**Программа психологического сопровождения и подготовки выпускников МБОУ Петрунинской СШ к ГИА 2016**

**Пояснительная записка**

Актуальность проблемы обусловлена тем, что с 2009 года сдача ГИА-9 (ОГЭ) и ЕГЭ-11 в форме тестирования является обязательной процедурой для всех выпускников школ России, она обеспечивает объективную оценку качества результата обучения по учебным дисциплинам в соответствии с государственными образовательными стандартами.

В связи с изменением формы итоговой аттестации актуальной стала  подготовка участников образовательного процесса к прохождению аттестации. Подготовка к итоговой аттестации включает в себя формирование и развитие психологической**,** педагогической и личностной готовности  у всех субъектов образовательного процесса – обучающихся, учителей, родителей.

Проблемы психологической готовности к экзаменационным испытаниям рассматриваются, прежде всего, через трактовку понятия «готовность» в психологии:

1) согласие  сделать   что-нибудь,   желание  и стремление содействовать чему-нибудь (М.И. Дьяченко);

2) определенное состояние психофизиологических систем перед предстоящей деятельностью (С.Ю. Головин);

3)момент времени в жизни индивидуума, когда достигнутый им уровень   зрелости   позволяет    ему   извлечь   пользу   из   конкретного опыта (А.А. Бодалев).

Под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевается определенный эмоциональный «настрой», внутренняя психологическая настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена. Педагогическая готовность – это наличие знаний, умений и навыков по предмету. Личностная готовность – это опыт, особенности личности, необходимые для прохождения процедуры итоговой аттестации.

В МБОУ Петрунинской СШ психологическая готовность обучающихся к ОГЭ и ЕГЭ организуется на уровне всех субъектов образовательного процесса: учащихся 9, 11 классов, учителей-предметников, классных руководителей, родителей.

Психологическая подготовка субъектов образовательного процесса включает  формирование положительного отношения к ОГЭ и ЕГЭ, разрешение прогнозируемых психологических трудностей, формирование и развитие определенных психологических знаний, умений и навыков, необходимых для успешного прохождения ОГЭ и ЕГЭ.

**Цель психологической подготовки** – выработка психологических качеств, умений и навыков выпускников, которые повысят эффективность подготовки к прохождению ГИА и сдаче ОГЭ и ЕГЭ; позволят каждому ученику более успешно вести себя во время экзамена, т.е. будут способствовать развитию памяти и навыков мыслительной работы, концентрации внимания, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, владеть своими эмоциями.

Для этого была разработана Программа психологической подготовки субъектов образовательного процесса к прохождению ГИА 2016.

**Цель Программы**: оказание психологической помощи учителям, выпускникам 9, 11-ых классов и их родителям в подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.

**Задачи программы:**

1. Развитие познавательного компонента психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ: отработка навыков самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции, развитие внимания, памяти, мышления.
2. Уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.
3. Содействие  адаптации учащихся к процессу проведения ОГЭ и ЕГЭ.
4. Создание  необходимого психологического настроя у педагогов, классных руководителей,  учащихся    и     их   родителей  во время  подготовки и проведения  экзаменационных испытаний.

Субъекты программы: выпускники 9, 11-х классов, их родители, учителя.

Программа включает **5 направлений:**

1. Диагностическое направление.
2. Психокоррекционная  и  развивающая  работа  со  школьниками.
3. Консультирование  учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.
4. Профилактическая  работа.
5. Организационно-методическая  работа.

