

Методические рекомендации по организации психолого-педагогического сопровождения государственной итоговой аттестации выпускников

На современном этапе развития образования вопросы подготовки школьников, их родителей и педагогов к экзаменам являются актуальными. В рамках мероприятий данной направленности в образовательных организациях проводится определённая работа:

- для родителей и обучающихся проводится подробный инструктаж по процедуре проведения экзаменационных испытаний;
- во всех образовательных организациях проходят пробные экзамены (репетиции);
- в целях ознакомления с процедурой проведения экзаменов родители участвуют в качестве общественных наблюдателей на выпускных экзаменах;
- педагогами-предметниками ведется интенсивная подготовка обучающихся к сдаче ОГЭ, ГВЭ и ЕГЭ.

Вместе с тем на сегодняшний день остается насущной проблема психолого-педагогической поддержки учеников во время подготовки и проведения экзаменов как минимум в 40% образовательных организациях республики.

Государственная итоговая аттестация в 9 и 11 классах отличается от привычных форм проверки усвоения знаний. Среди наиболее значимых характеристик, востребованных при сдаче ОГЭ и ЕГЭ:

- 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.

Поэтому целью подготовки и проведения государственной итоговой аттестации должны быть отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к экзаменам, выработка навыков саморегуляции, самоконтроля, оптимизация уровня тревожности участников образовательного процесса, повышение уверенности обучающихся в своих силах.

Задачами психолого-педагогической подготовки к государственной итоговой аттестации следует считать:

1. Формирование у выпускников адекватного реалистичного представления о государственной итоговой аттестации.
2. Помощь обучающимся в овладении способами регуляции эмоционального состояния, релаксации и снятия эмоционального, физического напряжения, повышения сопротивляемости стрессу.
3. Развитие навыков самоконтроля учащихся с опорой на внутренние резервы.
4. Самодиагностика учащимися своих психологических особенностей, уровня тревожности и компетентности в подготовке к экзаменам.
5. Обучение учащихся способам самомотивирования и реагирования на

негативные эмоции.

6. Стимулирование самостоятельного поиска путей профилактики, предупреждения и преодоления негативного влияния интенсивной учебной деятельности на организм.

7. Разработка рекомендаций по оптимизации деятельности учащихся на государственной итоговой аттестации.

Этапы реализации программы психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса при проведении государственной итоговой аттестации

Подготовительный этап. Предполагает фронтальную подготовку учащихся с предоставлением им необходимой информации о правилах и нормах процедуры ЕГЭ, ОГЭ и ГВЭ и направленную на выработку индивидуального стиля работы.

На подготовительном этапе важно провести психологическое тестирование учащихся:

– по выявлению их уровня школьной тревожности, самочувствия, активности, настроения, индивидуальных интеллектуальных и психологических особенностей для построения дальнейшей коррекционно-профилактической работы.

– по изучению фрустрационных реакций и эмоциональных проявлений для определения путей оказания индивидуальной помощи.

На основе полученных результатов тестирования целесообразно разработать и организовать проведение цикла групповых психологических коррекционно-профилактических занятий по психологической подготовке выпускников к итоговой государственной аттестации с использованием тренинговых упражнений, групповых дискуссий, диагностики и самодиагностики, арт-терапии, игр и т.п. Примерные темы коррекционно-профилактических занятий:

- актуализация проблем учащихся при подготовке к ЕГЭ, ОГЭ и ГВЭ;
- первичная диагностика эмоционального состояния;
- информирование учащихся по основным вопросам проведения экзамена;
- диагностика осведомленности учащихся о процедуре сдачи ЕГЭ, ОГЭ и ГВЭ;
- обучение учащихся способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- развитие навыков позитивной самомотивации и подготовки к экзаменам;
- закрепление уверенного поведения в период подготовки и сдачи экзамена.

Этап реализации стратегий адресной поддержки с учетом индивидуальных особенностей учащихся. На данном этапе педагог-психолог осуществляет следующие формы работ:

- индивидуальные психологические консультации тревожных учащихся;
- индивидуальные психологические консультации учащихся с низкой самооценкой;
- индивидуальные психологические консультации демонстративных учащихся;
- индивидуальные психологические консультации учащихся, находящихся на индивидуальном обучении;
- индивидуальные психологические консультации «трудных» учащихся.

Результатом реализации данного этапа должно стать составление рекомендаций для учащихся, педагогов и родителей.

Этап привлечения родителей к подготовке к экзаменам.

