

***Психологическое сопровождение подготовки и сдачи
единого государственного экзамена
(ЕГЭ)
(методические рекомендации)***



СОДЕРЖАНИЕ:

1. Психологическое сопровождение подготовки и сдачи ЕГЭ.....	3
2. Советы по психологической подготовке к единому государственному экзамену выпускников и их родителей.....	9
3. Модель психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ.....	13
4. Психологическое сопровождение учащихся в период подготовки к экзаменам.....	22
5. Рекомендации педагогам по психологической подготовке к ЕГЭ выпускников.....	29
6. Программа психологической подготовки к сдаче единого государственного экзамена.....	30
7. Список литературы.....	44

1. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ЕДИНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА (ЕГЭ)

Единый государственный экзамен стал реальностью. Новая форма итоговой аттестации успешно решает такие проблемы как: объективная оценка качества образовательной подготовки выпускников, обеспечение преемственности между общим и профессиональным образованием, государственный контроль и управление качеством общего образования на основе независимой оценки уровня подготовки выпускников, разгрузка выпускников - абитуриентов за счёт сокращения числа экзаменов, в том числе вступительных при поступлении в вузы, ссузы.

Единый государственный экзамен: психологическая подготовка

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

Для того чтобы лучше понять, что представляет собой ЕГЭ с психологической точки зрения, сравним его с традиционным экзаменом.

Отличительные особенности	Традиционный экзамен	Единый государственный экзамен
Что оценивается?	Важны не просто фактические знания, а умение их преподнести. Уровень развития устной речи может позволить «скрыть» пробелы в знаниях	Оцениваются фактические знания и умение рассуждать, решать, а также умение удерживаться в рамках задания, понимать формулировку, организованность
Что влияет на оценку?	Большое влияние оказывают субъективные факторы: контакт с экзаменатором, общее впечатление и т.д.	Оценка максимально объективна
Возможность исправить собственную ошибку	На устном экзамене легче заметить ошибку за счет обратной связи от	Можно заметить и исправить ошибки при проверке

	экзаменатора и можно ее исправить во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора, на письменном — при проверке собственной работы	
Кто оценивает?	Знакомые ученику люди	Компьютер, незнакомые и невидимые эксперты
Когда можно узнать результаты экзамена?	На устном экзамене — практически сразу, на письменном — в течение нескольких дней	В течение нескольких дней
Критерии оценки	Известны заранее	Известны заранее, но в очень общем виде
Содержание экзамена	Ученик должен продемонстрировать владение определенным фрагментом учебного материала (определенной темой, вопросом и т.д.)	Экзамен охватывает практически весь объем учебного материала
Как происходит фиксация результатов?	На письменном экзамене — на том же листе, на котором выполняются задания. На устном — на черновике	Результаты выполнения задания необходимо перенести на специальные бланки ответов
Стратегия деятельности во время экзамена	Унифицированная	Индивидуальная

Процедура прохождения Единого государственного экзамена — деятельность сложная, отличающаяся от привычного опыта учеников и предъявляющая особые требования к уровню развития психических функций.

Можно выделить некоторые наиболее значимые психологические характеристики, которые требуются в процессе сдачи Единого государственного экзамена:

- высокая мобильность, переключаемость;
- высокий уровень организации деятельности;
- высокая и устойчивая работоспособность;
- высокий уровень концентрации внимания, произвольности;

- четкость и структурированность мышления, комбинаторность;
- сформированность внутреннего плана действий.

Единый государственный экзамен имеет ряд особенностей. Эти особенности могут вызывать у выпускников различные трудности. Ниже приведены их краткие характеристики и основные пути профилактики.

Когнитивные трудности

Это трудности, связанные с особенностями переработки информации, со спецификой работы с тестовыми заданиями. Хотя в настоящее время метод тестирования все шире применяется для проверки знаний учащихся, но реальность школьной практики не успевает за изменениями. В большинстве случаев обучение проводится традиционными методами. Вместе с тем тестирование предполагает формирование особых навыков: умения выделять существенные стороны в каждом вопросе и отделять их от второстепенных, умения оперировать фактами и положениями, вырванными из общего контекста. Традиционное обучение на этом, как правило, не заостряет внимание. Напротив, акцент делается на связности изложения, умении выстраивать взаимосвязи в рамках отдельной темы

Процедура ЕГЭ требует особой стратегии деятельности: ученику необходимо определить для себя, какие задания и в каком соотношении он будет выполнять. И здесь мы сталкиваемся еще с одной специфической проблемой. При традиционной форме проведения экзамена способы подготовки и организации деятельности во время экзамена более или менее одинаковы. На письменном экзамене ученики имеют набор заданий, с которым они должны справиться, на устном экзамене ученикам необходимо изложить заранее выученное содержание экзаменационного билета. Как правило, вариантов здесь не предусмотрено. На ЕГЭ определение стратегии деятельности становится ключевым моментом, поскольку это во многом определяет экзаменационную оценку. Следование какой-то рекомендуемой, а не индивидуальной, эффективной для себя стратегии работы может привести к тому, что человек делает не то, что ему удобно, а то, как ему сказали, что, в конечном счете, приводит к снижению результата.

Выбор оптимальной стратегии может представлять некоторую трудность для ученика. На этот выбор оказывает влияние множество факторов.

Например, он может зависеть от уровня притязаний учащегося. Неумение адекватно оценивать свои возможности (завышенный или заниженный уровень притязаний) может привести к выбору неэффективной для себя стратегии (например, попытка обязательно, во что бы то ни стало решить задание части С, не доделав задания части А). Выбор стратегии, несоответствующей ожидаемому и возможному результату,

может быть обусловлен и тем, что у ученика отсутствует информация о том, каким образом работа будет оцениваться, то есть фактически о том, к какому результату приведут те или иные стратегии.

Выбранная стратегия определяет также особенности планирования и распределения времени. Для того чтобы справиться с заданиями ЕГЭ, требуется рационально распределить имеющийся временной промежуток в соответствии с выбранной стратегией и сложностью каждого задания: решить, сколько времени отвести на задания каждой группы, причем, скажем, на задания группы А его требуется меньше, чем на задания группы С. Неумение выпускника планировать время приводит к тому, что у него возникает страх не успеть, а это, в свою очередь, способствует нерациональному распределению времени и отрицательно влияет на результат.

Таким образом, для преодоления когнитивных трудностей необходимо двигаться в двух направлениях: осваивать навыки работы с тестами и помогать выпускнику вырабатывать индивидуальную стратегию деятельности. И если навыки работы - это в большей степени педагогическая задача, то выработка индивидуальной стратегии - это задача психологическая.

В данном контексте индивидуальная стратегия деятельности - это совокупность приемов и способов, которые в соответствии со своими личностными особенностями использует ученик, и которые позволяют ему добиться наилучших результатов на экзамене.

Личностные трудности

Эти затруднения обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями. Прежде всего стрессовой является сама ситуация экзамена. На экзамене ученик должен за ограниченное количество времени продемонстрировать свои знания по определенному вопросу или справиться с предложенными заданиями, причем результаты этой деятельности будут оцениваться. На экзамене ребенок показывает, чего он на самом деле добился, каковы в действительности его знания. Традиционно в нашей школьной системе экзамены наделяются особой значимостью, а успешность или неуспешность ученика при сдаче экзамена активно обсуждается родителями и педагогами: «Все экзамены сдал на пятерки!» или «Ужас, завалил математику». Экзамен - это не просто рядовая проверка знаний, это кульминационный момент, готовиться к которому начинаются заранее: «Как же ты с такими знаниями будешь сдавать экзамены?!» Стресс на экзамене связан с тем, что эта процедура напрямую связана с самооценкой подростка: насколько я действительно умен,

насколько могу справиться с предложенными мне заданиями? Дефицит времени значительно повышает тревогу ученика, у него появляется страх «не успеть».

Что усугубляет психологические трудности выпускника?

Прежде всего, это отсутствие полной и четкой информации о процедуре Единого государственного экзамена. При традиционной форме сдачи экзамена ученик может рассчитывать на поддержку со стороны взрослых, старших товарищей, учителей. Все они, так или иначе, сталкивались с экзаменами на различных этапах своей жизни и могут поделиться опытом: «Когда я сдавал экзамены (заканчивал школу и т.д.), я делал так». ЕГЭ - это нечто новое не только в опыте ученика, но и в опыте окружающих его людей. Они не могут поддержать его, потому что у них это было не так! Известно, что дефицит информации повышает тревогу. В ситуации ЕГЭ фактически этот дефицит не может компенсировать никто: ни родители, ни учителя, ни старшие товарищи.

