

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАСТНИКОВ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
К ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ**

(Методические рекомендации)

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА К ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ (*МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ*) /Министерство образования Саратовской области. – ГОУ ДПО «СарИПКиПРО». – Саратов, 2009. – 43с.

Автор-составитель: Кобзева Е.М.

В настоящем сборнике представлены методические рекомендации по подготовке участников образовательного процесса к государственной (итоговой) аттестации за курс основной школы. Материалы сборника позволяют организовать психолого-педагогическую подготовку обучающихся к итоговой аттестации.

Для педагогов, классных руководителей, педагогов-психологов,, руководителей общеобразовательных учреждений, родителей.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Часть I. | 2 |
| Теоретические аспекты психолого-педагогической подготовки участников образовательного процесса к итоговой аттестации | |
| Часть II. | 9 |
| Практические аспекты психолого-педагогической подготовки участников образовательного процесса к итоговой аттестации | |
| Приложение 1 | 14 |
| Приложение 2 | 16 |
| Приложение 3 | 21 |
| Приложение 4 | 25 |
| Приложение 5 | 32 |
| Литература | 37 |
| | 38 |

ЧАСТЬ I

Теоретические аспекты психолого-педагогической подготовки участников образовательного процесса к итоговой аттестации

Одной из актуальных задач, которые ставятся перед российским образованием в рамках концепции модернизации образования, является переход к новой форме проведения итоговой аттестации в 9 классах.

Основным критерием качества образования является объективная оценка учебных достижений учащихся. Этот показатель важен как для всей системы образования, так и для каждого отдельного ученика.

Объективная оценка учебных достижений осуществляется, как правило, стандартизированными процедурами, при проведении которых все учащиеся находятся в одинаковых (стандартных) условиях и используют примерно одинаковые по свойствам измерительные материалы.

В свете изменения формы итоговой аттестации актуальной стала предварительная психолого-педагогическая подготовка участников образовательного процесса к прохождению аттестации. Подготовка включает в себя формирование и развитие психологической, педагогической готовности (наличие знаний, умений и навыков по предмету) и личностной готовности (опыт, особенности личности, необходимые для прохождения процедуры итоговой аттестации).

Навыки, приобретаемые в ходе такой работы, не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями и т.п.

Понятие "готовность" имеет два значения: "согласие сделать что-нибудь" и состояние, при котором все готово для чего-нибудь" (С.И. Ожегов). Готовность также может рассматриваться и как состояние, при котором человек готов к планированию собственной деятельности и деятельности других в процессе взаимодействия, обучения и т.д.

Готовность включает в себя процессы планирования и прогнозирования. Под готовностью к планированию можно понимать достижение человеком такого уровня развития, при котором он способен планировать собственную деятельность с учетом состояния здоровья, своих возможностей, способностей, уровня подготовленности (ЗУН, опыт) в соответствии с возрастом.

Можно выделить следующие **критерии определения готовности**:

- формирование ЗУН, необходимых для обучения;

- личностная готовность,
- интеллектуальная готовность,
- мотивационная готовность,
- эмоционально-волевая готовность;
- коммуникативная готовность.

По мнению А.В. Запорожец, для общей характеристики готовности имеет значение совокупность сформированных качеств "... **психологическую готовность** нельзя свести к наличию у ребенка каких-либо отдельных свойств и умений. Она **представляет собой целостную систему взаимосвязанных качеств детской личности, включая особенности ее мотивации, уровень развития познавательной сферы, степени сформированности механизмов речевой регуляции действий и т.д.**"

Показателем готовности может быть: обучаемость как

- общая "восприимчивость к знаниям" (Б.Г. Ананьев),
- "восприимчивость к усвоению знаний и способов мыслительной деятельности" (Н.А. Менчинская),
- "общий темп продвижения учащихся" (З.И. Калмыкова),
- способность ребенка к переносу усвоенного способа, действия на самостоятельное выполнение аналогичного задания" (Л.С. Выготский).

Личностную готовность связывают со сменой ведущего типа деятельности. Смена ведущего типа деятельности приводит к переходу на новый уровень самосознания, к становлению внутренней позиции учащегося, что является, по мнению Л.И. Божович, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева и других ученых, одной из основных составляющих личностной готовности к обучению.

Эмоционально-волевая готовность к экзамену включает наличие уверенности учащегося в том, что он справится с заданием; умения управлять своим состоянием, т.е. владеть собой; умения концентрироваться на выполнении задания, не отвлекаясь и т. д.

Коммуникативная готовность включает в себя такие показатели как организованность, дисциплинированность, ответственность, самостоятельность в принятии решения.

Под *готовностью к планированию* можно понимать достижение человеком такого уровня развития, при котором он способен планировать собственную деятельность с учетом состояния здоровья, своих возможностей, способностей, уровня подготовленности (ЗУН, опыт) в соответствии с возрастом.

Исходя из выше сказанного, можно выделить основные показатели психолого-педагогической готовности к экзамену участников итоговой аттестации:

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

По мнению В. Шадрикова, **«ни один экзамен не выявляет способности человека. Единственное, что мы определяем, это уровень академической подготовки человека (знание и умение)».**

Участниками итоговой аттестации необходимо считать всех, кто включен в разработку, проведение и участие в экзамене, (от муниципальных отделов образования до родителей учащихся).

