

Основная цель работы образовательного учреждения по подготовке учащихся к государственной итоговой аттестации может быть поставлена как создание условий для успешной сдачи школьниками тестирования.

Успешность программы психологического сопровождения подготовки к экзаменам в формате ОГЭ и ЕГЭ зависит от комплексного подхода к решению данной проблемы в рамках не столько именно психологической работы, сколько в рамках психолого-педагогического взаимодействия школы и выпускника.

чем больше все участники образовательного процесса информированы о процедуре, правилах, сложных моментах ЕГЭ, тем меньше поводов для мифов.

Основная информация, которая должна быть предоставлена педагогам, учащимся и их родителям:

- нормативно-правовая база ГИА;
- критерии оценивания;
- технология проведения ГИА, содержание и структура КИМов.

Формы психологического просвещения с участниками образовательного процесса:

- Стендовое оформление;
- Психолого-педагогические консилиумы, педагогические советы, совещания по проблемам подготовки к ГИА;
- Активные формы обучения:
  - ✓ Круглые столы;
  - ✓ Деловые игры;
  - ✓ Тренинги;
  - ✓ Дискуссии;
- Родительские собрания;
- Тематические классные часы.

### **1. Психолого-педагогическая подготовка.**

✓ формирование положительного отношения всех участников к форме проведения ГИА. Негативный настрой к процедуре итоговой аттестации, некоторые материалы СМИ (в том числе и официальные, озадачивающие только успешных привыкнуть к одному родителям и учителей новыми изменениями), да и сам достаточно жесткий стиль осуществления нововведений задают определенное отношение у тех, кто еще не сформировал свое собственное мнение, не разобрался в нюансах, плюсах и минусах. Это порождает так называемую «мифологию» единой государственной аттестации – нереалистические представления о нем, вызывающее повышенную тревожность. Известно, что негативные установки взрослых (педагогов, родителей) по отношению к ЕГЭ/ОГЭ будут иметь свое продолжение в поведении учителей, передаваться учащимся и влиять на мотивацию подготовки к экзамену, что впоследствии может сказаться на результатах тестирования.

Только при положительной собственной установке можно показать необходимость и важность экзамена для ребенка.

! разрешение прогнозируемых трудностей, формирования и развития определенных знаний, умений и навыков

**Трудности** связаны с недостаточным объемом знаний и степенью их усвоения и систематизации, недостаточным развитием общеучебных навыков.

**Необходимые качества и навыки:**

высокая мобильность, переключаемость, хорошая организация деятельности и устойчивая работоспособность, высокий уровень концентрации и произвольности внимания, четкость мышления и сформированный план действий

Связан с наличием у выпускника **личностно-смысловой позиции, позволяющей осознанно выстроить стратегию деятельности на экзамене.**

**Трудности** связаны с недостаточным представлением о самой процедуре экзамена, отсутствием поддержки со стороны взрослых, самостоятельности, что может приводить к повышенному уровню тревожности, наличию предрассудков о ЕГЭ, неадекватной самооценке

✓ подготовка к тестированию связана с развитием у учащихся умения работать с различными видами тестовых заданий, а у педагогов умения разрабатывать и использовать тесты школьных достижений в учебном процессе. Это очень важный компонент практического опыта, который представляет собой опыт сдачи экзаменов, решений заданий в виде тестов и тестирования по КИМах, опыт решения задач в незнакомой аудитории, заполнения образцов экзаменационных бланков, участия в деловой игре «ЕГЭ» и репетициях экзамена.

Роль классных руководителей выпускных классов в системе работы образовательного учреждения по подготовке обучающихся и их родителей к итоговой аттестации значительна, поскольку именно классный руководитель является главным связующим звеном цепочки: учителя-предметники – обучающиеся – родители выпускников. Именно перед классным руководителем стоят важные **задачи**:

- свести воедино деятельность участников образовательного процесса, направленную на подготовку к такому серьезному для всех испытанию, как единый государственный экзамен;

- сделать все для создания у родителей положительной мотивации в качестве участников образовательного процесса;

- курировать социально-психологическое сопровождение ребенка;

- постараться выстроить и скоординировать систему взаимодействия семьи и школы.

Классный руководитель совместно с педагогами, специалистами (медицинским работником, психологом, социальным педагогом) организует изучение воспитанников, их образовательных возможностей. Полученная информация обсуждается в индивидуальных беседах с учителями-предметниками, на совещаниях по подготовке к ЕГЭ, малых советах и др. В случае затруднений, связанных с обучением, классный руководитель совместно с коллегами ищет пути их преодоления, помогает скорректировать действия, происходит поиск средств, способов, обеспечивающих успешность школьников, что в свою очередь будет способствовать повышению эффективности учебного процесса в целом.