Традиционно ситуация экзамена в школе во многом смягчается тем, что учеников окружают знакомые люди. Вне зависимости от того, как учителя относятся к подростку, их поведение предсказуемо, что во многом способствует снижению тревоги, которую он испытывает. Фактически на традиционном экзамене ученик, с одной стороны, находится в ситуации большей психологической защищенности. С другой стороны, конечно, эта защищенность может оборачиваться необъективностью педагога («Это не я так плохо знаю, это меня учитель завалил»). Но даже такая необъективность может поддерживать ученика, поскольку позволяет ему «сохранить лицо»: обесценивание учителя помогает поддерживать собственную самооценку, а мысль о том, что «вступительные экзамены в институт еще покажут, как я знаю на самом деле», тоже снижает тревогу.

При сдаче ЕГЭ выпускники лишены такой поддержки. Там все чужое: люди, учащиеся, помещение. Принимают и оценивают результаты экзамена незнакомые люди, что приводит к повышению тревоги и недостаточной сконцентрированности на задании.

Раньше выпускные экзамены традиционно считались своего рода «репетицией» вступительных экзаменов, что в значительной мере способствовало снижению тревоги при поступлении в институт. ЕГЭ — это сразу два экзамена - выпускной и вступительный, что повышает его субъективную значимость, а следовательно, и уровень тревоги учащихся.

Подводя итоги, отметим, что основное следствие личностных трудностей - это повышенный уровень тревоги учащихся на экзамене, что приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности. Тревога - это весьма энергоемкое занятие. Чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него

остаётся на учебную деятельность. Поэтому преодоление личностных трудностей прежде всего должно быть направлено на снижение тревоги

Процессуальные трудности

Это проблемы, которые связаны с самой процедурой Единого государственного экзамена. Мы уже говорили о том, что эта процедура во многом имеет инновационный, непривычный для детей характер, что может явиться причиной значительных трудностей на экзамене.

Можно выделить несколько групп процессуальных трудностей.

Трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов. Процедура Единого государственного экзамена предполагает особую форму заполнения бланков, которая является непривычной для учащихся. Обычно выпускники фиксируют свои ответы на том же листе, где записаны вопросы, по необходимости пользуясь черновиком. Задание и ответ в такой ситуации представляют собой нечто целостное, что позволяет также при проверке обнаружить возможные ошибки. Процедура ЕГЭ разводит вопрос и ответ, что создает школьникам дополнительные сложности. У них может возникнуть страх ошибиться при заполнении бланка, и такие ошибки действительно могут появиться у детей с проблемами внимания. Возможны также трудности с кодированием-раскодированием информации (соотнесением содержания и соответствующего ему номера).

Трудности, связанные с непривычной ролью взрослого. Обычно на экзамене педагог, особенно работающий в данном классе, совмещает функции поддержки и оценки. В ситуации ЕГЭ присутствующие педагоги — это только наблюдатели, что также может повышать тревогу у выпускников.

Трудности, связанные с критериями оценивания ответа. Контраст с привычными проверочными процедурами действительно велик (обычно - личный контакт с экзаменатором, здесь — отсутствие такового, обычно - развернутый цветистый ответ, здесь — лаконичный и т.п.).

Трудности, связанные с незнанием своих прав и обязанностей. ЕГЭ предоставляет выпускнику значительно более активную позицию, нежели традиционная школьная система. Обычно ученики не имеют права оценивать содержание предлагаемого им задания и тем более оспаривать полученные ими оценки, тогда как процедура ЕГЭ предполагает обе эти возможности. Естественно, что в ситуации традиционного школьного обучения у обучающегося не формируется умение открыто заявлять о себе (задавать уточняющие вопросы, заявлять о своих правах), тем более в незнакомой аудитории, незнакомому взрослому.

Следствием такого рода трудностей может явиться пропуск возможных шансов апелляции.

Процессуальные трудности вызваны в основном недостаточным знакомством с процедурой экзамена, и их преодоление должно ориентироваться на овладение детьми специфическими навыками, определяемыми особенностями процедуры ЕГЭ.

Итак, очевидно, что природа возможных трудностей не только педагогическая, но и психологическая. Поэтому психологическая подготовка к Единому государственному экзамену представляется нам совершенно необходимой. Заниматься этим может не только психолог. Для того чтобы обеспечить полноценную психологическую подготовку, очень важно объединить силы всех вовлеченных сторон: выпускников, педагогов, родителей.

Психологическая подготовка выпускников к Единому государственному экзамену должна состоять из нескольких компонентов. Фронтальная подготовка учащихся, предоставляющая им необходимую информацию о правилах и нормах процедуры Единого государственного экзамена и направленная на выработку индивидуального стиля работы.

Выработка индивидуальных стратегий поддержки для конкретных учащихся с учетом их индивидуальных особенностей.

Привлечение родителей: ознакомление их со спецификой Единого государственного экзамена.

Ситуация Единого государственного экзамена является сложной практически для всех выпускников. Вместе с тем различные группы учащихся могут испытывать специфические трудности в зависимости от особенностей познавательной и эмоционально-волевой сферы.

2. СОВЕТЫ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ К ЕДИНОМУ ГОСУДАРСТВЕННОМУ ЭКЗАМЕНУ ВЫПУСКНИКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ¹

Советы родителям: Как помочь детям подготовиться к экзаменам

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

- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

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

- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла 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.

- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет

тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

- *Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:*

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

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

- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

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

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

Советы выпускникам: Как подготовиться к сдаче экзаменов

Подготовка к экзамену

Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинке в этих тонах или эстампа.

- 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.

- 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.

- Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ. 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.

- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание). Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Накануне экзамена

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности. В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

Приведем несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.

Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

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

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки. · Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном - двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее). · Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки. Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность. Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

3. МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ

Филакова Елена Михайловна, педагог-психолог
Шабатина Юлия Александровна, педагог-психолог, учитель психологии

«Главное в этом мире не то, где мы стоим, а в каком направлении движемся».

Оливер Холмс.

Одной из важнейших задач школы на современном этапе является необходимость решения задач сопровождения ребенка в условиях модернизации образования, изменениях в его структуре и содержании.

Системность работы педагога-психолога по выявлению, проработке возникающих у учеников трудностей на разных этапах обучения и есть залог успешной психологической подготовки к сдаче выпускных экзаменов.

Психологическое сопровождение развития ребенка может рассматриваться как сопровождение отношений: их развитие, коррекция, восстановление.

Целью психологического сопровождения ребенка в учебно-воспитательном процессе является:

- обеспечение нормального развития ребенка (в соответствии с нормой развития в соответствующем возрасте);
- привитие психологической культуры (умения заботиться о собственной психической сфере, умение работать с чувствами, эмоциями, мыслями);
- изучение простейших способов психологической саморегуляции и психогигиены.

Задачи психологического сопровождения:

- предупреждение возникновения проблем развития ребенка;
- помощь (содействие) ребенку в решении актуальных задач развития, обучения, социализации: учебные трудности, нарушения эмоционально-волевой сферы,
- психологическое обеспечение образовательных программ;
- развитие психологической компетентности (психологической культуры) учащихся, родителей, педагогов, разработки индивидуальных образовательных маршрутов;
- формирование адекватной самооценки;
- охрана и укрепление физического и психологического здоровья;
- профилактика неврозов.

Виды (направления) работ по психологическому сопровождению:

1. Диагностика (индивидуальная и групповая (скрининг)).
2. Консультирование (индивидуальное и групповое).
3. Развивающая, коррекционная работа (индивидуальная и групповая).
4. Психологическое просвещение и образование: формирование психологической культуры.
5. Профилактика.
6. Экспертиза (образовательных и учебных программ, проектов, пособий, образовательной среды).

Главный *принцип* организации психологической службы – системность: психолог, реализовывает все 5(6) функций и делает это систематически.

Хотелось бы подчеркнуть, что все положительные моменты ЕГЭ не сработают в нашу пользу, если мы не учтем важные психологические аспекты, связанные с любым видом тестирования людей. Ученые-психологи считают, что успешное прохождение теста в большей степени отражает уровень стрессоустойчивости испытуемого, готовность концентрировать внимание и память и точно действовать в условиях дефицита времени. Учитывая это, необходимо обеспечить психологическое сопровождение учащихся в процессе подготовки, к сдаче единого государственного экзамена формируя соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля. При этом основную часть работы следует проводить не прямо накануне экзаменов, а значительно раньше, отрабатывая отдельные детали при сдаче зачетов и в других случаях, не столь эмоционально напряженных. Психотехнические навыки сдачи экзаменов не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяет более успешно вести себя во время экзаменов, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

Кто же такой психолог?

Психолог – это тот специалист по психолого-педагогическому сопровождению, который обладает способностью к системному анализу проблемных ситуаций, программированию и планированию деятельности, направленной на их разрешение, организацию в этих целях участников образовательного процесса (ребенок, сверстники, родители, педагоги, администрация) с целью успешного обучения ученика и как следствия успешной сдачи ЕГЭ, окончания школы и органичного вхождения во взрослую жизнь.

