**Муниципальное казенное образовательное учреждение**

**Новосибирского района Новосибирской области**

**для детей, нуждающихся в психолого-педагогической**

**и медико-социальной помощи**

**«Центр диагностики и консультирования»**

**(ЦЕНТР СОПРОВОЖДЕНИЯ «ЯНТАРЬ»)**

**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**для педагогов образовательных учреждений**

**ПО ОРГАНИЗАЦИИ**

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Педагог-психолог МКОУ «ЦДиК»

Л.М. Максимова

**2017**

**СОДЕРЖАНИЕ**

[Психологическое сопровождение государственной (итоговой) аттестации выпускников при подготовке к ЕГЭ, ОГЭ 5](#_Toc315887512)

[Рекомендации учителям 11](#_Toc315887513)

[Сравнительный анализ традиционного экзамена и экзаменов в в форме ГИА 11](#_Toc315887514)

[Дети групп риска и стратегии работы с ними 12](#_Toc315887515)

[Дети, имеющие личностные трудности 14](#_Toc315887516)

[Инфантильные дети 14](#_Toc315887517)

[Тревожные дети 15](#_Toc315887518)

[Неуверенные дети 16](#_Toc315887519)

[Перфекционисты и «отличники» 18](#_Toc315887520)

[Дети с познавательными трудностями 19](#_Toc315887521)

[Правополушарные дети 19](#_Toc315887522)

[Дети-синтетики 21](#_Toc315887523)

[Дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации 22](#_Toc315887524)

[Астеничные дети 23](#_Toc315887525)

[Гипертимные дети 24](#_Toc315887526)

[Застревающие дети 25](#_Toc315887527)

[Аудиалы и кинестетики 26](#_Toc315887528)

[Материал для проведения родительского собрания «Одиннадцатиклассники» 27](#_Toc315887529)

[Родительское собрание в 9 классе «Как помочь школьникам при подготовке к государственной (итоговой) аттестации (ГИА) в независимой форме](#_Toc315887530)

[.................................................................................................................................32](#_Toc315887530)

Памятка 1. [Советы родителям: Как помочь детям подготовиться к экзаменам ….…..38](#_Toc315887531)

Памятка 2. Рекомендации выпускникам. [Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ 40](#_Toc315887533)

Памятка 3. [Деятельность мозга и питание 43](#_Toc315887534)

Памятка 4. Беседа на тему [«Так вы преодолеете страх перед экзаменами» 46](#_Toc315887536)

Памятка 5. [Советы школьного психолога тем, кто сдаёт экзамен 48](#_Toc315887538)

Памятка 6. [Советы школьного психолога «Как готовиться к экзаменам» 49](#_Toc315887539)

Памятка 7. [Советы школьного психолога тем, кому предстоят экзамены 50](#_Toc315887540)

[Тест оценки страха перед экзаменами 51](#_Toc315887541)

[Литература 54](#_Toc315887542)

# Психологическое сопровождение государственной (итоговой) аттестации выпускников при подготовке к ЕГЭ, ОГЭ.

Единый государственный экзамен (ЕГЭ) — это форма государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего общего образования (ГИА).

Единый государственный экзамен (ЕГЭ) — централизованно проводимый в Российской Федерации, служит одновременно выпускным экзаменом из школы и вступительным экзаменом в вузы. При проведении экзамена на всей территории России применяются однотипные задания и единые методы оценки качества выполнения работ. С 2009 года ЕГЭ является единственной формой выпускных экзаменов в школе и основной формой вступительных экзаменов в вузы, при этом есть возможность повторной сдачи ЕГЭ в последующие годы.

Впервые эксперимент по введению ЕГЭ был проведён в 2001г. в 5 регионах России по восьми учебным дисциплинам. В 2006 его уже сдавали около 950 тысяч школьников в 79 регионах России. В 2008 ЕГЭ сдавало свыше миллиона учащихся во всех регионах. Конкретный перечень предметов, по которым ЕГЭ проводился в 2001—2008 годах, устанавливался каждым регионом самостоятельно.

C 2009 года все выпускники школ сдают ЕГЭ по русскому языку и математике, а также любое количество дополнительных экзаменов по своему выбору.

При проведении ЕГЭ используются контрольно-измерительные материалы ([КИМ](http://www.ege.edu.ru/ru/main/brief-glossary/)), представляющие собой комплексы заданий стандартизированной формы, а также специальные [бланки](http://www.ege.edu.ru/ru/classes-11/preparation/demovers/blanks/) для оформления ответов на задания.

ЕГЭ проводится по 14 общеобразовательным предметам:  русскому языку, математике, иностранным языкам (английскому, немецкому, французскому, испанскому), физике, химии, биологии, географии, литературе, истории, обществознанию, информатике.

При проведении ГИА в форме ЕГЭ (за исключением ЕГЭ по математике базового уровня) используется стобалльная система оценки.   
По каждому предмету ЕГЭ установлено минимальное количество баллов, преодоление которого подтверждает освоение образовательной программы среднего общего образования.

По завершении проверки экзаменационных работ, председатель ГЭК рассматривает результаты ЕГЭ по каждому учебному предмету и принимает решение об их утверждении, изменении и (или) аннулировании.

Утверждение результатов ЕГЭ осуществляется в течение 1 рабочего дня с момента получения результатов проверки экзаменационных работ.   
После утверждения результаты ЕГЭ в течение 1 рабочего дня передаются в образовательные организации, а также органы местного самоуправления, осуществляющие управление в сфере образования, учредителям и загранучреждениям для ознакомления обучающихся, выпускников прошлых лет с утвержденными председателем ГЭК результатами ЕГЭ.

Ознакомление обучающихся, выпускников прошлых лет с утвержденными председателем ГЭК результатами ЕГЭ по учебному предмету осуществляется в течение одного рабочего дня со дня их передачи в организации, осуществляющие образовательную деятельность, а также органы местного самоуправления, осуществляющие управление в сфере образования, учредителям и загранучреждениям. Указанный день считается официальным днем объявления результатов ЕГЭ.

Апелляция о несогласии с выставленными баллами подается в течение двух рабочих дней после официального дня объявления результатов ГИА по соответствующему учебному предмету.

Обучающиеся подают апелляцию в письменной форме в организацию, осуществляющую образовательную деятельность, которой они были допущены в установленном порядке к ГИА.

Выпускники прошлых лет и другие категории участников ЕГЭ подают апелляцию в письменной форме в места, в которых они были зарегистрированы на сдачу ЕГЭ, а также в иные места, определенные регионом.

Результаты ЕГЭ каждого участника заносятся в федеральную информационную систему, бумажных свидетельств о результатах ЕГЭ не предусмотрено.

Срок действия результатов - 4 года, следующих за годом получения таких результатов.

