллект-карты к одному понятию, педагог выбирает наиболее полную и наиболее корректную);

- группы получают разные задания (например, каждая группа получает задание составить интеллект-карту, но центральные понятия всем даются разные). В этом случае итогами работы группы могут воспользоваться все остальные.

### **МЕТОДИКА СОЗДАНИЯ УРОКА, ОРИЕНТИРОВАННОГО НА ПОДГОТОВКУ К ВЫПУСКНОМУ ЭКЗАМЕНУ**

Познавательная готовность к экзамену формируется на протяжении всего школьного обучения, тем не менее, перед учителем старшей школы стоит педагогическая задача ориентировать урок непосредственно на обеспечение успешности ребенка на выпускном экзамене. Планирование такого урока проходит в несколько этапов.

1. Выделение предметных и метапредметных результатов, обеспечивающих успешность при сдаче экзамена по предмету.

Данные компетенции можно выделить различными способами:

- изучение образовательных стандартов по предмету. При этом необходимо рассматривать именно стандарты, а не отдельные учебники, так как учебники не всегда корректно отражают стандарты.

- педагогический анализ заданий экзамена. Учитель может просмотреть демонстрационные варианты и постараться ответить себе на вопрос: какими компетенциями (общеучебными навыками) должен обладать учащийся, чтобы успешно справиться с данными заданиями? При этом можно сконцентрироваться исключительно на познавательном компоненте готовности, а можно учитывать также личностную и процессуальную готовность.

2. Самоанализ педагогической деятельности.

Педагогу необходимо ответить на два вопроса:

- Какие из данных компетенций я уже развиваю на уроке?

- Какие из данных компетенций я развиваю недостаточно?

### 3. Формулировка приоритетных задач.

Педагогу необходимо определиться, какие из перечисленных компетенций необходимо развивать в первую очередь. Это можно сделать различными способами:

- по итогам психологической или педагогической диагностики, по итогам мониторинговых работ;
- по итогам наблюдения за учащимися;
- на основании анализа проверочных работ или других форм контроля;
- по итогам самоанализа педагогической деятельности.

### 4. Подбор приемов развития выделенных компетенций.

### 5. Составление плана урока.

Таким образом, урок, ориентированный на подготовку к экзамену, предполагает четкую взаимосвязь между образовательными целями, заложенными в стандарте или в экзамене, и реализуемыми на уроке формами работы.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНОЙ И ПРОЦЕССУАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ К ВЫПУСКНОМУ ЭКЗАМЕНУ**

Эффективным способом формирования личностной и процессуальной готовности выпускников к сдаче экзаменов являются групповые занятия. Их проведение может преследовать различные цели.

**Цель 1.** Знакомство с процедурой экзамена.

Успешность сдачи выпускного экзамена во многом зависит от знакомства учащихся с его специфической процедурой. Учитель-предметник при подготовке к экзамену в основном делает акцент именно на предметном содержании материала, а процедурные аспекты невольно отходят на второй план.

**Цель 2.** Формирование реалистичного мнения о выпускном экзамене.

Для успешной подготовки к экзамену необходим позитивный эмоциональный настрой. Важно помочь ребенку сформировать конструктивное восприятие предстоящего экзамена. Можно переориентировать выпускника с восприятия экзамена как проблемы на восприятие его как решаемой задачи, что будет способствовать более эффективной деятельности.

**Цель 3.** Овладение способами самоконтроля эмоциональным состоянием на экзамене и в процессе подготовки к нему.

Для обучения детей приемам саморегуляции на экзамене можно использовать два подхода: метод прогрессирующей мышечной регуляции Э. Джекобсона и метод аутогенной тренировки.

Чем сильнее эмоциональное напряжение, тем более выражено напряжение скелетной мускулатуры. Соответственно мышечное расслабление способствует торможению деятельности клеток коры головного мозга.

Метод аутогенной тренировки, разработанный И. Шульцем, предполагает, что релаксация является результатом самовнушения. Основной смысл аутогенной тренировки заключается в том, что слова и мысленные образы могут воздействовать на психические функции, не поддающиеся сознательному контролю.

**Цель 4.** Формирование ценностно-смыслового отношения к экзамену.

Данная цель предполагает помощь учащимся в поиске личностно значимых целей, принятии ответственности за итоги экзамена. Задача педагога, поставившего перед собой цель сформировать у учащихся ценностно-смысловое отношение к экзамену, заключается в том, чтобы обеспечить выпускникам пространство для осмысления собственной позиции и обсуждения ее с другими.

## **ПРОВЕДЕНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ С ВЫПУСКНИКАМИ**

Организация групповых занятий с выпускниками по формированию личностной и познавательной готовности к выпускному экзамену может реализовываться в различных формах. Рассмотрим основные организационные моменты.

*Количество занятий.* В зависимости от ряда факторов количество занятий может быть различным. Чем больше занятий, тем большего результата удастся достичь, однако, как показывает практика, даже одно занятие с выпускниками может иметь хороший педагогический эффект. Поэтому важно не стремиться достичь определенного количества занятий, а определить его, исходя из реалий конкретного учебного заведения и стоящих перед педагогом целей.

*Определение целей занятий.* Формулировка целей является ключевым моментом организации групповых занятий с выпускниками.

Цели могут формулироваться следующим образом:

- по итогам совместного обсуждения на консилиуме или педагогическом совете;
- по итогам родительского собрания;
- по итогам наблюдения за учащимися, за их поведением на уроке;
- по итогам психолого-педагогической диагностики.

В приложении 1 приводится анкета, которую можно использовать для выявления особенностей готовности выпускников к экзамену. Анкета позволяет выявить три группы трудностей: высокий уровень тревоги, связанный с экзаменом, низкий уровень владения техниками контроля за эмоциональным состоянием и недостаточный уровень знакомства с процедурой экзамена.

*Участники занятий.* В занятиях принимают участие ученики выпускных классов. Однако в зависимости от особенностей учебного заведения подходить к этому вопросу можно по-разному:

- занятия могут проходить со всеми учениками выпускных классов или же в формате факультатива только с желающими;
- класс может быть разделен на подгруппы в зависимости от наличия специфических трудностей (можно отдельно выделить группу учащихся с высоким уровнем тревоги);
- занятия могут также проходить с учениками 9-х и 10-х классов.

*Продолжительность и формат занятий.* Групповые занятия по подготовке к выпускному экзамену могут проводиться в различных форматах:

- отдельные встречи с детьми в виде классных часов (продолжительность занятия совпадает с продолжительностью урока);
- регулярные встречи в формате кружка или факультатива (продолжительность занятия совпадает с продолжительностью факультатива или кружка);
- погружение (в каникулярное время занятие проводится в течение нескольких часов, к примеру, 3–4 часа).

*Проведение занятий в течение учебного года.* При планировании работы в течение года рекомендуется не откладывать занятия на финальный промежуток перед сдачей экзаменов. Поэтому оптимальным периодом для проведения занятий будут являться 2-я и 3-я четверти. Как показывает практика, удачным моментом начала занятий является сдача пробных экзаменов. Их итоги представляют собой прекрасную тему для обсуждения.

*Кто может проводить занятия?* Занятия могут проводиться различными специалистами: психологом, социальным педагогом, классным руководителем. Максимально эффективной работа будет в том случае, если занятия проводятся этими специалистами совместно.

Содержание занятий включает три блока:

- информационный (сведения о процедуре и правилах экзамена, о тех правах, которые есть у выпускников);
- эмоциональный (какие чувства есть или могут быть у выпускников и как к этому относиться);
- поведенческий (отработка желаемого поведения, освоение техник самоконтроля).

В зависимости от поставленных задач педагоги могут использовать различные методы:

*Групповая дискуссия* – свободный обмен мнениями и знаниями между участниками группы, позволяющий прояснить (возможно, изменить) позиции и установки обучающихся.

В рамках подготовки к экзамену групповая дискуссия выполняет несколько функций:

- обучает конструктивному анализу реальных ситуаций;
- позволяет увидеть проблему с разных сторон, сопоставить противоположные позиции;
- создает условия для выработки или коррекции ценностно-смыслового отношения к экзамену.

Способы стимулирования дискуссии:

1) формулировка дискуссионных вопросов. Что ты знаешь про ЕГЭ? Что может дать тебе этот экзамен? Какие твои стороны могут тебе помочь при сдаче ЕГЭ?

2) проведение игр и упражнений с их последующим обсуждением. *«Самое трудное»*. Ведущий показывает учащимся какой-то предмет или игрушку и предлагает следующее задание: тот, у кого в руках оказывается эта игрушка, продолжает фразу: «Самое трудное на экзамене – это...» и передает предмет товарищу.

Можно сделать видеозапись игры и просмотреть ее с последующим обсуждением.

В психологической подготовке к экзамену в качестве наглядных материалов можно использовать видеозаписи экзаменов. Такие записи имеют постановочный характер, поскольку записывать экзамены запрещено.

Стоит обратить особое внимание на следующие процедурные моменты в записи:

1. Общая ситуация экзамена: обстановка в школе и классе, процесс регистрации учеников, предъявление паспорта, размещение учеников за партами и т.д.

2. Начало экзамена: чтение инструкции, запись на доске времени начала и окончания экзамена и т.д.

3. Раздача конвертов с материалами экзамена.

4. Начало работы: заполнение бланков и т.д.

После просмотра видеозаписи провести обсуждение возможных трудностей на экзамене и осуществить поиск ресурсов для разрешения этих трудностей. Такая форма работы оказывает своеобразное коррекционное воздействие и способствует снижению тревоги и эмоционального напряжения.

*Игра-драматизация* – эффективный метод, который обеспечивает знакомство с процедурой экзамена. Суть – в проигрывании процедуры экзамена. Проведение такой игры позволяет в эмоционально комфортной и безопасной форме освоить основные элементы процедуры экзамена, поскольку знакомое или юмористически окрашенное содержание создает благоприятную атмосферу и знакомит с процессуальной стороной экзамена. Игра должна максимально точно воспроизводить основные процедурные моменты экзамена. Для этого используются точные копии экзаменационных бланков. При проведении игры можно смоделировать ситуации, которые вызывают определенные сложности для учащихся.