Психологическую подготовку учащихся к сдаче ЕГЭ нужно считать одним из приоритетных направлений работы психолога, потому, что подготовка ученика к

успешной сдачи ЕГЭ, есть результат не последних двух лет работы, месяцев, дней, а это работа должна проводиться на протяжении всего периода обучения.

Данная форма сдачи экзамена, достаточно новая для нашего общества и здесь надо говорить о том, что не только психологу надо обращать на это внимание, но и учителям, родителям и самим детям. А роль психолога заключается в психологическом сопровождении учебного процесса и всех его участников.

Цель психологической службы – формирование системы, способствующей созданию социально-психологических условий для успешного обучения и психологического развития каждого школьника.

Основная идея психологической службы – идея сопровождения, которая направлена на создание психологических условий для успешного обучения и психологического развития.

Стратегии деятельности психолога при подготовке к ЕГЭ:

- ресурсно-ориентированная стратегия – поиск сильных сторон и путей использования их на этапе подготовки и на самом экзамене;
- технологически-ориентированная стратегия – освоение некоторой технологии, последовательности действий, обеспечивающих успешность выпускника.

Таким образом, можно сформулировать цель данного исследования следующим образом: разработка и апробация модели психологической подготовки учащихся к ЕГЭ через систему психологического сопровождения учащихся на всех ступенях обучения.

а) Психодиагностическая работа психолога в системе психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ

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.

Выявление детей, имеющих личностные и познавательные трудности при подготовке и сдаче ЕГЭ, возможно на протяжении всего обучения в школе. Подготовительным этапом для прогнозирования возникновения возможных трудностей при подготовке и сдаче ЕГЭ можно считать итоги плановой диагностики, проведенной на более ранних этапах.

Психологическая диагностика проводится на каждом этапе психологического сопровождения. Уже в начальной школе мы выделяем группы детей, которые испытывают трудности в обучении. Аналогичные трудности встречаются и при подготовке и сдаче ЕГЭ. Ранняя диагностика таких трудностей позволяет выявить

учащихся «группы риска» при подготовке к ЕГЭ и эффективно организовать их психологическое сопровождение на протяжении всего обучения.

В начальной школе с помощью различного психодиагностического инструментария. Проводятся диагностика в начале года с целью выделения группы детей, испытывающих трудности. После чего происходит формирование групп для развивающей работы, разработка системы работы и рекомендаций. В конце года проводится итоговая диагностика с целью определения эффективности работы.

В средней и старшей школе продолжается работа по выявлению учащихся «группы риска» при подготовке к ЕГЭ. Выделяются те же группы трудностей обучения, но меняется диагностический инструментарий для их выявления. Проводится диагностика учащихся с 5 по 11 класс, где отслеживается динамика эффективности психолого-педагогического сопровождения.

Таким образом, мы осуществляем выявление детей, имеющих личностные и познавательные трудности при подготовке и сдаче ЕГЭ на протяжении всего обучения в школе. Ранняя диагностика таких трудностей позволяет выявить учащихся «группы риска» при подготовке к ЕГЭ и эффективно организовать их психологическое сопровождение на протяжении всего обучения.

Проведение диагностики позволяет оценить результативность работы педагога-психолога, как в течение года, так и на протяжении всего времени обучения отдельного ученика, класса, параллели.

б) Консультативная работа психолога в системе психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ

Одним из направлений работы психологической службы является индивидуальная и групповая консультативная работа. Её задачи:

1. Оказание помощи при трудностях в обучении, общении или психическом самочувствии.
2. Обучение навыкам самопознания, самораскрытия, самоанализа, использование своих психологических особенностей и возможностей для успешного обучения и развития.
3. Оказание психологической помощи и поддержки учащимся.

Консультативная работа психолога школы проводится по следующим направлениям:

1. Консультирование и просвещение педагогов.
2. Консультирование и просвещение родителей.
3. Консультирование школьников.

В свою очередь, консультирование может проходить в форме собственно консультирования по вопросам обучения и психического развития ребенка, а также в форме просветительской работы со всеми участниками педагогического процесса в школе. Консультативная деятельность — это оказание помощи обучающимся, их родителям (законным представителям), педагогическим работникам и другим участникам образовательного процесса в вопросах развития, воспитания и обучения посредством психологического консультирования.

Особенностью консультативной работы психолога по психологической подготовке к ЕГЭ является то, что целью таких консультаций является формирование у обучающихся и их родителей, у педагогических работников и руководителей знаний о проблемах, возникающих у учащихся при подготовке к ЕГЭ, и желания преодолевать трудности обучения; создание условий для полноценного личностного развития и самоопределения обучающихся на каждом возрастном этапе, а также в своевременном предупреждении возможных нарушений в становлении личности и развитии интеллекта.

В целом задача консультативной работы психолога по психологической подготовке к ЕГЭ составляет контроль за возникновением трудностей обучения ребёнка. Указанная задача включает следующие конкретные составляющие:

- 1) ориентация родителей, учителей и других лиц, участвующих в воспитании, в возрастных и индивидуальных особенностях психического развития ребенка;
- 2) своевременное первичное выявление детей с различными трудностями обучения и их психологическое сопровождение;
- 3) составление (совместно с педагогами) рекомендаций по психолого-педагогической коррекции трудностей в школьном обучении для учителей, родителей и других лиц;
- 4) коррекционная работа индивидуально или (и) в специальных группах при консультации с детьми и родителями;
- 5) психологическое просвещение всех участников учебного процесса с помощью лекционной и других форм работы.

Перспективной формой организации консультативной работы с педагогами является психолого-педагогический консилиум, который представляет собой организационную форму, в рамках которой происходит разработка и планирование единой психолого-педагогической стратегии сопровождения каждого ребенка в процессе обучения. Консилиум позволяет объединить информацию об отдельных составляющих школьного статуса ребенка, которой владеют педагоги, классный руководитель,

школьный медик и психолог, и на основе целостного видения ученика, с учетом его актуального состояния и динамики предыдущего развития разработать и реализовать общую линию его дальнейшего развития и обучения.

в) Коррекционно-развивающая работа психолога в системе психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ

Цель коррекционно-развивающей работы психолога по психологической подготовке к ЕГЭ заключается в составлении системы работы с учащимися «групп риска», испытывающими трудности обучения.

Исходя из результатов диагностики учащихся школы, становится ясно, что развивающая работа должна вестись по трём основным направлениям:

1. Развитие познавательной сферы учащихся: внимания, памяти, мышления, воображения и т.д.;
2. Снятие тревожности, формирование адекватной самооценки;
3. Развития произвольности, навыков самоорганизации и самоконтроля;

Кроме этого, в систему коррекционно-развивающей работы по психологической подготовке к ЕГЭ следует включить следующие направления:

1. Обучение способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения;
2. Повышение сопротивляемости стрессу;
3. Актуализация внутренних ресурсов.

г) Психопрофилактическая работа психолога в системе психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ

Целью психологической профилактики в работе школьного психолога является предупреждение возникновения явлений дезадаптации обучающихся, разработка конкретных рекомендаций педагогическим работникам, родителям по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения и развития.

Задачу психопрофилактической работы по психологической подготовке к ЕГЭ можно сформулировать следующим образом: предупреждение трудностей в интеллектуальном и личностном развитии, организацию восстановительных мероприятий, а также осуществление мероприятий по управлению психическим состоянием. Это могут быть следующие направления работы:

- обучение психической саморегуляции;
- формирование уверенности в своих силах;
- выработка навыков мобилизации в стрессе;
- развитие творческого потенциала.

Психопрофилактическая работа осуществляется посредством включения во все виды работ психолога. Это происходит и на развивающих занятиях, и на консультациях, и, естественно, при проведении психологической диагностики.

д) Психопросвещение в системе психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ

Психологическое просвещение представляет собой формирование у обучающихся и их родителей (законных представителей), у педагогических работников и руководителей потребности в психологических знаниях, желания использовать их в интересах собственного развития; создание условий для полноценного личностного развития и самоопределения обучающихся на каждом возрастном этапе, а также в своевременном предупреждении возможных нарушений в становлении личности и развитии интеллекта.

Задачи психологического просвещения в рамках психологической подготовки к ЕГЭ можно охарактеризовать следующим образом:

- ознакомление родителей с актуальными проблемами детей и сообщение подходящих на данном этапе развития ребенка формы детско-родительского общения;
- создание условий для получения необходимых психолого-педагогических знаний и навыков, которые помогли бы педагогам в работе с учащимися, имеющими трудности обучения;
- вооружение учащихся знаниями о своих психологических особенностях и умениями эффективно организовывать свою учебную деятельность в соответствии с этими особенностями;
- информирование учащихся и их родителей о процедуре проведения ЕГЭ.

