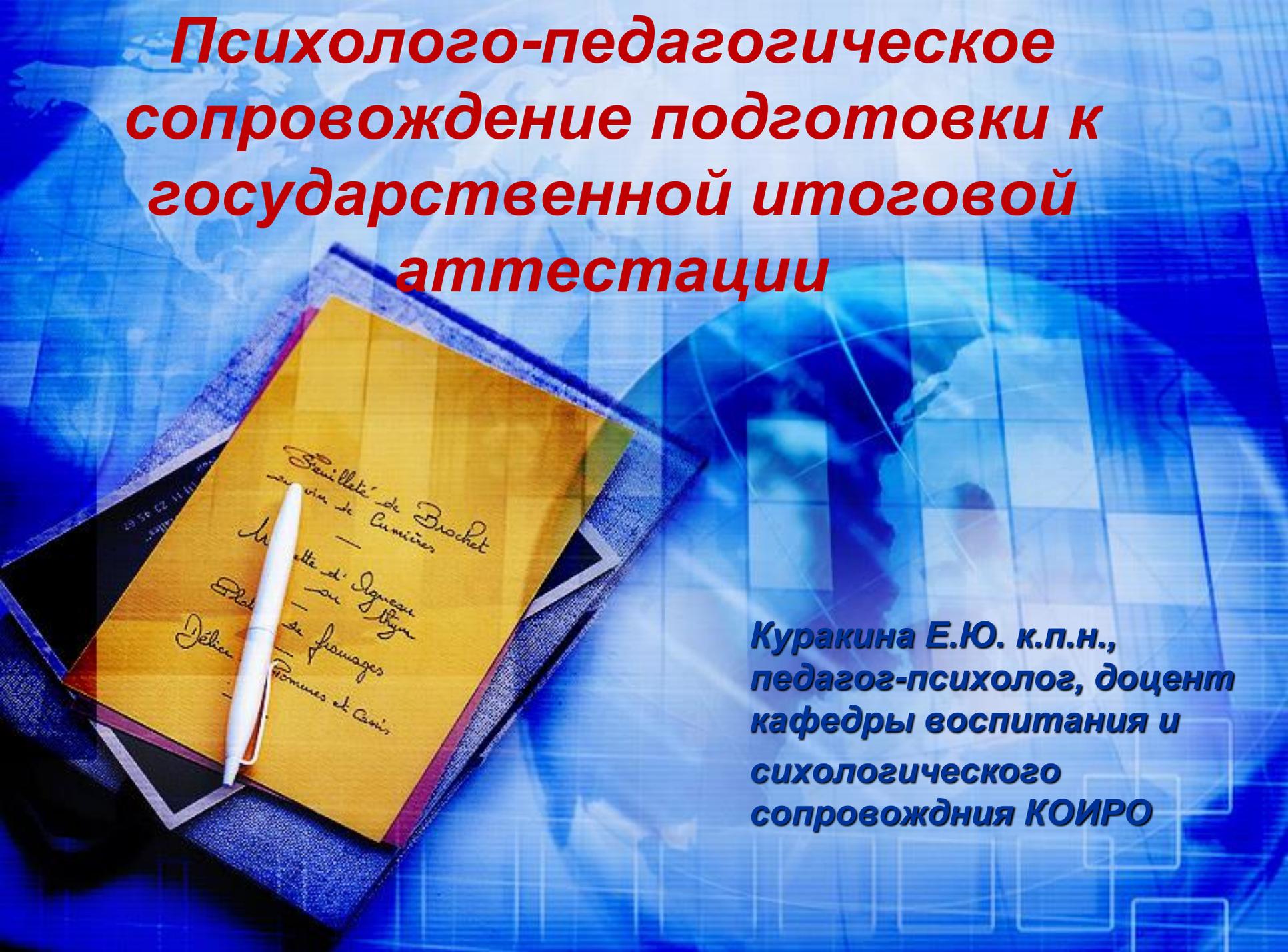


Психолого-педагогическое сопровождение подготовки к государственной итоговой аттестации