### **Варианты юмористических заданий, которые можно использовать при проведении игры-драматизации при подготовке к ЕГЭ**

#### **Задания группы А:**

А 1. У кого из литературных персонажей в голове были одни опилки?

1) Карлсон; 2) Винни-Пух; 3) Гарри Поттер; 4) Курочка Ряба.

А 2. Как долго просидел на печи Илья Муромец?

1) До совершеннолетия; 2) С первого по одиннадцатый класс; 3) Тридцать лет и три года; 4) Пока не закончился полевой сезон.

#### **Задания группы В:**

В 1. Кто из героев сказки «Репка» оказал решающее влияние на итоги сбора урожая?

В 2. Какова температура кипения воды?



### **Задания группы С:**

С 1. Опишите жизненную историю героини песни «В лесу родилась елочка».

С 2. Раскройте смысл пословицы «У семи нянек дитя без глаза».

Способы самоконтроля эмоционального состояния: *мини-лекции* и *практические упражнения*, направленные на закрепление ее содержания.

### **Мини-лекция «Как справиться с тревогой»**

Эффективный способ справиться с тревогой — аутотренинг. Вместе с учащимися разработать правила составления формул аутотренинга.

Все утверждения должны быть сформулированы в позитивной форме. Употребление частицы «не» запрещается.

Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Нельзя употреблять слова типа «пытаться», «стараться».

*Например:* «Все хорошо в моем мире. Я уверен и спокоен. Я сосредоточен. Я быстро вспоминаю весь материал. У меня все получится».

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Один из способов борьбы с такой тревогой называется мышечной релаксацией, ее можно проводить с помощью дыхания.

Еще один способ справиться с тревогой — медитация — это состояние глубокого сосредоточения на одном объекте. Такое состояние позволяет обрести душевный покой и равновесие.

*Подготовительное упражнение «Состояние тревоги и покоя».* Предложите школьникам закрыть глаза и как можно лучше вспомнить или представить ситуацию, которая вызывает у них тревогу или волнение. Необходимо обратить внимание учащихся на то, что происходит с физическим самочувствием, как они ощущают себя в ситуации тревоги. Затем предложите вспомнить ситуацию, в которой дети чувствуют себя уверенно, и снова обратить внимание на физическое самочувствие.

По завершении этого упражнения обсудите его результаты и составьте «портрет тревоги» и «портрет спокойствия». Обратите особое внимание на то, что тревога сопровождается напряжением, а спокойствие — расслабленностью.

*Упражнения на релаксацию. «Мышечная релаксация».* Попросите учащихся принять удобное положение, положить руки на колени или на стол и закрыть глаза, сосредоточить внимание на руках. Попросите

ребят ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть. О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми.

*Упражнение «Дыхательная релаксация».* Наиболее простой способ – это дыхание на счет. Предложите ребятам принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета – выдох.

*«Медитация на предмет».* Попросите учащихся выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.) и положить его перед собой. Предложите им попробовать в течение определенного времени (не более 3-х минут) удерживать все внимание на этом предмете, рассматривать его, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

По завершении релаксационных упражнений спросите у ребят, как меняется их состояние, какой способ снятия тревоги оказался наиболее подходящим лично для них.

В процессе разработки стратегии подготовки к экзаменам в качестве эффективного методического инструмента могут быть использованы *памятки*. Памятка – краткий перечень основных рекомендаций, направленных на помощь выпускнику или его окружающим.

### **Рекомендации по работе с памятками (М.Ю. Чибисова)**

1. Оптимальный вариант – чтение памяток и обсуждение их содержания.

2. К ранее предложенным памяткам следует апеллировать на дальнейших этапах работы. Например, если была предложена памятка «Как повторять материал к экзамену», через некоторое время необходимо обсудить с детьми, какими рекомендациями из памятки они воспользовались, что оказалось для них полезно и т.д.

3. Памятки должны быть знакомы различным специалистам, работающим с выпускниками: учителям-предметникам, классным руководителям и т.д. Рекомендуется также размещать памятки на стендах для выпускников.

*Вариант памятки и способы работы с ней.* Работа по данной памятке может строиться следующим образом:

1. Знакомство учащихся с памяткой на классном часе. Ученики получают распечатанный текст памятки, читают его и отвечают на вопросы педагога:

- Какие из перечисленных рекомендаций ты уже использовал?
- Какие рекомендации тебе кажутся наиболее полезными?

- Что из этого ты можешь выполнить в ближайшую неделю?
- 2. Размещение памятки в классном уголке.
- 3. Предоставление памятки учителям-предметникам.
- 4. Чтение памятки на родительском собрании.
- 5. Повторное обсуждение памятки на классном часе:
  - Какими рекомендациями из памятки вы пользуетесь?
  - Как часто?
  - Какие изменения вы заметили?
  - Если вы не пользуетесь данными рекомендациями, то почему?

Классный уголок в выпускном классе выполняет функцию информирования учащихся о различных аспектах подготовки к выпускному экзамену. Среди материалов, размещенных в уголке, могут быть:

- нормативные документы, позволяющие более подробно ознакомиться с требованиями и особенностями экзамена;
- психологические и педагогические рекомендации о подготовке к экзаменам;
- график консультаций по предметам;
- памятки, с которыми ведется работа;
- расписание пробных и основных экзаменов на текущий учебный год.

Если выпускникам предстоит сдавать ЕГЭ, в уголке можно разместить:

- подробную информацию о структуре КИМ, требования к заполнению бланков;
- примеры бланков ЕГЭ и демонстрационные материалы КИМ.

## ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ ВЫПУСКНИКОВ, ИМЕЮЩИХ ТРУДНОСТИ

Выделяют две основные группы трудностей при подготовке к экзаменам: личностные и познавательные. В приложении 4 предложена анкета, позволяющая выявить личностные или познавательные трудности выпускников.

В числе познавательных трудностей мы не рассматриваем затруднения, связанные с недостаточным объемом знаний, низкой успеваемостью и наличием пробелов в знаниях.

Выявление детей, имеющих личностные и познавательные трудности при подготовке и сдаче выпускного экзамена, возможно несколькими способами:

- *В результате наблюдений.* Некоторые особенности, как личностные, так и познавательные, достаточно очевидны, и их можно выделить в результате наблюдения за выпускниками.

- *По итогам экспертной оценки педагогами.* В результате беседы, опроса или анкетирования педагогов, которые прекрасно осведомлены о специфике учебной деятельности детей, также возможно выделение детей, имеющих специфические трудности.

Для выявления детей с трудностями можно воспользоваться анкетой «Определение детей, имеющих личностные и познавательные трудности при подготовке к экзамену». Данная анкета была разработана психологом Н.В. Суриковой (Приложение 5), предлагается для заполнения родителям или педагогам.

- *По итогам фронтальной плановой диагностики,* проведенной на более ранних этапах или по материалам психолого-педагогического сопровождения.

- *По итогам скрининговой диагностики,* предназначенной для выявления психологических особенностей учащихся, оказывающих влияние на процесс подготовки к экзамену.

•

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ, ИМЕЮЩИХ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ

### Дети-синтетики

Особенности синтетиков: они объединяют, синтезируют имеющиеся у них знания о предмете. Синтетики создают из частей целое, с легкостью находят связи и объединяют. Детали не имеют для них значения. Им помогает учиться опора на контекст и личный опыт, возможность самим создавать, придумывать, опираясь на известные детали. Продуктивными методами обучения для них являются выделение главной мысли, составление кроссвордов, работа посредством моделей, мозговой штурм.

Дети-синтетики опираются в большей степени на общее, а не на частности. Они мало внимания уделяют деталям, потому что их интересуют общие взаимосвязи.

Синтетики могут испытывать затруднения при необходимости четко логически мыслить, структурировать. Им трудно отвлечься от эмоционально-образной составляющей учебного материала и сосредоточиться на фактах и теоретических построениях. Как правило, они хорошо справляются с гуманитарными предметами, испытывая сложности с предметами естественно-научного и физико-математического циклов. Особенно сложно для таких детей тестирование, потому что оно предполагает владение логическими конструкциями, фактами, требует умения анализировать и сопоставлять различные факты.

*Основные трудности.* Синтетики часто испытывают трудности с анализом, выделением опорных моментов в информации, делением материала на смысловые блоки. Таким детям трудно составлять планы или конспекты, некоторые из них составляют план уже после того, как работа была написана. При сдаче ЕГЭ синтетики могут испытывать затруднения, связанные с необходимостью аналитической деятельности и оперирования конкретными фактами.

### Стратегии поддержки

*На этапе подготовки.* Очень важно развивать у синтетиков аналитические навыки, учитывая, что ход их деятельности — от общего к частному. При изучении каждой темы следует ее обобщить, выделить основные блоки и наполнять их конкретным содержанием. При работе с тестами синтетиков нужно ориентировать на выявление основного в каждом задании: что здесь является главным, на что стоит обращать внимание в первую очередь.

Важно предоставить учащемуся информацию об особенностях его учебного стиля, помочь принять его и выработать индивидуальную стратегию деятельности. Чтобы учебный материал лучше усваивался, правополушарным детям важно задействовать воображение и образное мышление: использовать сравнения, образы, метафоры, рисунки. Сухой теоретический материал необходимо проиллюстрировать примерами или картинками. Необходимо также использовать упражнения на снятие эмоционального напряжения.

*Во время проведения пробного экзамена.* В начале работы синтетикам стоит ознакомиться с материалом в целом: просмотреть имеющиеся задания, бегло ознакомиться с их содержанием. Это поможет им сориентироваться. Синтетикам может помочь составление общего плана деятельности в самом начале работы. Кроме того, на экзамене им важно опираться на умение выделять главное в каждом вопросе. «Сначала просмотри и подумай, в какой последовательности ты будешь выполнять задания».

При сдаче ЕГЭ синтетикам имеет смысл пробовать свои силы не столько в простейших тестовых заданиях (типа А), сколько там, где требуется развернутый ответ. Им это будет проще. Возможно, им стоит начинать именно с заданий В и С, а уже потом переходить к тестам множественного выбора.

*Рекомендации учителям и родителям.* Необходимо проинформировать родителей и учителей о сущности синтетического стиля, научить их активизировать образное мышление ребенка при подготовке к экзамену.