Нами осуществляются следующие формы просветительской работы:

- проведение классных часов, где учащиеся узнают о способах саморегуляции и самоорганизации, способах снятия тревожности, особенностях возрастного развития;
- проведение родительских собраний вместе с детьми, где можно обсуждать возникшие проблемы, вопросы общения;
- организация беседы с выпускниками, которые могут поделиться опытом сдачи ЕГЭ, поступления в ВУЗ;
- проведение лекториев для педагогов, организация «Уголка психолога», подбор психологической литературы для педагогов.

В особую форму психопрофилактической и просветительской работы мы выделяем **преподавание предмета «Психология» в школе**. В центре образования в течение 7 лет ведётся преподавание психологии **по программе И.В. Дубровиной**, начиная с 3 класса. Мы включаем преподавание предмета «Психология» в систему психологической

подготовке к ЕГЭ, так как на уроках психологии учащиеся не только получают психологические знания, но и учатся познавать себя, закономерности, механизмы, условия развития личности. В процессе накопления научных психологических знаний на уроках психологии осуществляется формирование целостного мировоззрения ребёнка. Урок психологии в наибольшей степени влияет на психическое и личностное развитие ребёнка, так как при изучении данного предмета происходит полноценное становление личности школьника. Изучение психологии способствует осознанию своей индивидуальности, развитию самосознания личности школьников. Ребёнок уже становится способен анализировать свои личностные особенности, свою деятельность. На уроках психологии происходит развитие интеллектуальной сферы ребёнка, его способностей. Учащиеся получают знания о природе способностей человека, узнают способы развития собственных способностей, познают свои возможности.

Данный предмет учит взаимодействовать не только с окружающей действительностью, но и с людьми и самим собой. Способствует развитию эффективных способов этого взаимодействия. Следовательно, способствует полноценному развитию личности ребёнка.

Таким образом, нами была разработана и апробирована модель психологической подготовки учащихся к ЕГЭ через систему психологического сопровождения учащихся на всех ступенях обучения. Такая форма является эффективной для успешной психологической подготовки учащихся к ЕГЭ. В своей работе мы показали, как с помощью решения задач психологического сопровождения личности, реализуя все направления работы школьного психолога, можно организовать психологическую подготовку школьников к сдаче ЕГЭ.

Данная модель психологической подготовки учащихся к ЕГЭ позволяет организовать такую систему работы психологической службы, которая способствует: развитию учебной мотивации и познавательной активности; повышению самооценки учащихся; снижению уровня тревожности; формированию произвольности и самоорганизации; развитию познавательной сферы учащихся; составлению рекомендаций, учитывающих личностные особенности ребенка и позволяющих как педагогу-психологу, так и учителям, разработать как индивидуальные траектории подготовки выпускников к успешной сдаче ЕГЭ, так и планы работы с классом или группой учащихся в целом.

Нами разработана система работы психолога с учащимися по психологической подготовке к ЕГЭ на всех ступенях обучения, с 1 по 11 класс. Так как считаем, что такая модель работы будет более эффективна. Кроме этого, мы рассматриваем психологическую подготовку учащихся к ЕГЭ ни как отдельное направление работы

психолога, а как неотъемлемый компонент всей системы работы психологической службы школы.

Психолого-педагогическое сопровождение сегодня является не просто суммой разнообразных методов коррекционно-развивающей работы с детьми, но выступает как комплексная работа, особая культура поддержки и помощи ребенку в решении задач развития, обучения, воспитания, социализации направленных на успешную подготовку к ЕГЭ.

Психолого-педагогическое сопровождение уже не может рассматриваться как «сфера обслуживания», «сервисная служба», но выступает как неотъемлемый элемент системы образования, равноправный партнер структур и специалистов иного профиля в решении задач обучения, воспитания и развития нового поколения.

4. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ УЧАЩИХСЯ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

Ситуация экзамена волнует всегда. Вынесение на суд других людей результата своей работы – это травматический момент, задевающий любого. И чем больше вложено усилий в подготовку, тем тревожнее состояние. С каждым годом все большую роль сопровождения учащихся наряду с педагогами играют психологи.

Психологическое сопровождение учащихся в период подготовки к экзаменам ведется по двум направлениям: научить школьников учиться и научиться справляться с эмоциональными переживаниями. Эта работа ведется с начала учебного года, когда формируются группы подготовки к экзаменам в 9, 11 классах по различным предметам.

На первых занятиях учащимся дается информация рекомендации, как распределить учебный материал для подготовки в течение подготовительных занятий. Выделяются различия в подготовке к устным, письменным экзаменам и ЕГЭ. Психологом разработаны рекомендации по подготовке к экзаменам, и они вывешиваются на стендах в предметных кабинетах. Педагоги рекомендуют формы сдачи экзамена индивидуально каждому ученику. Наименьший стресс вызывают такие формы как защита реферата или собеседование, несколько выше – подготовка ответов по известным билетам или известным текстам контрольных работ. Наивысший уровень стресса вызывает форма тестирования, в том числе ЕГЭ и ЕРЭ.

Целью второго направления работы является обучение стратегиям поведения в стрессовой ситуации экзамена. Вырабатывается конструктивное отношение к экзаменам учеников, педагогов, родителей не как испытания, а как возможности проявить себя, улучшить оценки за год, приобрести опыт подготовки и сдачи экзаменов. Роль психолога помочь созданию позитивного эмоционального настроения школьников на экзамен; снизить экзаменационные страхи, тревогу; обучить эмоциональной саморегуляции при сдаче экзаменов. Для этого используются беседы с детьми и родителями, компьютерные тренинги обучения саморегуляции по программе «ИБИС», индивидуальные психотерапевтические консультации, имаготренинг.

Результаты входной диагностики учеников 11-х классов по тесту цветопредпочтений М.Люшера показали, что ВК (вегетативный коэффициент) ниже нормы у 6% детей, т.е. учащиеся ориентированы на покой, 45% детей имеют повышенные показатели, т. е. излишне суетливы, чрезмерно активны, 49% - в пределах нормы.

Суммарное отклонение выше нормы у 14% учащихся, нервно психическое состояние плохое. У 49% учащихся выявлены внутриличностные конфликты от 1 до 11.

По результатам диагностики были проведены индивидуальные консультации со всеми учащимися, где сформировалась группа обучения саморегуляции по программе «ИБИС».

В группу вошли 10 учащихся по рекомендации психолога и с учетом собственного желания выпускников.

Цели занятий: создание благоприятных условий для развития личности, осознающей единую психофизиологическую природу человека, практически владеющей важнейшими навыками саморегуляции.

Основные задачи:

- ▶ заложить основы для поддержания хорошего физического здоровья, повышения качества жизни как в период работы по программе, так и в последующий период подготовки и сдачи экзаменов;
- ▶ сформировать адаптивный тип взаимодействия с внешней средой;
- ▶ снять повышенный уровень тревожности;
- ▶ улучшить академическую успеваемость за счет мотивации, развития сосредоточенности, умения найти требуемое равновесие между необходимым уровнем возбуждения и релаксации;
- ▶ развитие взаимодействия с семьей и педагогами.

В обстановке учебных занятий:

- выработать у учащихся волевые и мировоззренческие качества, позволяющие им успешно сдать экзамены;

- сформировать у учащихся осознание личной ответственности за свое собственное физическое и психическое здоровье.

Предмет исследования - устойчивость вегетативной нервной системы в стрессовых ситуациях, психоэмоциональные состояния учащихся в ситуации сдачи экзаменов.

Методики изучения: цветовой тест М.Люшера, опросник САН (самочувствие, активность, настроение)

На теоретических занятиях учащимся дается информация о стрессе, о реакциях организма человека на стресс, перегрузки, напряжение. На практических занятиях они обучаются приемам релаксации, снятия напряжения, дезактуализации негативных переживаний, повышению концентрации внимания, выработке позитивной поведенческой стратегии и т.д. Основная часть программы – психофизиологический тренинг, который делает достигаемый позитивный результат устойчивым на долгие годы. В процессе

тренинга вырабатываются глубоко закрепленные (на уровне памяти тела) навыки саморегуляции и самоконтроля.

Компьютерный игровой тренажер состоит из аппаратуры, регистрирующей физиологические параметры организма, компьютера, в котором происходит обработка, преобразование этих параметров и введение их в сюжет специальной компьютерной игры. Развитие сюжета игр управляется изменением периферической температуры, ЧСС.

Моделируется стрессовая ситуация сдачи экзамена, которую в процессе тренировки необходимо преодолевать, таким образом, метод позволяет научиться контролировать свои вегетативные реакции в ситуации психоэмоционального напряжения предэкзаменационной, экзаменационной и послэкзаменационной ситуации ожидания результата или неудачи на экзамене. Преодолевая кажущееся противоречие между психоэмоциональной нагрузкой и необходимостью сохранять состояние спокойствия, играющий учится сохранять резистентность к стрессирующей ситуации игры, в результате у него создается модель эффективного поведения – система навыков конструктивного разрешения стрессовых ситуаций.