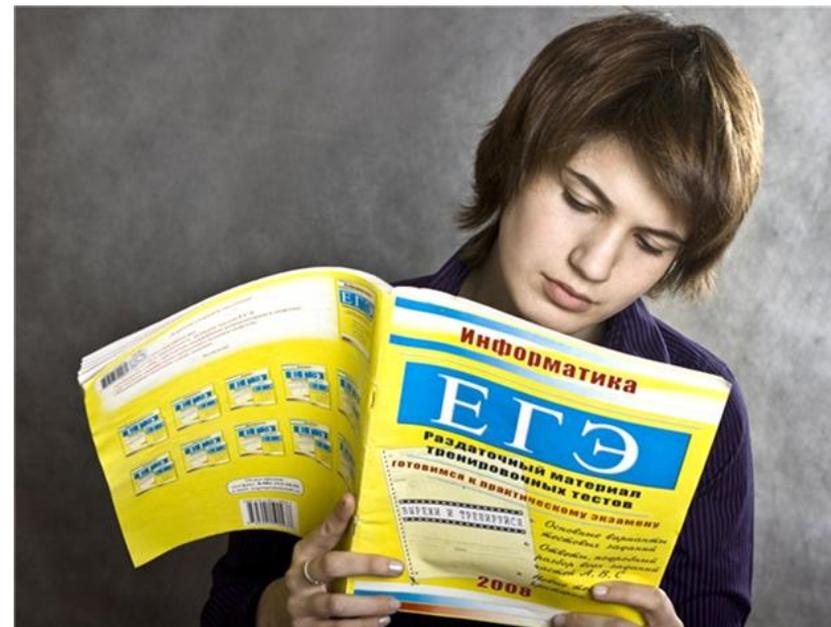


Feuille de Brochet
au vin de Lumière
—
M... de J...
—
Plat... de J...
—
Jélic...
—
Hommes et Casis

**Куракина Е.Ю. к.п.н.,
педагог-психолог, доцент
кафедры воспитания и
психологического
сопровождения КОИРО**

Составляющие готовности выпускников к ЕГЭ и ГИА

- В готовности учащихся к сдаче экзамена в форме ЕГЭ и ГИА выделены следующие составляющие:
- **информационная готовность** (информированность о правилах поведения на экзамене, информированность о правилах заполнения бланков и т.д.);
- **предметная готовность** или содержательная (готовность по определенному предмету, умение решать тестовые задания);
- **психологическая готовность** (состояние готовности – "настрой", внутренняя настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена).



ЕГЭ – источник экзаменационной тревожности



ЗАПРЕЩАЕТСЯ
WWW.EGE.EDU.RU



- 1 РАЗГОВАРИВАТЬ
- 2 ВСТАВАТЬ С МЕСТ
- 3 ПЕРЕСАЖИВАТЬСЯ
- 4 ОБМЕНИВАТЬСЯ ЛЮБЫМИ МАТЕРИАЛАМИ И ПРЕДМЕТАМИ
- 5 ПЕРЕМЕЩАТЬСЯ ПО ППЗ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА БЕЗ СОПРОВОЖДЕНИЯ
- 6 ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ СРЕДСТВА СВЯЗИ, ЭЛЕКТРОННО-ВЫЧИСЛИТЕЛЬНУЮ ТЕХНИКУ, ФОТО, АУДИО И ВИДЕОАППАРАТУРУ, СПРАВОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ПИСЬМЕННЫЕ ЗАМЕТКИ И ИНЫЕ СРЕДСТВА ХРАНЕНИЯ И ПЕРЕДАЧИ ИНФОРМАЦИИ (ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ РАЗРЕШЕННОГО ОБОРУДОВАНИЯ ПО НЕКОТОРЫМ ПРЕДМЕТАМ ЕГЭ)
- 7 ПЕРЕДАВАТЬ, РАЗГЛАШАТЬ И ФОТОГРАФИРОВАТЬ КИМ ИЛИ ИХ ЧАСТИ
- 8 ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СПРАВОЧНЫМИ МАТЕРИАЛАМИ (КРОМЕ ТЕХ, КОТОРЫЕ УКАЗАНЫ В ТЕКСТЕ КИМ)
- 9 ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ КОРРЕКТИРУЮЩУЮ ЖИДКОСТЬ, КАРАНДАШИ

ПРИ НАРУШЕНИИ ТРЕБОВАНИЙ И ОТКАЗЕ ИХ ВЫПОЛНЯТЬ, ОРГАНИЗАТОРЫ ВПРАВЕ УДАЛИТЬ ВАС С ЭКЗАМЕНА

ЗА
ЧЕСТНЫЙ
ЕГЭ!

РОСОБРНАДЗОР ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:
СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА ЕГЭ!



1. Нагнетание обстановки, разбор отношений, бесконечные напоминания, что надо больше заниматься
2. Негативная установка учителей, родителей: «Не сдадите, опозорите школу», «Не учите»...
3. Неадекватные ожидания окружающих, катастрофизация результата.
4. Переживание неудачи как угрозы упасть в глазах других.
5. Заниженная самооценка, неуверенность в своих знаниях
6. Неопределенность дальнейших жизненных перспектив.

Экзамен как стресс...

