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

• Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки.

• Помогайте подростку поверить в себя и свои способности.

• Помогайте избежать ошибок.

• Поддерживайте выпускника при неудачах.

• Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить единый государственный экзамен, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру экзамена.

• Приложите усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами для выпускников, но и не были сторонними наблюдателями во время подготовки ребенка к экзамену, а, наоборот, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку.

• Учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные психофизиологические особенности выпускников. Психофизиологические особенности – это устойчивые природные характеристики человека, которые не меняются с возрастом и проявляются в скорости протекания мыслительно-речевых процессов, в продуктивности умственной деятельности.

**Советы классному руководителю**

Одной из основных целей единого государственного экзамена является получение более эффективного инструмента оценки качества образования. Введение экзамена в тестовой форме предполагает наличие готовности ее участников. Поэтому сегодня особым образом актуализируется оказание психологической, педагогической и информационной поддержки всем участникам эксперимента.

Сегодня, когда идет организационно-технологическая подготовка к ЕГЭ, прослеживается общее нарастание тревожности перед тестированием. Именно поэтому перед нами встает задача – определить возможные направления психологической работы с учащимися по снятию напряжения и страха перед тестированием, рассказать о тех методах и приемах самоорганизации, которые помогут ученику актуализировать свои знания в процессе тестирования.

**Экзаменационная (тестовая) тревожность**

Экзамены представляют собой нелегко, но неизбежную часть нашей жизни. Одни воспринимают экзамены достаточно легко и идут на экзамены, уверенные в успехе. У других – экзамен и оценка за него тесно связаны с беспокойством и тревогой. Они не только накануне экзамена, но иногда лишь при мысли о нем испытывают состояние страха, неуверенности в себе и тревоги. Эти состояния называются экзаменационной или тестовой тревожностью.

Наблюдается в состоянии экзаменационной тревожности и стресса:

• нарушение ориентации, понижение точности движений;

• снижение контрольных функций;

• обострение оборонительных реакций;

• понижение волевых функций.

Именно поэтому крайне необходима психолого-педагогическая помощь, как во время подготовки, так и во время проведения ЕГЭ.

**Как помочь детям подготовиться к экзаменам**

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

• Не повышайте тревожность ребенка накануне экзамена.

• Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок.

• Помогите детям распределить темп подготовки по дням.

• Приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

В подготовительный период рекомендуем:

• Оформить уголки для учащихся, учителей, родителей.

• Не нагнетать обстановку.

• Повысить степень «прозрачность» подготовки и проведения ЕГЭ.

**ПАМЯТКА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Как помочь воспитанникам в процессе подготовки к ЕГЭ.

В процессе обучения и при сдаче экзаменов большую роль играет, во-первых, знание или, точнее, понимание того, что надо делать, и, во-вторых, умение это делать. Поэтому учителям следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения, ведь не зря говорят, что нельзя научиться плавать, стоя на берегу. Такие тренировки по выполнению тестовых заданий позволят учащимся реально повысить тестовый балл. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик во время экзамена практически не будет тратить время на выполнение инструкции. Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля. Психотехнические навыки не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют наиболее успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации овладевать собственными эмоциями.

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

Преподаватели обычно объясняют провал на экзамене низким уровнем знаний выпускника. Да, хорошее знание материала необходимо для успеха, но это знание нужно еще и продемонстрировать. Беспокойство и тревога в ситуации экзамена могут быть еще большими врагами, чем не самое блестящее знание предмета. Уверенность в себе — это слишком серьезная вещь, которую при всем желании уже невозможно сформировать в оставшееся до экзамена время. Для развития у учащихся уверенности в себе могут проводиться длительные психологические тренинги и специальные консультации для родителей. В ваших возможностях научить ученика справиться с излишним волнением при подготовке к сдаче экзаменов. Как это можно сделать?