Для всех учащихся выпускных классов в начале апреля проводятся занятия «Как готовиться к экзаменам», «Что делать если...», «Как справиться с тревогой». На занятиях обсуждаются вопросы: как оборудовать рабочее место для подготовки к экзаменам, составление плана занятий, разработка индивидуального режима дня, с чего начать занятие, особенности запоминания, методы запоминания, пересказ, настрой свои мысли на успех, методы релаксации и активизации, как организовать день накануне экзамена, как вести себя на экзамене.

Чтобы подготовиться хорошо, говорят, не хватает одного дня перед экзаменом. «Как справиться с нехваткой времени?» - такова тема занятия. Практикум по составлению плана подготовки к экзаменам на два месяца и распределение нагрузки в течение недели. Учащиеся заполняют таблицу по дням недели и разделам «утро, день, вечер». На каждый день записывают какой предмет, в какое время и в какой форме (курсы, консультация или самоподготовка) готовится. Такая форма работы помогает учащимся организовать свою работу, спланировать занятия, снизить нагрузки распределить подготовку к экзаменам и подготовку домашних заданий, выделить время отдыха и развлечений.

Следующий этап подготовки к экзаменам – это мысленная репетиция сдачи экзамена. Имаготренинг (мысленная репетиция) предстоящего экзамена в состоянии релаксации. В это состояние ученик входит сам или с помощью психолога. Затем углубляется состояние релаксации, и ученик мысленно представляет самое удачное выступление на уроке или выполнение письменного задания. Далее мы мысленно

проигрывается ситуация предстоящего экзамена, начиная с вечера накануне экзамена и до полного его завершения. Это помогает снять повышенную тревожность и выявить неосознаваемые проблемы ученика. Мысленная репетиция позволяет воспроизвести чувства и осознать на уровне физических ощущений тела дискомфортные ситуации в предстоящем испытании.

Особое внимание требуют учащиеся, которые выбрали экзамен в форме ЕГЭ. Выделяют три группы трудностей, которые испытывают школьники: когнитивные, личностные и процессуальные.

Когнитивные трудности – это трудности связанные с особенностями переработки информации в ходе ЕГЭ, со спецификой работы с тестовыми заданиями. Эта проблема разрешается совместно с педагогами. В последние годы, начиная с начальной школы учителя включают в учебный процесс тестовые задания, тем самым тренируют детей в течение длительного времени.

Личностные трудности обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями. При сдаче ЕГЭ ученики лишены поддержки педагогов, «родных стен», друзей. Повышенный уровень тревоги учащихся на экзамене приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания работоспособности. Тревога – это весьма энергоемкое занятие. Чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается на учебную деятельность. Помощь психолога - это дезактуализация переживаний школьников, обучение стратегиям поведения в стрессовой ситуации. По итогам года многие выпускники отмечают тревожный момент, когда организаторы сами проявляют повышенную тревожность и это передается детям. Думаю, что психологам необходимо поработать и с персоналом ЕГЭ.

Процессуальные трудности связаны с самой процедурой единого государственного экзамена. Эта процедура во многом имеет инновационный, непривычный для детей характер, что может явиться причиной значительных трудностей. Чтобы помочь школьникам справиться с процессуальными трудностями, мы совместно с педагогами проводим тренировочные занятия по заполнению различных бланков ответов ЕГЭ, в ходе которого выделяются индивидуальные стратегии решения заданий. В городе проводится пробный экзамен, который помогает снятию многих проблем.

По отзывам выпускников, хороший результат дает имаготренинг, мысленная репетиция предстоящего тестирования. Выявляются неосознаваемые проблемы ученика. Мысленная репетиция позволяет воспроизвести чувства и осознать на уровне физических ощущений тела дискомфортные ситуации в предстоящем экзамене. По результатам мысленной репетиции проводятся консультации, где психотерапевтические приемы

помогают разрешить внутриличностные конфликты. Упражнения «Мои ресурсы», «Путь к цели», «Работа с целью» помогают разрешить проблемы школьников.

Особую роль в подготовке к экзаменам играют родители. Они тревожатся, волнуются больше чем их дети. Как пишет М.Чибисова, кандидат психологических наук, «И помимо «простой» родительской любви и заботы, здесь кроется один важный момент: успешность ребенка – это показатель успешности и компетентности родителей, как в их собственных глазах, так и в глазах социума. Всем известен феномен «родительского соревнования». А какова роль родителей в подготовке детей к экзаменам? Прежде всего – это проговаривание родительских страхов и опасений. Информация о процедуре и правилах проведения экзаменов дается на родительских собраниях, а обсуждение ведется на классных собраниях, где родители обмениваются своими переживаниями, страхами и жизненным опытом разрешения проблем.

Психологическая подготовка к экзаменам – это большая, длительная работа не только психолога с детьми, но и всего педагогического коллектива и родителей. А результаты ее показывают успешность выпускных и вступительных экзаменов.

Результаты диагностики показали следующее. ВК (вегетативный коэффициент) в начале занятий среднее значение по всем испытуемым 1.48 и перед экзаменами 1.37 наблюдается небольшое приближение к $N=1.0$. В экспериментальной группе с обучением саморегуляции в стрессовых ситуациях по программе «ИБИС» средние показатели ВК=1.56 и перед экзаменом ВК=1.48. В контрольной группе, где не проводились тренинговые занятия по программе «ИБИС» ВК=1.4 и ВК=1.26 так же наблюдается приближение к $N=1.0$. Результаты показывают, что учащиеся научились управлять своим психоэмоциональным состоянием в стрессовой ситуации экзамена, наблюдается мобилизованность организма перед экзаменом. Суммарное отклонение незначительно возросло $CO=14.4$, а перед экзаменом $CO=14.9$. Таким образом, нервно-психическое состояние не ухудшилось в состоянии стресса, а сохранилось хорошим. Наличие внутриличностных конфликтов в целом уменьшилось с 3.4 в начале занятий до 2.9 перед экзаменами. Значительные изменения наблюдаются в экспериментальной группе среднее значение показателя наличия внутриличностных конфликтов 3.5 в начале занятий и 2.6 перед экзаменами. В контрольной группе не изменились среднее значение показателя наличия внутриличностных конфликтов - 3.22. Т.о. учащиеся в процессе тренинга смогли разрешить свои внутриличностные конфликты более эффективно.

Особое внимание следует уделить школьникам, претендующим на получение медали. С ними нужна особая работа, эта тема требует дополнительной разработки, т.к. ВК=1,3 и ВК=1,6, а внутриличностных конфликтов соответственно 3,3 и 3,6

Психологическая подготовка учащихся к сдаче экзаменов так же необходима, как и подготовка по предмету. Эта подготовка разноплановая и охватывает различные сферы деятельности школьника.

Литература:

1. Александров В.Н. и др. Единый государственный экзамен. Справочные материалы, контрольно-тренировочные упражнения, создание текста. – Челябинск: Взгляд, 2005. -283с.

2. Драгунский В. В. Цветовой личностный тест: Практическое пособие. — Мн.: Харвест, 1997.

3. Как сохранить и улучшить память. Сборник практических рекомендаций. – М.: Воскресенье, 1995. – 309с.

4. Практическая психология образования. Под ред. И.В.Дубровиной: Учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений. – М.: ТЦ «Сфера»,1997. – 528с.

5. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. И общая редакция И.П.Волкова. – СПб. : Питер,2002. Черепанова Е.М. Психологический стресс: Помоги себе и ребенку: Книга для школьных психологов, родителей и учителей. — 2-е изд. — М.: Издательский центр «Академия», 1997.

Памятка «Психологическое сопровождение ЕГЭ»

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию? Предлагаем некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

- Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ЕГЭ? Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой;

- Вспомни, была ли у тебя на предыдущих этапах похожая трудность? Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться? Подумай, что бы ты сделал по-другому. Что именно из этого положительного опыта тебе помогло бы и в этот раз;

- Осознай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к ЕГЭ: родители, друзья, Интернет, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события;

- Особое внимание удели организации комфортной домашней обстановки: создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний;

- Удели необходимое внимание изучению инструкций по проведению и обработке материалов единого государственного экзамена, что позволит тебе избежать дополнительных трудностей;

- Если ты испытываешь боязнь или страх по поводу возможной отметки, которая могла бы тебя не удовлетворить, то постарайся понять, что сама по себе эта тревожность может иметь положительный результат, так как помогает повысить активность и саморегуляцию;

Используй такие формулы самовнушений:

- Я уверенно сдам ЕГЭ.
- Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.
- Я с хорошим результатом пройду все испытания.
- Я спокойный и выдержанный человек.
- Я смогу справиться с заданием.
- Я справлюсь.
- Я должен сделать то-то и то-то....

Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным.

5. РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ ВЫПУСКНИКОВ

□ Активно вводите тестовые технологии в систему обучения, используя рекомендованные сборники тестовых заданий, для оценивания уровня усвоения материала и отработки навыка их выполнения.

□ Тренировки в выполнении тестовых заданий позволят реально повысить тестовый 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.