**Программа психологической подготовки субъектов образовательного процесса учащихся к ГИА и сдаче ЕГЭ.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организация работы по психологической подготовке выпускников к ГИА 2016.** | | | |
| 1 | Диагностическое направление. Подбор методик, проведение диагностики и анализа полученных результатов с целью определения психологической готовности выпускников к ГИА. | Сентябрь  - ноябрь | Директор, зам директора, педагог-организатор, классные руководители. |
| 2 | Психокоррекционная работа. Проведение занятий с выпускниками по развитию у них внимания, памяти, самоорганизации и самоконтроля, снятия тревожности | Декабрь - май | Классные руководители, предметники, педагог-организатор |
| 3 | Консультирование участников ГИА по вопросам готовности к экзаменационным испытаниям.  - семинар для педагогов «Психологическое сопровождение ГИА 2016»  - родительское собрание «Психологический комфорт в семье во время экзаменов»  - индивидуальные консультации для выпускников  - организация имитации ГИА (репетиционный экзамен) | Январь - май | Директор, зам директора по УВР, педагог-организатор, классные руководители, учителя - предметники |
| 4 | Профилактическая работа  - классный час «Пути достижения успеха на экзамене»  - психолого-педагогические тренинги на снятие тревожности у учеников и их родителей  - работа с группой выпускников, имеющих одинаковые проблемы. | Март-май | Педагог-организатор, классные руководители |
| 5 | Организационно-методическая работа. Разработка психологических тренингов, рекомендаций, памяток участникам ГИА, оформление информационных стендов, составление плана подготовки к ГИА. | В течение года | Администрация, классные руководители, учителя – предметники, руководители ТО |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основными направлениями психологической подготовки субъектов образовательного процесса к сдаче ОГЭ и ЕГЭ являются: **диагностическое** – определение уровня психологической готовности у выпускников и ее коррекция; информационное – психологическое просвещение всех субъектов образовательного процесса в плане трудностей ГИА и ЕГЭ и необходимости вести психологическую подготовку.  **Диагностическое направление**.  Методику изучения уровня психологической готовности у выпускников школы составляют две группы методов.  Первая группа методов направлена на оценку психологической готовности к ЕГЭ с позиций самих выпускников и их родителей.  Метод анкетирования:  1) анкета «Готовность к ЕГЭ»;  2) анкета «Определение выпускников группы риска».  Вторая группа методов направлена на изучение развития внимания, памяти, мышления и волевой саморегуляции выпускников. Рекомендуем использовать следующие методики:   1. Тесты на развитие внимания («Определение объема внимания», «Выявление уровня устойчивости и переключения внимания» , «Корректурные пробы Бурдона» 2. Тест «Цезарь» для диагностики объема оперативной памяти. 3. Тест-опросник А.В.Зверькова и Е.В.Эйдмана «Определение уровня развития волевой саморегуляции». |  |  |
|  | | |
|  |  |  |
|  | | |
|  |  |  |
|  | | |
|  |  |  |
|  | | |
|  |  |  |

**Программа психологической подготовки** субъектов образовательного процесса прохождению ГИА предполагает следующие формы работы классного руководителя (в идеале психолога), заместителя директора по УВР **с выпускниками школы:**

* групповые занятия – тренинги;
* игры – драматизации (овладение процедурой ГИА на симулированном материале);
* индивидуальные консультации;
* формулировка рекомендаций (по группе учащихся и индивидуально).

Возможное содержание групповых занятий с выпускниками включает:

* ознакомление с сущностью, процедурой и спецификой ГИА в аспекте психологической подготовленности учащихся;
* освоение простейших релаксационных техник (аутотренинг  и т.д.) для снятия эмоционального напряжения во время ГИА.

Формы работы **с родителями:**

* фронтальные: тематические родительские собрания.
* индивидуальные: консультации (в том числе совместные с выпускником).

Направления работы **с педагогами:**

* обсуждение и коррекция нереалистических установок на тестовую форму ГИА;
* взаимодействие в разработке индивидуальной стратегии по психологической подготовке выпускников (учитель - эксперт);
* ознакомление педагогов с психологической спецификой ГИА в целом и трудностями отдельных групп выпускников;
* знакомство с психологическими характеристиками выпускников (по результатам диагностических исследований);
* взаимодействие в поиске эффективных методов формирования психологических процессов у отдельных учащихся, необходимых для успешного прохождения экзаменационных испытаний.

**Ожидаемые от реализации данной программы результаты:**

1. Снижение уровня тревожности у всех субъектов ГИА.
2. Развитие памяти и концентрации внимания, четкости и структурированности мышления у выпускников.
3. Повышение сопротивляемости стрессу.
4. Развитие навыков саморегуляции и самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
5. Устранение психологических факторов, негативно влияющих на результаты экзамена.