Экзаменационные задания ЕГЭ — контрольно-измерительные материалы (КИМ) представляют собой комплексы заданий стандартизированной формы, выполнение которых позволяет установить уровень освоения федерального государственного образовательного стандарта.

[КИМ](http://www.ege.edu.ru/ru/main/brief-glossary/) разрабатываются [Федеральным институтом педагогических измерений (ФИПИ)](http://www.fipi.ru/).

[КИМ](http://www.ege.edu.ru/ru/main/brief-glossary/) включают в себя задания с кратким и развернутым ответами.

КИМы по отдельным предметам могут иметь свои особенности. Например, в КИМах по иностранным языкам в состав экзамена включен раздел «Говорение», в котором учащемуся необходимо прослушать аудиозапись текста на иностранном языке и ответить на вопросы по содержанию текста.

Содержание КИМов регламентируется тремя документами, утверждаемыми Рособрнадзором осенью: кодификатором элементов содержания КИМов, спецификацией экзамена и демоверсией экзамена. Таким образом, примерная структура, форма и содержание КИМов заранее определены и не могут быть изменены произвольным образом.

Стоит отметить, что ЕГЭ как форма экзамена появилась сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена. В связи с этим такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Ко всему прочему, ЕГЭ – является для выпускников стрессовой ситуацией. Все это привело к необходимости создания рекомендаций по психологическому сопровождению детей к ЕГЭ и внедрению их в общеобразовательные учреждения с целью помощи ученикам более эффективно подготовиться к экзаменам.

Освоение образовательных программ основного общего образования завершается обязательной государственной итоговой аттестацией (ГИА-9) по русскому языку и математике, а также по двум предметам по выбору.

Экзамены по другим учебным предметам: литературе, физике, химии, биологии, географии, истории, обществознанию, иностранным языкам (английский, немецкий, французский и испанский языки), информатике и информационно-коммуникационным технологиям (ИКТ), а также по родному языку из числа языков народов Российской Федерации и литературе народов Российской Федерации на родном языке из числа языков народов Российской Федерации (для обучающихся по образовательным программам основного общего образования, изучавших родной язык и родную литературу и выбравших экзамен по родному языку и (или) родной литературе для прохождения ГИА) – обучающиеся сдают на добровольной основе по своему выбору.

Формы проведения ГИА-9: основной государственный экзамен (ОГЭ) и государственный выпускной экзамен (ГВЭ).

ОГЭ представляет собой форму организации экзаменов с использованием заданий стандартизированной формы, выполнение которых позволяет установить уровень освоения федерального государственного стандарта основного общего образования.

ГВЭ представляет собой форму письменных и устных экзаменов с использованием текстов, тем, заданий и билетов.

ГИА-9 организуется органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющими государственной управление в сфере образования (ОИВ), при участии общеобразовательных организаций, образовательных организаций среднего профессионального образования, а также органов местного самоуправления, осуществляющих полномочия в сфере образования.

[Федеральным институтом педагогических измерений](http://www.fipi.ru/) по заданию Рособрнадзора [разработаны задания для ГИА-9 и размещены в открытом доступе в сети Интернет на сайте ФИПИ](http://www.fipi.ru/oge-i-gve-9).

Регионам рекомендовано использование системы шкалирования и оценивания по каждому предмету ГИА-9.

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Подготовка и сдача экзаменов связаны с чрезвычайно большим напряжением для учащихся. Интенсивная умственная деятельность и повышенная статическая нагрузка, обусловленная длительной вынужденной позой, крайнее ограничение двигательной активности, нарушение режима отдыха и сна, эмоциональные переживания – все это приводит к перенапряжению нервной системы, отрицательно влияет на общее состояние растущего организма. Экзаменационный стресс снижает не только работоспособность, но и сопротивляемость организма к различным болезням, провоцирует обострение уже имеющихся заболеваний.

Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для учеников еще и потому, что это время первого взрослого испытания: оно показывает, насколько выпускники готовы к взрослой жизни, насколько их уровень притязаний адекватен возможностям.

Предэкзаменационный период важен не только с точки зрения подготовки проверки знаний, но может стать «тренингом» самостоятельности. Психологическая помощь подросткам в период подготовки к экзаменам позволяет им более полно реализовать возможности личностного роста.

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

Наиболее значимыми причинами волнения выпускников являются:

- сомнение в полноте и прочности знаний;

- сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания;

- психофизические и личностные особенности : тревожность, астеничность , неуверенность в себе;

- стресс незнакомой ситуации;

- стресс ответственности перед родителями и школой.

После окончания школы перед выпускниками и их родителями встает вопрос о выборе дальнейшего образовательного маршрута, то есть направления профильного обучения. Таким образом, ЕГЭ и ГИА-9 является одновременно выпускным и вступительным экзаменом в выбранном профиле обучения. Задача родителей, педагогов и психологов – помочь ребенку сформировать оптимальный набор предметов для сдачи ЕГЭ и ГИА-9 с учетом его реальных возможностей и дальнейших жизненных перспектив.

Своеобразие ЕГЭ, ГИА-9 его непохожесть на традиционный экзамен, сопряжены с определенным рядом трудностей. С ними подросткам приходится сталкиваться как в подготовительный период к ЕГЭ, ГИА-9, так и во время самого экзамена. Но, несомненно, основная психологическая поддержка требуется учащимся именно на подготовительном этапе и может проводиться в различных формах: групповые и индивидуальные занятия с учащимися, групповые и индивидуальные консультации выпускников и их родителей, составление рекомендаций для всех участников образовательного процесса: учителей, учащихся и их родителей.

Для оказания действенной психологической помощи необходимо, прежде всего, выявление детей, испытывающих те или иные познавательные и личностные трудности при подготовке к сдаче ЕГЭ, ГИА-9 и относящихся к так называемым, группам риска. Для этого можно использовать разные способы, которые будут строиться, и опираться на итоги разного рода диагностики, на результаты наблюдений и итоги экспертных оценок учителей.

Единый государственный экзамен радикально отличается от привычной формы проверки знаний (сравнительный анализ дан в приложении). Наиболее значимые характеристики, которые требуются в процессе сдачи ЕГЭ, ГИА-9:

* 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.

Следовательно, к имеющейся системе психологического сопровождения государственной (итоговой) аттестации необходимо добавить:

* фронтальную подготовку учащихся, предоставляющую им необходимую информацию о правилах и нормах процедуры ЕГЭ, ГИА-9 и направленную на выработку индивидуального стиля работы;
* выработку индивидуальных стратегий поддержки для конкретных учащихся с учетом их индивидуальных особенностей;
* привлечение родителей, ознакомление их со спецификой ЕГЭ, ГИА-9.

Надеемся, что последовательная реализация данных направлений позволит нашим выпускникам более эффективно подготовиться к сдаче единого государственного экзамена.