Восприятие экзамена (итоговой аттестации) его участниками может быть как негативным, так и позитивным. Важно формировать не страх или боязнь к экзамену, а положительное отношение через анализ возможностей, которые предоставляет ГИА его участникам.

ГИА можно рассматривать:

1. как возможность объективно оценить состояние подготовки учеников;
2. как отбор наиболее подготовленных учащихся для продолжения обучения по выбранному профилю;
3. как аттестация учителей по профилирующим предметам и выводы о качестве их переподготовки;
4. как итоговая аттестация учащихся на основе соответствия содержанию требований школьных программ (общеобразовательный минимум).

В процессе психолого-педагогической подготовки необходимо обсуждать возможные трудности, с которыми могут столкнуться участники образовательного процесса при прохождении ГИА. Анализ трудностей помогает найти наиболее эффективные пути их решения.

Анализ возможных трудностей необходимо начинать с уяснения различий, существующих между проведением итоговой аттестации в традиционной форме и в новой

форме (Таблица 1).

Таблица 1.

**Сравнение особенностей ГИА и традиционного экзамена
(по М.Ю. Чибисовой)**

| Отличительные особенности | Традиционный экзамен | Государственная итоговая аттестация |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Что оценивается? | Важны не просто фактические знания, а умение их преподнести. Уровень развития устной речи может позволить "скрыть" пробелы в знаниях. | Оцениваются знания и умение рассуждать, решать, удерживаться в рамках задания, понимать формулировку, планировать и организовывать свою деятельность. |
| 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 экзаменатора и можно ее исправить во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора, на письменном — при проверке собственной работы. | Можно заметить и исправить ошибки при самостоятельной проверке. |
| 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. |
| 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? | В письменном экзамене — на том же листе, на котором выполняются задания. На устном — на черновике. | Результаты выполнения задания необходимо перенести на специальный бланк регистрации ответов. |
| Стратегия деятельности во время экзамена | Унифицированная | Индивидуальная |

Таким образом, учитывая обозначенные расхождения в процедуре проведения итоговой аттестации в традиционной форме и в новой форме, следует отметить возросшую актуальность психолого-педагогической подготовки к данной процедуре всех ее участников.

Основные направления психолого-педагогической подготовки к прохождению итоговой аттестации в новой форме.

К основным направлениям психолого-педагогической подготовки следует отнести:

- психолого-педагогическое просвещение всех участников ГИА,
- психолого-педагогическую подготовку всех участников ГИА,
- подготовка педагогов и обучающихся к прохождению итоговой аттестации в форме теста.

Психолого-педагогическое просвещение состоит в предоставлении информации о цели, задачах, принципах, требованиях, правилах и сроках проведения аттестации и т.д.

Психолого-педагогическая подготовка участников включает формирование положительного отношения к ГИА, разрешение прогнозируемых трудностей, формирование и развитие определенных знаний, умений и навыков, необходимых для прохождения ГИА.

Подготовка педагогов и обучающихся к прохождению итоговой аттестации в форме теста связана с развитием у обучающихся умения работать с различными видами тестовых заданий, а у педагогов умения разрабатывать и использовать тесты школьных достижений в учебном процессе.

Необходимо выделить также следующие направления работы по психолого-педагогической подготовке в процессе предметной подготовки учащихся к ГИА:

- формирование умения решать задания разного уровня;
- развитие мотивации и целеполагания;
- формирование положительного отношения;
- формирование роли участника экзамена;
- развитие самоконтроля;
- формирование уверенности и положительной самооценки.

Педагогам, проводящим подготовку обучающихся к итоговой аттестации, важно помнить, что на результаты ГИА влияют:

- уровень предметной подготовки;
- уровень тестовой культуры выпускника;
- психологическая готовность продемонстрировать сформированные знания и умения в непривычной обстановке.

В психологии существует понятие «тестовая искушенность», которое означает, что любой испытуемый, не в первый раз проходящий процедуру тестирования, имеет определенные преимущества по сравнению с теми, кто проходит тестирование в первый раз.

Эти преимущества складываются из ранее определенного чувства неизвестности, сформировавшейся уверенности в себе, сложившегося отношения к тестовой ситуации, навыков работы с тестовыми заданиями, осознания сходности принципов решения задач в определенной группе тестов.

В связи с тем, что технология и методика оценки учебных достижений, используемые ГИА, имеет форму тестирования, в основе которой лежат три типа тестовых заданий, возникает необходимость развития у учащихся умения работать именно с такими тестами.

Своевременная психолого-педагогическая и предметная подготовка к государственной итоговой аттестации будет способствовать успешному решению заданий, предлагаемых ГИА.

Комплексы упражнений, выполняемых учащимися в процессе подготовки к экзамену, должны сопровождаться пояснениями их психологического смысла, что будет способствовать Кроме того, сравнение времени, которое затрачивается учащимся на прохождение теста до начала подготовки, с аналогичным временем по её завершении, показывает сокращение времени прохождения теста в среднем на 20 – 30 %.