□ Основную часть работы проводите заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче каких-нибудь зачетов и пр., т.е. в случаях не столь эмоционально напряженных. Психотехнические навыки сдачи экзаменов не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют более успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

□ Ознакомьте учащихся с методикой подготовки к экзаменам. Помните: зазубривание всего фактического материала малоэффективно, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. На практике покажите им, как это делается. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и поместить на видных местах.

□ Ознакомьте учащихся с методикой проведения единого государственного экзамена.

□ Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте школьников ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у них будет формироваться навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст им спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

□ Посоветуйте детям во время тренировки по тестовым заданиям обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

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

- если вопрос вызывает трудности, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

- Помогите учащимся распределить темы подготовки по дням.
- Подбадривайте учащихся, хвалите их за то, что у них хорошо получается.
- Повышайте уверенность учащихся в себе, так как чем больше подросток боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- Перед экзаменами постарайтесь снизить волнение учащихся, поскольку оно может отрицательно сказаться на результате тестирования.

Верьте в свои силы и возможности Ваших учеников! Всё у Вас получится!

Рекомендации подготовлены на основе разработок И.В.Дубровиной, А.М.Прихожан, А.Г. Шмелева, а также рекомендаций службы практической психологии.

6. ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ ЕДИНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

Психологическая подготовка старшеклассников к ЕГЭ осуществлялась нами, начиная с 2004 г., в рамках традиционной психологической профилактики и просвещения учащихся по теме “Психологическая подготовка к экзаменам”. В этом направлении был проведен эксперимент с учениками старших классов одной из московских школ. На протяжении трех месяцев с ними проводились регулярные занятия (1 раз в неделю) по подготовке к сдаче ЕГЭ. В начале и в конце эксперимента делались диагностические замеры. Для сравнения были взяты контрольные классы, в которых данные занятия не проходили. В результате диагностики было выявлено, что как в контрольных, так и в экспериментальных классах результат практически не различим. На основании этого был сделан вывод, что традиционная форма психологической работы малоэффективна при подготовке школьников к сдаче ЕГЭ. Поэтому мы попытались найти новые способы психологической подготовки старшеклассников к этому виду аттестации.

Программа “Скорая помощь”

Под *психологической готовностью* к сдаче ЕГЭ нами подразумевается сформированность у школьника психологических свойств и социальных компетенций (психофизиологической, личностной технологической, мотивационной, самооценочной), без которых невозможна успешная сдача ЕГЭ. Такое определение психологической готовности учеников к сдаче ЕГЭ позволяет работать сразу над тремя задачами, традиционно стоящими перед школьными педагогами-психологами:

- просвещение;
- мониторинг изменений;
- занятия с элементами тренинга.

Их решение обеспечит комплексное психологическое сопровождение учащихся, сдающих ЕГЭ. При этом нужно учитывать, что в современной школе проводить длительные занятия со старшеклассниками часто бывает невозможно по ряду причин. Школьники посещают курсы подготовки в институт, элективные занятия для подготовки к определенному предмету (в рамках школьной программы) и т. д. Поэтому нами был разработан ускоренный курс комплексной программы занятий по подготовке учащихся 11-го класса к ЕГЭ с элементами психологического тренинга, получившей название “Скорая помощь”. Цикл данных занятий был апробирован в зимних лагерях для старшеклассников по подготовке к ЕГЭ в Юго-Восточном административном округе г. Москвы в 2007–2008 гг. и доказал свою эффективность.

Цель занятий: отработка с учащимися навыков психологической подготовки к экзаменам (ЕГЭ), повышение их уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

Задачи:

- актуализация индивидуальных психологических особенностей подготовки к ЕГЭ. Обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения, повышение сопротивляемости стрессу;
- самодиагностика своих психологических особенностей, уровня тревожности и компетенции в подготовке к ЕГЭ. Обучение учащихся способам самоподготовки с учетом своих индивидуальных особенностей;
- обучение учащихся способам самомотивации и реагирования на негативные эмоции.

Используемые методы: дискуссии, мини-лекции, тренинговые упражнения, арт-терапия.

Оборудование и материалы: просторное помещение, стулья, доска или листы А4, фломастеры, пастель, ручки и тетради для записей учащимися информации, полученной в ходе мини-лекций.

Участники: все ученики класса.

Программа рассчитана на три занятия по 45 мин. Каждый из этих уроков включает в себя набор определенных психологических упражнений, при этом в зависимости от уровня класса их количество и длительность могут корректироваться. Тематическое планирование программы занятий по подготовке учащихся 11-го класса к ЕГЭ с элементами психологического тренинга приведено в приложении 1.

Игра в ассоциации

Первый урок начинается с вводного слова педагога-психолога (не больше 5 мин), который информирует группу о целях и формате занятий. Затем с учащимися проводится небольшое упражнение-разминка “Ассоциации – 1”, в ходе которого школьники придумывают ассоциации на слово “ЕГЭ”, отвечая на конкретные вопросы, например: “Если ЕГЭ – это мебель, то какая?”, “Если, одежда – то, какая?” и т. д. Это упражнение преследует следующие цели:

- активация психологической динамики группы;
- создание позитивных установок у группы на дальнейшее обсуждение темы ЕГЭ;
- актуализация самосознания старшеклассников на тему сдачи ЕГЭ.

После небольшой разминки педагог-психолог переходит к упражнению “Ассоциации – 2”. Учащиеся придумывают по очереди ассоциации, которые у них

вызывает слово “ЕГЭ”. Полученные результаты записываются педагогом на доске, затем обсуждаются совместно с учащимися. Ассоциации в идеале должны показать, что у ЕГЭ есть две стороны – позитивная и негативная. Если в классе преобладает последняя, то психологу можно прибегнуть к таким фразам-уловкам, как: “На результаты ЕГЭ не влияет субъективное мнение учителя”, “ЕГЭ – это возможность показать свой потенциал”, “Сдал ЕГЭ в школе – не придется все лето бегать по институтам и сдавать экзамены” и т. п.

Цели данного упражнения:

- актуализация самосознания старшеклассников на тему сдачи ЕГЭ;
- выявление иррациональных установок школьников, связанных с аттестацией в форме ЕГЭ;
- преобразование, по возможности, негативных установок в более позитивные.

Диагностика уровня тревожности учащихся в ситуациях проверки знаний

После этого упражнения педагог может перейти к диагностике учащихся, чтобы определить уровень их тревожности в ситуациях проверки знаний. Но прежде чем к ней приступить, уместно дать некоторое научное обоснование чувству повышенной тревожности. Например, педагог может сказать следующее: “Наверное, каждый человек хоть раз в жизни испытывал чувство тревоги. Оно возникает в ситуации неопределенности и сопровождается ощущениями напряжения, беспокойства, недобрыми предчувствиями. Тревожиться может только человек как существо, наделенное самосознанием. Хотя тревожность и является негативным эмоциональным состоянием, именно тревога иногда мобилизует человека. Недаром, в русском языке есть еще одно значение этого слова – призыв к битве. Организм человека реагирует на этот призыв поступлением в кровь адреналина. Под его воздействием увеличивается сила сердечных сокращений, повышается кровяное давление, дыхание становится более глубоким. Это состояние называют стрессовым. Оно призвано помочь человеку в критической ситуации: схватке с равным по силе врагом или бегстве от более сильного соперника. В состоянии стресса возможности человека возрастают: мужчина, спасаясь бегством от быка, перепрыгивает двенадцатиметровый ров, женщина поднимает автомобиль, под которым оказались ее дети”. Учащимся стоит пояснить, что каждый испытывает определенное волнение перед сдачей экзаменов. При этом такая реакция на стресс, как тревожность, связана со многими показателями: темпераментом человека, его личностными качествами, самооценкой, уровнем притязаний, самочувствием и т. д.

Диагностика уровня тревожности учащихся в ситуациях проверки знаний проводится на основе методики многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Е.Е. Ромицына* (приложение 2). Школьники самостоятельно обрабатывают ее результаты,

после чего в индивидуальном порядке показывают их педагогу-психологу, который каждому выдает заготовленные заранее интерпретации результатов диагностики. При этом психолог заносит результаты каждого из учащихся в сводную таблицу по классу, чтобы определить условную “группу риска” и соответственно построить с этими учащимися индивидуальную работу. Педагог обязательно должен обсудить общие результаты класса, но не оглашать индивидуальные и следить, чтобы они не разглашались самими учащимися. Если возникнет необходимость, педагог-психолог может прокомментировать учащемуся его результаты в индивидуальном порядке. Интерпретируя результаты диагностики, психолог должен подчеркнуть, что если учащиеся недобросовестно к ней отнеслись, то все написанное в результатах не имеет к ним никакого отношения. В любом случае результат данной диагностики – это лишь предположение о возможных реакциях.