Критериями оценки эффективности программы выступает то, что анализ проведенной работы будет производиться на основе сопоставления результатов проведенных диагностик до начала реализации программы и по ее завершению. Будет видно, насколько снизился уровень тревожности, как развились те или иные психические функции. Косвенной оценкой будет являться улучшение результатов ОГЭ и ЕГЭ у выпускников.

Итак, важно отметить, что психологическая подготовка дает важное преимущество при прохождении ГИА и сдаче ОГЭ, ЕГЭ. Кроме развития познавательных процессов (восприятия, памяти, внимания, мышления и др.), она формирует психологическую устойчивость к стрессам. При этом полученные выпускниками психологические знания и умения в дальнейшем могут применяться и в их дальнейшей службе и личной жизни.

|  |
| --- |
| Литература.   1. Высоцкая Н.В. Подростки 21 века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях. – М.: Вако, 2006. 2. Макарова И.В. Педагог-психолог. Основы профессиональной деятельности. – Самара: Изд. дом Бахрах-М, 2004. 3. Дубровина И.В. Практическая психология образования. – М.: Сфера, 2000. 4. Степанова Е.Н. Воспитательный процесс: изучение эффективности. – М.: Сфера, 2001. 5. Немов Р.С. Практическая психология. – М.: Владос, 1998. 6. Венгер А.Л. Психологическое обследование старших школьников. – М.: Владос, 2005. 7. Семаго М.М. Диагностико-консультативная деятельность психолога образования. – М.: Айрис-пресс, 2006. 8. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. – М.;СПб.: Питер, 2006. 9. Тетерский С.В. Искусство вести за собой… – М.: Аркти, 2007. 10. Родионов В.А. Практическая психология в школе. Я и все-все-все. – Ярославль: Академия развития, 2002. 11. Методическая газета. Школьный психолог.   **Рекомендации  выпускникам** |
| **1. Используйте уже накопленный опыт подготовки и сдачи экзаменов.** |
| **2. Составляйте план своей работы, распределяя имеющееся время по вопросам, которые нужно подготовить.** |
| **3. Вставайте пораньше и используйте утреннее время для подготовки самых сложных вопросов.** |
| **4. Повторяйте прочитанный материал не менее четырёх раз.** |
| **5. Обязательно учите все вопросы, а не отбирайте «на счастье» только часть их.** |
| **6. Сделайте себе установку на запоминание материала, что существенно сократит время на запоминание.** |
| **7. Увеличьте продолжительность своего сна на 1 час по сравнению с обычной.** |
| **8. Утром и в середине дня бывайте по 30 – 40 минут на свежем воздухе, регулярно в перерывах между занятиям устраивайте физкультурные минутки.** |
| **9. Грамотно питайтесь, почаще, но понемногу, ешьте овощи, фрукты, хлеб грубого помола, орехи, мясо, рыбу, от сладкого и мучного лучше отказаться.** |
| **10. Используйте «активное», а не пассивное повторение материала, т.е. пересказ его по памяти.** |
| **11. Используйте приемы логического, осмысленного запоминания, составляйте для этого план ответа.** |
| **12. Выясните свой ведущий тип памяти (зрительная, слуховая или моторная).** |
| **13. При хорошей зрительной памяти выделяйте специальными знаками отдельные места записей.** |
| **14. При хорошей звуковой памяти читайте запоминаемый материал вслух.** |
| **15. При выраженной памяти на движения используйте повторную сокращённую запись материала.** |
| **16. Развивайте и отстающие типы памяти.** |
| **17. После изучения раздела сделайте паузу в работе и только после этого приступайте к новому разделу.** |
| **18. Определите, как вам лучше заниматься – в компании или в одиночку.** |
| **19. При крепкой моторной памяти и привычке к самостоятельной работе составляйте для себя тезисы, конспекты и миниатюрные шпаргалки, но ни в коем случае не берите их на экзамен.** |
| **20. Не пытайтесь выучить всё наизусть, лучше уясните смысл каждого вопроса.** |
| **21. На консультацию приходите с собственными конкретными вопросами.** |

**Подготовка к тестированию**

Всю подготовительную работу к прохождению теста можно условно разбить на два основных направления.