### **Дети-аналитики**

Дети-аналитики обладают следующими особенностями мыслительной деятельности:

- расчлняют и исследуют предмет познания по компонентам;
- разбирают целое на части и стремятся найти различия;
- детали имеют для них большое значение;
- успешно применяют правила;
- хорошо даются виды деятельности, которые позволяют им углубиться в детали, проанализировать, сделать выводы, работа по правилу.

Тесты множественного выбора, анализ, запоминание деталей, выделение ошибок – вот формы работы, в которых аналитики успешны.

## **Дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации**

Таких детей характеризуют как невнимательных, рассеянных. В учебной деятельности им свойственны ошибки по невнимательности (пропущенные буквы или цифры и т.д.). При достаточном уровне владения знаниями по предмету они испытывают трудности в выполнении заданий, требующих организации деятельности в несколько этапов (например, не могут решить задачу в несколько действий). Как показывает практика, у них очень редко бывают истинные нарушения внимания. Гораздо чаще «невнимательные» дети – это дети с низким уровнем произвольности. Все психические функции, необходимые для того, чтобы быть внимательными, сформированы, но общий уровень организации деятельности очень низкий, неустойчивая работоспособность, им присущи колебания темпа деятельности. Они могут часто отвлекаться.

*Основные трудности.* Выпускной экзамен вообще и ЕГЭ в частности требует очень высокой организованности деятельности. А дети, испытывающие недостаток произвольности, при общем высоком уровне познавательного развития и вполне достаточном объеме знаний могут нерационально использовать время.

### ***Стратегии поддержки***

*На этапе подготовки.* Очень важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства: песочные часы, отмеряющие время, которое требуется для выполнения задания, составление списка необходимых дел (и их вычеркивание по мере выполнения), линейка, указывающая на нужную строчку, и т.д. Можно воспользоваться приемами организующей помощи.

Бесполезно призывать таких детей быть внимательнее, поскольку это им недоступно. Лучше помочь ребенку овладеть средствами самоконтроля.

*Во время проведения пробного экзамена.* Детям с недостаточно развитой произвольностью требуется помощь в самоорганизации. Это можно сделать с помощью направляющих вопросов: «Ты сейчас что делаешь?» Возможно также использование внешних опор, о которых говорилось выше. Важно, чтобы ученик научился использовать эти опоры на предварительном этапе, иначе на экзамене это отнимет у него слишком много сил и времени.

## **Астеничные дети**

Понятие «астения» дословно означает «слабость». В нашем случае оно соотносится со слабостью нервной системы. Основная характеристика астеничных детей – высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, имеют сниженный темп деятельности, что приводит к резкому увеличению количества ошибок. Такие ученики обладают сниженной переносимостью учебных нагрузок.

Как правило, утомляемость связана с особенностями высшей нервной деятельности и имеет не столько чисто психологическую, сколько неврологическую природу, поэтому возможности ее коррекции крайне ограничены. Зачастую астения сопровождается повышенной впечатлительностью и чувствительностью.

*Основные трудности.* Выпускной экзамен требует высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного периода времени. Поэтому у астеничных детей очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.

### ***Стратегии поддержки***

*На этапе подготовки.* При работе с астеничными детьми очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых ожиданий, которым ребенок не сможет соответствовать. Некоторые выпускники занимаются с утра до вечера, а астеники после занятий в течении двух-трех часов уже устают. Подросток не притворяется, просто таковы его индивидуальные особенности.

Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы ученик не переутомлялся: ему необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать, рационально питаться. Родителям астеничных детей стоит получить консультацию у психоневролога или невролога о возможности поддержать ребенка с помощью витаминов или травяных сборов.

*Во время проведения пробного экзамена.* Следует иметь в виду, что астеничным детям требуется несколько перерывов, поэтому их не стоит торопить, если они вдруг прерывают деятельность и на какое-то время останавливаются.

## **Гипертимные дети**

Гипертимные дети обычно быстрые, энергичные, активные, не склонные к педантизму, с высоким темпом деятельности, импульсивны и порой несдержанны. Они быстро выполняют зада-



ния, но зачастую делают это небрежно, не проверяют себя и не видят собственных ошибок. Такие ученики склонны пренебрегать точностью и аккуратностью во имя скорости и результативности. Гипертимные дети испытывают затруднения в ходе работы, требующей высокой тщательности, собранности и аккуратности, зато прекрасно справляются с заданиями, требующими высокой мобильности и переключаемости. Особенностью этой категории детей часто является невысокая значимость для них учебных достижений, сниженная учебная мотивация.

*Основные трудности.* Процедура экзамена требует высокой собранности, концентрации внимания, тщательности и аккуратности, а эти качества обычно являются слабым местом гипертимных детей. С другой стороны, они, как правило, обладают хорошей переключаемостью, что помогает им справиться с экзаменационными заданиями.

### ***Стратегии поддержки***

*На этапе подготовки.* Очень важно не пытаться изменить темп деятельности, особенно с помощью инструкций типа «Не торопись». Такой ребенок все равно будет работать в том темпе, в котором ему комфортно. Необходимо развивать у него функцию контроля, то есть навыки самопроверки:

- по завершении работы искать ошибки,
- самостоятельно проверять результаты выполнения задания.

Основной принцип, которым нужно руководствоваться гипертимным детям — «Сделал — проверь». Кроме того, необходимо создать у гипертимных детей ощущение важности ситуации экзамена. Это именно тот случай, когда нужно со всей серьезностью разъяснить, какое огромное значение имеют результаты выпускного экзамена.

*Во время проведения пробного экзамена.* Гипертимным детям нужно мягко и ненавязчиво напоминать о необходимости самоконтроля: «Ты проверяешь то, что ты делаешь?» Кроме того, их лучше посадить в классе так, чтобы их возможность с кем-то общаться была минимальна.

### **Застревающие дети**

Таких детей характеризует инертность психических функций. Они с трудом переключаются с одного задания на другое. Застревающие дети основательны и зачастую медлительны, им требуется длительный ориентировочный период при выполнении каждого

задания. Если таких учеников начинают торопить, темп их деятельности еще больше снижается.

*Основные трудности.* Процедура экзамена требует высокой мобильности: необходимо быстро переключаться с одного задания на другое, актуализировать знания из различных разделов школьной программы. Это может представлять трудность для застревающих детей.

### ***Стратегии поддержки***

*На этапе подготовки.* Навык переключения внимания тренировать довольно сложно, но вполне реально научить ребенка пользоваться часами для того, чтобы определять время, необходимое для каждого задания. Это может происходить в следующей форме: «Тебе нужно решить пять задач за час. Значит, на каждую задачу ты можешь потратить не более двенадцати минут». Такие упражнения помогут ученику развивать умение переключаться. Можно также заранее определить, сколько времени следует отвести на каждое задание на экзамене.

*Во время проведения пробного экзамена.* Задача взрослого – по мере возможности мягко и ненавязчиво помогать таким детям переключаться на следующее задание, если они подолгу раздумывают над каждым: «Ты уже можешь переходить к следующему заданию». Ни в коем случае нельзя их торопить, от этого темп деятельности только снижается.

### **Аудиалы и кинестетики**

Известно, что у человека имеются три основные модальности восприятия: аудиальная (слуховая), визуальная (зрительная) и кинестетическая (тактильная). У каждого человека одна из этих модальностей является ведущей, определяющей основной способ получения и переработки информации. Обучение в школе обычно включает опору на все три модальности (устные рассказы, наглядные пособия, практические работы), что в целом позволяет усваивать программу детям всех трех групп.

В приложении 3 представлена ориентировочная анкета, которая позволяет выявить ведущий канал восприятия ученика.

*Основные трудности.* Аудиалы и кинестетики могут испытывать значительные трудности на ЕГЭ. В отличие от традиционного экзамена, включающего аудиальные и кинестетические элементы (особенно если экзамен проводится устно), ЕГЭ имеет исключительно визуальную форму. Это облегчает задачу для визуалов, одновременно усложняя ее для аудиалов и кинестетиков.

### ***Стратегии поддержки***

*На этапе подготовки.* Необходимо, чтобы дети данных категорий осознали особенности своего учебного стиля, то есть смогли четко сформулировать для себя, как именно они лучше всего усваивают учебный материал, и воспользовались этим знанием при повторении учебного материала.

*Во время проведения пробного экзамена.* Аудиалы могут воспользоваться речью, то есть очень тихо проговаривать задания вслух. (Чтобы это никому не мешало, стоит продумать, в какое место класса лучше посадить такого ребенка.) В случае затруднения можно рассказать им о том, в чем заключается суть задания. Им не требуется помощь в решении, им нужно просто помочь осмыслить суть задания.

Кинестетики могут помогать себе простыми движениями (например, подвигать ногами под столом). Им также стоит разрешить какую-то двигательную активность.

### **ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ УЧАЩИХСЯ, ИМЕЮЩИХ ЛИЧНОСТНЫЕ ТРУДНОСТИ**

При рассмотрении проблемы психологической подготовки к экзамену учащихся, имеющих личностные трудности, необходимо помнить несколько важных позиций. В формировании данных трудностей очень большую роль играют семейные факторы, поэтому особенно важно привлекать к сопровождению этих детей их родителей. Личностные трудности невозможно быстро скорректировать, поэтому работу с ними следует начинать как можно раньше. На финальном этапе подготовки к экзамену речь скорее может идти о поиске ресурсов, чем о возможности сформировать какие-то значимые характеристики заново.

### **Инфантильные дети**

Инфантильные дети отличаются низким уровнем самоконтроля, волевых процессов. В ходе учебной деятельности они не могут сосредоточиться, не обладают сформированной познавательной мотивацией. Как правило, у этих детей возникают значительные трудности с принятием ответственности за результаты экзамена: ответственность либо декларируется и не принимается по факту, либо вообще возлагается на педагогов и родителей. Описывая причины собственных учебных неудач, инфантильные дети часто говорят: «Меня плохо учили», «У меня отбили интерес и желание

учиться», «Не могу себя заставить готовиться к экзамену». Безответственность ребенка может подкрепляться тем, что излишнюю ответственность за процесс подготовки к экзамену берет на себя родитель: именно родитель следит за расписанием консультаций, сроками сдачи работ и т.д. Для инфантильных детей характерна недооценка важности экзамена. Возможные последствия низких оценок они либо не осознают вовсе, либо воспринимают как нечто отдаленное, не имеющее к ним прямого отношения. Самооценка их часто неадекватно завышена: они высказывают уверенность, что успешно справятся с экзаменационными заданиями.