Проблема подготовки к ЕГЭ, ГИА-9 рассматривается как общеобразовательная задача, поэтому к этому процессу должны быть подключены все педагоги, и особенно учителя начальной и средней школы. Очень важно, чтобы все учителя прочувствовали тот немалый вклад, который они вносят в общее дело, и свою причастность к успеху ребенка на экзамене.

# Рекомендации учителям

В последние годы Центром тестирования РФ выпущены сборники тематических тестов. Эти тесты разработаны для учащихся 5-11 классов практически по всем предметам, выносимым на ЕГЭ, ГИА-9. 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, ГИА-9 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, отрабатывая отдельные детали при сдаче зачетов по пройденным темам, т.е. в случаях не столь эмоционально напряженных, как сдача ЕГЭ, ГИА-9.

Психотехнические навыки, полученные учащимися в процессе обучения, не только повышают эффективность подготовки к сдаче ЕГЭ, ГИА-9, но и позволяют более успешно вести себя во время экзамена, способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТРАДИЦИОННОГО ЭКЗАМЕНА И ЭКЗАМЕНОВ В ФОРМЕ ГИА-9 и ЕГЭ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Отличительные особенности | Традиционный экзамен | ГИА-9, ЕГЭ |
| Что оценивается? | Важны не просто фактические знания, а умение их преподнести. Уровень развития устной речи может позволить скрыть пробелы в знаниях | Оцениваются фактические знания и умение рассуждать, решать |
| Что влияет на оценку? | Большое влияние оказывают субъективные факторы: контакт с экзаменатором, общее впечатление и т.д. | Оценка максимально объективна |
| Возможность исправить собственную ошибку | На устном экзамене можно исправить ошибку во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора, на письменном — при проверке собственной работы | Практически отсутствует |
| Кто оценивает? | Знакомые ученику люди | Незнакомые эксперты |
| Когда можно узнать результаты экзамена? | На устном экзамене – практически сразу, на письменном – в течение нескольких дней | Через сравнительно более длительное время |
| Содержание экзамена | Ученик должен продемонстрировать владение определенным фрагментом учебного материала (определенной темой, вопросом и т.д.) | Экзамен охватывает практически весь объем учебного материала |
| Как происходит фиксация результатов? | На письменном экзамене — на том же листе, на котором выполняются задания.  На устном — на черновике. | Результаты выполнения задания необходимо перенести на специальный бланк регистрации ответов |
| Стратегия деятельности во время экзамена | Унифицированная | Индивидуальная |

Основная цель психологической подготовки учеников к ГИА-9, ЕГЭ – ознакомление выпускников с процедурой ГИА-9 и ЕГЭ, формирование у них адекватного реалистичного мнения о ГИА-9 и ЕГЭ и определение конструктивной стратегии деятельности на экзамене.

## Дети групп риска и стратегии работы с ними

Безусловно, основная работа по психологической поддержке проводится на подготовительном этапе. Необходимо помнить, что оказание психологической помощи при подготовке к экзаменам – это своего рода «скорая помощь», т.е. невозможно развить те функции, которые не были развиты на протяжении обучения в школе, но можно помочь ребенку найти ресурс и более полно проявить свой потенциал.

Выявление детей, имеющих личностные и познавательные трудности при подготовке и сдаче ЕГЭ, ГИА-9 возможно несколькими способами:

- в результате наблюдений,

- по итогам экспертной оценки педагогов,

- по итогам фронтальной плановой диагностики, проведенной на более ранних этапах,

- по материалам психолого-педагогического сопровождения,

- по итогам скрининговой диагностики, если выпускники пришли в школу недавно.

На этапе подготовки к экзаменам можно использовать различные формы психологической поддержки:

* *Групповые психологические занятия* для различных категорий учеников (например, для подростков с трудностями организации деятельности, для аудиалов и кинестетиков). Цель этих занятий – выработка необходимых навыков. Очень важно, чтобы эти занятия носили дифференцированный характер, то есть, чтобы в них принимали участие не все дети класса, а дети, имеющие специфические трудности.
* *Индивидуальные консультации выпускников*. Эта форма работы в большей степени подходит для тех детей, чьи трудности в большей степени имеют личностный характер (например, тревожные или перфекционисты)
* *Составление рекомендаций для учащихся и их родителей*. Эта форма работы особенно подходит в том случае, если имеющиеся трудности мало подвержены коррекционному воздействию (например, у астеничных или застревающих детей). Очень важно фиксировать эти рекомендации в письменной форме, чтобы родители и подростки могли их использовать в качестве памятки
* Индивидуальные консультации родителей выпускников.

Возможности психологической поддержки учеников непосредственно во время экзамена, безусловно, невелики, но все же оказать помощь выпускнику в процессе экзамена вполне реально. Конечно, задача облегчается, если учитель знаком с детьми. Но даже если педагог впервые встречает учеников в ситуации экзамена, он может заметить некоторые наиболее явные затруднения и оказать психологическую поддержку.

В зависимости от сущности имеющихся у детей затруднений мы выделили две основные группы: дети, имеющие личностные и познавательные трудности.

## Дети, имеющие личностные трудности

## 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. Для них характерен внешний локус контроля.

*Основные трудности, возникающие при сдаче Единого государственного экзамена.* Таким детям трудно заставить себя готовиться к экзамену. Им свойственна апелляция к «высшим силам» вместо опоры на собственные возможности. 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, самопоощрение). 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. Необходимо помогать структурировать время и создавать внешние опоры для этого. Необходимо также согласовать с ребенком систему поощрений

# Тревожные дети

*Краткая психологическая характеристика*. Для тревожных детей учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и т.д.).

Каким образом можно распознать тревожного ребенка? Эти дети часто перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют написанное, 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, проверяя, верно ли они его поняли. 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 экзамена для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта с взрослым.

*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. Задача 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, обязательно познакомить их с процедурой ЕГЭ, ГИА-9. Большое значение будет иметь беседа с близким человеком, направленная на обеспечение эмоционально благоприятной обстановки.

*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 ЕГЭ, ГИА-9. 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 просвещение родителей для создания адекватной оценки ЕГЭ, ГИА-9. Большое значение имеет благоприятный климат в семье.

## Неуверенные дети

*Краткая психологическая характеристика*. 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. В поведенческом плане им часто присущ конформизм, они не умеют отстаивать собственную точку зрения. 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.

*Стратегии поддержки*

*На этапе подготовки*. Очень важно, чтобы неуверенный ребенок получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора. При работе с такими детьми необходимо воздерживаться от советов и рекомендаций (например, «Сначала реши простые задания, а потом переходи к сложным»). Лучше предложить выбрать ему 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*. 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.

## Перфекционисты и «отличники»

*Краткая психологическая характеристика*. 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 (естественно, 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.* ЕГЭ, ГИА-9 для данной категории детей – 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.