- **Любой экзамен — стресс.**
- Стресс на экзаменах неизбежен, потому что это оценивание знаний в условиях ограниченного времени и пребывание в сосредоточенном состоянии несколько часов
- Сам по себе стресс не очень вреден для организма, он позволяет мобилизоваться, собраться и сделать что-то важное.
Но сверхстресс и особенно длительный стресс действуют разрушительно.
- Процесс сдачи ЕГЭ, к сожалению, не ограничивается только тем, чтобы прийти в экзаменационный пункт, пройти через рамку-металлоискатель и написать тест. Это длительная подготовка, в течение которой детей страшат, создавая невыносимый ажиотаж и напряжение длиною в год, а то и в два.
- Но важно, чтобы **сам стресс от экзамена не превращался в годы стресса до экзамена, а также в ужас и тотальное разочарование взрослых в случае провала или неудачи в результатах экзамена.**



В состоянии экзаменационной тревожности и стресса наблюдаются:

- нарушение ориентации, понижение точности движений;
- снижение контрольных функций;
- обострение оборонительных реакций;
- понижение волевых функций.
- **Почему дети так волнуются?**
- **Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.**
- Сомневаются **в собственных способностях:** умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
- Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей - **тревожности, неуверенности в себе.**
- **Боятся незнакомой, неопределенной ситуации.**
- Испытывают **повышенную ответственность перед родителями и школой.**



Психолого-педагогическое сопровождение подготовки к ГИА

- **Психолого-педагогическое сопровождение подготовки к ГИА** представляет собой систему профессиональной деятельности учителей и психолога школы, направленную на создание организационно-методических и социально-психологических условий успешной подготовки к экзаменам и сдаче ЕГЭ, психологической помощи учащимся в период подготовки к экзаменам, обучения их эффективным стратегиям поведения и специальным действиям для работы с КИМами.
- **Задачи сопровождения:**
 1. Поиск, адаптация и разработка необходимых методик психолого-педагогического сопровождения выпускников
 2. Создание психолого-педагогических условий для развития познавательных возможностей учащихся и их успешного обучения
 3. Систематическое отслеживание уровня развития и обучения каждого ученика
 4. Развитие психотехнических навыков саморегуляции и управления стрессом у учащихся
 5. Оказание методической и консультативной помощи педагогам и родителям по вопросам подготовки учащихся к ЕГЭ; разработка психолого-педагогических рекомендаций.



Комплексная программа психологического сопровождения подготовки к ГИА

Кто сопровождает	Направления деятельности
Педагог-психолог	<ul style="list-style-type: none">• разработка и реализация программы (цикла занятий) по психологической подготовке учащихся к ЕГЭ и ГИА;• разработка и реализация программы психологической поддержки субъектов образования (педагогов, родителей);• разработка методических рекомендаций по психологической подготовке к ЕГЭ и ГИА для учителей и родителей. <p style="text-align: center;">Формы и методы работы:</p> <ul style="list-style-type: none">• психологическая диагностика• групповые психологические развивающие занятия с элементами тренинга;• проведение семинаров для учителей-предметников;• групповые и индивидуальные консультации;• тренинги;• родительские собрания и др.



Комплексная программа психологического сопровождения подготовки к ГИА (продолжение)

Кто сопровождает	Направления деятельности
Классный руководитель	<ul style="list-style-type: none">• информирование и осуществление постоянной связи между субъектами системы (обучающимися, учителями-предметниками, родителями, администрацией);• формирование позитивного отношения к ГИА;• оказание поддержки выпускников на протяжении периода подготовки к ЕГЭ и ГИА, во время проведения, после окончания процедуры;• ориентировка учащихся на действие, как необходимое и обязательное условие успешного прохождения ГИА.
Учителя- предметники	<p>обеспечение предметной готовности выпускников к сдаче ЕГЭ и ГИА (организация повторения изученного материала по отдельным темам содержания образования; ознакомление учащихся с требованиями оформления тестов (КИМов), критериями оценивания работы и др.)</p> <p>Формы и методы работы:</p> <ul style="list-style-type: none">• проведение предметной диагностики с целью оценки уровня усвоения учащимися учебной программы;• проведение групповых занятий в рамках базисного учебного плана;• проведение тренинга, способствующего совершенствованию у учащихся навыка работы с КИМами;• проведение пробного тестирования.

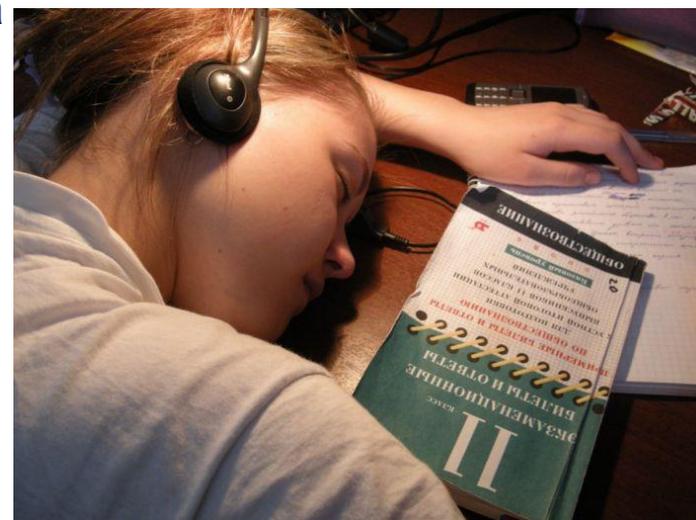
Наиболее значимые характеристики, необходимые учащимся при итоговой аттестации