Часть II

Практические аспекты организации психолого-педагогической подготовки участников образовательного процесса к прохождению итоговой аттестации по новой форме.

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

- адекватно оценивать в течение всего учебного периода знания, умения и навыки учащихся в соответствии с их индивидуальными особенностями и возможностями;
- исключить «натаскивание» старшеклассников на выполнение заданий различного уровня сложности;
- организовать системную продуманную работу в течение всех лет обучения предмету;
- индивидуально выполнить экзаменационную работу по предмету с последующей фиксацией возникающих при выполнении заданий трудностей;
- провести анализ собственных затруднений при выполнении тестовых заданий и обозначить способы их устранения;
- проанализировать результаты муниципальных, региональных, федеральных тестирований, пробного тестирования и др.;
- составить план собственной работы по подготовке обучающихся в процессе преподавания предмета к итоговой аттестации по новой форме;
- обсудить составленные планы со всеми участниками итоговой аттестации;
- провести практикумы с целью прогнозирования и предупреждения возможных ошибок учащихся, определить методические приемы по предупреждению этих ошибок (групповая работа учащихся). (Приложение 1, 2)

Классный руководитель, являясь своеобразным создателем эмоционального фона развития личности учащихся в условиях классного коллектива, может реально влиять на возможности освоения школьниками новой формы аттестации. Организуя «вхождение своих учеников в современную культуру» (Н.Е.Щуркова), классный руководитель помогает учащимся преодолеть тревогу перед незнакомым, непривычным и видеть в этом новом реальные возможности своего роста. А в итоге – грамотно анализировать сложившуюся ситуацию, выстраивать линию поведения, контролировать собственные реакции. Все это ребята учатся в классном коллективе, способствующем индивидуальному развитию каждого. Таким образом, очень многое зависит от того, насколько гибко и внимательно

относится классный руководитель к выстраиванию ролевых позиций учащихся в деятельности коллектива, создает ли условия для формирования положительной Я-концепции своих воспитанников, их спокойной веры в свои силы.

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

- 1) направленность на формирование позитивного отношения к новой форме аттестации;
- 2) осуществление постоянной связи между субъектами данной системы;
- 3) оказание всесторонней помощи учащимся на протяжении всего периода подготовки к ГИА, во время проведения, а также после окончания процедуры;
- 4) ориентировка учащихся на действие, как необходимое и обязательное условие успешного прохождения новой формы аттестации.

Работа классного руководителя с учащимися включает следующие направления:

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

Работа классного руководителя с учителями-предметниками состоит в:

1. содействии в организации систематического повторения всех важнейших разделов дисциплин и постоянного контроля блоков повторения в календарно-тематических планах;
2. отслеживании наличия различных форм контрольно-измерительных материалов и обеспечение подготовки и проведения тренинга, способствующего совершенствованию у обучающихся навыка работы с КИМами;

3. организации психолого-педагогических консилиумов, заседаний малого педсовета, совещаний по проблемам подготовки к итоговой аттестации, а также собеседований с учителями-предметниками;
4. организации и контроле индивидуальной работы учителей-предметников с обучающимися.

Работа классного руководителя с родителями заключается:

1. в оказании необходимой помощи при изучении нормативно-правовой базы ГИА,
2. в обсуждении обязательных условий, которые может и должна обеспечить семья для успешного прохождения обучающимся ГИА,
3. в обсуждении организации учебной домашней работы, режим труда и отдыха обучающихся,
4. в оказании помощи, совместно с родителями, каждому выпускнику в выборе предметов для прохождения аттестации в форме ГИА.

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

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

После окончания 9-го класса перед выпускниками и их родителями встает вопрос о выборе дальнейшего образовательного маршрута, то есть направления профильного обучения. Таким образом, ГИА является одновременно выпускным и вступительным экзаменом в выбранном профиле обучения. Задача родителей - помочь ребенку сформировать оптимальный набор предметов для сдачи ГИА с учетом его реальных возможностей и дальнейших жизненных перспектив.

Сама процедура ГИА может вызывать специфические трудности у отдельных категорий выпускников. Например, астеничным, ослабленным подросткам трудно поддерживать высокий уровень работоспособности в течение всего экзамена, у тревожных ребят вызывает напряжение сам факт ограниченного времени. Родителям следует учитывать индивидуальные особенности своего ребенка и заранее продумать стратегию поддержки, возможно, обратиться за помощью к соответствующим специалистам. (Приложение 4)

Отличие ГИА от традиционного экзамена состоит также в том, что выпускнику не предлагается определенный перечень тем и вопросов, а требуется знание всего учебного материала. Такая ситуация часто вызывает излишнее волнение у подростков, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успеют все выучить к экзамену. Для того чтобы задача стала более реальной, необходима помощь в распределении материала, определении ежедневной нагрузки. Составление плана помогает справиться с тревогой: появляется ощущение того, что повторить или выучить необходимый материал реально, времени для этого достаточно. Часто девятиклассники не могут сами этого сделать, и помощь родителей будет как нельзя кстати.