*Основные трудности, возникающие при сдаче экзамена.* Таким детям трудно заставить себя готовиться к экзамену. У них отсутствует системность мышления. Они испытывают трудности с выделением главного, планированием и организацией своей деятельности. В стрессовой ситуации экзамена эти дети не могут принять собственное решение, рассчитывая на помощь взрослого. Именно инфантильные дети на ЕГЭ, просмотрев задания КИМ и сделав только некоторые из них, сдают работу задолго до завершения времени экзамена, не проверив ее и не попытавшись ответить на те вопросы, ответы на которые требуют усилий.

### ***Стратегии поддержки***

*На этапе подготовки.* Очень важно возложить на ребенка ответственность за подготовку к экзамену. При этом необходимо понимать, что, если ребенок не имеет опыта ответственности, он не сможет сразу начать отвечать за все разнообразные виды деятельности, которые предполагает выпускной экзамен. Поэтому активизировать позицию инфантильного ребенка следует постепенно. Первым шагом может стать, например, предоставление ребенку возможности выбора из уже имеющихся альтернатив: «На какие дополнительные занятия тебе лучше ходить, как ты считаешь: на русский или математику?»

Очень важно, чтобы родитель не брал на себя устранение последствий проступков ребенка. Например, если ребенок пропускает дополнительные занятия, а затем к учителю с извинениями и просьбами дать домашнее задание приходит мама этого ребенка, необходимо мягко, но твердо настоять на том, чтобы ребенок к учителю с этим вопросом обращался самостоятельно. По необходимости возможно применение санкций, логично связанных с проступками детей.

При работе с учебным материалом инфантильным детям необходимо давать алгоритмы подготовки в виде схем. Оптимальная стратегия подготовки для таких детей – начинать с трудного (пробелов), а потом переходить к знакомому. Важно разбить материал на короткие, легко выполнимые шаги и заканчивать работу на позитиве, не дожидаясь возникновения чувства отвращения. В монотонной деятельности необходимо находить ресурсы (прямая выгода, самопоощрение: выучил пять билетов – купил шоколадку). Помогает также установление регламента времени. Сначала этот регламент может устанавливать взрослый: «На повторение вопросов по математике у тебя полтора часа», а затем постепенно эту функцию нужно передавать самому ученику.

*Во время проведения пробного экзамена.* Можно использовать перед началом экзамена формулы самовнушения («Я спокоен и собран»). Необходимо просмотреть все задания и выбрать те, которые кажутся наиболее легкими. При проверке полезно представить, что проверяешь чужую работу. При работе с инфантильными детьми очень полезно обсуждать результаты пробного экзамена в свете того, что в итоге зависело от ребенка. Для этого можно задать следующие вопросы: «Как ты думаешь, что на этом экзамене зависело именно от тебя, а что ты не мог изменить? Что ты мог сделать иначе, чтобы оценка была выше?».

*Рекомендации учителям и родителям.* В работе с инфантильными детьми очень важно не злоупотреблять словесными способами воздействия. Наставления взрослых о важности выпускного экзамена для будущего не окажут никакого психологического и педагогического воздействия, если не будут подкреплены реальными действиями. Если родитель регулярно говорит ребенку о том, как важно хорошо сдать ЕГЭ, но при этом сам следит за расписанием его занятий, ситуация никак не изменится.

Если родитель реализует стиль воспитания по типу потворствующей гиперопеки, следует рекомендовать ему сформулировать четкие требования к ребенку и следить за их выполнением. Очень важно, чтобы ребенок не мог отказаться от выполнения этих требований под любым предлогом (головные боли, усталость и т.п.).

Если родитель воспитывает ребенка по типу доминирующей гиперопеки, необходимо ограничить количество предъявляемых к

ребенку требований и замечаний, больше интересоваться мнением ребенка, учитывать его собственные интересы и потребности.

### **Тревожные дети**

А.Н. Прихожан указывает, что тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грядущей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности. Школьная тревожность понимается как специфический вид тревожности, проявляющийся во взаимодействии ребенка с различными компонентами образовательной среды и закрепляющийся в этом взаимодействии. Повышенная школьная тревожность, оказывающая дезорганизующее влияние на учебную деятельность ребенка, выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Учащийся постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность. Для тревожных детей учебный процесс соединен с определенным эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебной работой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и т.д.).

Каким образом можно распознать тревожного ребенка? Рассмотрим поведенческие проявления повышенной школьной тревожности:

- постоянно крутит что-то в руках, теребит одежду, волосы;
- потирает руки, крутит пальцы;
- сосет палец, ручку, волосы, грызет ручки и карандаши, грызет ногти;
- напряжен, скован, не может расслабиться;
- суетлив;
- теряется, когда к нему обращаются внезапно;
- сбивчивая, неровная речь;
- постоянно исправляет ответ, работу, причем это может и не вести к существенному улучшению качества работы, часто извиняется, перепроверяет уже сделанное;
- напряженно следит за реакцией взрослого, настойчиво ищет подтверждения правильности своих действий, переспрашивает: «Так?», не продолжает работу, не получив одобрения

взрослого. При устном ответе он, как правило, пристально наблюдает за реакциями взрослого;

- легко краснеет, бледнеет;
- в значимых ситуациях сильно потеет;
- сильно вздрагивает при неожиданных звуках или обращении;
- задает множество уточняющих вопросов, часто переспрашивает учителя, проверяя, верно ли он его понял;
- при выполнении индивидуального задания обычно просит учителя посмотреть, правильно ли он сделал.

Помимо наблюдений, повышенный уровень школьной тревожности можно диагностировать с помощью специальных психодиагностических методик (шкала личностной тревожности А.Н. Прихожан).

*Основные трудности.* Такому ребенку трудно контролировать свое эмоциональное состояние, возникают сложности с концентрацией. Ситуация экзамена вызывает повышение тревоги, что может приводить к дезорганизации деятельности, росту утомляемости, снижению работоспособности. Наиболее трудной стороной ЕГЭ для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта со взрослым.

*Факторы, способствующие возникновению данных трудностей.*

Повышенная школьная тревожность может быть вызвана как сугубо ситуационными факторами, так и подкрепляться индивидуальными особенностями ребенка (темпераментом, характером, системой взаимоотношений со значимыми другими вне школы).

Прежде всего большое влияние на формирование тревожности у ребенка оказывает эмоциональная обстановка в семье. Это касается как конфликтных, противоречивых отношений, существующих между родителями, так и общей повышенной родительской тревожности. Если сам родитель склонен воспринимать экзамен как ситуацию потенциально опасную, он тем самым способствует повышению тревожности у ребенка.

Кроме того, тревожные дети очень чувствительны к эмоциональной обстановке в классе. Если подготовка к экзамену проходит в напряженной, нервной атмосфере, если учитель вольно или невольно транслирует детям свое собственное волнение, эта ситуация усугубляет и без того неблагоприятное состояние ребенка.

Наконец, высокой тревожностью часто обладают ранимые, эмоциональные, чувствительные дети.

### *Стратегии поддержки*

*На этапе подготовки.* Для тревожных детей особенно важно создание ситуации эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе. Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей этой категории приводит только к дезорганизации деятельности. Задачи взрослого – создание ситуации успеха, поощрение, поддержка. В этом огромную роль играют поддерживающие высказывания: «Я уверен, что ты справишься», «Ты так хорошо справился с контрольной по физике».

Необходимо научить ребенка приемам саморегуляции, релаксации, аутотренинга. Если ему предстоит экзамен в форме ЕГЭ, обязательно познакомить с процедурой.

Примеры упражнений, которые можно использовать в работе с тревожными детьми:

*«Лимон».* Представьте себе, что в левой руке у вас находится лимон. Сожмите руку в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок. Еще сильнее. Еще крепче. А теперь бросьте лимон и почувствуйте, как ваша рука расслабилась, как ей приятно и спокойно. Опять сожмите лимон крепко-крепко. Повторить по 3 раза каждой рукой.

*«Кошечки».* Представьте себе, что вы красивые пушистые кошечки. Вам очень хочется потянуться. Поднимите руки вверх, голову назад и тянитесь вверх и назад. Почувствуйте сильное напряжение в мышцах рук, шеи и спины. Повторить 3 раза.

*«Черепаха».* Вы – черепаха, вы гуляете и едите травку. Вдруг не вдалеке возникла опасность, и вам срочно нужно спрятать голову в плечи. Втягивайте сильно-сильно. Еще сильнее, еще глубже голова уходит в панцирь. А теперь опустите плечи, так как опасность миновала, и расслабьте их. Почувствуйте, как приятно расслабление и состояние покоя. Повторить 3 раза.

*«Высокий забор».* Представьте, что вы стоите у высокого деревянного забора, по другую сторону которого находится фруктовый сад. В заборе выломана одна доска, и вам нужно просочиться в сад через эту узкую щель в заборе так, чтобы не занозить себя. Втяните живот как можно глубже и аккуратно начинайте просачиваться через эту щель. Сильнее втягивайте живот и убирайте выступающие части тела. А сейчас вы уже по ту сторону забора, расслабьте мышцы жи-



вота максимально, насколько это возможно. Ваш живот отдыхает и находится в состоянии приятного расслабления. Повторить 3 раза.

«*Жмурки*». Вам нужно зажмурить глаза, чтобы солнце не слепило их. Крепко-крепко сожмите веки. Еще сильнее, еще крепче, сильнее сжимайте веки... Но вот солнце уходит, и лицо можно расслабить. 3 раза.

«*Теплая лужа*». Представьте, что вы стоите босиком возле большой теплой лужи с глубоким илистым дном. Вы ступаете в нее правой ногой, и ваши пальцы погружаются в мягкий и теплый ил. Вам очень хочется ощутить опору под ногами, и вы давите ил всей ступней изо всех сил. Ил проходит у вас между пальцами ног, а вы наступаете все сильнее и сильнее. Выньте правую ногу из лужи и расслабьте ее. Повторить 3 раза.