- высокая мобильность
- переключаемость
- высокий уровень организации деятельности
- высокая и устойчивая работоспособность;
- высокий уровень концентрации внимания, произвольности
- четкость и структурированность мышления
- комбинаторность
- сформированность внутреннего плана действий.



Три типа трудностей с которыми сталкиваются выпускники в процессе подготовки к экзаменам:

- **Процессуальные трудности** – отсутствие полной и четкой информации по самой процедуре сдачи экзаменов. Знание о процедуре прохождения экзамена позволяет выпускнику быть более собранным во время организационных моментов и во время самого экзамена и подготовиться к возможным трудностям, которые могут возникнуть в процессе прохождения ГИА и ЕГЭ.
- **Когнитивные трудности** представляют собой особенности психического развития, связанные с особенностями переработки информации, логичности мышления. Психологическая работа по преодолению данного типа трудностей будет направлена на развитие основных психических функций и обучение эффективной работы во время проведения экзамена.
- **Личностные трудности** связаны с личностными особенностями развития выпускника – эмоциональная стабильность, интроверсия, организованность работы, уровень тревожности и т.п. Работа по преодолению личностных трудностей будет заключаться в проведении обучающих занятий по контролю эмоций, развитию интроверсии, рефлексии, снятия тревожности.



Типичные проявления экзаменационных трудностей

Когнитивные	Эмоциональные	Физические	Поведенческие
Снижение интеллектуальной активности, малая продуктивность умственной деятельности	Беспричинная обидчивость, плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность	Снижение массы тела, или, напротив, проявление симптомов ожирения	Суетливость, болезненные реакции на прикосновение, избыточная жестикуляция,
Рассеянность, невнимательность, трудности запоминания	Беспокойство, напряжение, ощущение надвигающейся опасности	Трудность засыпания, беспокойный сон	Стремление к уединению, нарушение внутрисемейного взаимодействия,
Сомнение в своей компетенции, знаниях, способности понимать	Специфическое чувство неприятного, состояние внутренней пустоты, отчаяния	Учащение сердцебиения и дыхания, повышение АД	Нарушение точности движений, снижение ориентации, общая дезорганизация деятельности
Речевые нарушения	Ожидание неприятностей, страхи,	Боли различной локализации	Беспомощность, гипертрофированность потребностей
Осознание своих переживаний	Изменчивость настроения, депрессивные состояния	Вегетативные расстройства	Ложная гиперактивность или неадекватное спокойствие

Процессуальные трудности

Показатели	Навыки	Особенности
Знание о процедуре ЕГЭ	Представление об этапах проведения экзамена, о требованиях к заполнению бланков и правах школьника	Снижает тревожность ребенка, помогает больше внимания уделять решению задач и принятию решений: «осведомлен, значит, вооружен». Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок знает, какая процедура его ожидает



Когнитивные трудности

Показатели	Навыки	Особенности
Внимание	Умение концентрироваться на задаче при работе с цифрами и текстами	Помогает правильно понимать задания, избегать ошибок и опусок при написании решений и ответов на бланках, учитывать всю необходимую информацию. Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок внимателен
Логика	Умение стоять логически связанные ответы и рассуждения, понимать логические связи в заданиях	Помогает правильно понять задания, связно и логично излагать ответы, рассуждения, находить наиболее логичные ответы в тестах, если не уверен в правильности выбора. Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок умеет логически мыслить
Память	Способность запоминать материал, полученную информацию, необходимую для сдачи экзамена	Помогает сосредоточиться на задании, вспомнить усвоенный материал и не отвлекаться на переспрашивание.