Главное условие успешной сдачи ГИА - это разработка индивидуальной стратегии деятельности при подготовке и во время экзамена. В данном контексте под индивидуальной стратегией деятельности понимается совокупность приемов, способов и стратегий, которые в соответствии со своими личностными особенностями использует ученик, и которые позволяют ему добиться наилучших результатов на экзамене. Разработка индивидуальной стратегии возможна лишь при условии психологической зрелости выпускника, так как от него требуется осознание своих сильных и слабых сторон, опыт принятия решений, понимание своего стиля учебной деятельности, умение максимально использовать ресурсы собственной памяти, особенности мышления и работоспособности, а также уверенность в собственных силах и установка на успех. Большинство перечисленных качеств закладываются и формируются в семье, причем с самого раннего детства.

Таким образом, роль родителей в подготовке девятиклассников к ГИА включает в себя не только конкретные действия по поддержке ребенка в период экзаменов, но и создание условий для развития здоровой, успешной, психологически зрелой личности.

Приложение 1

Примерный алгоритм работы учащихся в группе при подготовке к ГИА:

- индивидуальный анализ заданий теста и их выполнение;
- представление своих наработок в группе (опыта);
- подготовка выступления от группы и собственно выступление.

Предлагаемый алгоритм способствует:

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

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

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

Приложение 2

Психолого-педагогическая подготовка учащихся к ГИА

| № п/п | Основные моменты психологической подготовки к ГИА | Трудности | Пути преодоления трудностей | Ответственные |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 1. | Личностный фактор. | | | |
| | Снижение уровня тревожности у обучающихся при подготовке и прохождении ГИА | Стрессовая ситуация экзамена. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение тренингов по формированию навыков управления факторами, вызывающими стресс в период подготовки и сдачи экзаменов. 2. Предоставление четких рекомендаций учащимся по подготовке и поведению во время ГИА. | Классный руководитель, педагоги-предметники, психолог, родители |
| | Формирование у обучающихся твердого убеждения в положительном результате на ГИА. | Мобилизация учеником в нужный момент максимума из минимума своих возможностей | <ol style="list-style-type: none"> 1. Не повышать тревожности, не пугать учеников предстоящим ГИА, не внушать мысль о полной безнадежности. 2. Помочь найти «актуальный потолок» и стремиться повысить его (Определить, какой результат обучения планирует сам школьник и стремиться «на выходе» дать результат на балл выше) | |
| | Повышение самооценки у обучающихся, повышение чувства уверенности в себе. | Неуверенность в своих силах, знаниях по предмету. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Подбадривать учащихся, хвалить за то, что они делают хорошо при выполнении заданий тренировочных тестов. 2. Проводить психологически продуманные игры при спланированном подборе заданий (предварительно не объявлять уровень сложности заданий, после решения спросить: «Как вы думаете, из какого раздела было это задание? Кому оно показалось невероятно трудным?» ...) | |

| | | | | |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| | Подготовка к сдаче ГИА. | Техническая подготовка к сдаче ГИА. | Обучение выпускников способу выполнения заданий разных типов, а так же записи ответов в специальные бланки. Использование этих бланков для проведения самостоятельных и диагностических контрольных работ (необходимо обращать внимание на правильность заполнения, печатные буквы, запись символов и прочие технические условия). | Педагоги-предметники |
| | Формирование психотехнических навыков (саморегуляция, самоконтроль, навык постановки и достижения цели, навык управления временем). | Распределение тем учебного материала, планирование работы. | <p>Осуществлять повторение в ходе обобщающего повторения на уроках в школе, подготовительных курсах и самостоятельно обучающимися.</p> <p>Активно вводить новые тестовые технологии в систему обучения.</p> <p>Обучать способам логической работы с материалом (составление кратких схематические выписки, таблиц и т.п.).</p> <p>Выполнять как можно больше заданий различных типов, включенных в материалы ГИА.</p> | Педагоги-предметники, выпускники |
| 2. | Техника сдачи теста | | | |
| | Обучение приему «спирального движения» по тексту | Полное несоответствие с традиционной методикой обучения школьников. | <p>Обучить способам работы с тестом:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Просмотреть текст от начала до конца, отметить задание, которые кажутся учащемуся простыми и легкими (выполнить их первыми). • Просмотреть раздел В и отметить 2 – 3 задания, которые поняли сразу. • Отметить пример из раздела С, который попробовать решить. • Затем вернуться к | Педагоги-предметники, выпускники |

| | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | | «Зацикливание» на задании. | <p>разделу А. Повторить все заново.</p> <ul style="list-style-type: none"> Не тратить на «застывшее задание» более 3-ех минут, лучше вернуться к нему позже. | |
| Обучение постоянному жесткому самоконтролю времени. | Распределение времени на выполнение ГИА, постоянный жесткий контроль времени. | <p>Выбор стратегии (примерный вариант):</p> <p><u>Ученик претендует на «5»:</u> 40 – 45 минут – раздел А; 7 – 8 заданий из В за 1 час; 1 – 2 задания из С за 1 – 1,5 часа. Выполнение всех заданий на «5» не требуется.</p> <p><u>Ученик претендует на «4»:</u> Первый час – уложиться с разделом А (не успели, вернуться после, при наличии времени); Второй час – все, что удастся из раздела В; Третий час – посвятить разделу С.</p> <p><u>Ученик претендует на «3»:</u> тренироваться в выполнении базовых заданий (только А). Достаточно 7 из 14 правильно выполненных заданий, но с учетом возможных ошибок. Следует попытаться решить как можно больше.</p> | Педагоги-предметники, выпускники | |
| | «Марафонский» (3 - 4 часа без перерыва) режим работы. | <p>Специальная подготовка работы, выработка привычки «напрягаться в предмете». Тренироваться и приучать к жесткому режиму на курсах подготовки к ГИА (первые две недели – отдых между часами 5 мин., затем работа «без перерыва»).</p> | | |
| Обучение оценке объективной и субъективной трудности заданий и, разумному | Учителя ориентированы на устранение пробелов в знаниях. | <p>Проводить подготовку так, чтобы ученик самостоятельно сумел набрать максимально возможное для него</p> | Педагоги-предметники, выпускники | |

| | | | |
|-----------------|------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| выбору заданий. | этих | | <p>количество баллов (проведение тестирований и диагностических работ).</p> <p>Научить избегать слабых мест при выполнении теста, выполнять те задания, в которых выпускник ориентируется хорошо.</p> |
|-----------------|------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Психологическая подготовка учителей

| | Основные моменты психологической подготовки к ГИА | Трудности | Пути преодоления трудностей | Ответственные |
|----|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. | Личностный фактор | Личностные особенности учителя | Встречи с психологом. Обучение приемам саморегуляции эмоционального состояния. | Педагог-психолог |
| 2. | Подготовка обучающихся к прохождению итоговой аттестации | Опасение несоответствия результатов ГИА и текущих отметок. | Адекватная оценка своей деятельности по преподаванию предмета. | Педагог-предметник |
| | | Ограниченность времени выполнения теста. | Активное использование тестовых технологий в предметном обучении. | Педагог-предметник |
| | | Разные способности обучающихся. | Использование в работе тематических тестов (с 5 по 11 класс). Это позволяет реально повысить тестовый балл обучающихся; формировать соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля обучающихся; развивать навыки мыслительной работы обучающихся. Использование в работе с обучающимися дифференцированного подхода (Приложение 3). | Педагог-предметник, педагог-психолог |

Психологическая подготовка родителей

| № п/п | Основные моменты психологической подготовки к ГИА | Трудности | Пути преодоления трудностей | Ответственные |
|-------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1. | Взаимоотношения с детьми и педагогами | <ul style="list-style-type: none"> • Амбиции • Равнодушие • Прошлый опыт • Тревожность | <ul style="list-style-type: none"> • Родительские собрания. • Групповые и индивидуальные консультации. • Получение информации о учебных возможностях и прогнозируемых трудностях обучающегося при прохождении ГИА. • Проигрывание ситуации экзамена во время встречи с педагогом-психологом, педагогами-предметниками, классным руководителем. | Классный руководитель, педагоги-предметники, педагог-психолог. |

Приложение 3.

Организация работы с родителями

Знакомство с процедурой ГИА¹

Успешность сдачи экзамена намного зависит от того, насколько знакомы учащиеся и их родители со специфической процедурой экзамена.

Низкая осведомленность родителей о процедуре проведения экзамена, повышает тревогу и ограничивает возможность оказания поддержки ребенку.

Какие формы работы возможны для ознакомления учащихся и родителей с процедурой ГИА:

1. Просмотр видеозаписи процедуры экзамена (постановочный вариант) с последующим обсуждением общей ситуации экзамена.

Видеозаписи могут демонстрироваться как ученикам, так и родителям, (например, во время родительского собрания). Просмотр сопровождается обсуждением возможных трудностей и ресурсов процедуры.

Использование такой формы работы (просмотр видеороликов) оказывает коррекционное воздействие и способствует снижению тревоги. Пугающая и незнакомая процедура оказывается понятной и логичной.

2. Игра-драматизация – проигрывание процедуры экзамена на знакомом материале (юмористическом или общеизвестном). Такая игра позволяет в эмоционально комфортной и безопасной форме освоить основные элементы процедуры экзамена, поскольку знакомое и /или юмористически окрашенное содержание создает благоприятную атмосферу и позволяет сконцентрироваться именно на процессуальных сторонах экзамена. Игра максимально точно воспроизводит основные процедурные моменты экзамена (задания вложены в конверты и т.д.) Например, можно использовать настоящие экзаменационные бланки. В качестве профилактики возможных трудностей на экзамене при проведении этой игры можно рекомендовать смоделировать ситуации, совладение с которыми может представлять определенные сложности для учащегося. Например, в некоторые конверты кладется неполный комплект заданий. Для повышения мотивирующего потенциала игры она завершается игровым «поступлением» в учебные заведения (которые могут быть как реальными, так и фантастическими на основе количества набранных баллов).

3. Игры с заданиями о процедуре и правилах ГИА, отражающих общую структуру заданий, например:

Задание группы А:

Чем нельзя пользоваться на экзамене?

1. Гелевой черной ручкой.