На данном этапе важными следует считать следующие направления деятельности:

- ознакомление родителей с правилами и процедурой экзамена, нормативными документами;
- осуществление групповых консультаций (на общешкольных и классных родительских собраниях);
- осуществление индивидуальных консультаций родителей по возникшим проблемам, связанным со сдачей экзаменов;
- организация индивидуального собеседования родителей и учащихся с администрацией, с учителями-предметниками по вопросам прохождения государственной итоговой аттестации.

Этап проведения ЕГЭ, ОГЭ и ГВЭ (реализация организационно-исполнительской, контрольно-диагностической функций) предполагает:

- участие в проведении педагогического совета по проблемам поиска психологических мотивационных установок субъектов образовательного процесса к организации и успешному проведению ЕГЭ, ОГЭ и ГВЭ;
- осуществление индивидуальных консультаций педагогов по вопросам обеспечения благоприятной психологической атмосферы при подготовке и проведении ЕГЭ, ОГЭ и ГВЭ;
- реализация программы психологической поддержки учащихся при проведении ЕГЭ, ОГЭ и ГВЭ непосредственно перед экзаменом.

Этап анализа результатов и выработки предложений по оптимизации процесса психологической поддержки обучающихся в ходе подготовки к государственной итоговой аттестации включает:

- анализ проведения репетиционных экзаменов;
- выработка и реализация рекомендаций;
- анализ возникших психологических и педагогических проблем при подготовке и проведении итоговой аттестации и корректировка плана работы по психолого-педагогическому сопровождению учащихся на следующий учебный год.

**Рекомендации для учителей
по обеспечению психологической готовности учащихся
к государственной итоговой аттестации выпускников
и сдаче единого государственного экзамена**

1. *Следует активнее вводить тестовые тренировки* в систему обучения, ведь не зря говорят, что нельзя научиться плавать, стоя на берегу. Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля. Психотехнические навыки не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют наиболее успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению вести себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

Важно репетировать еще и потому, что в психологии известен такой факт: если запоминание информации и ее воспроизведение происходят в сходных условиях, то воспроизведение будет более успешным.

2. *Беспокойство и тревога в ситуации экзамена могут быть еще большими врагами, чем не самое блестящее знание предмета.* Для развития у учащихся уверенности в себе, кроме психологических тренингов и специальных консультаций для родителей, учителю важно предпринять следующие действия.

– Посоветуйте ученику не думать о плохом. Опишите ему картину будущего хорошего результата. Пусть он воображает себе образ «желаемого будущего» во всех подробностях — как он, волнуясь, входит в класс, садится на место. И тут страх пропадает, все мысли ясные, ответы четко представляются уверенному в себе человеку.

– Если волнение все же не покидает выпускника, то предложите ему прием, называемый «доведение до абсурда». Главная задача — как можно сильнее напугать себя. Хорошо заниматься этим упражнением вдвоем — напугайте друг друга посильнее. Этот прием обязательно приведет вас обоих к мысли, что бояться на самом деле нечего и не все так ужасно. Отсутствие некоторого волнения на экзамене часто мешает хорошим ответам.

– Если учащийся заранее рассматривает экзаменаторов (тестотехников) как своих врагов, ничего хорошего из этого не выйдет. Поговорите с пессимистом, объясните ему, что все преподаватели тоже сдавали экзамены и помнят свои ощущения.

– Используйте при подготовке такой прием как работа с опорными конспектами (схемами). Разработайте вместе с учащимися систему условных обозначений и не жалейте времени на оформление конспекта — на большом листе, на доске. Старшеклассники хорошо усваивают содержание материала через такую простую и приятную для них деятельность.

– Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыха-

тельные упражнения и аутогенная тренировка. Для начала освоите эти упражнения сами (они вам тоже не помешают), а затем позанимайтесь с учащимися. Включайте эти упражнения в структуру урока, используйте их для настроя класса перед контрольными работами.

Пример дыхательного упражнения. Для выполнения упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

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

II фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания.

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

IV фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания.

Дышите таким образом не более 2-3 минут.

Пример аутогенной тренировки (3 -5 минут).

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

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

Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен(спокойна)».

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

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

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

**Рекомендации обучающимся
по обеспечению психологической готовности
к государственной итоговой аттестации**

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые Вы получите на экзамене. Помните — количество баллов не является совершенным измерением ваших возможностей.

2. «Не накручивайте» себя накануне экзамена — это может отрицательно сказаться на результате.

