

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ибрагимовская средняя общеобразовательная школа им. А. Д. Трынова
Кувандыкского городского округа Оренбургской области»
(МБОУ «Ибрагимовская СОШ»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ «Ибрагимовская СОШ»

Е.И. Литовкина



ПРОГРАММА

**психолого-педагогической подготовки
участников образовательного процесса
в МБОУ «Ибрагимовская СОШ»
в 2024 -2025 учебном году**

к прохождению государственной итоговой аттестации

Цель программы: разработка практических аспектов в организации психолого-педагогической подготовки участников образовательного процесса школы к прохождению итоговой аттестации.

Задачи. Достижению названной цели служит решение следующих конкретных задач, которые будут служить показателями психолого-педагогической готовности к экзамену участников итоговой аттестации образовательного учреждения:

- использование в деятельности разнообразных форм, методов и приемов;
- способность решать сложные жизненные, учебные задачи;
- целесообразность в действиях;
- способность использовать оптимальные средства обучения и воспитания;
- способность работать по различным методическим схемам, и технологиям;
- владение диагностическими умениями и навыками;
- владение исследовательскими умениями и навыками;
- способность организовывать и планировать деятельность
- коммуникативные способности.

Результат:

1. Выработка алгоритма работы обучающихся в группах при подготовке к итоговой аттестации.
2. Составление плана психолого-педагогической подготовки обучающихся к итоговой аттестации.
3. Составление плана психологической подготовки учителей в МБОУ «Ибрагимовская средняя общеобразовательная школа им. А.Д. Трынова Кувандыкского городского округа Оренбургской области» (далее – МБОУ «Ибрагимовская СОШ») по подготовке к итоговой аттестации.

4. Разработка плана психологической подготовки родителей, дети которых выходят на итоговую аттестацию.
5. Подборка материалов в помощь учителю и классному руководителю в работе по подготовке к итоговой аттестации обучающихся (исходя из психологических индивидуальных особенностей личности обучающегося).
6. Составление памятки для обучающихся по подготовке к итоговой аттестации.

Актуальность программы: своевременное преодоление трудностей участниками образовательного процесса на этапах подготовки и прохождения государственной (итоговой) аттестации.

Участники программы: учителя - предметники, классные руководители, родители, администрация, обучающиеся выпускных классов.

Практические аспекты организации психолого-педагогической подготовки участников образовательного процесса в МБОУ «Ибрагимовская СОШ» к прохождению итоговой аттестации.

При организации работы с обучающимися, проходящими итоговую аттестацию по новой форме, **учителям-предметникам** необходимо:

- адекватно оценивать в течение всего учебного периода знания, умения и навыки обучающихся в соответствии с их индивидуальными особенностями и возможностями;
- исключить «натаскивание» старшеклассников на выполнение заданий различного уровня сложности;
- организовать системную продуманную работу в течение всех лет обучения предмету;
- индивидуально выполнить экзаменационную работу по предмету с последующей фиксацией возникающих при выполнении заданий трудностей;
- провести анализ собственных затруднений при выполнении тестовых заданий и обозначить способы их устранения;
- проанализировать результаты муниципальных, региональных, федеральных тестирований, пробного тестирования и

др.;

- составить план собственной работы по подготовке обучающихся в процессе преподавания предмета к итоговой аттестации по новой форме;
- обсудить составленные планы со всеми участниками итоговой аттестации.

Классный руководитель, являясь своеобразным создателем эмоционального фона развития личности обучающихся в условиях классного коллектива, может реально влиять на возможности освоения школьниками новой формы аттестации. Организуя «вхождение своих учеников в современную культуру, классный руководитель помогает обучающимся преодолеть тревогу перед незнакомым, непривычным и увидеть в этом новом реальные возможности своего роста. А в итоге – грамотно анализировать сложившуюся ситуацию, выстраивать линию поведения, контролировать собственные реакции. Всему этому ребята учатся в классном коллективе, способствующем индивидуальному развитию каждого. Таким образом, очень многое зависит от того, насколько гибко и внимательно относится классный руководитель к выстраиванию ролевых позиций обучающихся в деятельности коллектива, создает ли условия для формирования положительной Я-концепции своих воспитанников, их спокойной веры в свои силы.