1. Если накануне экзамена ученик постоянно думает и говорит о провале, посоветуйте ему постараться не думать о плохом. Конечно, это будет трудно. Опишите ему картину будущего легкого и удачного ответа. Пусть он почаще и сам воображает себе образ «желаемого будущего» во всех подробностях — как он, волнуясь, входит в класс, садится на место. И тут страх пропадает, все мысли ясные, ответы четко представляются уверенному в себе человеку. Расскажите учащимся, как вы оцениваете их мысли о возможном провале — они не только мешают готовиться к экзамену, создавая постоянное напряжение, но и разрешают ученику готовиться спустя рукава, ведь все равно впереди ждет неудача.

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

3. Если воспитанник заранее рассматривает экзаменаторов (тестотехников) как своих врагов, ничего хорошего из этого не выйдет. Поговорите с пессимистом, объясните ему, что все Преподаватели тоже сдавали экэамены и помнят свои ощущения. Даже если тестотехник кажется хмурым и неприветливым — возможно, он просто демонстрирует свою строгость, объективность и беспристрастность.

4. А помните ли вы, как учили материал к экзаменам? Пользовались ли какими-то интересными приемами усвоения знаний? Если вы знаете такие секреты, обязательно поделитесь ими со своими учениками. Неплохо поспрашивать и знакомых, и учителей, работающих с вами в рамках методического объединения. Возможно, вам удастся создать для ваших выпускников своеобразную копилку приемов усвоения знаний.

5. Используйте при подготовке такой прием, как работа с опорными конспектами. Опорный конспект - это не переписанный бисерным почерком фрагмент учебника, это всегда схема материала. Разработайте вместе с учащимися систему условных обозначений и не жалейте времени на оформление конспекта — на большом листе, на доске. Старшеклассники хорошо усваивают содержание материала через такую простую и приятную для них деятельность.

6. Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка. Для начала освойте эти упражнения сами (они вам тоже не помешают), а затем позанимайтесь с учащимися. Включайте эти упражнения в структуру урока, используйте их для настроя класса перед контрольными работами.

(Источник: **Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся при подготовке к ЕГЭ:** Методические рекомендации / Автор-составитель: Паршукова С.В., доцент ТОИПКРО, к.п.н.)

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ ПО ПОДГОТОВКЕ ВЫПУСКНИКОВ К ЕГЭ**

Психологическая готовность выпускников в ситуации ЕГЭ зависит и от учителей-предметников, их действий и слов. Вследствие этого представляется необходимой также специальная подготовка педагогов, заключающаяся в обучении их приемам создания ситуации успеха.

Учителям, помня о том, что «нельзя научиться плавать, стоя на берегу», следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения. В последние годы Центром тестирования РФ выпущены сборники тематических тестов. Эти тесты разработаны для учащихся с 5-го по 11-й классы практически по всем предметам, выносимым на ГИА и ЕГЭ. С их помощью можно оценивать уровень усвоения материала учениками и отработать у них навык работы с тестовыми заданиями.

Такие тренировки в выполнении тестовых заданий позволят учащимся в ходе сдачи ГИА и ЕГЭ реально повысить балл. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик практически не будет тратить время на понимание инструкции. Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля. При этом основную часть работы желательно проводить не перед самим экзаменом, а заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче зачетов по пройденным темам, т.е. в случаях не столь эмоционально напряженных, как сдача ГИА и ЕГЭ.

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

Необходимо повышать уверенность учащихся в себе, так как чем больше подросток боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок, подбадривать учащихся, хвалить их за то, что у них хорошо получается. Особого внимания требуют старшеклассники, которые поражают каменным спокойствием; отсутствие некоторого волнения на экзамене часто мешает хорошим ответам.