Первое – это изучение учебного материала как такового. Здесь предоставляется полная свобода воли. Возможны занятия с репетитором, или посещение подготовительных курсов, или самостоятельные занятия. Как ни банально - это звучит, но успешно сдать тест, как и вообще экзамен в любой форме, нельзя, если плохо знаешь предмет. Так что необходимо изучать теорию и тренироваться в решении задач и выполнении упражнений.

Второе - это отработка навыков работы именно в тестовом формате. Для этого понадобятся специальные тренировочные пособия – учебные тесты с указанием правильных ответов, которые можно купить в книжном магазине или скачать из Интернета. Чем больше тренировочных тестов будет выполнено, тем легче будет на экзамене.

Закончив прохождение одного тренировочного теста, обязательно отметить вопросы, на которые даны неправильные ответы. Нужно выписать на отдельный листок темы, которые вызвали затруднение. Это – слабые места. Открыв учебник, внимательно проштудировать соответствующий раздел, прорешать все предлагаемые задачи, ответить на все вопросы в конце каждого параграфа. Только после этого нужно приниматься за выполнение следующего тренировочного теста.

Учащиеся сами заметят положительную динамику. Каждый последующий тест должен приносить больше очков, чем предыдущий.

###### Формула успеха

Любые экзамены – стресс. Они требуют от человека мобилизации всех сил, и не только интеллектуальных. Рассчитывать, что пройти это нелегкое испытание удастся, шутя, вряд ли стоит. Вопрос в другом: как сделать чтобы затраты труда, времени и нервов использовались с максимальной эффективностью и в конечном счете привели к достижению поставленной цели. Несколько советов учащимся помогут определить собственную формулу успеха*.*

**Подготовка физической формы учащихся.**

Конечно, экзамены – это прежде всего испытание ума и знаний. Но, чтобы выдержать экзаменационный марафон до конца, в первую очередь понадобится хорошая физическая форма. Значит, необходимо так построить свой режим, чтобы расходовать силы экономно, иначе их может не хватить до финиша.

Первое и необходимое условие – высыпаться. Считается, что для полноценного отдыха человеку требуется не меньше 8 часов сна в сутки. Впрочем, этот показатель индивидуален для каждого человека. Несомненно: важно не только «количество сна», но и его качество. Вот что советуют специалисты:

1. Для того, чтобы подготовка к экзамену не была в тягость, необходимо знать, в какое время суток вы лучше всего работаете. Вы, конечно, слышали, что среди людей есть «совы» и «жаворонки». «Совы» наиболее активны с 7 часов вечера до 24 часов. «Жаворонки» - рано утром- с 6 до 9 часов и в середине дня. Понаблюдав за собой, можно узнать, кто вы «сова» или «жаворонок». Постарайтесь заметить, в какое время суток вы наиболее деятельны. Выберите для самостоятельной работы или подготовки к экзаменам правильное время!
2. Наш сон делится на фазы продолжительного около 1,5 часов. Ощущение «разбитости» часто возникает при пробуждении посередине фразы. Поэтому необходимо, чтобы время отводимое на сон, было кратно 1,5 часам. Иначе говоря, лучше проспать 7,5 часов, чем 8 или даже 8,5. В крайнем случае, можно ограничиться 6 часами сна (1,5 х 4), но, разумеется, в виде исключения. Долго на таком режиме не протянешь.
3. Самый «качественный» сон – до полуночи. Не случайно «жаворонкам», то есть людям, привыкшим рано ложиться и рано вставать, в принципе для сна требуется меньшее количество часов, чем «совам» - тем, кто любит засиживаться допоздна, а утром поднимается с большим трудом. Близкой к идеальной схеме можно считать такую: отбой в 22:30, подъем – 6:00. «Длинным» покажется день и как много можно успеть за него сделать.
4. Нужно избегать высоких подушек. Процессы кровообращения в мозгу протекают лучше, если голова лежит на низкой, почти плоской подушке, следовательно, организм восстанавливает силы быстрее и эффективнее. В случае, если для сна остается совсем мало времени, а выспаться все-таки надо, можно попробовать улечься вовсе без подушки.
5. Комната, где спит школьник, должна быть прохладной и хорошо проветренной. Очень полезна – не только во время экзаменов и других экстремальных ситуаций – привычка в любую погоду спать с открытым окном. Если на улице очень холодно, лучше взять лишнее одеяло. Но воздух в помещении должен быть свежим.
6. Не следует забывать про вечерний душ, который не должен быть ни слишком горячим, ни слишком холодным. Теплая вода смывает не только дневную грязь – она уносит усталость и напряжение, помогает расслабиться.
7. Ни в коем случае не наедаться на ночь, тем более не пить крепкого чая или кофе. Лучший напиток перед отходом ко сну – слабый отвар ромашки или мяты (он продается в виде пакетиков чая, которые остается только заварить кипятком). В отвар можно добавить 1 чайную ложку меда, если, конечно, нет на него аллергии.