Для успешной **работы классных руководителей с учащимися** в плане подготовки к ГИА предлагается следующая система взаимодействия классного руководителя с родителями, школьниками, учителями-предметниками. Ключевыми позициями предлагаемой системы на всех уровнях взаимодействия (с обучающимися, родителями и учителями-предметниками) выступают:

- 1) направленность на формирование позитивного отношения к новой форме аттестации;
- 2) осуществление постоянной связи между субъектами данной системы;
- 3) оказание всесторонней помощи обучающимся на протяжении всего периода подготовки к ГИА, во время проведения, а также после окончания процедуры;

4) ориентировка обучающихся на действие, как необходимое и обязательное условие успешного прохождения новой формы аттестации.

Работа классного руководителя с учащимися включает следующие направления:

- а) Вдумчивое знакомство с нормативно-правовыми материалами Министерства образования Российской Федерации о проведении ГИА. В ходе этой работы классному руководителю необходимо выявить степень информированности школьников о ГИА и ликвидировать пробелы;
- б) Организация обсуждения новой формы аттестации в рамках одного или нескольких классов. Форма проведения может быть различной: «круглый стол», дискуссия, дебаты и др. Предполагаемый итог – позитивное отношение школьников к проведению ГИА в регионе;
- в) Проведение индивидуальной работы с отдельными обучающимися, группами детей, имеющими проблемы в обучении или претендующими на медаль.

Работа классного руководителя с учителями-предметниками состоит в:

- содействию в организации систематического повторения всех важнейших разделов дисциплин и постоянного контроля блоков повторения в календарно-тематических планах;
- отслеживании наличия различных форм контрольно-измерительных материалов и обеспечение подготовки и проведения тренинга, способствующего совершенствованию у обучающихся навыка работы с КИМами;
- организации психолого-педагогических консилиумов, заседаний малого педсовета, совещаний по проблемам подготовки к итоговой аттестации, а также собеседований с учителями-предметниками;
- организации и контроле индивидуальной работы учителей-предметников с обучающимися.

Работа классного руководителя с родителями заключается:

- 1) в оказании необходимой помощи при изучении нормативно-правовой базы ГИА,

- 2) в обсуждении обязательных условий, которые может и должна обеспечить семья для успешного прохождения обучающимся ГИА,
- 3) в обсуждении организации учебной домашней работы, режима труда и отдыха обучающихся,
- 4) в оказании помощи, совместно с родителями, каждому выпускнику в выборе предметов для прохождения аттестации в форме ГИА.

Классному руководителю необходимо учитывать роль родителей в подготовке обучающихся к ГИА.

Наибольший интерес и наибольшую тревогу вызывают вопросы, связанные с подготовкой к ГИА, так как ни у одного из родителей сегодняшних старшеклассников нет собственного опыта сдачи ГИА. Путь к разрешению данной проблемы – в понимании особенностей Государственной Итоговой Аттестации. Классный руководитель может оказать такую помощь, используя определенные формы работы с родителями (Приложение 3).

После окончания 9-го или 11-го класса перед выпускниками и их родителями встает вопрос о выборе дальнейшего образовательного маршрута, то есть направления обучения, выбор будущей профессии. 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.

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 ограничения во времени. Родителям следует учитывать индивидуальные особенности своего ребенка и заранее продумать стратегию поддержки, возможно, обратиться за помощью к соответствующим специалистам.

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.

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.

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.

Примерный алгоритм работы обучающихся в группе при подготовке к ГИА:

1. индивидуальный анализ заданий теста и их выполнение,
2. представление своих наработок (опыта) в группе,
3. подготовка выступления от группы и, собственно, выступление.

Предлагаемый алгоритм способствует:

- ознакомлению с процедурой проведения аттестации;
- снижению уровня тревожности обучающихся при прохождении аттестации;
- расширению опыта прохождения аттестации в форме теста;
- обогащение опыта наиболее эффективными способами преодоления трудностей;
- повышению уровня «тестовой успешности»;
- обучение объективной и субъективной трудности заданий и разумному выбору этих заданий;
- обучение постоянному жесткому самоконтролю времени;
- повышению самооценки, чувства уверенности в себе;
- мобилизации в нужный момент максимума из минимума своих возможностей;
- самостоятельному выполнению заданий;
- знакомству обучающихся с электронными вариантами ГИА с использованием компьютера.