*Во время проведения пробного экзамена.* Очень важно обеспечить тревожным детям ощущение эмоциональной поддержки. Это можно сделать различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться и т.д. Тем самым взрослый как бы говорит ребенку: «Я здесь, я с тобой, ты не один». Если ребенок обращается за помощью: «Посмотрите, я правильно делаю?», лучше всего, не вникая в содержание написанного, убедительно сказать: «Нет сомнения, что ты все делаешь правильно, и у тебя все получится».

*Рекомендации учителям и родителям.* Необходимо формировать у учителей позитивное, адекватное отношение к выпускному экзамену. В качестве подготовки тревожных детей можно рекомендовать проведение открытых уроков с приглашением незнакомых людей, а также рекомендовать детям придерживаться определенного стиля поведения.

Родителям необходимо объяснить особенности детей, вести их просвещение для создания адекватной оценки выпускного экзамена. Большое значение имеет благоприятный климат в семье: эмоционально ровный настрой родителей, наличие достаточного количества поддержки.

### **Неуверенные дети**

Проблема таких детей в том, что они не умеют опираться на собственное мнение и склонны прибегать к помощи других людей. Неуверенные дети не могут самостоятельно проверить качество своей работы: они сами себе не доверяют. Они могут хорошо справляться с теми заданиями, где требуется работа по образцу, но испытывают

затруднения при необходимости самостоятельного выбора стратегии решения. В подобной ситуации они обычно обращаются за помощью к одноклассникам или родителям (особенно при выполнении домашнего задания). Такие дети списывают не потому, что не знают ответа, а потому, что не уверены в правильности своих знаний и решений. Неуверенные дети часто подолгу не могут приступить к выполнению задания, но достаточно педагогу подсказать им первый шаг, как они начинают работать.

*Основные трудности.* Неуверенные дети испытывают затруднения во время любого экзамена, поскольку им сложно опираться только на собственные ресурсы и принимать самостоятельное решение. При сдаче единого государственного экзамена подобные дети испытывают дополнительные сложности, поскольку принципиальное значение там имеет самостоятельный выбор стратегии деятельности, а эта задача для неуверенных детей крайне сложна.

*Факторы, способствующие возникновению данных трудностей.* Неуверенность чаще всего возникает при воспитании по типу доминирующей гиперопеки. Авторитарный родитель транслирует ребенку уверенность в том, что сам ребенок не способен принять правильное решение. Постоянная критика и замечания приводят к тому, что ребенок даже при достаточном уровне знаний не верит в собственные способности.

### ***Стратегии поддержки***

*На этапе подготовки.* Очень важно, чтобы неуверенный ребенок получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора. При работе с такими учащимися необходимо воздерживаться от советов и рекомендаций. Лучше предложить выбрать ему самому и терпеливо дожидаться, когда он примет решение: «Как ты думаешь, с чего лучше начать: с простых или сложных заданий?»

*Во время проведения пробного экзамена.* Неуверенного ребенка можно поддерживать простыми фразами, способствующими созданию ситуации успеха: «Я уверен, у тебя все получится», «Ты обязательно справишься». Если ребенок никак не может приступить к выполнению задания, долго сидит без дела, стоит спросить его: «Ты не знаешь, как начать? Как выполнять следующее задание?» – и предложить ему альтернативу: «Ты можешь начать с простых заданий или сначала просмотреть весь материал. Как ты думаешь, что будет лучше?».

Ни в коем случае нельзя говорить тревожным и неуверенным детям фраз типа «подумай еще», «поразмысли хорошенько». Это только усилит их тревогу и никак не продвинет выполнение задания.

Особую роль в работе с тревожными и неуверенными детьми играет создание ситуации успеха, технология которого представлена в таблице 2.

Таблица № 2

**Технология создания ситуации успеха при подготовке к экзаменам**

<b>Операция</b>	<b>Назначение</b>	<b>Речевая парадигма</b>
Снятие страха	Помогает преодолеть неуверенность в собственных силах	«Мы все пробуем и ищем, только так может что-то получиться»
Авансирование успешного результата	Помогает выразить твердую убежденность в том, что ребенок обязательно справится	«У тебя обязательно получится»; «Я даже не сомневаюсь в успешном результате»
Скрытое инструктирование ребенка о способах и формах совершення деятельности	Помогает учащемуся избежать поражения, достигается путем намека, пожелания	«Возможно, лучше всего начать с...»; «Выполняя работу, помните о...»
Внесение мотива	Показывает учащемуся, ради чего или кого деятельность совершается	«Без тебя ребятам не справиться»
Персональная исключительность	Обозначает важность усилий учащегося	«Только тебе я могу доверить...»
Мобилизация активности	Побуждает к выполнению действий	«Так хочется поскорее увидеть...»
Высокая оценка детали	Помогает эмоционально пережить успех	«Тебе особенно удалось...»

*Рекомендации учителям и родителям.* Родителям этих детей, как уже отмечалось выше, необходимо уменьшить долю контроля за ребенком и выражать ему поддержку в случаях, когда он принимает самостоятельное решение. Учителям важно внушать уверенность ребенку в его способности к самостоятельной работе.

**Дети-отличники и перфекционисты**

Понятие «перфекционист» происходит от английского слова «perfect», что означает «совершенный». Оно обозначает человека, стремящегося к максимально высокому качеству своей деятель-

ности. Дети данной категории обычно отличаются высокой или очень высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью. Если они выполняют задание, то стремятся сделать его лучше всех или быстрее остальных использовать дополнительный материал. Перфекционисты очень чувствительны к похвале и вообще к любой оценке своей деятельности. Все, что они делают; должно быть замечено и получить соответствующую (высокую) оценку. Для таких детей характерен очень высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка. Для того чтобы чувствовать себя хорошими, им нужно не просто успевать, а быть лучшими, не просто хорошо справляться с заданием, а делать это блестяще.

*Основные трудности.* Если традиционный экзамен представляет сложность для данной категории детей в основном в силу повышения тревожности, то ЕГЭ для них часто становится камнем преткновения. Это тот самый случай, когда верной оказывается пословица: лучшее – враг хорошего. Им недостаточно выполнить минимально необходимый объем заданий, им нужно сделать все, причем безошибочно. Еще один возможный камень преткновения для них – это необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться. Они испытывают сильную тревогу, стремятся получить поддержку. Им также трудно контролировать свое эмоциональное состояние.

*Факторы, способствующие возникновению данных трудностей.* Наиболее частым фактором, приводящим к чрезмерной значимости успеваемости для ребенка, является родительская позиция. Если родитель проявляет внимание преимущественно к учебной успешности ребенка и поощряет его (или даже выражает любовь) только за хорошие оценки, это может привести к тому, что у ребенка формируется установка: «Я хороший, только если я хорошо учусь». Усугубляет ситуацию личностная значимость учебной успешности ребенка для родителя: высокая успеваемость ребенка является для родителя важным критерием его собственной успешности.

### ***Стратегии поддержки***

*На этапе подготовки.* Очень важно помочь таким детям скорректировать их ожидания и помочь осознать разницу между «достаточным» и «превосходным». Им необходимо понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все

задания. На предэкзаменационном этапе перфекционистам можно предложить тренировочные упражнения, где им потребуется выбирать задания для выполнения и не нужно будет делать все подряд. Необходимо проинформировать таких детей о необходимом минимуме набранных баллов, помочь им расставить приоритеты и скорректировать ожидания. Необходимо также научить их планировать работу по времени.

*Во время проведения пробного экзамена.* Перфекционисту нужно помочь выбрать стратегию деятельности и реализовать ее. Его можно спросить: «Какие задания ты решил сделать?» — и по необходимости тактично скорректировать его планы. В ходе экзамена можно время от времени интересоваться: «Сколько тебе еще осталось?» — и помогать скорректировать собственные ожидания. «Тебе не нужно делать столько. Того, что ты уже выполнил, будет достаточно. Переходи к следующему заданию».

*Рекомендации учителям и родителям.* Необходимо избегать сравнения с другими и снизить субъективную значимость ЕГЭ. Родителям важно помочь составить щадящий режим дня и регулировать степень загруженности, а учителям — воздержаться от оценки и сравнения с другими. Необходимо, чтобы родитель выражал любовь и поддержку ребенку независимо от его учебных успехов. Важно переключить ребенка с эмоционального реагирования на планирование и сконцентрировать на проверке.

## **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПЕДАГОГОВ, КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ И ПСИХОЛОГОВ**

В современной психологии и педагогике неоднократно отмечалось, что эмоциональное состояние педагогов характеризуется высоким уровнем неблагополучия. Так, И.В. Вачков говорит о том, что у 80% педагогов после 20 лет работы по специальности наступают необратимые психологические изменения. С.Ю. Алашев и С.В. Быков на основании экспериментальных исследований убедительно доказывают, что педагогический стаж способствует повышению социальной (групповой) тревожности. Исследователи также показали повышенный уровень личностной тревожности у учителей. О.В. Хухлаева считает, что одной из серьезных проблем современной школы является эмоциональное выгорание педагогов, которому подвержены чаще всего люди старше 35–40 лет.

Если рассматривать ситуативные проявления данных эмоциональных особенностей, можно отметить, что наибольшие трудности вызывают у педагогов оценочные ситуации, так или иначе связанные с проверкой их профессиональной компетентности. Опыт показывает, что даже неожиданное посещение урока психологом часто вызывает у педагога резкое повышение тревожности. Усугубляется ситуация наличием у педагогов заниженной самооценки, которая делает их особенно уязвимыми для оценки и проверки.

У учителей ЕГЭ вызывает особую тревогу, поскольку результативность его сдачи напрямую влияет на оценку профессиональной компетентности педагога.

В организации психолого-педагогической работы по проблеме подготовки к выпускному экзамену проведение педагогических советов и педагогических консилиумов приобретает особое значение. Педагогический совет или консилиум становится организационной формой, реализующей на практике декларируемое взаимодействие участников образовательного процесса.

Педагогические советы по проблеме подготовки к экзамену могут иметь следующие *цели*:

1. Осознание педагогами собственной ответственности в процессе подготовки к экзамену, формирование представления о распределении ответственности за подготовку к экзамену между различными участниками образовательного процесса.