Также педагогу необходимо отметить, положительные и отрицательные стороны высокого и низкого уровней тревожности в различных ситуациях, в т. ч. ситуациях проверки знаний. Для этого можно сказать следующее: “Среди тревожных людей есть много ответственных. Но именно они больше всего страдают перед важными событиями. Некоторые учащиеся перед экзаменами теряют сон и аппетит. У них увеличивается двигательная активность, частота пульса. Люди с высокой тревожностью беспричинно волнуются по поводу предстоящих событий. Им кажется, что обязательно произойдет что-то плохое. Волнение и неуверенность мешают им достичь успеха. Людям с высокой тревожностью полезно научиться управлять своим психическим состоянием. Как ни странно, люди с низкой тревожностью в экстремальных ситуациях тоже выглядят не лучшим образом. Слишком спокойные и самоуверенные, они оказываются неподготовленными, несобранными, расслабленными. Обычно у них низкая мотивация достижений. Им также необходимо учиться управлять своим психическим состоянием, чтобы в ситуациях экзамена или соревнований, которые для всех являются стрессовыми, показать все, на что они способны”.

После диагностики психолог может дать классу общие рекомендации, как стать оптимистом, для чего ученикам раздаются соответствующие памятки, подготовленные по методу Г.В. Резапкиной* (приложение 3). Эту часть урока лучше предварить следующими двумя высказываниями:

- “Позитивное отношение к жизни (оптимизм, активность и уверенность в себе) – это то, что отличает “победителя”, “счастливчика” от неудачника. При этом успех и удача, конечно, способствуют такому положительному отношению, но и само оно создает условия, “приманивая” удачу и успех. Очень важно не путать такое позитивное

отношение с бездумным ожиданием подарков судьбы, роз с неба, причем даже без шипов. Основой такого позитивного отношения является вера в себя, ощущение своих возможностей” (А.М. Прихожан);

- “Пессимист видит трудности в каждой возможности; оптимист в каждой трудности видит возможности” (У. Черчилль).

По окончании работы с памяткой первый урок можно закончить. В заключение проводится рефлексия: педагог напоминает цель занятия, обобщает полученный опыт.

Арт-терапия

Второй урок начинается с упражнения “Преодоление”, которое направлено на визуализацию в рисунках. Упражнение учит школьников рефлексии скрытых эмоций, а также формирует навык позитивной самомотивации. Подробнее этот метод описан в книге М.В. Киселевой^{[**](#)}.

Перед началом данного упражнения педагог напоминает классу, что это не “урок рисования”, что нет “правильного” или “неправильного” рисунка, что существует множество способов выразить свои мысли, чувства и идеи:

- посредством символов;
- предметного изображения;
- различных форм, цветов и текстуры.

Обязательно стоит сказать ученикам, что получившиеся работы ни в коем случае не будут оцениваться и комментироваться. Урок проходит в три этапа, на каждом школьникам предлагается создать новый рисунок.

На *первом этапе* им нужно выразить в рисунке свои чувства на тему: “Как я сдаю ЕГЭ”. Целью данного упражнения является формирование рефлексии скрытых (негативных) эмоций. После того как рисунки будут выполнены, необходимо, чтобы ученики с помощью скотча или магнитов разместили их на доске или стене. Затем, каждый из учащихся должен прокомментировать свой рисунок (начинает любой желающий, затем продолжают по порядку по часовой стрелке). В своих вопросах-уточнениях к авторам рисунков психолог старается прояснить, какие чувства, эмоции они пытались выразить. При этом педагогу важно не допустить оценочных комментариев со стороны других учащихся. Помочь ему в этом могут такие фразы, как: “Вы бы видели, как я рисую. Точно бы испугались!”, “Мы все здесь явно не художники, поэтому мы и не комментируем, кто, что и как нарисовал, для нас важно, какие здесь нарисованы чувства”.

На *втором этапе* – учащиеся должны изобразить то, как они готовятся к ЕГЭ. Это могут быть эмоции, чувства или просто образ. Цель этого упражнения: сформировать активную учебную позицию к подготовке к ЕГЭ и обменяться опытом.

Готовые рисунки также размещаются на доске (стене) и обсуждаются всем коллективом. На этом этапе можно организовать некоторое подобие “мозгового штурма”, который в итоге должен привести к созданию копилки способов (рецептов) подготовки к ЕГЭ. В процессе обсуждения педагог старается перевести негативные эмоции учащихся, выраженные в первом рисунке (если таковые имели место), в конструктивные. Для решения данной проблемы необходимо найти позитивные образы (ресурсные места) в рисунке и тем самым стимулировать учеников к активной позиции в подготовке к ЕГЭ.

Тема *третьего этапа* “Я уже сдал ЕГЭ (успешно)”. Цель этого упражнения – создание позитивного образа, ощущения того, что это препятствие преодолимо, самосознание цели сдачи ЕГЭ. На этом этапе педагог просит учащихся разместить на доске (стене) все три созданных ими в ходе урока рисунка и составить краткий рассказ о своих переживаниях при подготовке к ЕГЭ, в период его сдачи и о своей радости от того, что аттестация прошла успешно. Школьники по очереди рассказывают о своих рисунках, прогнозируя, по сути, программу успешной сдачи ЕГЭ. Для учеников составление рассказа является крайне увлекательным и позитивным упражнением. Роль педагога-психолога здесь заключается в сглаживании “острых углов” и переводе негативных установок учеников, которые могут обнаружиться в ходе этого упражнения, в позитивные.

Далее обсуждается по очереди, какие чувства испытывают учащиеся по поводу своей истории о позитивном образе человека, успешно сдавшего ЕГЭ. На этой позитивной ноте необходимо закончить урок. В заключение проводится рефлексия, подводятся итоги.

Диагностика уровня осведомленности учащихся о процедуре сдачи ЕГЭ

Третий урок посвящен определению уровня осведомленности учащихся о процедуре сдачи ЕГЭ. В начале занятия ученикам предлагается соответствующий тест О.В. Ереминой* (приложение 4). Психолог раздает всем ребятам бланк с текстом теста и поясняет инструкцию к нему. По окончании тестирования, каждый ученик, не подписывая свой бланк, в индивидуальном порядке сдает его психологу, который в своем общем регистрационном бланке записывает Ф.И.О. ученика и присваивает его бланку с ответами номер-шифр. После того как психолог собрал все бланки, он их перемешивает и снова раздает классу, поясняя, что теперь ученики должны выступить в роле экспертов и оценить ответы друг друга, так же как будут оцениваться в реальной жизни их тесты по ЕГЭ. Классу раздают ответы к тесту, объясняются критерии оценивания. Когда оценки будут выставлены, бланки передаются обратно психологу, который опираясь на шифр-код своего регистрационного листа, раздает их авторам. Полученные результаты педагог обсуждает совместно с классом и разъясняет вопросы, в которых возникли затруднения.

При этом психолог отмечает индивидуальные результаты учеников в своем регистрационном листе, чтобы в дальнейшем посчитать общий результат по классу и определить “группу риска”, с которой необходимо будет работать дополнительно. В конце занятия, традиционно проводится рефлексия, обобщается полученный опыт.

Программа “Скорая помощь” – лишь начало диалога о психологической готовности старшеклассников к сдаче ЕГЭ. Она высокоэффективна в условиях ограниченности времени и необходимости грамотно и профессионально подготовить школьников к аттестации. При желании программа может успешно совмещать в себе упражнения, направленные на аутогенную тренировку, способы повышения уверенности, лекции на уточнения процедуры ЕГЭ, отработку оптимальных стратегий при его выполнении и многое другое.

Приложение 1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

программы занятий по подготовке учащихся 11-го класса к ЕГЭ с элементами психологического тренинга

п/п	Тема занятий	Количество часов (астрономические)
	Актуализация проблем при подготовке к ЕГЭ (мини-упражнения).	От 10 до 15 мин
	Диагностика эмоционального состояния и выработка индивидуальных рекомендаций для учащихся по способам успешной сдачи ЕГЭ (самодиагностика, лекция)	От 15 до 20 мин
	“Как быть готовым к ЕГЭ?”. Навыки позитивной самомотивации и способы подготовки к ЕГЭ (арт-терапия, “мозговой штурм”)	От 45 до 60 мин
	Диагностика уровня сформированности процессуальной компетенции к ЕГЭ (самодиагностика)	От 30 мин до 4,5 ч
	Всего	Три урока по 45 мин

Приложение 2

ДИАГНОСТИКА

“Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний”

Инструкция: Ребята, следующее задание позволит вам узнать свой уровень тревожности в ситуациях проверки знаний. Для этого поставьте в колонку с ответами “+” (если, вы согласны с утверждением) или “-” (если не согласны). Затем посчитайте количество “+”, учитывая, что один плюс равен одному баллу.