**Питание перед экзаменами.**

В принципе никакой особенной диеты во время экзаменационной сессии не требуется. Есть нужно то, к чему привыкли и что нравится. Но все же рекомендовано несколько простых советов:

1. Основа здорового питания «интеллектуала» - белки и витамины. Поэтому в рационе должно быть достаточно блюд из мяса и птицы, рыбы, яиц и творога. «Тяжелые» гарниры из картофеля, риса или макарон лучше заменить свежими салатами из всевозможных овощей: капусты, помидоров, огурцов, сладкого перца. Среди овощей «чемпионами» по содержанию витамина «С», который часто называют «витаминами здоровья», являются как раз капуста и перец. Вместо слишком острых приправ и жирного майонеза нужно использовать растительное масло пополам с лимонным соком – это и вкусно, и полезно. И не забывать о фруктах – благо в «горячий» экзаменационный сезон, который приходится на летние месяцы, в свежих фруктах и ягодах недостатка нет.

2. Консервированные фруктовые соки многим приходятся по вкусу, но… полноценным продуктом питания их, к сожалению, считать нельзя, ведь они производятся из порошка и воды. Другое дело – свежеотжатые соки. Это настоящая кладезь витаминов и ценных минеральных веществ. Использовать для приготовления соков нужно не только фрукты (яблоки и апельсины), но и овощи – морковь, капусту, свеклу.

3. Необходимо питаться регулярно. Пропуская час обеда из-за того, что не хочется отрываться от учебников, учащиеся рискуют довести себя до состояния «волчьего голода». Потом трудно будет удержаться от переедания, результатом которого станет сонливость. Лучше есть по немногу, но вовремя.

4. В числе натуральных продуктов, стимулирующих работу мозга и стимулирующих интеллектуальную деятельность специалисты-диетологи называют:

* сырую тертую морковь с растительным маслом, которая улучшает память;
* капусту, которая снимает стресс;
* витамин «С» (лимон, апельсин) – освежает мысли и облегчает восприятие информации;
* шоколад – питает клетки мозга;
* ананасовый сок;
* авокадо (по половинке плода ежедневно);
* креветки (100 г в день) помогут сконцентрировать внимание
* орехи (100-200 г в день, утром и вечером) благотворно влияют на работу мозга и укрепляют нервную систему.

5. От приема лекарственных препаратов (стимуляторов, антидепрессантов) лучше воздержаться – их воздействие на организм не всегда предсказуемо и часто чревато побочными эффектами. Так, в некоторых случаях вместо всплеска энергии они приводят к сонливости и упадку сил. Исключение можно сделать для витаминов типа «Ундевит» и препарата «Глицин», которые считаются безвредными.

Следует выделить три основных этапа:

• подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом,

• поведение накануне экзамена,

• поведение собственно во время экзамена.