2. Тестовым материалом (КИМ).
3. Мобильным телефоном.

Задание группы В:

Найдите правильное предложение. Напишите номер этого предложения цифрой.

1. Во время экзамена по русскому языку разрешается меняться паспортами.
2. Во время экзамена по географии разрешается пользоваться линейкой (без записи в виде формул).
3. Во время экзамена по математике разрешается пользоваться таблицей умножения.

Задание группы С:

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

Обозначение распределения ответственности по проблеме подготовки к экзамену

Проблема распределения ответственности между родителями и школой по поводу трудностей ребенка – одна из острейших проблем в психолого-педагогической практике. Можно встретить две крайности этого явления: с одной стороны попытку возложить ответственность за ребенка на школу («Я вам отдал, вы и воспитывайте»), с другой стороны – стремление школы сделать ответственным родителя («Займитесь вашим ребенком»). Ситуация экзамена, безусловно, обостряет подобные противоречия.

Важна позиция, которая декларируется и предъявляется школой: «Мы вместе помогаем нашим детям подготовиться к экзамену». Для достижения этой цели возможно проведение тематического родительского собрания, на котором родители знакомятся с информацией о содержании и структуре подготовки к экзамену, реализуемой в школе, которое позволяет осмыслить свою долю ответственности в этом сложном процессе.

Для проведения собрания необходимо привлекать специалистов, занятых подготовкой выпускников: завуча, учителей-предметников и т.д. Такая форма позволяет высветить два компонента: информационный, во время которого сотрудники школы предоставляют данные о сути экзамена и организации подготовки к нему (расписание консультаций и т.д.), и интерактивный, обеспечивающий родителям возможность в дискуссионном формате обсудить собственный вклад в процесс подготовки ребёнка к экзамену.

Родителям можно предложить следующую инструкцию: «У каждого из нас есть собственные идеи и предложения о том, как помочь детям подготовиться к экзаменам. Если мы поделимся друг с другом нашими идеями, это значительно обогатит каждого из нас и, в конечном счете, научит, как лучше помочь детям».

Родителей нужно разделить на группы по 5-6 человек. Каждой группе объясняется задание: «Сейчас в течение пяти минут вам нужно вспомнить, придумать, записать как можно больше предложений и идей о том, как родители могут помочь своим детям готовиться к экзаменам. Не оценивайте реалистичность этих идей и не критикуйте их. Ваша задача – просто «накидать» их как можно больше».

Затем проводится обсуждение итогов «мозгового штурма» и составляется список наиболее реалистичных из предложенных способов.

Формирование адекватного реалистичного мнения родителей о ГИА: работа с «мифами»

Основная цель проработки – осознание существующего предубеждения и обсудить их в группе, что позволяет сформировать более позитивное отношение к ГИА.

Оптимальный метод, позволяющий достичь этой цели, – групповая дискуссия, в которой главным становится не достижение единой позиции, а свободное обсуждение мнений по обозначенному ведущим вопросу. Важно помнить о формировании предельно позитивного отношения. Такое обсуждение позволяет выразить собственные страхи и тревоги и поделиться своими соображениями с другими членами группы и, в конечном счете, найти ресурсные моменты в данной форме экзамена. Ведущему необходимо владеть фактической информацией, с помощью которой он может проиллюстрировать обсуждение темы.

Упражнение «Шкала согласия»

Вариант 1. Ведущий обозначает в комнате два крайних полюса: согласия и несогласия. Затем предлагает участникам различные утверждения и просит занять позицию в пространстве, отражающую степень согласия или несогласия с этим утверждением. Далее ведущий просит желающих прокомментировать свою позицию.

Вариант 2. Шкалы рисуются на бумаге, а участников просят обозначить свою позицию в виде точки. В остальном упражнение проводится аналогично.

Варианты утверждений для выражения степени согласия и несогласия:

- *Я много знаю о процедуре проведения ГИА.*
- *ГИА предоставляет школьникам новые возможности.*
- *Сдать ГИА моему ребенку по силам.*

Приложение 4

Своеобразие учебной деятельности каждого ребенка связано с целым рядом его индивидуальных особенностей: спецификой мышления, памяти, внимания, темпом деятельности, личностными особенностями, учебной мотивацией и т.д.

Мы предприняли попытку выделить те группы детей, которые с наибольшей вероятностью могут испытывать затруднения при сдаче экзамена, и предложили некоторые возможные пути оказания поддержки этим детям.

Безусловно, основная работа по психологической поддержке проводится на подготовительном этапе. Классный руководитель и психолог выделяют группы риска и совместно с родителями выпускников определяют пути и способы психологической поддержки. На этапе подготовки к экзаменам можно использовать различные формы психологической поддержки.

- Индивидуальные консультации выпускников. Эта форма работы в большей степени подходит для тех детей, чьи трудности в большей степени имеют личностный характер (например, тревожные или перфекционисты).
- Составление рекомендаций для детей и их родителей. Эта форма работы особенно подходит в том случае, если имеющиеся трудности мало подвержены коррекционному воздействию (например, у астеничных или «застревающих» детей). Очень важно фиксировать эти рекомендации в письменной форме, чтобы родители и дети могли их использовать в качестве памятки.
- Индивидуальные консультации родителей выпускников.