Исходя из вышесказанного, педагогическое сопровождение выпускников должно быть, направлено на:

1) формирование у старшеклассников чёткого представления о процедуре экзамена;

2) проведение групповых занятий-практикумов (овладение процедурой ЕГЭ на симулированном материале), в ходе которых, на основании диагностики, самоанализа или экспертных оценок, учащиеся должны выстроить личную «успешную» стратегию прохождения экзамена;

11

3) обсуждение с подростком, какие позитивные смыслы может иметь для него интенсивная подготовка к ЕГЭ: поддержание самоуважения, соревнование с другими, подготовка в техникум или вуз;

4) формирование у подростка собственного образа успешного будущего («Я успешный») и интереса к нему;

5) снижение тревожности ребенка накануне экзаменов и перед их началом, так как повышенная тревожность может отрицательно сказаться на результате тестирования.

Задача педагога - сделать все, чтобы снизить волнение и страх неудачи. «Времени совсем не осталось», «Не готовы…!», «Не сдадите...», «С такими знаниями рассчитывать не на что» - многократное повторение подобных фраз, тактика запугивания, умноженная на собственное волнение ребенка, повышают тревожность, формируют негативную установку.

Не менее важным будет являться:

1) регулярное сотрудничество с учителями-предметниками;

2) работа с родителями - распределение ответственности между родителями и школой в плане подготовки к экзаменам и профилактики экзаменационного стресса;

3) проведение тематических родительских собраний, практикумов, индивидуальных встреч направленных на формирование у родителей реалистической картины ЕГЭ, коррекцию нереалистических ожиданий, а также поддержку родителей, испытывающих тревогу по поводу успехов своих детей.

Таким образом, роль педагога в подготовке старшеклассников к ЕГЭ заключается в обеспечении атмосферы успеха, формировании у старшеклассников базы знаний ичёткого представления о процедуре экзамена.

Источник: **Методические рекомендации по повышению стрессоустойчивости выпускников на этапе итоговой аттестации**: сборник материалов / авторы-сост. О.О. Олифер, Е.В. Кондрашина, А.А. Галич, Ж.А. Гамалей, Е.Ю. Гаврилюк, В.Н. Досолюк, И.А. Данченко, В.В. Кураева, В.В. Бровко, Н.А. Феклистова, Д.А. Панкратова, Л.С. Баранова, О.Н. Разыева, М.В. Павленко, Е.П. Таничева, Е.В. Черезова; под ред. М.В. Рагулиной. – г. Хабаровск КГБОУ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения», 2015. – 73 с.

**Как организовать работу педагога по подготовке учеников к сдаче экзамена так, чтобы повысить успешность результатов школьников?**

Повысить результаты тестирования можно двумя способами.

Первый способ - основательное знакомство учащихся с процедурой тестирования.

Для этого педагогу самому необходимо знать технологию проведения и сдачи ЕГЭ.

Учителям рекомендуется активнее вводить тестовые технологии в систему обучения, ведь не зря говорят, что "нельзя научиться плавать, стоя на берегу". Особый интерес в этом плане представляют впервые издаваемые Центром тестирования РФ сборники тематических тестов. Эти тесты разработаны для учащихся с 5 по 11 класс, с их помощью можно оценивать уровень усвоения материала и отработать навык их выполнения. При этом основную часть работы желательно проводить заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче каких-нибудь зачетов, контрольных, на обобщающих уроках (не реже 1 раза в месяц) и пр., то есть в случаях не столь эмоциональ-но напряженных, но максимально приближенных к ситуации сдачи ЕГЭ.

Как показывают исследования, люди, хорошо знакомые с процедурой тестирования, показывают более высокие результаты. Эти тренировки озна-комят вас с типовыми конструктами тестовых заданий. Это позволит тратить меньше времени на понимание инструкции, ибо опытный испытуемый сразу же – по внешнему виду задания – видит, к какому типу оно относиться.