###### Подготовка к экзаменам

1. Не менее важно правильно организовать саму подготовку к экзамену. За несколько дней до решающего испытания ликвидировать зияющие пробелы в знаниях, если таковые имеются, не удастся. Значит, речь идет о повторении и приведении в систему того, что в принципе уже знают. Справиться с этой задачей помогут следующие рекомендации:
2. Первым делом нужно позаботиться об устройстве своего рабочего места: убрать со стола все лишнее, приготовить учебники, пособия, тетради, бумагу для записей. Существует гипотеза, по которой особенно благоприятное воздействие на повышение интеллектуальной работоспособности оказывают два цвета – желтый и фиолетовый. Трудно сказать, соответствует ли это действительности, но можно попробовать повесить на стену над рабочим столом какую-нибудь картинку, выдержанную в указанных тонах – хуже, во всяком случае, не будет.
3. Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.
4. Начинать подготовку нужно с «ревизии» имеющихся знаний. Среди прочих способов есть и такой. Взять экзаменационную программу с перечислением тем по конкретному предмету и, вооружившись карандашами разного цвета, внимательно прочитать её. Отмечать одним каким-нибудь цветом, например красным, те вопросы и темы, которые знаешь «на пять»; другим, скажем, синим, - те, по которым сами себе готовы поставить «четверку»; зеленым – «троечные» и зловещим черным – «двоичные» . Нужно быть к себе предельно объективным! Теперь подсчитать количество тем (вопросов) в каждой категории. «Красные» можно сразу вычеркнуть – не тратить на них драгоценное время. Останутся «синие» и «зеленые». Прикинуть сколько рабочих часов есть в распоряжении школьника (в сутках их окажется около 10; больше просиживать над учебниками бессмысленно). Приняв каждый «синий» вопрос за единицу, а каждый «зеленый» - за две, нужно рассчитать сколько времени можно уделить повторению каждого. В дальнейшем следует придерживаться этого графика.
5. Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
6. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
7. Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
8. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).
9. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
10. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.
11. Известно, что сдача экзаменов, учение – это, прежде всего, **эксплуатация памяти.** Оказывается, память наиболее цепкая и острая между 8 и 12 часами. Затем острота памяти начинает снижаться, а с 17 часов снова начинает расти, и к 19 достигает высокого уровня (если вы к этому времени не сильно устали).
    * Человеческая память устроена таким образом, что часто мы сами не очень точно представляем себе, что помним, а что нет. Это особенно ярко проявляется в период подготовки к устным экзаменам, когда нужно запомнить большие объемы информации. Обычно учащиеся читают учебник, делая по ходу необходимые выписки, после чего переходят к следующей теме. Беда в том, что нельзя наверняка знать, что из прочитанного усвоилось твердо, а что, увы, не задержалось в памяти. Существует другой подход. Внимательно прочитать вопрос (задание) и попытаться ответить на него, представив себе, что находишься уже на экзамене. Не спешить открывать учебник, если окажется, что чего-то не помнишь! Нужно напрячь память, воспользоваться логическими методами рассуждения, аналогиями с близкими темами. В любом случае постараться исчерпать собственный запас по данной теме до дна. И только после этого обратиться к учебнику. Тогда не достающая информация «скользнет» в приготовленную для нее «нишу» и запомнится прочно.
    * Стоит ли делать по ходу повторения записи и конспекты? Стоит, если учащиеся точно знают, что у них хватит времени, чтобы вернуться к ним, скажем, в последний перед экзаменом день. Нужно выписывать лишь самое основное. Короткие заметки должны быть выдержаны в логической последовательности, представляя собой план ответа на вопрос билета.
    * Нельзя сидеть за рабочим столом часами напролет. Необходимо обязательно устраивать себе небольшие «переменки». Скажем, час занятий, 10-15 минут перерыв. Во время этой паузы не стоит включать телевизор или возвращаться к прерванной компьютерной игре – учащиеся сами могут не заметить, как отведенные на отдых 15 минут превратятся в часы. Лучше сделать несколько гимнастических упражнений, помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ. Раз в день желательно сделать более продолжительный перерыв, на час-полтора: вывести собаку, прогуляться до магазина и т.п. За это время голова немного отдохнет, а острота умственного восприятия восстановится.
    * Во время занятий не отвлекаться на пустяки и не позволять другим людям отвлекать. Обрывающим телефон друзьям, желающим, во что бы то ни стало поделиться с последними новостями, вежливо, но твердо говорить, что заняты. В крайнем случае, отключить мобильный телефон, а к домашнему телефону подходить только во время перерывов. Стараться создать в себе позитивный настрой, верить в себя.

**Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности школьников**

## *при подготовке и сдаче экзаменов*

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. **Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.** В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.

Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание. Для того чтобы расщепить соки, тоже требуется вода. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

Вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, — это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них — правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие — правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.

Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется **«перекрестный шаг»** и проводится следующим образом.

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, тот правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.

Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву «Х»,и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

Следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием **«энергетическое зевание».** Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать постукивающими движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3–-5 зевков.

**Рекомендации для различных психологических типов людей.**

### Правополушарные дети.

### Краткая психологическая характеристика

Правополушарными таких детей называют условно, ведущим у них, как у всех здоровых людей, является левое полушарие, но у них значительно повышена активность правого полушария. У таких детей 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-математического цикла. 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, связанная с тестированием, «левополушарна» по своей сути.

### Стратегии поддержки

Чтобы учебный материал лучше усваивался, правополушарным детям важно задействовать воображение и образное мышление: использовать сравнения, образы, метафоры, рисунки. Сухой теоретический материал важно проиллюстрировать примерами или картинками. Правополушарным детям имеет смысл пробовать свои силы не столько в простейших тестовых заданиях (заданиях типа А), сколько там, где требуется развернутый ответ. Им это будет проще. Возможно, именно с таких заданий им стоит начинать, а уже потом переходить к тестам множественного выбора (к заданиям типа В и С).

### 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 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 ЕГЭ синтетики могут испытывать затруднения, связанные с необходимостью аналитической деятельности и оперирования конкретными фактами.

### Стратегии поддержки

Очень важно развивать у синтетиков аналитические навыки, учитывая, что общий ход их деятельности — от общего к частному. При изучении каждой темы важно ее обобщить, выделить основные блоки и наполнить 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?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.

### 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. 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 ЕГЭ для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта с взрослым.

### Стратегии поддержки

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».

### 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 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

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 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?»).

### Дети, испытывающие недостаток произвольности и 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

ЕГЭ 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

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.

### Перфекционисты и «отличники».

### Краткая психологическая характеристика

Дети данной категории обычно отличаются высокой или очень высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью. Если они выполняют задание, они 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 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.

### Стратегии поддержки

Очень важно помочь таким детям скорректировать их ожидания и 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.

### Астенические 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 требует высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного периода времени (3 часа). Поэтому у астеничных детей очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.

### Стратегии поддержки

При работе с астеничными детьми очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не сможет соответствовать: «Некоторые выпускники занимаются с утра до вечера, а ты после двух часов уже устал». Ребенок не притворяется, просто таковы его индивидуальные особенности.

Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы ребенок не переутомлялся: ему необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать. Родителям астеничных детей стоит получить консультацию у психоневролога или невропатолога о возможности поддержать ребенка с помощью витаминов или травяных сборов.

### 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 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

Очень важно не пытаться изменить темп деятельности, особенно с помощью инструкций типа «Не торопись». Он все равно будет работать в том темпе, в котором ему комфортно. Необходимо развивать у таких 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 таких детей ощущение важности ситуации экзамена. Это именно тот случай, когда нужно со всей серьезностью разъяснить, какое огромное значение имеют результаты ЕГЭ.

### «Застревающие» дети

### Краткая психологическая характеристика

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

### Основные трудности

Процедура ЕГЭ требует высокой мобильности: необходимо быстро переключаться с одного задания на другое, актуализировать знания из различных разделовшкольной программы. Это может представлять трудность для «застревающих» детей.

### Стратегии поддержки

Навык переключения 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 5 задач за час. Значит, на каждую задачу ты можешь потратить не более 12 минут». Такие упражнения помогут ученику развивать умение переключаться. Можно также заранее определить, сколько времени можно потратить на каждое задание на экзамене.

### Аудиалы и кинестетики.

### Краткая психологическая характеристика

Известно, что у человека три основные 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 (устный рассказ, наглядное пособие, практическая работа), 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 имеет исключительно визуальную форму. Это облегчает задачу для детей-визуалов, одновременно усложняя ее для детей — аудиалов и кинестетиков.

### Стратегии поддержки

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.Аудиалы могут воспользоваться речью, то есть очень тихо проговаривать задания вслух. Кинестетики могут помогать себе простыми движениями (например, подвигать ногами под столом).