*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 помочь снизить субъективную значимость экзамена. 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.

# **Дети с познавательными** трудностями

## Правополушарные дети

*Краткая психологическая характеристика*. Правополушарными называют детей, у которых значительно повышена активность правого полушария. У них богатое воображение, хорошо развитое образное мышление. Они прекрасно воспринимают метафоры, образы, сравнения, теряясь при необходимости мыслить логическими категориями.

*Основные трудности, возникающие при сдаче Единого государственного экзамена.* Правополушарные дети 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. Само по себе тестирование исключительно сложно для правополушарных детей, потому что оно предполагает владение логическими конструкциями, фактами, требует умения анализировать и сопоставлять различные факты, то есть деятельность прохождения тестирования левополушарно по своей сути. *Стратегии поддержки*

*На этапе подготовки.* Важно предоставить ребенку 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.* Правополушарным детямимеет смысл пробовать свои силы не столько в простейших тестовых заданиях сколько там, где требуется развернутый ответ. Им это будет проще.

До начала экзамена важно донести до детей мысль о том, с каких заданий им разумнее будет начать, а во время экзамена напомнить им об этом. Кроме того, можно напомнить им о тех упражнениях, которые были освоены на этапе подготовки.

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

## Дети-синтетики

*Краткая психологическая характеристика*. Синтетический, или глобальный, стиль деятельности характеризуется рядом типичных моментов. Дети-синтетики опираются в большей степени на общее, а не на частности. Они мало внимания уделяют деталям, потому что их интересуют общие взаимосвязи.

*Основные трудности.* Синтетики часто испытывают трудности с анализом, выделением опорных моментов в информации, делением материала на смысловые блоки. Обычно таким детям трудно составлять планы или конспекты, некоторые из них составляют план уже после того, как работа была написана. Синтетики редко концентрируются на одной проблеме, им свойственно рассматривать ее в широком контексте, во взаимосвязи с другими, соотносить полученные знания с личным опытом и мнениями других. При сдаче экзаменов 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 общий 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?

*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».

## Дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации

*Краткая психологическая характеристика*. Обычно этих детей характеризуют как «невнимательных», «рассеянных». Как показывает практика, у них очень редко бывают истинные нарушения внимания. Гораздо чаще «невнимательные» дети – это дети с низким уровнем произвольности. У них сформированы все психические функции, необходимые для того, чтобы быть внимательными, но общий уровень организации деятельности очень низкий. У таких детей часто неустойчивая работоспособность, им присущи колебания темпа деятельности. Они могут часто отвлекаться.

*Основные трудности.* ЕГЭ, ГИА-9 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. Поэтому на этапе подготовки очень важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства. 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*. 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. Например, ребенок может составить план своей деятельности и зачеркивать пункты или класть линейку на то задание, которое он сейчас выполняет. Важно, чтобы ученик научился использовать эти опоры на предварительном этапе, иначе на экзамене это отнимет у него слишком много сил и времени.

## Астеничные дети

*Краткая психологическая характеристика*. Основная характеристика астеничных детей – высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок.

Как правило, 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, ГИА-9 требует высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного периода времени (более 3 часов). 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 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, чтоастеничным 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.).

## Гипертимные дети

*Краткая психологическая характеристика*. Гипертимные дети обычно быстрые, энергичные, активные, не склонные к педантизму. У них высокий темп деятельности, они импульсивны и порой несдержанны. Они быстро выполняют задания, но зачастую делают это небрежно, не проверяют себя и не видят собственных ошибок. Такие дети 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 также невысокая значимость учебных достижений, сниженная учебная мотивация.

*Основные трудности.* Процедура ЕГЭ, ГИА-9 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 детей функцию контроля, то есть навыки самопроверки: по завершении работы найти ошибки, самостоятельно проверить 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 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 возможности с кем-то общаться были минимальны.

## Застревающие дети

*Краткая психологическая характеристика*. Таких детей характеризует низкая подвижность, низкая лабильность психических функций. Они с трудом переключаются с одного задания на другое. Застревающие дети основательны и зачастую медлительны. Еще одна их особенность заключается в том, что им требуется длительный ориентировочный период при выполнении каждого задания. Если таких учеников начинают торопить, темп их деятельности еще больше снижается.

*Основные трудности*. Процедура ЕГЭ, ГИА-9 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 потратить 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

*Краткая психологическая характеристика.* Известно, что у человека имеется три основных модальности восприятия: аудиальная (слуховая), визуальная (зрительная) и кинестетическая (тактильная). У каждого человека одна из этих модальностей является ведущей, определяющей доминирующий 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.

*Основные трудности.* В отличие от традиционного экзамена, включающего аудиальные и кинестетические элементы (особенно, если экзамен проводится устно), ЕГЭ и ГИА-9 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.

Если во время проведения пробного экзамена выпускники получат необходимую поддержку, они будут более уверенно чувствовать себя в ситуации реального экзамена.

# Материал для проведения родительского собрания «ОДИННАДЦАТИКЛАССНИКИ»

**П**оследний, одиннадцатый год обучения в общеобразовательной школе – один из самых сложных периодов для учащихся и их родителей. Привычное и предрешенное течение событий подходит к концу. Выпускникам необходимо не только решить, что делать дальше, но и основательно потрудиться над воплощением в жизнь своего решения.  
Многие учащиеся собираются поступать в вуз. Для них к напряженным занятиям в школе добавляется интенсивная подготовка к вступительным экзаменам. Кроме того, жизнь юношей и их родителей усложняется еще и перспективой службы в армии.

НАПРАВО ПОЙДЕШЬ, НАЛЕВО ПОЙДЕШЬ...

Большинство школьников еще до поступления в одиннадцатый класс задумываются о своем будущем. Желательно, чтобы представления об этом были и у их родителей. Что именно планирует ребенок – продолжить образование, поступить на работу или пойти в армию? Почему? Подобную информацию можно получить только в ходе откровенной беседы с ребенком, но ни в коем случае не на бегу и, не нависая над ним с вопросом: «Ты решил наконец, как именно собираешься распорядиться своей самостоятельной жизнью? Ты хоть понимаешь, что мы с отцом (матерью) скоро состаримся и тебе придется обеспечивать нас?» Если до сих пор ребенок не поделился своими идеями относительно профессионального самоопределения, лучше всего завести разговор об этом как бы «к слову», например, после совместного просмотра фильма провоцирующего содержания или «зацепившись» за рассказ самого ребенка о его одноклассниках. Родители имеют основания встревожиться, если одиннадцатиклассник не может четко сформулировать свои планы или слишком часто меняет их. Надо попытаться понять, с чем это связано. Можно спросить у самого ребенка, почему он до сих пор не принял однозначного решения. Если он огрызается или отмахивается от этих разговоров, возможно, ему просто не хочется задумываться о будущем. Это свидетельствует о некоторой инфантильности школьника, нежелании становиться взрослым. «Душеспасительные» беседы в таком случае вряд ли помогут. Полезно предложить ребенку поработать на осенних или зимних каникулах, выбрав какое-то конкретное занятие (расклейка объявлений, доставка или продажа газет и т.п.). Для этого родителям придется, конечно, изучить рынок временного труда и выбрать что-то наиболее подходящее. Если такие вакансии найдутся и взрослые сумеют заинтересовать своего ребенка возможностью заработать немного денег и попробовать свои силы, то это не только даст ему возможность почувствовать себя самостоятельным, но и подтолкнет к принятию важных жизненных решений.