Анализ результатов ГИА (собственных, муниципальных, региональных, федеральных):

- а) выявляет уровень и качество предметной подготовки;
- б) выявляет уровень тестовой культуры обучающегося;
- в) выявляет психологическую готовность обучающихся демонстрировать сформированные знания и умения в непривычной обстановке (в условиях ГИА);
- г) способствует совместному планированию выступлений педагогов и психолога школы;
- д) способствует презентации имеющегося у педагогов-предметников опыта.

План психолого-педагогической подготовки обучающихся к ГИА

Основные моменты психологической подготовки к ГИА	Трудности	Пути преодоления трудностей	Ответственные
1. Личностный фактор			
Снижение уровня тревожности у обучающихся при подготовке и прохождении ГИА	Стрессовая ситуация экзамена.	1. Проведение тренингов по формированию навыков управления факторами, вызывающими стресс в период подготовки и сдачи экзаменов. 2. Предоставление четких рекомендаций учащимся по подготовке и поведению во время ГИА.	классный рук-ль 9 кл. Стерлюхина И.И.
Формирование у обучающихся твердого убеждения в положительном результате на ГИА.	Мобилизация учеником в нужный момент максимума из минимума своих возможностей	1. Не повышать тревожности, не пугать учеников предстоящим ГИА, не внушать мысль о полной безнадежности. 2. Помочь найти «актуальный потолок» и стремиться повысить его (Определить, какой результат обучения планирует сам школьник и стремиться «на выходе» дать результат на балл выше)	классный рук-ль 11 кл. Габдулина Л.Р. педагоги-предметники, родители
Подготовка к сдаче ГИА.	Техническая подготовка к сдаче ГИА.	Обучение выпускников способу выполнения заданий разных типов, а так же записи ответов в специальные бланки. Использование этих бланков для проведения самостоятельных и диагностических контрольных работ (необходимо обращать внимание на правильность заполнения, печатные буквы, запись символов и прочие технические условия).	учителя-предметники
Формирование навыков: саморегуляция, самоконтроль, навык постановки и достижения цели, навык управления временем.	Распределение тем учебного материала, планирование работы.	Осуществлять повторение в ходе обобщающего повторения на уроках. Обучать способам логической работы с материалом (составление кратких схематические выписки, таблиц и т.п.). Выполнять как можно больше заданий различных типов, включенных в материалы ГИА.	учителя-предметники, классный рук-ль 9 кл. классный рук-ль 11 кл.

2. Техника сдачи теста

<p>Обучение постоянному жесткому самоконтролю времени.</p>	<p>Распределение времени на выполнение ГИА, постоянный жесткий контроль времени.</p>	<p>Выбор стратегии (примерный вариант): <u>Ученик претендует на «5»:</u> 40 – 45 минут – раздел А; 7 – 8 заданий из В за 1 час; 1 – 2 задания из С за 1 – 1,5 часа. Выполнение всех заданий на «5» не требуется. <u>Ученик претендует на «4»:</u> Первый час – уложиться с разделом А (не успели, вернуться после, при наличии времени); Второй час – все, что удастся из раздела В; Третий час – посвятить разделу С. <u>Ученик претендует на «3»:</u> тренироваться в выполнении базовых заданий (только А). Достаточно 7 из 14 правильно выполненных заданий, но с учетом возможных ошибок. Следует попытаться решить как можно больше.</p>	<p>учителя-предметники, выпускники 9,11 классов</p>
<p>Обучение оценке трудности заданий.</p>	<p>Учителя ориентированы на устранение пробелов в знаниях.</p>	<p>Проводить подготовку так, чтобы ученик самостоятельно сумел набрать максимально возможное для него количество баллов (проведение тестирований и диагностических работ). Научить избегать слабых мест при выполнении теста, выполнять те задания, в которых выпускник ориентируется хорошо.</p>	<p>учителя-предметники, выпускники 9, 11 классов</p>

План психологической подготовки учителей в МБОУ «Ибрагимовская СОШ» в 2024-2025 учебном году