Здесь не обойтись без сотрудничества со школьным психологом. Взаимодействие *классного руководителя и психолога* имеет своей целью совместное выявление возникающих у ребенка проблем и проведение коррекционной работы для оказания помощи в преодолении проблемных ситуаций.

*Работа классного руководителя с родителями* заключается в оказании необходимой помощи при изучении нормативно-правовой базы ЕГЭ/ОГЭ, в обсуждении обязательных

условий, которые может и должна обеспечить семья, способах психологической поддержки детей в период подготовки и после проведения экзаменов.

Таким образом, создание классным руководителем атмосферы сотрудничества между взрослыми и детьми, формирование коллектива как единого целого, организация совместной деятельности педагогов, детей и родителей будет способствовать в конечном итоге не только подготовке выпускников к итоговой аттестации, но и воспитанию активной жизненной позиции ребенка, готовности к самореализации в обществе. Благоприятная атмосфера в классе в ходе подготовки к единым государственным экзаменам является одной из задач учителя

### **Некоторые общие, но важные советы учителям**

Одним из важнейших факторов обеспечения психологического благополучия школьников является отношение к учащимся, к своей работе, к ситуации ЕГЭ самих педагогов. Спокойный и ровный тон, открытость и доброжелательность, готовность поддерживать и принимать учащихся с их особенностями и проблемами, быть фасилитатором – все это не дается учителю в один миг, а является результатом его длительной внутренней работы над собой. Ниже приводится довольно пространная цитата из книги Х. Алиева (Алиев Х.М. Метод «Ключ» в борьбе со стрессом» – Ростов н/Д: Издательство: Феникс, 2003 г. – 320 с.). Советы по саморегуляции в ней не столь конкретны и методичны, как учителя привыкли давать школьникам к экзаменам, но если они будут услышаны, то пользы от этого будет гораздо больше, чем от советов, звучащих, как должностные инструкции.

...Проблема: овладеть контролем над сокровенным состоянием гармонии между душой и телом, необходимой для самоосознания человеком собственного «Я» и сохранения здоровья, через которое и происходит, оказывается, не только целостная психофизиологическая самоорганизация личности, но и передача личных достижений в генетику поколений.

Это состояние гармонии между умом и телом – основа состояния внутренней свободы – известно во всех временах и у всех народов и называется оно по-разному. И именно оно, оказывается, и является психофизиологической основой математической интуиции понятия «нуля», феномена «присутствия-отсутствия».

А в школе пока предполагается, наверное, что навыки самопознания и работы над собой формируются сами по себе, во время, например, физкультуры, литературы или математики. Поэтому на пятом или шестом уроке ученики сидят с отсутствующими лицами. Сидят усталые, сами того не подозревая, что эта «пустота» в голове и есть защищающее их восстановительное состояние, та самая «нирвана», лежащая в основе систем самосовершенствования, открывающая основу мудрости жизни, если, конечно, уметь сознательно управлять своим состоянием.

Вот, например, ты хочешь поднять себе настроение, а у тебя – депрессия, тогда как чья-то улыбка или случайный комплимент могут вызвать прилив сил или даже вдохновение без всяких усилий с твоей стороны.

#### **Отсюда и возникает парадокс: ты сам управляешь собой или кто-то другой?**

К сожалению, даже в общественном мнении чаще выигрывает тот, кто держится увереннее, например, перед телекамерой или микрофоном, а не тот, кому на самом деле есть что сказать.

Это потому, что, когда людям сложно разобраться в сути дела, работает инстинкт: тот, кто ведет себя увереннее, тот и знает, что надо делать.

А сохранять ясность ума и уверенность в себе в эмоциональных ситуациях, уметь управлять собой при всяком общении, а особенно перед телекамерой или микрофоном, трудно даже опытным актерам, которые не только заучивают роли, но и специально обучаются приемам для снятия нервных «зажимов». Но, как показывает практика,

**приемы действуют, если они соответствуют индивидуальности человека и особенностям его нервной системы, если нет – это бесполезная трата сил и времени и насилие над собой.**

Особенно навыки саморегуляции нужны там, где обычным для себя привычным путем мы желаемого результата достичь не можем и нам требуется подключить к задаче дополнительные ресурсы.