Причина молчания может быть и в другом – в недоверии к родителям и страхе, что они осудят сделанный выбор. Такие взрослые знают за собой привычку говорить с ребенком «сверху вниз» или делать едкие замечания в его адрес. Им на этот раз следует проявить терпение, такт и искреннюю заинтересованность. Полезно будет рассказать о том, как в свое время они сами выбирали профессию, что думали на этот счет их собственные родители и были ли они в чем-то правы. Можно рассказать и об опыте своих товарищей.

Как бы ни огорчал взрослых профессиональный выбор ребенка, бесполезно его отговаривать или категорично что-то запрещать. Важнее всего выяснить, насколько хорошо старшеклассник понимает, какую именно жизнь он выбирает, нет ли у него иллюзорных представлений (со слов товарищей, из СМИ) о содержании той или иной профессии, о том, что все, кто трудится в определенной сфере, с первого дня работы получают «бешеные деньги» и т.п. В любом случае полезно почитать современную справочную литературу о профессиях и обсудить карьеру известных миллионеров, телеведущих и музыкантов, которые начинали с чистки обуви на улицах, озвучивания малобюджетных сериалов или выступления на детских утренниках.

СПРАВИТЬСЯ С НЕУДАЧЕЙ

Поздно отговаривать и переубеждать одиннадцатиклассника, принявшего определенное решение и сумевшего привести аргументы в пользу своего выбора. Сам по себе факт принятия самостоятельного решения должен радовать родителей, ведь именно самостоятельности они учат своих детей всю жизнь. Конечно, взрослые часто бывают недовольны планами своих детей и предрекают им одни неприятности. В такой ситуации лучше всего оставить без развернутых комментариев идеи ребенка. Достаточно (вернее, это и есть самое главное) высказать пожелание, чтобы человеку удалось все задуманное, а впоследствии искренне и подробно поинтересоваться, понимает ли он, что именно должен делать сейчас для достижения намеченной цели. Если старшеклассник только мечтает, но ничего не делает, надо помочь ему составить конкретный план, обсудив, сколько времени у него есть и что необходимо успеть.

Кроме того, родители могут помочь своим детям справиться с вероятной неудачей на выбранном пути. Для этого надо заранее готовить «запасные варианты». Для того, кто хочет поступить в вуз и наметил конкретное учебное заведение, нужно подобрать еще один институт, где экзамены позже и куда в случае провала можно успеть подать документы. Поиски запасного вуза родители могут вести самостоятельно, зная, какую профессию выбрал их ребенок и какие именно дисциплины собирается сдавать. Задолго до начала вступительных экзаменов необходимо обсудить возможность поступления в альтернативное учебное заведение.

НА ЗАСЛУЖЕННЫЙ ОТДЫХ

Независимо от того, выбрал или не выбрал одиннадцатиклассник свой путь, родители должны учесть, что после окончания школы, напряженных выпускных, а у некоторых еще и вступительных экзаменов ему необходим полноценный отдых. Вынуждать выпускника идти работать сразу после окончания экзаменов или после провала на вступительных испытаниях – наносить огромный вред его психологическому и физическому здоровью. Чувство усталости и опустошенности настигает всех выпускников: и безалаберных (с точки зрения взрослых), и ответственных (эти дети особенно подвергаются опасности истощения). Пусть школьник заранее знает, что его ждет отдых после напряженных трудов, независимо от того, к каким результатам приведут его усилия.

Любой человек должен уметь концентрироваться на тех задачах, которые стоят сейчас, но еще никому не повредило ощущение, что «сейчас надо напрячь все силы, но потом я смогу отдохнуть и расслабиться» (крайне желательно, чтобы это «потом» имело конкретную дату). Вместе с тем вряд ли необходимо обещать за хорошие отметки на выпускных экзаменах какой-нибудь особенный отдых, это может отрицательно повлиять на течение и результаты работы.

Одна одиннадцатиклассница так описала свою подготовку к выпускным и вступительным экзаменам: «Мои друзья обижаются на меня и не верят мне. Они считают, что я их обманываю и не хочу с ними общаться. А на самом деле на выходных я сижу не отрываясь над учебниками, даже телевизор не смотрю и не ем. Недавно села утром за математику, думала, только пара часов прошла, а посмотрела на часы — оказывается, я уже пять часов сижу и даже не заметила». Некоторые родители могут подумать: «Какая умница, вот бы наш балбес...» Конечно, здорово, что старшеклассница так серьезно занимается. Однако во всем хороша разумная мера, ведь так можно переутомиться и в дни экзаменов ощущать только усталость и подавленность.

НЕ ЛИШАТЬ СЕБЯ НАСТОЯЩЕГО

Человек, полностью устремленный в будущее, лишает себя настоящего, перекрывая пути для полноценного развития своей личности. Родители ни в коем случае не должны препятствовать естественному для этого возраста стремлению общаться со сверстниками.

Взрослым всегда кажется, что дети слишком много времени тратят на своих товарищей и собираются вместе только из желания развлечься. Однако юноши и девушки чувствуют острую необходимость в тесном общении с широким кругом людей, находя в этом глубокий смысл, чувствуя острую эмоциональную зависимость от качества и количества неформальных контактов со сверстниками.

Родителей должно настораживать обратное: если их ребенок не ищет возможности проводить время с одноклассниками и не занимает телефон. Обычно это свидетельствует не об ответственном отношении к учебе, а об отсутствии возможности удовлетворить потребность в общении. Между тем, эта потребность и в одиннадцатом классе остается важнейшей для учащихся. Помочь родители смогут, если вместе с ребенком подумают, где найти сверстников-единомышленников с похожими интересами и способностями.  
В одиннадцатом классе не поздно поступить в спортивную секцию или театральный кружок – главное, чтобы новое занятие занимало не все свободное время старшеклассника. Обучение в школе остается важным и неотменяемым делом. Вопреки опасениям родителей, старшеклассник, у которого есть с кем отметить день рождения и пойти на дискотеку, станет лучше учиться (здесь уместна аналогия со взрослым, у которого наконец-то наладилась личная жизнь и он стал хватать «звезды с неба» на работе).