Личностные трудности

Показатели	Навыки	Особенности
Интроверсия	Самостоятельная работа с заданиями, собранность, надежда только на свои силы, навыки самостоятельной работы с письменной информацией. Письменная форма ответов более привычна и помогает лучше ответить на вопрос	В ситуации ЕГЭ, когда вокруг незнакомые люди, помощь и поддержка оказываться не будет. Можно рассчитывать только на себя. Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок умеет собранно и самостоятельно работать с информацией и письменно излагать ответы (высокий уровень влияния).
Организованность	Умение четко планировать свое время, расставлять приоритеты, успешно распределять усилия, все делать вовремя.	Помогает распределить время так, чтобы решить как можно больше заданий, уложиться во временные рамки, успеть перепроверить ответы, чтобы снизить вероятность описок. Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок выбирает верные стратегии планирования времени
Эмоциональная стабильность	Уравновешенность, умение управлять своими эмоциями, уверенность в своих силах.	Тревожность может негативно сказываться на результатах экзамена, потому что волнение может привести к тому, что школьник забывает знакомый материал, становится менее внимательным и т.д. Больше времени уходит на то, чтобы справиться с эмоциями. Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок умеет справляться с волнением или экзамен не вызывает



Задачи для учителей, обеспечивающих психолого-педагогическое и методическое сопровождение подготовки к ЕГЭ.

- 1. Формирование у учащихся опыта работы с типичными тестовыми заданиями на уроках, элективных курсах, факультативах и дополнительных занятиях.**
- 2. Помощь учащимся в осуществлении своей образовательной траектории, планировании подготовки, определении достаточного уровня подготовленности в соответствии с его индивидуальным представлением о желательном уровне результата ЕГЭ.**
- 3. Помощь учащимся в диагностике и самооценке своих знаний и общих способностей, влияющих на успешность сдачи ЕГЭ.**
- 4. Целенаправленное выявление учителем типичных заданий, «трудных мест» в КИМах и отработка их с учащимися.**
- 5. Объективная оценка знаний и умений учащихся,**
- 6. Целенаправленная работа по формированию у школьников учебных умений, приемов умственной деятельности, приемов запоминания.**
- 7. Диагностика психологической готовности учащихся к ЕГЭ.**
- 8. Выявление учащихся групп «риска» и целенаправленная работа с дифференцированными группами, направленная на преодоление мешающих факторов.**
- 9. Создание и поддержание ситуации успеха. Оказание необходимой психологической поддержки ребенка.**
- 10. Постепенное приучение учащихся к требованиям процедуры сдачи ЕГЭ**

Диагностика психологической готовности учащихся к ЕГЭ

- Определение уровня тревожности в ситуации проверки знаний (на основе методики многомерной оценки детской тревожности МОДТ) Е.Е. Ромицына
- Анкета Самооценки психологической готовности к ЕГЭ (модификация методики М.Ю.Чибисовой)
- Анкета « Определение учащихся группы риска»



Характеристика учащихся «группы риска»

Группа риска	Поведенческая характеристика	Помощь в егэ
Тревожные	<ul style="list-style-type: none">• Беспокоит проверка знаний• Перепроверяют• Смотрят на реакцию учителя, переспрашивают• Теребят волосы, одежду• Грызут ручку	<ul style="list-style-type: none">• Создавать «ситуацию успеха»• Делегировать уверенность « я верю, знаю, что ты справишься!»
неуверенные	<ul style="list-style-type: none">• Не доверяют• Не могут выбрать стратегию• Долго сидят, не приступая к работе	<ul style="list-style-type: none">• Ждать, пока сам будет готов• Не подгонять, не побуждать к действию• Не говорить» подумай хорошенько, посиди, подумай еще»
Неорганизованные	<ul style="list-style-type: none">• Не внимательны• Рассеяны• Не устойчивая работоспособность• Не рационально используют время	<ul style="list-style-type: none">• Не призывать к вниманию голосом• Применять внешние опоры: список, часы, линейка

Характеристика учащихся «группы риска» (продолжение таблицы)

Группа риска	Поведенческие характеристики	Помощь в ЕГЭ
Застревающие	<ul style="list-style-type: none">• Медлительны• Медленно переключаются на другие задания	<ul style="list-style-type: none">• Разработать стратегию поддержки: мягко подталкивать к переходу на следующее задание «заканчивай, делай следующее»• Предложить переключаться по часам
Гипертимные	<ul style="list-style-type: none">• Высокий темп деятельности• Невысокая значимость достижений• Не проверяют выполненного• неаккуратны	<ul style="list-style-type: none">• посадить рядом со спокойным учащимся• корректировать мотивацию• «это важно, сделал-проверь»
Астеничные	<ul style="list-style-type: none">• высоко и быстро утомляема• истощаемы• делают много ошибок	<ul style="list-style-type: none">• отправлять на отдых на 2-3 минуты• медикаментозная поддержка
Отличники	<ul style="list-style-type: none">• чувствительны, ранимы• травмируются от низкой оценки	<ul style="list-style-type: none">• в индивидуальной беседе признать его достижения• не требовать 100% выполнения• подчеркивать, что результат работы не повлияет на отношение к нему



Стратегии поддержки учащихся «группы риска» Инфантильные дети

Краткая психологическая характеристика. Такие дети отличаются низким уровнем самоконтроля, волевых процессов. В ходе учебной деятельности они не могут сосредоточиться, не обладают сформированной познавательной мотивацией.