Утверждения	Ответы (“+” / “-”)
Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько хорошо ты знаешь материал?	
Обычно ты волнуешься при ответе или выполнении контрольных заданий?	
Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?	
Мечтаешь ли ты о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?	
Бывает ли так, что, отвечая перед классом, ты начинаешь заикаться и не можешь ясно произнести ни одного слова?	
Обычно ты спишь беспокойно накануне контрольной или экзамена?	
Часто ли ты получаешь низкую оценку, хорошо зная материал, только из-за того, что волнуешься и теряешься при ответе?	
Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?	
Часто ли бывает такое, что у тебя слегка дрожит рука при выполнении контрольных заданий?	
Беспокоишься ли ты по дороге в школу о том, что учитель может дать классу проверочную работу?	

Спасибо!

Обработка результатов

У **мальчиков** низкой уровень тревожности при проверке знаний, если набрано 0 баллов;

средний уровень, если набрано от 1 до 4 баллов;

повышенный уровень – от 5 до 6 баллов;

крайне высокий уровень – от 7 до 10.

У **девочек** низкий уровень тревожности при проверке знаний, если набрано от 0 до 1 балла;

средний уровень, если набрано от 2 до 6 баллов;

повышенный уровень – 7–8 баллов;

крайне высокий уровень – от 9 до 10.

Интерпретация результатов

Низкий уровень. Состояние тревоги в ситуациях проверки знаний вам не свойственно. Демонстрация знаний (или их отсутствия), достижений, возможностей вас не смущает. Напротив, вы стремитесь вызвать как можно более бурную реакцию со стороны окружающих в ответ на собственные высказывания или поступки, смутить учителя или шокировать одноклассников. Вы любите быть на виду вне зависимости от того, какое впечатление вы производите на окружающих. У вас, по всей видимости, учеба и отношение к ней стоят не на первом месте в списке приоритетов. Вероятно, этот вид деятельности конкурирует с другими, ему уделяется меньше внимания. Можно предположить и некоторую облегченность восприятия и мышления, высокую самооценку и уверенность в себе, свободное проявление эмоций в поведении и независимость. Также не следует исключать и нежелание искренне отвечать на тест.

Средний уровень. Нормальный уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности. Ваши эмоциональные переживания в условиях проверки знаний, достижений, возможностей имеют адекватный характер. Вы достаточно ответственно относитесь к подобным ситуациям, объективно оценивая свои возможности. Для вас характерны адекватность самооценки, уравновешенность поведения, отсутствие повышенной чувствительности, социальной зависимости и сверхконтроля. В поведении можно наблюдать черты уверенности, решительности, самостоятельности. Вы достаточно спокойно чувствуете себя у классной доски, демонстрируя свои знания и возможности.

Повышенный уровень. Вы можете испытывать негативное отношение к демонстрации своих знаний, не любить “устные” предметы, предпочитая отвечать письменно. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей особенно выражено, когда аудитория слушателей незнакома либо значима для вас. Сама по себе учеба для вас нетрудна, но вы, возможно, боитесь отвечать у доски, т. к. теряетесь, и поэтому ничего не можете вспомнить. Страх перед публичной демонстрацией своих знаний провоцирует чувство тревоги и неуверенности в себе. В то же время вы достаточно успешно справляетесь с письменными заданиями, контрольными и внеклассными работами, поскольку здесь отсутствует так называемая “публичная оценка”.

Крайне высокий уровень. Очень высокий уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, проявляющийся как в ситуациях публичной оценки, так и при выполнении индивидуальных и письменных работ. Вы испытываете резко негативное отношение к демонстрации своих знаний, боитесь отвечать перед классом и особенно у

доски. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей порой бывает неадекватно сильным. У вас иногда может появляться слабость и дрожь в ногах и руках, иногда не можете связно произнести ни одного слова. Экзаменационная ситуация с ее помпезностью, нервозностью родителей, предварительной “накачкой”, с непременным ожиданием своей очереди за дверью становится для вас серьезной психотравмой. У вас могут рано формироваться чувства долга, ответственности, высокие моральные и этические требования к себе. Именно у себя вы находите массу недостатков. Вас отличает склонность к детальному анализу своего поведения и реакций и высокому интеллектуальному контролю над ними. Данные особенности могут обуславливать такие изменения в познавательной деятельности, как ослабление концентрации и переключаемости внимания, трудности при отделении главного от второстепенного и др.

Приложение 3

ПАМЯТКА

“Как стать оптимистом”

1. Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах.
2. Никогда не говорите о себе плохо.
3. Позвольте себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе.
4. Ваши друзья и близкие тоже испытывают неуверенность. Помогите им!
5. Радуйтесь каждому своему успеху на пути к этим целям, хвалите себя.
6. Помните, что вы – воплощение надежд ваших родителей, вы – образ и подобие Бога, вы – творец своей жизни.

Приложение 4

ТЕСТ

“Определение уровня осведомленности учащихся о процедуре сдачи ЕГЭ”

Инструкция: Ребята, внимательно выполните все задания теста.

A1. Чем нельзя пользоваться на экзамене?

1. Мобильным телефоном
2. Гелевой черной ручкой
3. Тестовым материалом (КИМ)

A2. На экзамен необходимо принести:

1. Учебник
2. Паспорт
3. Персональный компьютер

A3. При нарушении требований, предусмотренных правилами проведения экзамена, учащийся:

1. Встает в угол
2. Удаляется с экзамена
3. Платит штраф

A4. Для выхода из аудитории во время экзамена необходимо обратиться:

1. К организатору
2. К Президенту РФ
3. К другу

A5. Во избежание ошибок, лучше сначала записать номера ответов:

1. На ладони
2. На полях бланка
3. На черновике

A6. Если в задании группы “В” вместо слова нужно написать другое, то старое слово зачеркивается:

1. Одной чертой
2. Двумя чертами
3. Тремя чертами

A7. После выполнения задания группы “А” необходимо выбрать номер правильного ответа и поставить в клеточку с номером правильного ответа:

1. Галочку (√)
2. Звездочку (*)
3. Крестик (×)

A8. При заполнении бланков ответов группы “С” нужно отступать от рамки:

1. 2–3 мм
2. 4–5 мм
3. 10 мм

A9. Если при заполнении бланков у обучающегося возникнет какое-либо сомнение, то надо:

1. Хлопнуть в ладоши
2. Топнуть ногой
3. Поднять руку

A10. Для подачи апелляции необходимо обратиться:

1. К ответственному организатору
2. К дежурному по этажу

3. К Министру образования РФ

В1. Чем нужно заполнять бланк?

В2. Каким цветом нужно заполнять бланк?

В3. Разрешаются ли исправления в ответах?

В4. Кто раздает бланки ответов?

В5. Найдите правильное предложение. Напишите № этого предложения цифрой:

1. Если в задании группы “В” вместо слова нужно написать другое, то старое слово зачеркивается.

2. Если в задании группы “В” вместо слова нужно написать другое, то старое слово заштриховывается.

3. Если в задании группы “В, вместо слова нужно написать другое, то старое слово замазывается.

В6. Найдите правильное предложение. Напишите № этого предложения цифрой:

1. Заполнять бланк нужно на русском языке.

2. Заполнять бланк нужно на иностранном языке.

3. Заполнять бланк нужно на любом языке.

В7. Найдите правильное предложение. Напишите № этого предложения цифрой:

1. Во время экзамена по русскому языку разрешается меняться паспортами.

2. Во время экзамена по географии разрешается пользоваться линейкой (без записей в виде формул).

3. Во время экзамена по математике разрешается пользоваться таблицей умножения.

В8. Запишите пропущенное слово.

Если нужно исправить один, то новый рисуется поверх старого.

В9. Запишите пропущенное слово.

По окончании экзамена Вы можете подать о нарушении процедуры проведения экзамена.

В10. Что нужно сделать на бланке ответов в специальном прямоугольном поле?

С1. Опишите проблему, возникшую в результате нарушения учащимся одного из правил проведения экзамена.

С2. Опишите жизненную ситуацию учащегося, успешно сдавшего ЕГЭ.

С3. Опишите жизненную ситуацию учащегося, получившего недостаточное количество баллов для поступления в выбранный им вуз.

Спасибо!

Ответы к тестам

Номер задания	Ответ	Номер задания	Ответ
A1	1	B1	ручкой
A2	2	B2	черным
A3	2	B3	да
A4	1	B4	организатор
A5	3	B5	1
A6	2	B6	1
A7	3	B7	2
A8	1	B8	символ
A9	3	B9	апелляцию
A10	1	B10	расписаться

Обработка результатов

За каждый верный ответ части “А” эксперт ставит 1 балл, части “В” – 2 балла. Задания группы ”С” оцениваются от 5 до 10 баллов, по таким критериям, как: развернутость ответа, его подробность (детализированность), последовательность и глубина (философский смысл). Эксперт подсчитывает общее количество баллов и переводит их в оценку:

“3” – если набрано от 8 до 10 баллов;

“4” – от 12 до 28 баллов;

“5” – от 30 до 60 баллов.