# Родительское собрание в 9 классе

**«Как помочь школьникам при подготовке**

**к государственной (итоговой) аттестации (ГИА)**

**в независимой форме?»**

Вступительное слово классного руководителя:

Для вас и ваших детей наступает ответственная и волнующая пора-пора сдачи первых государственных экзаменов. От того, насколько серьезно вы к ним отнесетесь, во многом зависит итог участия вашего ребенка в экзаменационном марафоне. И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся экзамены для выпускников. Многие юноши и девушки после небольшого перерыва снова подвергаются проверке знаний и умений — уже на вступительных, экзаменах, безусловно, экзамены — дело сугубо индивидуальное, выпускник или абитуриент оказывается один на один с комиссией. А родителям остается только волноваться за своего ребенка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии.

Взрослые же сделали все, что было в их силах. **«Экзамен» переводится с латинского как «испытание».**

Помните, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку — умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись — вдохнуть полной грудью и идти дальше*.*

Слово школьного координатора государственной (итоговой) аттестации: «Организация подготовки и проведения государственной (итоговой) аттестации обучающихся 9 классов, освоивших основные образовательные программы общего образования, в 2010 году».

Главное условие успешной сдачи ГИА – это разработка индивидуальной стратегии деятельности при подготовке и во время экзамена. В данном контексте под индивидуальной стратегией деятельности понимается совокупность приемов, способов и стратегий, которые в соответствии со своими личностными особенностями использует ученик, и которые позволяют ему добиться наилучших результатов на экзамене. Разработка индивидуальной стратегии возможна лишь при условии психологической зрелости выпускника, так как от него требуется осознание своих сильных и слабых сторон, опыт принятия решений, понимание своего стиля учебной деятельности, умение максимально использовать ресурсы собственной памяти, особенности мышления и работоспособности, а также уверенность в собственных силах и установка на успех. Большинство перечисленных качеств закладываются и формируются в семье, причем с самого раннего детства. Успешность сдачи экзамена намного зависит от того, насколько знакомы обучающиеся и их родители со специфической процедурой экзамена.

Низкая осведомленность родителей о процедуре проведения экзамена, повышает тревогу и ограничивает возможность оказания поддержки ребенку.

Таким образом, роль родителей в подготовке девятиклассников к ГИА включает в себя не только конкретные действия по поддержке ребенка в период экзаменов, но и создание условий для развития здоровой, успешной, психологически зрелой личности.

Слово педагога-психолога «Психологическая готовность к сдаче экзаменов»

Сама процедура ГИА может вызывать специфические трудности у отдельных категорий выпускников. Например, астеничным, ослабленным подросткам трудно поддерживать высокий уровень работоспособности в течение всего экзамена, у тревожных ребят вызывает напряжение сам факт ограниченного времени. Родителям следует учитывать индивидуальные особенности своего ребенка и заранее продумать стратегию поддержки, возможно, обратиться за помощью к соответствующим специалистам (смотреть папку-раскладушку)

После окончания 9-го класса перед выпускниками и их родителями встает вопрос о выборе дальнейшего образовательного маршрута, то есть направления профильного обучения. Таким образом, ГИА является одновременно выпускным и вступительным экзаменом в выбранном профиле обучения. Задача родителей – помочь ребенку сформировать оптимальный набор предметов для сдачи ГИА с учетом его реальных возможностей и дальнейших жизненных перспектив.

Отличие ГИА от традиционного экзамена состоит также в том, что выпускнику не предлагается определенный перечень тем и вопросов, а требуется знание всего учебного материала. Такая ситуация часто вызывает излишнее волнение у подростков, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успеют все выучить к экзамену. Для того чтобы задача стала более реальной,  необходима помощь в распределении материала, определении ежедневной нагрузки. Составление плана помогает справиться с тревогой: появляется ощущение того, что повторить или выучить необходимый материал реально, времени для этого достаточно. Часто девятиклассники не могут сами этого сделать, и помощь родителей будет как нельзя кстати.

*Рекомендации родителям:*

* 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.
* 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 более вероятности допущения ошибок.
* Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние 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 и 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 и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения 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: 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 не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться; если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, 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.**

Слово классного руководителя: Формирование адекватного реалистичного мнения родителей о ГИА: работа с «мифами»

Основная цель проработки – осознание существующего предубеждения и обсудить их в группе, что позволяет сформировать более позитивное отношение к ГИА.

Оптимальный метод, позволяющий достичь этой цели, – групповая дискуссия, в которой главным становится не достижение единой позиции, а свободное обсуждение мнений по обозначенному ведущим вопросу. Важно помнить о формировании предельно позитивного отношения. Такое обсуждение позволяет выразить собственные страхи и тревоги и поделиться своими соображениями с другими членами группы и, в конечном счете, найти ресурсные моменты в данной форме экзамена.

Ведущему необходимо владеть фактической информацией, с помощью которой он может проиллюстрировать обсуждение темы.

Родителей нужно разделить на группы по 5-6 человек. Каждой группе объясняется задание. Родителям предлагается следующая инструкция: «У каждого из нас есть собственные идеи и предложения о том, как помочь детям подготовиться к экзаменам. Если мы поделимся друг с другом нашими идеями, это значительно обогатит каждого из нас и, в конечном счете, научит, как лучше помочь детям».

**Упражнение «Мозговой штурм»**

Задание группам: «Сейчас в течение пяти минут вам нужно вспомнить, придумать, записать как можно больше предложений и идей о том, как родители могут помочь своим детям готовиться к экзаменам. Не оценивайте реалистичность этих идей и не критикуйте их. Ваша задача – просто «накидать» их как можно больше».

Затем проводится обсуждение итогов «мозгового штурма» и составляется список наиболее реалистичных из предложенных способов.

**Упражнение «Шкала согласия»** (проводит школьный координаторгосударственной (итоговой) аттестации).

*Вариант 1.* Ведущий обозначает в комнате два крайних полюса: согласия и несогласия. Затем предлагает участникам различные утверждения и просит занять позицию в пространстве, отражающую степень согласия или несогласия с эти утверждением. Далее ведущий просит желающих прокомментировать свою позицию.

*Вариант 2.* Шкалы рисуются на бумаге, а участников просят обозначить свою позицию в виде точки. В остальном упражнение проводится аналогично.

Варианты утверждений для выражения степени согласия и несогласия:

- Я много знаю о процедуре проведения ГИА.

- ГИА предоставляет школьникам новые возможности.

- Сдать ГИА моему ребенку по силам.

Слово классного руководителя:

Подведение итогов собрания, рефлексия.

*Проект постановления родительского собрания:*

1. Принять к сведению полученную информацию.
2. Осуществлять контроль за детьми по систематическому посещению дополнительных занятий по предметам по выбору согласно графика.
3. Учесть рекомендации и советы педагога-психолога школы при подготовке к экзаменам. Памятка 1

# Советы родителям: Как помочь детям подготовиться к экзаменам

* 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.
* 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 более вероятности допущения ошибок.
* Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние 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 и 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 и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения 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.