Такие тренировки в выполнении тестовых заданий

• повышают эффективность подготовки. Как показывают исследования, люди, хорошо знакомые с процедурой тестирования, показывают более высокие результаты;

• способствуют развитию мыслительной деятельности;

• формируются соответствующие психотехнические навыки саморе-гуляции и самоконтроля, позволяют более успешно вести себя во время экза-мена;

• позволят реально повысить тестовый балл. Эти тренировки ознакомят учащихся с типовыми конструкциями тестовых заданий. Это позволит тратить меньше времени на понимание инструкции, ибо опытный испытуемый сразу же - по внешнему виду задания - видит, к какому типу оно относиться.;

• ученики соотносят свои возможности с предлагаемыми заданиями. Очень важно помочь школьнику принять решение о том, какой результат бу-дет желанным и реально достижимым. Для одного «сдать успешно» – озна-чает получить «3», для другого - набрать минимум 75 балл (так как в его ВУЗ объявили именно такой проходной балл), а для кого-то – минимум 97 или 99 баллов. Поэтому принципиальны многочисленные «пробы», по результатам которых корректируется исходная цель школьника.

 Второй способ успешной сдачи ЕГЭ – усиленное изучение того предмета, по которому предстоит тестироваться, через организацию системы теоретической подготовки к ЕГЭ. Этот способ напоминает нам о том, что в подготовке к экзамену немаловажным (а для некоторых и самым важным) остается высокое качество обучения детей.

 Необходимо как можно раньше, уже с начала учебного года, определить степень владения школьниками материалом, выявить пробелы и построить работу по их устранению.

Работа учителя и учащихся при повторении должна проходить в режиме объяснения. Учителю сначала самому необходимо показать образец выполнения задания и образец рассуждений при выполнении задания, а затем требовать этого от ученика. При повторении нужно добиваться от учеников осмысления каждого шага, требовать от них ссылок на соответствующие правила, формулы, законы, чтобы у учащихся формировались нужные ассоциации. Следует заострить внимание на формулировании более точного, четкого и краткого ответа.

Рекомендуется блочное повторение материала, поэтому повторение нужно организовывать не сразу по всем темам, а по отдельным вопросам содержания. При изучении последующих тем, важно повторять предыдущие, указывать на причинно-следственные связи.

Обязательно необходимо осуществлять контроль за повторением, проводить самостоятельные и контрольные работы по каждому блоку в условиях, приближенных к экзаменационным, в форме тестирования. Поэтому педагог должен быть знаком с тестовыми технологиями контроля качества знаний выпускников. Особое внимание стоит уделять использованию независимой экспертизы знаний учащихся при проведении промежуточной аттестации, диагностических и других проверочных работ, тем более что на сегодняшний день существуют сертифицированные тесты разного уровня сложности для выпускников 11-х и 9-х классов.

Необходимо ознакомить учащихся с критериями оценки работы, ориентировать их на то, что для получения отметок «3», «4», «5» нужно выполнить строго определенный объем заданий.

 Рекомендуется использование тестовых заданий при подготовке домашних заданий.

Необходимо через тренировки приучать ребенка следить за временем и правильно и рационально его распределять. Педагог может подсказать порядок выполнения работы. У каждого ребенка он индивидуален. Осознать его можно только в процессе тренировки.

Необходимо отрабатывать со школьниками навыки заполнения бланков ЕГЭ – КИМы. Важно заранее аккуратно и корректно учить записать решения и оформлять работу, чтобы это вошло в привычку и на экзамене не требовало от ученика усилий и не волновало.

При организации повторения материала эффективно использовать приемы активизации мыслительных процессов учащихся:

- умение выделять главное;

- самостоятельно формулировать определения;

- выражать мысли другими словами;

 - видеть и обосновывать причинно-следственные связи.

Полезно учить детей структурировать материал за счет составления планов, схем. Это позволяет ребенку выделить главное - что важно при ответе на тест.

Не обойтись без индивидуальной работы с учащимися, имеющими серьезные проблемы и претендующими на медаль.

Начинать работу по подготовке учащихся к сдаче экзаменов в форме ЕГЭ следует уже в 8 классе, а, по мнению некоторых педагогов, возможно, вести мероприятия уже в среднем звене школы. Таким образом, можно осуществить и повторение, и психологическую подготовку учащихся к экзамену.