№	Основные моменты психологической подготовки к ГИА	Трудности	Пути преодоления трудностей	Ответственные
1	Личностный фактор	Повышенная эмоциональность	Встречи с психологом. Обучение приемам саморегуляции эмоционального состояния.	Психолог
2	Подготовка обучающихся к прохождению итоговой аттестации	Опасение несоответствия результатов ГИА и текущих отметок	Адекватная оценка своей деятельности по преподаванию предмета.	Учителя-предметники
		Разные способности обучающихся	Использование в работе тематических тестов (с 5 по 11 класс). Это позволяет реально повысить тестовый балл обучающихся; формировать навыки саморегуляции и самоконтроля обучающихся; развивать навыки мыслительной работы обучающихся. Использование в работе с обучающимися дифференцированного подхода	Учителя-предметники

План психологической подготовки родителей, дети которых выходят на итоговую аттестацию в 2024-2025 учебном году

№	Основные моменты психологической подготовки к ГИА	Трудности	Пути преодоления трудностей	Ответственные
1.	Взаимоотношения с детьми и педагогами	Амбиции Равнодушие Тревожность	Родительские собрания. Групповые и индивидуальные консультации. Получение информации об учебных возможностях и прогнозируемых трудностях обучающегося при прохождении ГИА	классный рук-ль 9 кл. классный рук-ль 11 кл. учителя-предметники

Подборка материалов в помощь учителю и классному руководителю в работе по подготовке к итоговой аттестации учащихся (исходя из психологических индивидуальных особенностей личности учащегося)

Своеобразие учебной деятельности каждого ребенка связано с целым рядом его индивидуальных особенностей: спецификой мышления, памяти, внимания, темпом деятельности, личностными особенностями, учебной мотивацией и т.д. Мы предприняли попытку выделить те группы детей, которые с наибольшей вероятностью могут испытывать затруднения при сдаче экзамена, и предложили некоторые возможные пути оказания поддержки этим детям. Безусловно, основная работа по психологической поддержке проводится на подготовительном этапе. Классный руководитель и психолог выделяют группы риска и совместно с родителями выпускников определяют пути и способы психологической поддержки.

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

1. 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).
2. Составление рекомендаций для детей 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 дети могли их использовать в качестве памятки.
3. Индивидуальные консультации родителей выпускников.

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

В зависимости от сущности имеющихся у детей затруднений можно выделить следующие группы риска:

1. ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ

Краткая психологическая характеристика.

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

Как 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. Они обычно задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают учителя, проверяя, правильно ли они его поняли. Тревожные дети при выполнении индивидуального задания обычно просят учителя «посмотреть, правильно ли они сделали». Они часто грызут ручки, теребят пальцы или волосы.

Основные трудности.

Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная. Наиболее трудной стороной ГИА для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта со 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 их 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».

Во время проведения 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: «Я уверена, что ты все делаешь правильно, и у тебя все получится».

2. НЕУВЕРЕННЫЕ ДЕТИ

Краткая психологическая характеристика.

Проблема таких детей в том, что они не умеют опираться на собственное мнение, они 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 ГИА они 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 («Сначала реши простые задания, а затем 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 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 «Подумай еще», «Поразмысли хорошенько». Это только усилит их тревогу и никак не продвинет выполнение задания.

3. ДЕТИ, ИСПЫТЫВАЮЩИЕ НЕДОСТАТОК САМООРГАНИЗАЦИИ

Краткая психологическая характеристика

Обычно этих детей характеризуют как «невнимательных», «рассеянных». Как показывает практика, у них очень редко имеют место 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 частые колебания темпа деятельности. Они могут часто отвлекаться.

Основные трудности

ГИА требует очень высокой организованности деятельности. Непроизвольные дети при общем высоком уровне познавательного развития и вполне достаточном объеме знаний могут нерационально использовать отведенное 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, нужное 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 экзамена. Таким детям требуется помощь в самоорганизации. Это можно сделать с помощью направляющих вопросов: «Ты как?», «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 ребенок научился использовать эти опоры на предварительном этапе, иначе на экзамене это отнимет у него слишком много сил и времени.

**Памятка для обучающихся МБОУ «Ибрагимовская СОШ»
по подготовке к итоговой аттестации в 2024– 2025 учебном году**

Старайтесь, как можно чаще использовать проверку своих знаний в тестовой форме.

Помните, что тестовые задания могут быть разного типа: выбор правильного ответа, верно или неверно, закончите предложение, заполните пробелы, с использованием рисунков, графиков, диаграмм, восстановите последовательность и т.п.