2. Выстраивание педагогами методических «мостов» между содержанием экзамена и способами работы на уроке. Целесообразно организовать обмен педагогическим опытом: у каждого педагога есть свои приемы формирования значимых учебных компетенций, и другие учителя могут расширить свой методический инструментарий.

3. Повышение психолого-педагогической компетентности педагога в проблематике выпускных экзаменов.

4. Профилактика эмоционального выгорания педагога. Может показаться, что данная цель не является приоритетной при подготовке к экзамену. Однако опыт показывает, что позитивное эмоциональное состояние педагогов, работающих в выпускных классах, является важным фактором, определяющим эмоциональный комфорт в классе в этот непростой период. Поэтому очень важно не только контролировать работу педагогов и оказывать им методическую поддержку, но и содействовать сохранению ими эмоционального благополучия.

### **Взаимодействие педагога и психолога в процессе подготовки к экзамену**

Какие задачи может решать школьный психолог в процессе взаимодействия с педагогами?

Для педагогов выпускной экзамен сопряжен как с методическими, так и с личностными трудностями. Следовательно, педагог, занимающийся подготовкой выпускников к ЕГЭ, нуждается в методической и личностной поддержке. Психолог здесь будет выступать не как методист, а скорее как коллега, помогающий задуматься над некоторыми методическими задачами.

Выделяют два направления работы психолога с педагогами:

1. Работа с личностными трудностями педагога:

- обсуждение и коррекция нереалистических установок, результатом чего станет формирование конструктивного восприятия ЕГЭ;

- поиск личностных и профессиональных ресурсов.

## 2. Работа с методическими трудностями педагога:

- ознакомление педагогов с психологической спецификой ЕГЭ в целом и трудностями отдельных групп выпускников;
- взаимодействие в разработке индивидуальной стратегии подготовки (учитель в этом случае выступает как эксперт);
- взаимодействие в поиске эффективных методов формирования психологической готовности к ЕГЭ.

Оба направления предполагают различную позицию психолога и, соответственно, различные формы работы и их содержание.

Возможно несколько вариантов взаимодействия педагогов и психолога по поводу стратегий подготовки к ЕГЭ:

- предметом обсуждения становятся все выпускники;
- в фокусе внимания оказываются группы учащихся, выделенные на основании тех или иных трудностей (тревожные и т.д.);
- обсуждаются трудности отдельных выпускников.

Должен ли психолог взаимодействовать по проблеме ЕГЭ именно с учителями выпускных классов? Мы полагаем, что, если школа рассматривает проблему подготовки к ЕГЭ как общую образовательную задачу, необходимо подключать к этому процессу всех педагогов, и особенно учителей начальной и средней школы. Необходимо, чтобы они тоже прочувствовали тот немалый вклад, который они вносят в успех ребенка на экзамене.



# ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ШКОЛЫ С РОДИТЕЛЯМИ ВЫПУСКНИКОВ

## Особенности эмоционального состояния родителей выпускников

В подготовке учеников к экзамену огромную роль играют родители, во многом именно они ориентируют детей на выбор предмета для сдачи, внушают уверенность в своих силах, помогают или, наоборот, повышают тревогу, волнуются и переживают из-за недостаточно высоких оценок.

Роль школы в поддержании родительской тревоги достаточно велика, поскольку школа, так или иначе, поддерживает в родителях ощущение, что именно они отвечают за успехи ребенка. Интересные рассуждения о позиции школы как коллективного родителя можно найти в работе А.И. Лунькова «Как помочь ребенку в учебе». Достаточно напомнить о такой широко распространенной практике, как приглашение в школу родителей провинившихся или плохо успевающих. Тем самым школа явно или неявно дает родителям понять: это вы отвечаете за своих детей, их успеваемость — это показатель того, насколько вы хороши как родитель.

Все вышесказанное ни к коем случае не означает, что родители не должны иметь никакого отношения к учебе. Ни один участник образовательного процесса — ни ребенок, ни родитель, ни учитель — не несет абсолютной ответственности за результаты учения и за поведение ребенка, эта ответственность распределяется между всеми, и распределение будет разным в зависимости от возраста ребенка. Необходимо постепенно передавать ребенку ответственность за его школьные дела.

Родители, как правило, очень смутно представляют себе, что такое ЕГЭ. Единый государственный экзамен, суть которого непонятна большинству родителей, представляет трудность не только для выпускников, но и для их пап и мам. Известно, что недостаток информации повышает тревогу, которую родители, сами того не желая,

могут передавать детям. Не очень понимая, как помочь ребенку, родитель может стать для него дополнительным стрессовым фактором.

### **Возможные задачи работы с родителями выпускников**

Задачи работы с родителями выпускников по подготовке к выпускному экзамену:

1. Распределение ответственности между родителями и школой.

Полноценная психологическая поддержка выпускников возможна только в том случае, когда психологам, педагогам и родителям удастся совместно выработать единую стратегию. Наиболее продуктивной позицией, обеспечивающей эмоционально комфортные для ученика условия и способствующей оптимальному развитию ребенка, является представление о распределении ответственности между родителями и учебным заведением и как результат этого — сотрудничество. «Мы вместе помогаем нашим детям подготовиться к экзамену».

Важно при этом помнить, что экзамен — это испытание не родителей, а детей. Если дети уже настолько большие, что они сдают экзамены, то это их жизненная задача, с которой они должны справиться сами. Не только детям необходимо говорить о том, что экзамен — это ситуация, в которой не все зависит от них. Очень важно для родителей понять, что они могут сделать для своих детей, а что от них не зависит.

2. Формирование у родителей реалистической картины выпускного экзамена и коррекция нереалистических ожиданий.

Эта задача особенно важна при работе с родителями выпускников, которые сдают экзамен в форме ЕГЭ. Расширение осведомленности родителей о сущности и процедуре единого государственного экзамена, знакомство с конкретными заданиями, преодоление «мифологии» позволяет снизить их тревогу, что, в свою очередь, помогает родителям поддерживать ребенка в этот непростой период.

3. Психологическая поддержка родителей, испытывающих тревогу.

Не стоит ограничивать эту работу рекомендациями о том, как поддержать ребенка и помочь ему подготовиться к экзамену. Такие рекомендации могут только усиливать тревогу родителя, увеличивая его ответственность и побуждая его делать еще больше для ребенка, чтобы, в конечном счете, сказать: «Его пятерки — это мои оценки». Поскольку перед родителями детей, сдающих экзамены, стоит задача не только сугубо учебной помощи, но и поддержки,

снижения тревоги, то необходимо, помочь самим родителям чувствовать себя более уверенно.

### **Психолого-педагогическая работа с родителями выпускников**

Формы работы психолога с родителями:

Проведение *тематических родительских собраний*, которые позволяют родителям получить информацию о содержании и структуре подготовки к экзамену и осмыслить свою долю ответственности в этом сложном процессе.

Собрания позволяют психологу решить ряд важных задач:

1. Предоставить родителям необходимую информацию по следующим темам:

- психологические особенности возраста выпускника;
- оптимальные условия подготовки к экзамену;
- способы работы с учебным материалом;
- организация режима дня выпускника.

2. Провести анкетирование среди родителей с целью выявления:

- отношения родителей к ЕГЭ;
- родительской оценки способностей своих детей;
- родительских установок относительно экзамена и его результатов.

3. Обсудить результаты проведенного анкетирования.

Нужно привлекать к проведению собраний по вопросам ЕГЭ различных специалистов, занятых подготовкой выпускников: завуча, учителей-предметников, психолога, социального педагога и т.д. Такие собрания позволяют объединить усилия различных специалистов, сопровождающих образовательный процесс. Родители и педагоги становятся сотрудниками. Оптимально включать в такие собрания два компонента: информационный – сотрудники школы предоставляют данные о содержании и процедуре экзамена и организации подготовки к нему (расписание консультаций и т.д.), и интерактивный, обеспечивающие родителям возможность обсудить собственный вклад в процесс подготовки ребенка к экзамену.

Не стоит откладывать *проведение родительских собраний* на самый конец учебного года. Очень важно, чтобы у родителей было достаточно времени воспользоваться рекомендациями психолога и педагогов и организовать помощь ребенку, эффективно построить процесс подготовки к экзамену. Оптимальным временем проведения таких собраний будут первая и вторая четверти.

Другая возможная форма работы — *организация консультационного пункта*. В течение определенного времени (по договоренности) педагоги, психолог, классные руководители будут находиться в своих кабинетах и консультировать родителей, которые к ним обратятся. Каждый родитель может подойти к любому педагогу и побеседовать с ним.

Наконец, можно просто договориться с заинтересованными родителями о времени индивидуальных консультаций.

Можно подготовить для родителей *рекомендации* по вопросам подготовки к ЕГЭ:

- в устной форме на родительских собраниях,
- в письменной форме в виде памяток,
- в письменной форме на стенде или в Интернете на сайте школы.

Так родители, не выходя из дома, могут получить ответы на волнующие их вопросы.

Критерии эффективной рекомендации:

1. Формулируется в утвердительной форме.
2. Имеет достаточно конкретный характер, т.е. она четко описывает, что именно нужно делать родителю.

Для достижения максимального результата работы важно обсуждение итогов применения рекомендаций, которое проводится как минимум через 2–3 недели. Если рекомендации были индивидуальными, они так же индивидуально и обсуждаются; если они предъявлялись в групповой форме, подобное обсуждение можно провести, например, на следующем родительском собрании.

При обсуждении рекомендаций можно задать родителям следующие вопросы:

1. Какие из предложенных рекомендаций вы применяете?
2. Какие рекомендации вы не применяете и почему?
3. Что изменилось в результате использования рекомендаций?

Если педагог или психолог для работы с родителями использует памятки, очень важно, чтобы с содержанием этих памяток были ознакомлены все остальные педагоги. Это позволяет выстраивать работу в едином русле: учитель имеет возможность апеллировать к предложенным рекомендациям и учитывать их в своей деятельности.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ЕГЭ является своеобразной проверкой знаний, социальной и психологической готовности школьников к постоянно меняющимся условиям современной реальности. В этой связи психолого-педагогическая устойчивость старшеклассников является одной из основных характеристик, способствующих успешному прохождению аттестации. Но степень тревожности, напряжения у выпускников не снижается. Повышенный уровень тревоги на экзамене приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания, работоспособности. Чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается на учебную деятельность.