Возможности психологической поддержки учеников непосредственно во время экзамена невелики, но все же оказать помощь выпускнику в процессе экзамена вполне реально. Задача облегчается, если учитель знаком с детьми. Но даже если педагог впервые встречает детей в ситуации экзамена, он может заметить некоторые наиболее явные затруднения и оказать детям психологическую поддержку. В зависимости от сущности имеющихся у детей затруднений можно выделить следующие группы риска.

ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ

Краткая психологическая характеристика

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

Как распознать тревожного ребенка?

Эти дети часто перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют написанное, причем это может и не вести к существенному улучшению качества работы. При устном ответе они, как правило, пристально наблюдают за реакциями взрослого. Они обычно задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают учителя, проверяя, правильно ли они его поняли. Тревожные дети при выполнении индивидуального задания обычно просят учителя "посмотреть, правильно ли они сделали". Они часто грызут ручки, теребят пальцы или волосы.

Основные трудности

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

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. Для тревожных детей особенно важно создание ситуации эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе. Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей этой категории приводит только к дезорганизации их деятельности. Задача взрослого — создание ситуации успеха, поощрение, поддержка. В этом огромную роль играют поддерживающие высказывания: "Я уверен, что ты справишься", "Ты так хорошо справился с контрольной по физике".

Во время проведения экзамена. Очень важно обеспечить тревожным детям ощущение эмоциональной поддержки. Это можно сделать различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться и т.д. Тем самым взрослый как бы говорит ребенку: "Я здесь, я с тобой, ты не один". Если ребенок обращается за помощью: "Посмотрите, я правильно делаю?" – лучше всего, не вникая в содержание написанного, убедительно сказать: "Я уверена, что ты все делаешь правильно, и у тебя все получится".

НЕУВЕРЕННЫЕ ДЕТИ

Краткая психологическая характеристика

Проблема таких детей в том, что они не умеют опираться на собственное мнение, они склонны прибегать к помощи других людей. Неуверенные дети не могут самостоятельно проверить качество своей работы: они сами себе не доверяют. Они могут хорошо справляться с теми заданиями, где требуется работа по образцу, но испытывают затруднения при необходимости самостоятельного выбора стратегии решения. В подобной ситуации они обычно обращаются за помощью к одноклассникам или родителям (особенно при выполнении домашнего задания). Такие дети списывают не потому, что не знают ответа, а потому, что не уверены в правильности своих знаний и решений. В поведенческом плане им

часто присущ конформизм, они не умеют отстаивать собственную точку зрения. Неуверенные дети часто подолгу не могут приступить к выполнению задания, но достаточно педагогу подсказать им первый шаг, как они начинают работать.

Основные трудности

Неуверенные дети испытывают затруднения во время любого экзамена, поскольку им сложно опираться только на собственные ресурсы и принимать самостоятельное решение. При сдаче ГИА они испытывают дополнительные сложности, поскольку принципиальное значение там имеет самостоятельный выбор стратегии деятельности, а эта задача для неуверенных детей крайне сложна.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. Очень важно, чтобы неуверенный ребенок получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора. При работе с такими детьми необходимо воздерживаться от советов и рекомендаций ("Сначала реши простые задания, а потом переходи к сложным"). Лучше предложить выбрать ему самому и терпеливо дождаться, когда он примет решение ("Как ты думаешь, с чего лучше начать: с простых или сложных заданий?").

Во время экзамена. Неуверенного ребенка можно поддерживать простыми фразами, способствующими созданию ситуации успеха: "Я уверен, у тебя все получится", "Ты обязательно справишься". Если ребенок никак не может приступить к выполнению задания, долго сидит без дела, стоит спросить его: "Ты не знаешь, как начать? Как выполнять следующее задание?" – и предложить ему альтернативу: "Ты можешь начать с простых заданий или сначала просмотреть весь материал. Как ты думаешь, что будет лучше?" Ни в коем случае нельзя говорить тревожным и неуверенным детям "Подумай еще", "Поразмысли хорошенько". Это только усилит их тревогу и никак не продвинет выполнение задания.

ДЕТИ, ИСПЫТЫВАЮЩИЕ НЕДОСТАТОК ПРОИЗВОЛЬНОСТИ И САМООРГАНИЗАЦИИ

Краткая психологическая характеристика

Обычно этих детей характеризуют как "невнимательных", "рассеянных". Как показывает практика, у них очень редко имеют место истинные нарушения внимания. Гораздо чаще «невнимательные» дети — это дети с низким уровнем произвольности. У них сформированы все психические функции, необходимые для того, чтобы быть внимательными, но общий уровень организации деятельности очень низкий. У таких детей часто неустойчивая работоспособность, им присущи частые колебания темпа деятельности. Они могут часто отвлекаться.