Основные трудности, возникающие при сдаче Единого государственного экзамена.

Им трудно заставить себя готовиться к экзамену. Они испытывают трудности с выделением главного, планированием и организацией своей деятельности.

Помимо этого, у них отсутствует системность мышления.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. 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, самоощереение). Помогает также установление регламента времени.

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.

Рекомендации учителям и родителям. Если ребенок чем-то занят, не отвлекать его до того, как он завершит работу. Необходимо помогать структурировать время и создавать внешние опоры для этого. Следует также согласовать с ребенком систему поощрений.

Тревожные учащиеся

Краткая психологическая характеристика. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебной, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде.

Эти дети часто перепроверяют уже сделанное, причем это может и не вести к существенному улучшению качества работы. При устном ответе они, как правило, пристально наблюдают за реакциями взрослого. Тревожные дети задают множество уточняющих вопросов. Часто переспрашивают учителя. При выполнении индивидуального задания они обычно просят учителя «посмотреть, правильно ли они сделали». Часто грызут ручки, теребят пальцы или волосы.

Основные трудности. Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная. Такому ребенку трудно контролировать свое эмоциональное состояние, отсюда возникают сложности с концентрацией. Наиболее трудной стороной ЕГЭ для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта со взрослым.

Стратегии поддержки На этапе подготовки. Важно создание ситуации эмоционального комфорта. Нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Это приводит только к дезорганизации деятельности. Задача взрослого — создание ситуации успеха, поощрение, поддержка. Поддерживающие высказывания: «Я уверен, что ты справишься!». Необходимо научить ребенка приемам саморегуляции, релаксации, аутотренинга, обязательно познакомить его с процедурой ЕГЭ, чтобы снять ситуацию неопределенности.

Во время проведения пробного экзамена. Обеспечить 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 ЕГЭ. В качестве подготовки тревожных детей можно рекомендовать проведение открытых уроков с приглашением незнакомых людей, а также советовать детям придерживаться определенного стиля поведения. Родителям следует объяснить особенности детей, вести просвещение родителей для создания адекватной оценки ЕГЭ. Большое значение имеет благоприятный климат в семье.

Неуверенные учащиеся

Краткая психологическая характеристика. Проблема их в том, что они не умеют опираться на собственное мнение и склонны прибегать к помощи других людей. Они 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.

Основные трудности. Испытывают затруднения во время любого экзамена, поскольку им сложно опираться только на собственные ресурсы и принимать самостоятельное решение.

Стратегии поддержки . На этапе подготовки. Очень важно, чтобы неуверенный ребенок получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора. Предложить выбрать самому и терпеливо дождаться, когда он примет решение («Как ты думаешь, с чего лучше начать: с простых или сложных заданий?»).

Во время проведения пробного экзамена. Поддерживать простыми фразами, способствующими созданию ситуации успеха: «Я уверен, у тебя все получится», «Ты обязательно справишься». Если он не может приступить к выполнению задания, спросить : «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?» Нельзя говорить тревожным и неуверенным детям фраз типа «Подумай еще», «Поразмысли хорошенько». Это только усилит их тревогу

Рекомендации учителям и родителям. Важно развивать навык самостоятельной оценки своей работы. Полезно спрашивать: «А что тебе самому понравилось в твоей работе?» Если ребенку трудно ответить на подобный вопрос, можно предложить ему оценить работу по нескольким критериям: по точности, скорости и т.д. Не стоит торопиться предлагать готовое решение или ответ. Напротив, лучше сначала поинтересоваться его мнением.

Перфекционисты и «отличники»

Краткая психологическая характеристика. Отличаются 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. Для таких детей характерны очень высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка. Для того чтобы чувствовать себя хорошими, быть лучшими, не просто хорошо справляться с заданиями, а делать это блестяще.

Основные трудности. Им недостаточно выполнить минимально необходимый объем заданий, им нужно сделать все, причем безошибочно, боятся пропустить задание, если они не могут с ним справиться. Они испытывают сильную тревогу, стремятся получить поддержку. Им также трудно контролировать свое эмоциональное состояние.

Стратегии поддержки На этапе подготовки. Помочь скорректировать их ожидания и помочь осознать разницу между «достаточным» и «превосходным». Им необходимо понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания. Помочь им расставить приоритеты и скорректировать ожидания, планировать работу по времени.

Во время проведения пробного экзамена. Помочь выбрать стратегию деятельности и реализовать ее. В ходе экзамена интересоваться: «Сколько тебе еще осталось?» — и помогать ему 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 помочь снизить субъективную значимость ЕГЭ. Родителям важно помочь составить щадящий режим дня и регулировать степень загруженности, а учителям — воздержаться от оценки и сравнения с другими. Важно помочь ребенку переключиться с эмоционального реагирования на планирование и сконцентрироваться на проверке.