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

Памятка 2

# Рекомендации выпускникам

# Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ

**У тебя получится!** Экзаменационные материалы состоят из трех частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Задания разрабатываются в соответствии с программой общеобразовательной школы и отвечают образовательному стандарту. Задания части С отвечают более высокому уровню сложности, но соответствуют школьной программе – они доступны для тебя!

**Будь внимателен!** В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию ( как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.п.). От того, насколько внимательно ты запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов.

**Соблюдай правила поведения на экзамене!** Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору экзамена, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка, или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и др.).

**Сосредоточься!** После заполнения бланка регистрации, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша!

**Перечитай вопрос дважды.** Не бойся! 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 те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

**Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тесте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов 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 только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.

**Исключай!** Многие задания можно решить быстрее, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном – двух вариантах (что гораздо легче).

**Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе пришлось в начале пропустить (второй круг).

**Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой ответ, который имеет большую вероятность.

**Проверяй!** Обязательно оставь время, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

**Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

**Удачи тебе!**

Памятка 3

# Деятельность мозга и питание

Всегда, а во время экзамена особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это трудное время нужно хорошо питаться. С помощью пищи, причем самой обычной, можно стимулировать деятельность мозга. Главное – знать, что есть и в каком наборе.

*Меню из продуктов, которые помогут вам…*

*…улучшить память*

**Морковь** особенно облегчает заучивание наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Наш совет: перед зубрежкой съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом или сметаной (без жиров морковь практически не усваивается).

**Ананас** – любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте (кроме того, в ананасах очень мало калорий).

**Авокадо** – источник энергии для кратковременной памяти (например при составлении планов, расписаний, списков покупок и т.д.) за счет содержания жирных кислот. Достаточно половины плода.

*…сконцентрировать внимание*

**Креветки** – деликатес для мозга: снабжает его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 грамм в день. Но обратите внимание: солить их следует только после кулинарной обработки (варки или жарки).

**Репчатый лук** помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум половина луковицы ежедневно.

**Орехи** особенно хороши, если вам предстоит умственный «марафон» (экзамен, доклад, конференция, концерт). Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

*…достичь творческого озарения*

**Инжир** освобождает голову для новых идей (при написании творческой работы, сочинения). Содержащееся в нем вещество по химическому составу близко к аспирину, эфирные масла разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом.

**Тмин** может спровоцировать рождение гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в нем, стимулируют всю нервную систему. Тот, кто нуждается в творческой активности мозга, должен пить чай из тмина: две чайные ложки измельченных семян на чашку.

*…успешно грызть гранит науки*

**Капуста** снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж», съешьте салат из капусты перед экзаменом, и вы спокойно к нему подготовитесь.

**Лимон** освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С. Перед занятиями иностранным языком неплохо «принять на грудь» стаканчик лимонного сока.

**Черника** – идеальный «промежуточный корм » для сдающих экзамены. Способствует кровообращению мозга (хороши свежие ягоды или варенье).

*Что происходит в душе?*

На положительные и отрицательные эмоции тоже можно повлиять при помощи пищи. Поэтому следующие советы для тех, кто хочет поддержать хорошее настроение.

**Паприка** – чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выделению «гормона счастья» - эндорфина.

**Клубника** очень вкусна, и к тому же она быстро нейтрализует отрицательные эмоции.

**Бананы** содержат серотонин – вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».

Памятка 4

## Беседа на тему:

## «Так вы преодолеете страх перед экзаменами»

(психологические стратегии оптимальной подготовки и сдачи экзаменов)

Экзамен с детских лет представляет собой нелегкую и неприятную, но определенную составную часть нашей жизни. В большинстве случаев это начинается уже в детском саду, когда мы должны на празднике прочитать стихотворение.

В школе мы имеем шанс познакомиться с ситуацией экзаменов при выполнении каждой контрольной работы или устном ответе у доски.

Для многих следует перечислить еще и ситуации, которые изначально не выглядят как экзамен. Например, необходимость держать речь в переполненном зале или прохождение через переполненный зал, где все внимание обращено только на вас. Многие из людей данные ситуации воспринимают достаточно легко и идут на экзамен уверенные в победе, а у других не только накануне экзамена, но лишь при мысли о нем, возникает чувство сильнейшего страха.

Вообще отсутствие чувства страха у человека – это не самый лучший показатель. Ученые установили, что при высоком уровне страха, связанная с этим сверхсильная активность, мешает достижению успехов. Средняя сила страха, проявляется тогда, когда экзамен нам не совсем безразличен, но и не означает абсолютную опасность для жизни, служит оптимальной готовностью для получения информации. При среднем уровне страха, успехи хороши настолько, насколько позволяют способности человека. Слишком низкий уровень страха является знаком слабой активности и может говорить о малых результатах деятельности. Значит можно сделать вывод: что самая благополучная ситуация для сдачи экзамена, когда страх присутствует, но не застает вас врасплох, и вы готовы локализовать приступ возникшего чувства.

Успехи любой деятельности зависят от ситуации, в которой эта деятельность осуществляется, от способностей и уровня мотивации человека, который эту деятельность осуществляет. Как психологическая установка по отношению к себе и к экзамену, так и уровень знаний играют значительную роль в процессе сдачи экзаменов.

Мы испытываем страх перед экзаменом, когда рисуем картину нашего провала при сдаче экзамена. Нас охватывает паника, когда мы представляем, что вдруг от волнения, не сможем произнести ни одного разумного слова, когда мы сомневаемся в наших способностях и считаем себя неполноценным и глупым человеком.

## Памятка 5

## Советы школьного психолога тем, кто сдаёт экзамен

- Если не знаешь ответа на вопрос, приступай к другим. Даже если ты что-то вспомнишь это плюс тебе.

* Не торопись! Важно помнить, что охватившим тебя волнением управляешь ТЫ!!!
* Учителя знают, что невозможно всё знать. Они такие же люди, как и ты. И всё понимают! Совершенствуй взаимоотношения с преподавателями на протяжении всей учёбы, если ты попытаешься подхалимничать во время экзамена, имея за душой камень, - это может привести к провалу.
* Залог успешной сдачи экзаменов - это ЗНАНИЯ. Поэтому систематически изучай учебные предметы без «штурма». Постепенно накапливая информацию. И «складывай» её в систему.

**ЖЕЛАЮ УДАЧИ!**

Памятка 6

## Советы школьного психолога «Как готовиться к экзаменам»

- Необходимо иметь вопросы, которые будут на экзамене. Их вам любезно предоставит учитель.

- Постарайся сам найти ответы. Изучай книгу от корки до корки. Даже содержание книги – это схема в голове.