Чем больше вы знаете о тестах, тем легче вам выявить свои слабые места и справиться с тестированием. Ваша цель обнаружить как раз эти слабые места и выработать соответствующую линию поведения.

Вам необходимо обладать некоторыми знаниями о построении теста.

Проанализируйте тест:

- Для проверки какой области знаний он предназначен?
- Сколько времени выделяется на работу с тестом?
- Как необходимо работать с ним?
- Какие типы заданий он включает?
- Есть ли необходимость рисовать графики, писать формулы, составлять таблицы или схемы?

Данные знания помогут вам быстро сориентироваться в выполнении тестовых заданий, равномерно распределить время на его выполнение, определить стратегию выполнения, правильность оформления ответов – заполнения бланка ответов.

Выгоды такой подготовки заключаются в следующем: формируется уверенность при тестировании, то есть опыт обращения с тестами; опыт действий в стрессовых ситуациях и распределения времени; осведомленность о различных видах заданий и о соответствующих стратегиях их выполнения; обеспечивается тренированность в тестовых ситуациях,

редко встречающихся в повседневной жизни; опыт преодоления неуверенности и страха перед тестами; вырабатывается поведение в ходе тестирования (умение остановиться вовремя, обращение с таблицами, навыки самопроверки).

Кроме того, помните, чем ближе учебные задания к реальной ситуации тестирования, тем выше будет эффективность подготовки.

Правильно формируйте свое поведение во время проведения экзамена.

Правильное поведение дается не каждому. Помните, что могут возникнуть следующие проблемы: волнение, нервозность, страх, антипатия, цейтнот.

Вполне понятно, что перед тестом мы взволнованы, одни в меньшей степени, другие – в большей. Вы знаете, что от успешных результатов зависит ваша аттестация. Страх может быть от того, что мы чего-то подсознательно боимся, что не поймем задания, или неправильно истолкуем указания тестирования. Антипатия может возникнуть, когда тест для нас несимпатичен, поэтому переносим на него наш страх. Хотя вы и привыкли в процессе учебной деятельности укладываться в сжатые сроки контролируемых заданий (текущие контрольные работы, итоговые контрольные работы, переводные экзамены, зачеты и т.п.), однако строгие условия тестирования для вас чрезвычайно неприятны. Так как знаете, что малейшая ошибка может вызвать лавину ошибок, либо не успеете выполнить другие задания, если вы «засядете» с каким-нибудь заданием.

Советы по преодолению этих трудностей

Для обозначения времени, которое вы тратите на тестирование в определенных ситуациях, используя часы и отмечая результаты в тетради для самоподготовки, проделайте следующее:

- а) ответьте на все вопросы теста без ограничения времени, то есть потратьте времени столько, сколько вам потребуется для ответов;
- б) введите временные ограничения, т.е. обозначьте предварительно для себя конкретное время, какое необходимо

потратить в соответствии с требованиями, например 120 минут;

в) сократите время тестирования, например до 90 минут (тренировка в стрессовых условиях);

г) проанализируйте ситуации, отметьте, что с вами происходило, что вы чувствовали, как вели себя, как менялась ваша стратегия работы с тестовыми заданиями, что вам мешало, а что помогало справляться с заданиями.

Во время экзаменов используйте только свой положительный опыт.

Использование успокаивающих средств накануне или перед экзаменом не принесет вам успеха, так как успокаивающие средства, которые в лучшем случае, сдерживают нервное возбуждение, тем самым снижают важную составляющую успеха, а именно волю к преодолению трудностей, снижают способность к самокритике и работоспособность учащегося.

Наличие небольшого уровня волнения является показателем боеготовности экзаменуемого, и оно необходимо для оптимизации поведения при тестировании. Главный прием работы с нервозностью и волнением является хорошая подготовленность, так как тот, кто знает, что его ждет, будет более спокоен, чем тот, кто находится в неопределенности и неизвестности.

Интенсивная подготовка к тестированию обеспечивает испытуемому значительную психологическую поддержку.