НЕОРГАНИЗОВАННЫЕ УЧАЩИЕСЯ

Краткая психологическая характеристика. «невнимательные» дети — это дети с низким уровнем произвольности. У таких детей часто неустойчивая работоспособность, им присущи колебания темпа деятельности. Они могут часто отвлекаться.

Основные трудности. ЕГЭ требует очень высокой организованности деятельности. Непроизвольные дети при общем высоком уровне познавательного развития и вполне достаточном объеме знаний могут нерационально использовать время.

Стратегии поддержки На этапе подготовки. Психические функции формируются через наличие внешних опор. Такими средствами могут стать 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. Бесполезно призывать таких детей «быть внимательнее», поскольку это им недоступно.

Во время проведения пробного экзамена. Требуется помощь в самоорганизации. Направляющие вопросы; «Ты сейчас что делаешь?» Возможно также использование внешних опор. В плане своей деятельности он может зачеркивать пункты или класть линейку на то задание, которое он сейчас выполняет.

Рекомендации учителям и родителям. Очень важно, чтобы взрослые не брали на себя целиком функцию организации деятельности такого ребенка. Если взрослый все время контролирует и организует ребенка, это не только не способствует развитию произвольности, а наоборот. Задача взрослых — стимулировать развитие самоконтроля ребенка. Например, лучше не давать прямых инструкций типа «Теперь пиши это» или «Не забыл тетрадь по математике положить?», а задавать вопросы, ответы на которые потребуют от ребенка навыков самоорганизации: «Что нужно сделать теперь?», «Что ты сейчас будешь делать?», «Проверь, все ли учебники ты положил».

Астеничные учащиеся

- **Краткая психологическая характеристика.** Основная характеристика — высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок. Утомляемость связана с особенностями высшей нервной деятельности и имеет не столько чисто психологическую, сколько неврологическую природу, поэтому возможности ее коррекции крайне ограничены.
- **Основные трудности.** ЕГЭ требует высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного периода времени (3 часа). Поэтому у астеничных детей очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.
- **Стратегии поддержки. На этапе подготовки.** Важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не сможет соответствовать: «Некоторые выпускники занимаются с утра до вечера, а ты после двух часов уже устал». Ребенок не притворяется, просто таковы его индивидуальные особенности.
- Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки: чтобы ребенок не переутомлялся, ему необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать. Родителям астеничных детей стоит получить консультацию у психоневролога или невропатолога 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. Им по возможности лучше организовать несколько коротких «перемен» (отпустить в туалет и т.п.).
- **Рекомендации учителям и родителям.** Очень важно не сравнивать ребенка с другими. В ситуации, когда налицо высокая утомляемость, необходимо проявить деликатность и тактичность. Ни в коем случае нельзя упрекать ребенка в лени или несобранности.

Гипертимные учащиеся

Краткая психологическая характеристика. Быстрые, энергичные, активные, не склонные к педантизму. У них высокий темп деятельности, они импульсивны и порой несдержанны. Они быстро выполняют задания, но делают это небрежно, не проверяют себя и не видят собственных ошибок. Склонны пренебрегать точностью и аккуратностью во имя скорости.

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 также невысокая значимость учебных достижений, сниженная учебная мотивация.

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

Стратегии поддержки На этапе подготовки. Не пытаться изменить темп деятельности, особенно с помощью инструкций типа «Не торопись». Он все равно будет работать в том темпе, в котором ему комфортно. Необходимо развивать у него функцию контроля, то есть навыки самопроверки: по завершении работы найти ошибки, самостоятельно проверить результаты выполнения задания. Создать ощущение важности ситуации экзамена.

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

Рекомендации учителям и родителям. Мягко, но последовательно создавали ясные и четкие ограничения. При этом необходимо учитывать, что для гипертимных детей важны не рассуждения и доводы, а реальный опыт. Поэтому стоит не увлекаться нотациями или объяснениями, а создать четкую организующую среду.



Застревающие учащиеся

Краткая психологическая характеристика. Низкая подвижность, низкая лабильность психических функций. Они с трудом переключаются с одного задания на другое. Зачастую медлительны. Им требуется длительный ориентировочный период при выполнении каждого задания. Если их торопить, темп их деятельности еще больше снижается.

Основные трудности. Процедура ЕГЭ 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. Можно, например, сказать ему: «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 — 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.

Рекомендации учителям и родителям. Важно не просто подсказывать застревающему ребенку, что нужно делать, но развивать у него навыки переключения. Хорошо, если взрослый проговаривает с ребенком распределение времени, а затем тактично интересуется: «Удастся ли тебе следовать плану?»