Поддержка школьников – это продуманная система мероприятий, предусматривающая создание стабильной благоприятной атмосферы, уменьшение вероятности возникновения стрессовых ситуаций и повышение функциональных возможностей школьников.

Психолого-педагогическая готовность к ЕГЭ в литературе определяется как внутренний настрой на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализацию и приспособление возможностей личности для успешной деятельности в ситуации сдачи экзамена. Оказывая правильную психолого-педагогическую помощь школьникам при подготовке к ЕГЭ, педагоги уменьшают тревожность, увеличивают стрессоустойчивость учащихся, гарантируют успешную сдачу экзаменов и поступление в высшее учебное заведение.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белкин, А.С. Ситуация успеха. Как ее создать / А.С. Белкин. – М.: Просвещение, 1991.
2. Бочарова, А. Как регулировать свое эмоциональное состояние во время экзаменов. Сценарий тренинга / А. Бочарова // Справочник педагога-психолога. Школа. – 2018. – № 5. – С. 12–18.
3. Вачков, И.В. Групповые методы в работе школьного психолога / И.В. Вачков. – М., 2009.
4. Вачков, И.В. Приключения во внутреннем мире/ И.В. Вачков. – СПб.: Питер, 2005.
5. Вопросы образования. – 2004. – № 2. (Тема номера: «Единый государственный экзамен»).
6. Голерова, О.А. Экзамены: памятки для учащихся, педагогов и родителей / О.А. Голерова, И.А. Абубякирова // Справочник педагога-психолога. Школа. – 2016. – № 2. – С. 59–64.
7. Голерова, О. Как помочь учащимся позитивно настроиться на экзамены / О. Голерова, И. Григолашвили // Справочник классного руководителя. – 2018. – № 4. – С. 40–50.
8. Единый государственный экзамен. Всё решают только знания! – URL: [//www.ege.edu.ru/](http://www.ege.edu.ru/)
9. Залецкая, С. Пять типов выпускников: стратегии поддержки при подготовке к ЕГЭ / С. Залецкая // Справочник педагога-психолога. Школа. – 2017. – № 2. – С. 34–42.
10. Карпушева, Н. Комплекс психолого-педагогических мероприятий для старшеклассников, направленный на развитие эмоциональной устойчивости; формирование навыков саморегуляции; преодоление стресса, поведения в экстремальных ситуациях (на конкурсах, олимпиадах, экзаменах) / Н. Карпушева // Школьному психологу и социальному педагогу. – 2017. – № 6. – С. 2–44.

11. Конигина, И. ОГЭ и ЕГЭ : чем могут помочь родители / И. Конигина // Справочник классного руководителя. – 2017. – № 4. – С. 32–35.
12. Круглова, Н.Ф. Регуляторная составляющая учебной деятельности / Н.Ф. Круглова. – М., 2001.
13. Круглова, Н.Ф. Экспресс-диагностика и коррекция регуляторно-когнитивной структуры учебной деятельности подростков / Н.Ф. Круглова. – М.: Психологический институт РАО, 2000.
14. Лу, Л.Б. Обучение всего класса / Л.Б. Лу. – Новосибирск, 1994.
15. Луньков, А.И. Как помочь ребенку в учебе в школе и дома / А.И. Луньков. – М.: А.П.О., 1995.
16. Мавлиева, А. Мастер-класс «Волнуйтесь спокойно!» поможет преодолеть экзаменационный стресс / А. Мавлиева // Справочник классного руководителя. – 2018. – № 3. – С. 64–70.
17. Нейтан, Ю.М. Педагогическое тестирование как измерение. 4.1 / Ю.М. Нейтан, В.А. Хлебников. – М.: Центр тестирования МО РФ, 2002.
18. Обласова, Л.С. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся в период подготовки к ЕГЭ / Л.С. Обласова, Л.А. Шарикова // Справочник классного руководителя. – 2015. – № 4. – С. 41–49.
19. Пилипко, Н.В. Работа для троих. Коррекционная работа с детско-родительской парой в процессе психологического консультирования / Н.В. Пилипко, И.В. Диянкова // Школьный психолог. – 2002. – № 36, 39.
20. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ. Профилактика экзаменационной тревожности / сост. М.А. Павлова, О.С. Гришанова. – Волгоград: Учитель, 2011. – 201 с. – (В помощь школьному психологу).
21. Сиротюк, А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей / А.Л. Сиротюк. – М.: ТЦ Сфера, 2001. – 128 с.
22. Ступницкая, М. Диагностика уровня сформированности общеучебных умений и навыков школьников / М. Ступницкая // Школьный психолог. – 2006. – № 7.

23. Сценарий встречи с педагогом-психологом «Три составляющие успеха на ЕГЭ» // Справочник классного руководителя. – 2018. – № 1. – С. 70–79.
24. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. – М.: Просвещение, 2018. – (Стандарты второго поколения).
25. Фокина, А. Пять правил разработки рекомендаций для подготовки к ЕГЭ / А. Фокина // Справочник педагога-психолога. Школа. – 2017. – № 3. – С. 6–15.
26. Хухлаева, О.В. Школьная психологическая служба. Работа с педагогами / О.В. Хухлаева. – М., 2008.
27. Хухлаева, О.В. Школьная психологическая служба: работа с родителями / О.В. Хухлаева. – М., 2008.
28. Чеботарева, Е.В. Как психологически подготовиться к сдаче единого государственного экзамена / Е.В. Чеботарева. – Ростов н/Д., 2004.
29. Чередниченко, Н.Г. Психолого-педагогические рекомендации по подготовке к ЕГЭ / Н.Г. Чередниченко // Практика административной работы в школе. – 2014. – № 3. – С. 31–34.
30. Чибисова, М.Ю. Психолог на родительском собрании / М.Ю. Чибисова, Н.В. Пилипко. – М., 2008.
31. Чибисова, М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями / М.Ю. Чибисова. – М.: Генезис, 2009. – 184 с. – (Психолог в школе).
32. Шишкина, О.В. Занятие по снятию напряжения у учащихся накануне экзаменов / О.В. Шишкина // Психолог в школе. – 2018. – № 4. – С. 38–40.
33. Шмелев, А.Г. Можно ли реорганизовать ЕГЭ? / А.Г. Шмелев // Образовательная политика. – 2010. – № 3. – С. 26–49.
34. Шмелев, А.Г. Тест как оружие / А.Г. Шмелев // Психология. – 2004. – № 2. – С. 40–52.



# ПРИЛОЖЕНИЯ

*Приложение 1*

## АНКЕТА

Друзья!

Приближается время сдачи выпускного экзамена. Для нас очень важно знать, что вы думаете по этому поводу. Результаты анкеты используются только психологом.

Просим вас оценить свое согласие или несогласие с данными утверждениями по 10-балльной шкале от 1 – полностью несогласен, до 10 – абсолютно согласен.

Пожалуйста, обведите цифру, отражающую ваше мнение.

1. Я хорошо представляю, как проходит выпускной экзамен	Полностью несогласен	12345678910	Абсолютно согласен
2. Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время экзамена	Полностью несогласен	12345678910	Абсолютно согласен
3. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий	Полностью несогласен	12345678910	Абсолютно согласен
4. Считаю, что результаты выпускного экзамена важны для моего будущего	Полностью несогласен	12345678910	Абсолютно согласен
5. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене	Полностью несогласен	12345678910	Абсолютно согласен
6. Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку	Полностью несогласен	12345678910	Абсолютно согласен
7. Думаю, что у выпускного экзамена есть свои преимущества	Полностью несогласен	12345678910	Абсолютно согласен
8. Считаю, что могу сдать экзамен на высокую оценку	Полностью несогласен	12345678910	Абсолютно согласен
9. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации	Полностью несогласен	12345678910	Абсолютно согласен
10. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче экзамена	Полностью несогласен	12345678910	Абсолютно согласен

11. Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене	Полностью несогласен	12345678910	Абсолютно согласен
12. Я достаточно много знаю про выпускные экзамены	Полностью несогласен	12345678910	Абсолютно согласен
13. Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам	Полностью несогласен	12345678910	Абсолютно согласен

Спасибо!

### **Анализ результатов**

Низкими показателями считаются 4 и меньше баллов, высокими – 8 и больше.

Знакомство с процедурой: низкие показатели по вопросам 1, 4, 6, 7, 12 указывают на низкий уровень знакомства с процедурой.

Уровень тревоги: высокий показатель по вопросу 5, низкие показатели по вопросам 8, 11, 13 указывают на высокий уровень тревоги.

Владение навыками самоконтроля, самоорганизации: низкие показатели по вопросам 2, 3, 9 указывают на недостаточное владение навыками самоконтроля.

## АНКЕТА

*Инструкция:* Оцените, насколько данные утверждения справедливы для вас, и проставьте цифры в соответствующие клетки таблицы:

- 3 балла – абсолютно точно,
- 2 балла – в большой степени,
- 1 балл – незначительно,
- 0 баллов – совсем не подходит.

1. В одежде и мебели для меня важен цвет.
2. Долго помню то, что мне сказали.
3. После тяжелого дня самое большое желание – принять удобное положение и расслабиться.
4. Стараюсь записывать важные вещи, чтобы не забыть.
5. Люблю петь, когда чем-нибудь занимаюсь.
6. Я не стану носить даже самую модную вещь, если она неудобна.
7. Люблю рассматривать картины, красивые пейзажи и т.п.
8. Мне помогает, если я рассуждаю вслух.
9. Мне приятно, когда в лицо дует теплый ветерок.
10. То, что вижу, запоминаю особенно хорошо.
11. Люблю слушать звуки природы: шум дождя, моря и т.п.
12. Люблю потягиваться, разминаться.
13. Я лучше запоминаю, если прочитал сам, чем если мне рассказывают.
14. Для меня важен голос собеседника.
15. Люблю, когда мне делают массаж.
16. Для меня важен внешний вид человека.
17. Люблю, когда читают вслух.
18. Когда слышу музыку, отбиваю такт ногой или рукой.
19. Мне нравится, когда люди хорошо одеваются.
20. В шуме не могу сосредоточиться.
21. Лучше всего запоминаю, если могу при этом двигаться: ходить, двигать ногами, руками и т.д.
22. Люблю фотографировать, выбирать удачные ракурсы для съемки.
23. Я лучше запоминаю то, что мне рассказывают, чем если читаю сам.
24. Не могу долго сидеть или лежать на неудобной мебели.