При работе с тестовыми заданиями во время экзамена многое зависит от того, что вам удастся вспомнить:

1. Для того, чтобы вспомнить и дать правильный ответ, нужно сосредоточиться и непременно успокоится. Если вы взволнованы, то закройте глаза, расслабьтесь, вспомните что-нибудь приятное или смешное. Спокойно подышите, обратите свое внимание на то, чтобы ваше дыхание стало спокойным, ровным. Для этого вам не придется потратить много времени. И лишь после того, как вы придете в рабочее состояние, внимательно прочитайте вопросы. Не может быть, чтобы вы ничего абсолютно не знали. Просто не бывает такого!
2. Начинайте работу с вопроса, на который вы знаете ответ. Это вам поможет почувствовать уверенность в себе,

экономить время, которые вы можете уделить в последующем на работу с трудными заданиями. При работе над хорошо знакомым вопросом у вас подсознательно будут припоминаться ответы на остальные вопросы. Помните, что самое первое состояние, с которым сталкивается экзаменуемый не зависимо от формы заданий это состояние, что вы вообще ничего не знаете. Если вами материал усвоен хорошо, то через некоторое время у вас в памяти начнут, как бы всплывать части ответа. Обладая общими знаниями о предмете, до много можно додуматься самостоятельно.

3. Ищите смысловые и структурные связи. Помните, что любой логически связанный текст, строится так, чтобы одна мысль логически предопределяла следующую за ней, поэтому с самого начала постарайтесь понять смысл задания.
4. Используйте ассоциации. Представив в памяти обстановку, в которой вы готовились и учили материал, вы сможете припомнить и сам материал, необходимый вам для ответа на задание. Это может быть и припоминание определенного урока, и того, что вам говорил учитель, и ваши ответы, и ответы других учеников, и записи, графики, рисунки и т.п.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА СТАРШЕКЛАССНИКАМ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ

Сколько экзаменов каждому человеку приходится сдавать в своей жизни? Вряд ли возможно сосчитать. Много. Или очень много.

Первое собеседование при поступлении в первый класс, первое прослушивание в музыкальной школе, первая олимпиада в школе, соревнование – это ли не серьезное испытание? Постоянные контрольные работы, зачеты, публичные выступления – экзамены, экзамены, экзамены... Маленькие и большие стрессы...

Одно из самых важных испытаний для любого человека – это выпускные экзамены в школе и практически сразу же вступительные в ВУЗ. Сложным является этот период жизни для молодых людей еще и потому, что они совершают слишком ответственный шаг – определяют свое дальнейшее будущее, свою судьбу.

Как в такое непростое время сохранить работоспособность и хорошее настроение, как поддерживать хорошую физическую и психологическую форму?

Уместно вспомнить, что тревожность – естественное, обычное состояние человека в сложной, незнакомой ситуации, и испытывают его абсолютно все люди. Часто тревожность является полезной. Если человек начал волноваться, – это означает готовность организма активно действовать, и такие ощущения даже помогают на экзамене. Простейший пример: накануне экзамена сплошная «каша» в голове, ничего не вспомнить, но... стоит взять билет и немного успокоиться, как вдруг все «всплывает», становится четким и понятным. Однако здесь важен один нюанс: в пустой голове ничего не всплывет и не родится. К любому экзамену – необходимо готовиться – и чем серьезнее будет подготовка, тем меньше будет тревожность.

Режим дня

В трудное предэкзаменационное время нужно особенно позаботиться о поддержании своей работоспособности.

Увеличить сон на 1 час. Если вы не выспались, то на изучение того же материала вы тратите значительно больше времени.

Желательно заставить себя просыпаться пораньше.

Лучше всего сопротивляющийся мозг воспринимает информацию с 7.00 до 12.00 и с 14.00 до 17-18.00 часов.

В середине дня 30-40 минут проводить на свежем воздухе для обогащения кислородом клеток мозга.

Делать перерывы каждые 60-90 минут. Перерывы не должны быть длительными (10-15 мин) и желательно наполнить их физической нагрузкой.

Питание

Далеко не последнюю роль в процессе запоминания и усвоения информации играет грамотное питание. Научно доказано, что концентрация внимания, память, хорошее настроение – совсем не случайность. Все это вполне достижимо с помощью ... еды. Представьте себе, что 20% калорий, потребляемых нами в день, «съедает» мозг. Соответственно, рацион определяет и умственные способности. Одни продукты стимулируют работоспособность, другие – быстроту мышления, третьи – концентрацию.