Что такое психологическая поддержка?

• Психологическая поддержка

– это процесс:

- в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки;
- который помогает поверить в себя и в свои способности;
- который помогает избежать ошибок;
- который поддерживает при неудачах.

Необходимо:

- забыть о прошлых неудачах;
- помочь обрести уверенность в том, что человек справится с данной задачей;
- помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.





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

- Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить единый государственный экзамен, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру экзамена.
- **Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах** и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки.
- **Подбадривайте детей, хвалите их** за то, что они делают хорошо, помогайте подростку поверить в себя и свои способности.
- Помогайте избежать ошибок.
- Учитывайте во время подготовки и проведения экзамена **индивидуальные психофизиологические особенности выпускников**. Психофизиологические особенности – это устойчивые природные характеристики человека, которые не меняются с возрастом и проявляются в скорости протекания мыслительно-речевых процессов, в продуктивности умственной деятельности.
- **Приучайте ребенка ориентироваться во времени** и уметь его распределять
- Помогите детям распределить **темп подготовки** по дням.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок.
- **Поддерживайте выпускника при неудачах.**
- **Не повышайте тревожность** ребенка накануне экзамена.
- Приложите усилия, чтобы **родители** не только ознакомились с правилами для выпускников, но и во время подготовки ребенка к экзамену **оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку.**
-

Как оказывать психологическую поддержку? Правила для взрослых

- Опирайтесь на сильные стороны учащегося
- Принимать индивидуальность ребенка.
- Уметь взаимодействовать.
- Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
- Избегать подчеркивания промахов.
- Проводить больше времени.
- Уметь помочь выпускнику разбить большие задания на более мелкие, такие, с которыми он может справиться.
- Знать обо всех попытках справиться с заданием.
- Демонстрировать оптимизм.



Какой психологический настрой детей и родителей на ЕГЭ со стороны школы был бы правильным?

- Школе важно транслировать детям, что **подготовка важна, но не менее важно, чтобы они верили в себя, опирались на полученные знания и смогли показать себя.** Они учились, занимались и что-то знают — важно во время экзамена это знание извлечь из памяти или импровизировать (что возможно на гуманитарных предметах), быть креативными, гибкими.
- И, конечно, **важно транслировать, что даже проваленный экзамен — не конец света.**
- **Любая неудача — это просто необходимость сделать ещё одну попытку.** Поэтому желательно, но не критично обязательно, чтобы всё получилось с первого раза.
- **Важно не пугать и не заставлять детей и взрослых тревожиться из-за экзамена. Тревога и страх, как любые сильные чувства, сильно мешают процессу мышления.**
- Любой аффект оттягивает на себя большую долю психической энергии и энергии вообще. Поэтому накрученные тревогой дети соображают хуже, чем те, кого не пугали, а успокаивали и поддерживали. Тревожные дети хуже учатся, хотя не хуже соображают в спокойном состоянии, и они больше истощаются от любых тестов, контрольных и экзаменов.
- **Как классный руководитель может помочь детям правильно настроиться на экзамен, чтобы тот стал для них меньшим стрессом?**
- **Прежде всего, классному руководителю самому нужно постараться меньше нервничать.** Конечно, успеваемость — важный показатель работы учителя и школы в целом.
- Но у педагога, способного ориентироваться не на показатели, а на детей, ученики, как правило, любят предмет, а значит, в целом неплохо по нему успевают. И такой учитель больше фокусируется на процессе обучения, а не на том, чтобы все дети непременно хорошо написали ЕГЭ. Он понимает, что экзамен — всего лишь точка, этап на длинной прямой обучения в школе и обучения в жизни вообще.

Родителям, чтобы поддержать ребенка во время подготовки к ГИА необходимо:

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка;
Помочь ребенку в формировании **адекватной позитивной самооценки**
- 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;
- Настраивать детей на **позитивный результат**
- **Научить организованности**
- **Не связывать ЕГЭ с единственным фактором, имеющим значение для будущего ребенка**



Позитивные утверждения перед экзаменом!

Федеральный центр тестирования
Бланк регистрации

Имя: _____ Фамилия: _____
Дата рождения: _____ Пол: М Ж
Полный адрес: _____
Почтовый индекс: _____ Страна: _____

Содержание: _____
Страницы: _____

100 баллов!

Важно! Все бланки с листами с заданиями рассматриваются в аудитории.

Содержание: _____
Страницы: _____

Важно! В бланке ответов № 1 в поле "Резерв-5" и в бланке ответов № 2 в поле "Резерв-8" указать номер варианта.

В случае нарушения целостности индивидуального комплекта следует обратиться к организатору в аудитории и получить другой комплект.

ru21.ru



**Успехов, Вам,
дорогие учителя!!!**