**Если человек не умеет управлять собой, им начинают управлять другие.**

Это относится ко всем, и в первую очередь к педагогам, которые являются для ученика не только источником знаний, но и живым воплощением мира, к которому ведут своим обучением.

**Входя в класс и не излучая обаяния, трудно рассчитывать на успех урока.**

И это не зависит от того, как много вы знаете о том, как лучше провести урок.

Потому что для того, чтобы делать то, что вы понимаете, нужен внутренний баланс, обеспечивающий гармонию между достижениями ума и состоянием души.

Пример. Все, например, знают, что мир лучше войны, что лучший способ выживания людей – это сотрудничество! И что на конфликте ничего не построишь! А все равно идут войны, происходят конфликты! Все, например, знают, что доброжелательность и ободряющая улыбка решают подчас больше, чем самая хитроумная дипломатия! Но все также хорошо знают, как трудно улыбнуться даже соседу, если у вас всю ночь болел зуб, а с утра – тяжелая голова!

**Внутренняя дисгармония создает и жизненные проблемы, определяет ваши удачи и неудачи.**

**Баланс.**

Ведь как хорошо, когда ты прекрасно выспался, когда в душе у тебя праздник, когда ты идешь, например, на урок, с чувством, что тебя ждут, что ты – полезен!

**Как хорошо, когда ты – творец! Когда ты – дарующий!**

В этом состоянии гармонии, состоянии творца ты и любую реплику, даже самую колкую фразу ученика умело превращаешь в точку опоры, удачно используешь для лучшего ведения урока.

В этом состоянии творца ты чувствуешь всех целостно, как мать. И даже на обидное слово не обижаешься. Думаешь: «Может быть, он не выспался, любви недополучил, а может быть, и голоден...»

И тебе хочется ему помочь.

Но если нет баланса, любая реплика – искра. И ты еще больше теряешь равновесие, забываешь, что должен быть полезен, начинаешь защищаться, самоутверждаться, в тебе растет раздражение, ты можешь накричать, сказать обидные слова.

А зачем?

**Разве кто услышит тебя, когда ты раздражен?**

Нас слышат тогда, когда в нашем голосе есть сигналы любви, сотрудничества, поддержки, помощи.

И никому мы не нужны, когда кричим, потому что чем громче голос, тем меньше вслушиваются в смысл сказанного.

**Скажи себе: Я – Солнце!**

Нам мешает жить то, что мы боимся себя и друг друга. И всякий раз при встрече с Неизвестностью мы напряжены, мы защищаемся, самоутверждаемся, мы, как солдаты на фронте, как будто на нас только нападают, мы как чужие.

Может быть, эту неуверенность в себе мы вынесли из детства, когда нас чаще одергивали, чем хвалили за хорошие поступки. И это не потому, что кого-то, может быть, не долюбили. Просто у детей много энергии, много «почему», и дети часто слышат: «Этого нельзя, того нельзя!»

Или эта неуверенность в себе возникает потому, что мы всех судим по себе? Я, например, думаю, что все жутко заняты и что я никому не нужен! Потому что я сам жутко занят!

И этот комплекс неуверенности в себе я, взрослый, и преодолеваю разумом – иду и говорю себе: «Я иду, чтобы помочь, я полезен, значит, я нужен, значит, я хороший, я Солнце!»

А для того чтобы найти согласие с самим собой, соединить достижения ума с состоянием души, я вспоминаю мое оптимальное состояние. Мой камертон для самонастройки.

И на душе вдруг теплеет.

Может, это нескромно говорить себе: «Я – хороший, я – Солнце?»

А что, было бы лучше, если бы я чувствовал себя серым камнем, лежащим у вас на дороге?

### **Советы классному руководителю**

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

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

### **Экзаменационная (тестовая) тревожность**

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

Наблюдается в состоянии экзаменационной тревожности и стресса:

- нарушение ориентации, понижение точности движений;
- снижение контрольных функций;
- обострение оборонительных реакций;
- понижение волевых функций.

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

### **Как помочь детям подготовиться к экзаменам**

- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
  - Не повышайте тревожность ребенка накануне экзамена.
  - Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок.
  - Помогите детям распределить темп подготовки по дням.
  - Приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
- В подготовительный период рекомендуем:
- Оформить уголки для учащихся, учителей, родителей.

- Не нагнетать обстановку.
- Повысить степень «прозрачность» подготовки и проведения ЕГЭ.