### Обработка результатов

Необходимо подсчитать общую сумму баллов в каждой строке таблицы. Верхняя строчка соответствует визуальному каналу восприятия, средняя – аудиальному, нижняя – кинестетическому. Если сумма баллов по одной из трех шкал значительно превосходит остальные, значит, данный канал восприятия можно считать ведущим. Если сумма баллов по двум шкалам незначительно отличается, можно говорить о наличии двух ведущих каналов восприятия.

1	4	7	10	13	16	19	22	В
2	5	6	11	14	17	20	23	А
3	6	9	12	15	18	21	24	К

## АНКЕТА (ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ)

*Инструкция:* Пожалуйста, отметьте, присущи ли ребенку перечисленные ниже формы поведения. Для этого поставьте «плюс» в соответствующем столбце.

№ п/п	Утверждение	Да	Нет
1	Выполнение порученного дела всегда требует контроля со стороны взрослого		
2	Очень переживает перед любой проверочной работой, контрольной, диктантом, экзаменом		
3	Решение по какому-либо вопросу принимает с трудом, часто перекладывая его на других		
4	Всегда и во всем исполнитель		
5	Часто бывает несдержанным		
6	Хорошо делает что-либо по образцу или по примеру, но свои способы выполнения предлагает редко		
7	К успехам или неудачам в школе относится равнодушно		
8	В своих делах и действиях часто надеется на авось		
9	Правильность и качество своей работы сам не проверяет, доверяя сделать это кому-нибудь другому		
10	Часто перепроверяет, постоянно что-то исправляет в сделанном		
11	Перед выполнением чего-либо требуется период раскочки		
12	Какую-либо работу может выполнить или очень быстро, или медленно, постоянно отвлекаясь		
13	Выполненную работу обычно не проверяет		
14	Иногда проявляются невротические реакции: грызет ногти, кончик карандаша или ручки, тербит волосы и т.п.		
15	При выполнении какой-либо работы очень быстро устает		
16	Всегда и во всем претендует на самые высокие результаты		
17	Часто бывает неаккуратным		
18	При необходимости поменять вид работы или род деятельности делает это с трудом		
19	Часто не может уложиться во временные рамки при выполнении чего-либо		
20	Чаще поддерживает чужую точку зрения, свою отстаивает редко		

21	Часто отвлекается при выполнении какой-либо работы		
22	В работе часто бывает небрежен		
23	Всегда стремится получать только отличные оценки		
24	Всегда и во всем медлителен и малоподвижен		
25	В начале обычно делает что-либо быстро и активно, а затем темп выполнения становится все медленнее и медленнее		
26	Старается все делать очень быстро, но часто не проверяет сделанное, пропускает ошибки		
27	Всегда стремится быть и выполнять все лучше всех		
28	Во время выполнения чего-либо необходимы перерывы для отдыха		
29	Постоянно требует подтверждения правильности выполнения чего-либо		
30	Равнодушен к оценке своей работы		
31	Заранее свои действия планирует с трудом		
32	Часто жалуется на усталость		
33	Все делает медленно, но основательно		

### Обработка результатов

Данная анкета предназначена для экспресс-диагностики личностных и познавательных трудностей выпускников. Ответить на вопросы анкеты предлагается учителям или родителям.

Засчитываются только утвердительные ответы. Наличие 3–4 плюсов в шкале позволяет говорить о наличии данной трудности.

Трудности	Ответ «да» на вопросы:
Инфантильные дети	1,8, 13,30
Тревожные дети	2, 10, 14,29
Неуверенные дети	3, 6, 9, 20
«Отличники» и перфекционисты	4, 16, 23,27
Дети с трудностями произвольности и самоорганизации	12, 19,21,31
Астеничные дети	15, 25, 28, 32
Гипертимные дети	5, 7, 17, 22, 26
Застревающие дети	11, 18, 24,33

## ПАМЯТКИ

### Памятка для выпускника

Заканчивается учебный год. Впереди самая напряженная пора – время выпускных и вступительных экзаменов.

#### *Подготовка к экзамену*

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.

- Составь план занятий. Для начала определи, кто ты – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.

- Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

- Чередуй занятия и отдых: скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь текст учебника. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по данному предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину успеха

- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

### *Накануне экзамена*

- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы, «боевого» настроения. Ведь экзамен — это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

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

### *Тактика успешного выполнения тестирования*

- Сосредоточься!

Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. 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!

Начни отвечать на вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.

- Пропускай!

Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

- Читай задание до конца!

Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

- Думай!



Думай только о текущем задании, как правило, задания в тестах не связаны друг с другом. И если у тебя не получилось одно задание, это не означает, что не получится другое. Забудь о неудачах.

- Исключай!

Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах.

- Запланируй два круга!

Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).

- Проверь!

Оставь время для проверки своей работы, хотя бы столько, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

- Угадывай!

Если не уверены в выборе ответа, доверьтесь интуиции!

#### *Типичные ошибки при подготовке к экзамену*

- Учиться только на тестах. Конечно, постоянное решение тестов улучшит вашу подготовку к экзамену, но нельзя забывать о том, что важно не просто запомнить верный вариант ответа, а понять и осмыслить совершенные ошибки, нужно учиться думать.

- Отсутствие контроля над прогрессом. После пройденного материала обязательно решайте тесты и пробные варианты, чтобы отслеживать свой прогресс.

- Зная свой результат вы будете понимать, что вам делать дальше, а также осознавать свой уровень подготовки и количество баллов, которое вы можете получить.

- Не знать критерии оценивания. Обязательно прочтите критерии, по которым будут оценивать вашу работу эксперты, так как именно от этого зависят ваши баллы.

- Пропускать вторую часть. Как правило, за выполнение заданий второй части можно получить большое количество баллов, поэтому, если вы хотите хорошо сдать экзамен, не пропускайте решение второй части контрольно-измерительного материала.

- Пропускать первую часть. Некоторые же наоборот считают, что первая тестовая часть слишком легкая для того, чтобы тратить на нее свое время, и пренебрегают ей. Но на самом деле, именно первая часть содержит в себе основные баллы и ее ни в коем случае нельзя упускать.

- Забывать о времени. Время на написание работы ограничено. Нужно постепенно учиться расставлять приоритеты, чтобы успеть решить все задания.

- Переутомляться. Переутомление не приведет ни к чему хорошему, а только лишь ухудшит ваше здоровье. Именно для того, чтобы избежать переутомления и сильной усталости, нужно отдыхать и начинать подготовку заранее.

Успехов на экзаменах!

### **Памятка для родителей выпускников при подготовке к ЕГЭ**

Уважаемые родители!

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

Существуют ложные способы поддержки ребенка. Одним из них является гиперопека, т. е. создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей, положительных сторон ребенка.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в природную способность личности преодолевать жизненные трудности при содействии тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, дав ему установку: «Ты сможешь это сделать».

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- Забыть о прошлых неудачах ребенка.
- Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей.

- Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
- Избегать подчеркивания промахов ребенка.
- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах.
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
- Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи.
- Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте его после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы, определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени, уметь его распределять. Тогда у ребенка сформируется умение концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- необходимо пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования – не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если нет ответа на вопрос или не уверен, пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться;
- если в течение отведенного времени ответ на вопрос так и не найден, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

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

Удачи вашим детям!

### **Памятка педагогам**

ЕГЭ основан на тестовых технологиях. Такая форма экзамена требует хороших знаний по предметам, предварительной психологической подготовки всех участников образовательного процесса.

#### ***Советы учителям***

Следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения. В последние годы Центром тестирования РФ выпущены сборники тематических тестов. Эти тесты разработаны для учащихся с 5-го по 11-й классы практически по всем предметам, выносимым на ЕГЭ. С их помощью можно оценивать уровень усвоения материала учениками и отработать у них навык работы с тестовыми заданиями.

Такие тренировки в выполнении тестовых заданий позволят учащимся в ходе сдачи ЕГЭ реально повысить балл. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик практически не будет тратить время на понимание инструкции. Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.

При этом основную часть работы желательно проводить не перед самим экзаменом, а заранее, отработывая отдельные детали при сдаче зачетов по пройденным темам, т.е. в случаях не столь эмоционально напряженных, как сдача ЕГЭ.

Основную часть работы проводите заранее, отработывая отдельные детали при сдаче зачетов и пр., т.е. в случаях, не столь эмоционально напряженных. Психотехнические навыки сдачи экзаменов не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, но и позволяют более успешно вести себя во время экзамена, способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

#### ***Ознакомьте учащихся с методикой подготовки к экзаменам***

Помните: зазубривание всего фактического материала малоэффективно, достаточно просмотреть ключевые моменты, уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. На

практике покажите им, как это делается. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и поместить на видных местах.

***Ознакомьте учащихся с методикой проведения  
единого государственного экзамена***

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

Посоветуйте детям обратить внимание на следующее:

- необходимо пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования – не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если вопрос вызывает трудности, пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться.

Помогите учащимся распределить темы подготовки по дням.

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

Повышайте уверенность учащихся в себе – чем больше подросток боится неудачи, тем вероятнее допущение ошибок.

Перед экзаменами постарайтесь снизить волнение учащихся, поскольку оно может отрицательно сказаться на результате тестирования.

Верьте в свои силы и возможности ваших учеников! Всё у вас получится!

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ  
ПОДГОТОВКА ВЫПУСКНИКОВ  
К СДАЧЕ ЕДИНОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО  
ЭКЗАМЕНА**

*Методические рекомендации*

Директор В. Герасимов  
Редактор А. Сафонова  
Дизайнер О. Ячменникова

Формат 60x84/16  
Бумага «Снегурочка»  
Печать цифровая

Усл. печ. л. 4,19  
Заказ № 19  
Тираж 100 экз.

Издательство ИРОСО  
693006, г. Южно-Сахалинск, ул. Пограничная, 42  
Тел. (4242) 300-298  
E-mail: izdatelstvo@iroso.ru

**Для заметок**