3. Постарайтесь успокоиться и сосредоточиться на позитивных мыслях.

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

5. Постарайтесь отдохнуть накануне экзамена, не допускайте переутомления, хорошо выспитесь.

6. Соблюдайте режим дня, чередуйте подготовку к экзамену с отдыхом. Например, 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв. В это время можно попить чай, съесть яблоко, орехи, помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, релаксационные упражнения, принять душ перед сном, прогуляться на свежем воздухе.

7. Постарайтесь объяснить домашним, что Вам необходимо удобное место для занятий. Важна также спокойная обстановка.

8. Обратите внимание на питание перед экзаменом. Во время умственного напряжения важна питательная и разнообразная пища, витамины. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.

9. Распределите заранее темы подготовки по дням.

10. Имейте в виду, что не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, важно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая учебный материал по плану.

11. Есть смысл потренироваться с какими-нибудь тестами по предмету, т.к. тестирование отличается по форме проведения экзамена от привычных письменных и устных форм.

12. Тренируйтесь самостоятельно ориентироваться по времени и уметь его распределять. Тогда у Вас будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Возьмите часы на тестирование — они вам понадобятся для контроля за временем. Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов.

13. Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по предмету. Эти тренировки ознакомят Вас с конструкциями тестовых заданий.

14. Продумайте, как Вы оденетесь на экзамен: в пункте проведения экзамена может быть прохладно или жарко, а Вы будете сидеть на экзамене несколько часов.

15. В пункт проведения экзамена Вам нужно прийти без опоздания, лучше за полчаса до начала экзамена. Обязательно возьмите с собой пропуск, паспорт (а не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами, а также бутылочку с водой и шоколад без шуршащей обертки.

16. Во время экзамена:

- в начале тестирования Вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.п.). От того, насколько Вы внимательно запомните все эти правила, зависит правильность Ваших ответов!

- «пробегите» глазами по тексту, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

- внимательно прочитайте задание до конца и постарайтесь понять смысл (характерная ошибка во время тестирования – не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

- начните отвечать на те вопросы, в знании которых Вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда Вы успокоитесь, голова начнет работать более ясно и четко, и Вы войдете в рабочий ритм;

- если не знаете ответ на вопрос или не уверены, пропустите его и потом к нему вернитесь;

- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант;

- многие задания можно быстрее решить, если последовательно исключать те варианты ответов, которые явно не подходят;

- обязательно оставьте время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть «пробежать» глазами ответы и заметить явные ошибки;

- стремитесь выполнить все задания, но помните, что на практике это не всегда реально. Учитывайте, что количество решенных Вами заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Рекомендации родителям по обеспечению психологической готовности обучающихся к государственной итоговой аттестации

Уважаемые родители!

Близятся экзамены, помогите вашим детям успешно пройти испытания!

1. Обеспечьте дома удобное место для занятий: проследите, чтобы никто из домашних не мешал, уберите со стола ребенка лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинке в этих тонах или эстампа. А также освежите комнату зелеными растениями.

2. Составьте вместе с детьми план подготовки. Для начала определите, когда лучше идет подготовка в утренние часы или вечером, чтобы максимально продуктивно использовать это время. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

3. Проследите, чтобы дети не переутомлялись, чередовали занятия и отдых. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

4. 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 стимулируют работу головного мозга. Отлично стимулируют мозговую деятельность некоторые продукты, которые важно ввести в свой ежедневный рацион.

– Глюкоза — важное питательное вещество для мозга. Она содержится в фруктах и ягодах (винограде, арбузах, киви, яблоках и вишне).

– Клетки мозга будут плохо работать, если в организм человека поступает недостаточное количество ненасыщенных жирных кислот. Именно благодаря им кровь циркулирует лучше, и клетки получают больше питательных веществ. Чаще включайте в рацион ребенка разные орехи, масла и рыбу.

– Витамин Е жизненно необходим для энергообеспечения и защиты клеток мозга. Он содержится в яйцах, зеленых листовых овощах, семечках и орехах.

– Несомненные лидеры, которые активно стимулируют мозговую деятельность и нервную систему — это витамины группы В. Так что обеспечьте в рационе ребенка рис, яйца, печенька и молоко.

5. Обеспечьте ребенку эмоционально благоприятную атмосферу, особенно накануне экзаменов. Сами соблюдайте спокойствие, ведь ребенку всегда передается волнение родителей. Если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особен-

ностей может эмоционально «сорваться». Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

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