- Лучшему запоминанию способствует морковь.
- От перенапряжения и психической усталости лучшее средство – лук.
- Орехи – для выносливости.
- Клубника и бананы помогут снять стресс.
- Для питания клеток мозга просто незаменима морская рыба.
- Улучшает кровоснабжение мозга черника.
- Ничто не освежит ваши знания так, как лимон.
- А непосредственно перед экзаменом не забудьте съесть шоколадку.

Запоминание и усвоение материала

- а) Первый просмотр материала.
- б) Повторение наиболее существенных фактов.
- в) Выявление основных идей и их взаимосвязей.
- г) Составление плана.

1. Не читайте подряд весь учебник. Повторяйте по вопросам. На каждый вопрос составляйте краткий конспект или план. Дело в том, что краткую запись ваша память «сфотографирует», на экзамене вы ее обязательно вспомните, а по плану и остальное легко вспомнится.
2. Ответы на наиболее трудные вопросы развернуто пересказывайте, можно кому-нибудь, можно записать на магнитофон и прослушать. Заодно и поймете, какое впечатление ваш ответ произведет на преподавателя.
3. Не думайте «Я все равно провалюсь». Такие мысли не зря называют саморазрушающими. Они не только мешают готовиться, создавая постоянное напряжение и сумятицу в мыслях, занимая в них главное место, они к тому же, как ни странно, не позволяют вам ничего делать или делать все спустя рукава (а зачем, если все равно ничего не выйдет?). Поэтому сосредоточьтесь на конкретных задачах – продумайте программу подготовки на каждый день и настраивайтесь на успех.
4. Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов.
5. Перед экзаменом обязательно мысленно проиграйте ситуацию экзамена, представьте все во всех деталях и сконцентрируйтесь на лучшей форме поведения, а на собственные страхи постарайтесь не обращать внимание.
6. Для лучшего запоминания выявите свой ведущий тип памяти:
 - при хорошей зрительной памяти используйте рисунки и схемы;
 - при слуховой – читайте вслух, слушайте текст, записанный на магнитофон и т.д.

На экзамене

Первый шаг – психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута.

Необходимо приучить себя к успеху, удаче, сделать ее привычной.

На экзамен приходите вовремя, за 10 минут до начала. Раньше не нужно, чтобы не нервничать, позже тоже – по той же причине. Паника среди сдающих экзамен заразительна. Поэтому не расспрашивайте перед экзаменом идущих на него об их знаниях и неудачах, а тем более о требованиях экзаменатора.

Взяв билет, сосредоточьтесь на словах «Я спокоен», медленно повторите их 5-6 раз.

Подготовку к ответу начните с того вопроса, который помните лучше всех, попутно на полях записывая то, что у вас «всплывает» по другим вопросам.

Не пишите подробный текст ответа. Гораздо лучше, составив план ответа, продумать, что вы будете рассказывать. Так как чтение вашего ответа с листа производит неблагоприятное впечатление на экзаменатора.

Объективно оцени преподавателя. Понаблюдай за ним и соответственно веди себя.

Отвечая материал, смотри на экзаменатора и представляй, что ты рассказываешь доброжелательному и спокойному человеку.

Отвечайте с интересом и энтузиазмом. Если вам неинтересно отвечать, это чувствуется. Энтузиазм заразителен, скука – тоже.

А если провалился?

Запомни: сильные личности, делая ошибки, имеют мужество их признать.

Но признание ошибки – не есть убеждение в собственной несостоятельности, просто данная попытка не удалась. А каждая неудавшаяся попытка – еще один шаг к успеху.

Помни – не ошибается тот, кто ничего не делает!

А вообще, вы сдадите экзамены, потому что:

- не паникуете и не пьёте валерьянку вёдрами;
- улыбаетесь;
- готовились долго и усердно;
- высыпаетесь;
- и все эти советы вам не к чему;

Успехов вам и удачи!

Рекомендации родителям учащихся, сдающих ГИА и ЕГЭ

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей, чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

1. 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".
2. 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.
3. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
4. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
5. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.
6. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
7. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
8. 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.
9. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

- 10.** Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зубрить 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.
- 11.** 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.
- 12.** 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.
- 13.** Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.