- Если не можешь запомнить, прочитав ответ, читай вслух.

- Если снова не запоминаешь, записывай ответ, выделяя при этом основные понятия красной ручкой.

- Повторение – мать учения.

* При заучивании ответов тебя ничто и никто не должен отвлекать, (музыка, телевизор, футбол, родители и т.д.)
* Сконцентрируйся.
* Помни, информацию всегда легче понимать, нежели учить снова. Поэтому учиться нужно во время учебного года, а не за 3 дня до экзаменов.

**ЖЕЛАЮ УДАЧИ!**

Памятка 7

## Советы школьного психолога тем, кому предстоят экзамены

*Имей в виду, что:*

* уменьшение интереса к учёбе;
* нежелание посещать уроки;
* снижение успеваемости.

*Это факторы, которым подвержен не только ты.*

* ухудшения памяти;
* концентрации внимания;
* ухудшения процессов мышления.

*Этого всегда можно избежать, если:*

* чередовать работу и отдых;
* вовремя делать то, что задали, не откладывая на потом;
* правильно питаться (кока-кола, чипсы, кириешки - это неправильная еда, ухудшающая самочувствие).
* заниматься спортом, укреплять свой организм, закаляться;
* сон должен быть не менее 8 - 10 ч. в сутки.

*Это залог того, что у вас хватит сил подготовиться к экзаменам, зачётам и после успешной их сдачи с легким сердцем и хорошим настроением уйти на каникулы.*

## 

## Тест оценки страха перед экзаменами

Этот тест должен вам помочь и показать, в каких областях у вас имеются трудности и на что вы должны обратить особое внимание при подготовки к экзаменам.

1. При мысли об экзамене я вижу, как я провалился.
2. Я часто думаю, что у меня плохая память.
3. Мысленно я вижу себя полностью блокированным и заторможенным на экзамене.
4. Мне было бы очень неприятно, больно, если бы я провалился на экзамене.
5. С экзаменами у меня только плохой опыт.
6. Во время экзамена у меня всегда возникает провалы в памяти.
7. Я должен делать все очень хорошо.
8. Если я провалю экзамен, моя жизнь закончена.

Страх по своей природе многолик. Иногда мы просто не осознаем, что страдаем страхом перед экзаменами. Мы чувствуем себя не очень хорошо физически и напряженно внутренне. Страх перед экзаменами может очень сильно сказываться на нашем физическом и психическом самочувствии, на нашем духе и поведении.

* + **Физическое напряжение:** внутреннее беспокойство, трудности при засыпании, головные боли, боли в желудке, усталость, слабость, повышенное потоотделение, покраснение кожных покровов, быстрое поверхностное дыхание, ощущение «комка в горле», потеря аппетита или возникновение чрезмерного аппетита, боли в сердце.
  + **Психическое самочувствие:** Страх, неуверенность, раздражительность, чувство неудовлетворения, колебание настроения. Страх может со временем преобразовываться в депрессию, безволие, а так же ярость, нарушение мыслительной деятельности.
  + **Поведение:** человек пытается «бежать» от ситуации экзамена, откладывая подготовку на последний момент, принимает успокоительные таблетки, появляется навязчивость в поведении, чрезмерно беспокоится по любому поводу, даже самому незначительному.

Не каждый, страдающий страхом перед экзаменами проявляет себя во всех этих областях. Каждый испытывает только часть этих симптомов, они могут варьироваться по силе. Так, например, у некоторых людей симптомы страха с каждым днем усиливаются, возрастают. И перед самым экзаменом они проявляются наиболее сильно. Другие отодвигают подготовку к экзаменам так надолго, пока давление и страх становятся максимально большим. За этим следует самый высокий кратковременный уровень напряжения. У некоторых людей фаза напряжения сменяется фазой расслабления. Другие находятся во время подготовки к экзаменам в состоянии высокого напряжения, поэтому существует опасность полного истощения. В таком случае экзаменующемуся необходимо регулярно выполнять упражнения по снятию эмоционального напряжения. Заниматься аутогенной тренировкой, используя позитивные спасительные мысли.

Мы испытываем страх, когда сознательно или неосознанно говорим: **«Я действительно не справлюсь с экзаменом, от волнения я вообще не смогу произнести ни одного слова. Я не должен сделать ни одной ошибки. Если я провалюсь, то лучше уж сразу умереть. Позора я не вынесу. Все будут смеяться надо мной. Другие, конечно же, выдержат экзамен, один я провалюсь».**

Несомненно, вам знакомы такие мысли, и вы понимаете, какое опустошающее действие они оказывают на ваше самочувствие.

**Мысли, вызывающие страх:**

* «Я должен был значительно раньше начать готовиться, теперь мне не хватит времени для основательной подготовки».
* «От волнения я не смогу понять вопроса».
* « Я обязательно провалю экзамен».
* « Если я не выдержу экзамен, то я не смогу достичь своей профессиональной цели».
* « Если я не сдам экзамен с хорошим результатом, то моя жизнь закончена».
* «Экзамен – это ужас, который я не переживу».

**Рациональные спасительные мысли:**

* « Я знаю, как преодолеть свой страх».
* «У меня все получится, и сдам экзамен легко и достойно».
* « Я успешно справлюсь с экзаменом».
* «Я умница».
* «Я совершенно спокоен».
* «Мне всегда везет»
* «Я успешно справлюсь с любым заданием».
* « Мои знания приведены в порядок, моя голова работает как часы»
* «На экзамене мне сопутствует удача».

Дорогой выпускник! Страх перед экзаменами может быть побежден только при условии постоянной работы над собой. К сожалению, нет легкого пути к успеху. Желаем вам удачи в предстоящих экзаменах!

### ЛИТЕРАТУРА

1. Дубровина И.В., Акимова М.К., Борисова Е.М. и др. Рабочая книга школьного психолога / Под ред. И.В. Дубровиной. — М.: Международная педагогическая академия, 1995.
2. Мир детства: Юность / Под ред. А.Г. Хрипковой. — М., 1991.
3. Практическая психология образования / Под ред. И.В. Дубровиной. — М., 2000.
4. Снайдер Ди. Практическая психология для подростков, или как найти свое место в жизни. — М., 2000.
5. Чибисова М.Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка (Психолог в школе) / М.Ю. Чибисова. — М.:Генезис, 2004.
6. Шрагина Е.Ю.Программа тренинговых занятий для старшеклассников «Формула успеха» (психологическая подготовка к ЕГЭ).

материалы с сайта <http://www.elitarium.ru/>

1. Федеральный институт педагогических измерений

<http://fipi.ru/oge-i-gve-9>.

1. Официальный портал государственной итоговой аттестации <http://gia.edu.ru/ru/main/>.
2. Официальный портал единого государственного экзамена <http://www.ege.edu.ru/ru/main/information_materials/>.