Основные трудности

ГИА требует очень высокой организованности деятельности. Непроизвольные дети при общем высоком уровне познавательного развития и вполне достаточном объеме знаний могут нерационально использовать отведенное время.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. Психические функции формируются через наличие внешних опор. Поэтому на этапе подготовки очень важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства. Такими средствами могут стать песочные часы, отмеряющие время, нужное для выполнения задания; составление списка необходимых дел (и их вычеркивание по мере выполнения); линейка, указывающая на нужную строчку и т.д. Бесплезно призывать таких детей "быть внимательнее", поскольку это им недоступно.

Во время экзамена. Таким детям требуется помощь в самоорганизации. Это можно сделать с помощью направляющих вопросов: "Ты как?", "Ты сейчас что делаешь?". Возможно также использование внешних опор. Например, ребенок может составить план своей деятельности и зачеркивать пункты или класть линейку на то задание, которое он сейчас выполняет. Важно, чтобы ребенок научился использовать эти опоры на предварительном этапе, иначе на экзамене это отнимет у него слишком много сил и времени.

ПЕРФЕКЦИОНИСТЫ И "ОТЛИЧНИКИ"

Краткая психологическая характеристика

Дети данной категории обычно отличаются высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью. Если они выполняют задание, они стремятся сделать его лучше всех или быстрее остальных использовать дополнительный материал. Перфекционисты очень чувствительны к похвале и вообще к любой оценке своей деятельности. Все, что они делают, должно быть замечено и высоко оценено. Для таких детей характерен очень высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка. Для того чтобы чувствовать себя хорошими, им нужно не просто успевать, а быть лучшими, не просто хорошо справляться с заданием, а делать это блестяще.

Основные трудности

ГИА для данной категории детей — это тот самый случай, когда верной оказывается поговорка "Лучшее — враг хорошего". Им недостаточно выполнить минимально необходимый объем заданий, им нужно сделать все, причем безошибочно. Еще один возможный камень преткновения для них — это необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. Очень важно помочь таким детям скорректировать их ожидания и осознать разницу между "достаточным" и "превосходным". Им необходимо понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания. На предэкзаменационном этапе перфекционистам можно предложить тренировочные упражнения, где им потребуется выбрать задания для выполнения, и не нужно будет делать все подряд.

Во время экзамена перфекционисту нужно помочь выбрать стратегию деятельности и реализовать ее. Его можно спросить: "Какие задания ты решил сделать?" и по необходимости тактично вмешаться в его планы. В ходе экзамена можно время от времени интересоваться: "Сколько тебе еще осталось?" – и помогать ему скорректировать собственные ожидания: "Тебе не нужно делать столько. Того, что ты уже выполнил, будет достаточно. Переходи к следующему заданию".

АСТЕНИЧНЫЕ ДЕТИ

Краткая психологическая характеристика

Основная характеристика астеничных детей — высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок. Как правило, утомляемость связана с особенностями высшей нервной деятельности и имеет не столько чисто психологическую, сколько неврологическую природу, поэтому возможности ее коррекции крайне ограничены.

Основные трудности

ГИА требует высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного периода времени. Поэтому у астеничных детей очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. При работе с астеничными детьми очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не сможет соответствовать: "Некоторые выпускники занимаются с утра до вечера, а ты после двух часов уже устал". Ребенок не притворяется, просто таковы его индивидуальные особенности. Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы ребенок не переутомлялся: ему необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать. Родителям астеничных детей стоит получить консультацию у психоневролога или невропатолога о возможности поддержать ребенка с помощью витаминов или травяных сборов.

Во время экзамена астеничным детям требуется несколько перерывов, поэтому их не стоит торопить, если они вдруг прерывают деятельность и на какое-то время

останавливаются. Им по возможности лучше организовать несколько коротких "перемен" (отпустить в туалет и т.п.).

Приложение 5

Памятка для учащихся по подготовке к итоговой аттестации

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

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

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

Вам необходимо обладать некоторыми знаниями о построении теста.

Проанализируйте тест:

- для проверки какой области знаний он предназначен,
- сколько времени выделяется на работу с тестом,
- как необходимо работать с ним,
- какие типы заданий он включает,
- есть ли необходимость рисовать графики, писать формулы, составлять таблицы или схемы?

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

Выгоды такой подготовки заключаются в следующем: формируется уверенность при тестировании, то есть опыт обращения с тестами; опыт действий в стрессовых ситуациях и распределения времени; осведомленность о различных видах заданий и о соответствующих стратегиях их выполнения; обеспечивается тренированность в тестовых ситуациях, редко встречающихся в повседневной жизни; опыт преодоления неуверенности и страха перед тестами; вырабатывается поведение в ходе тестирования (умение остановиться вовремя, обращение с таблицами, навыки самопроверки).

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

Правильно формируйте свое поведение во время проведения экзамена.

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

Вполне понятно, что перед тестом мы взволнованы, одни в меньшей степени, другие – в большей. Вы знаете, что от успешных результатов зависит ваша аттестация. Страх может быть от того, что мы чего-то подсознательно боимся, что не поймем задания, или

неправильно истолкуем указания тестирования. Антипатия может возникнуть, когда тест для нас несимпатичен, поэтому переносим на него наш страх. Хотя вы и привыкли в процессе учебной деятельности укладываться в сжатые сроки контролирующих заданий (текущие контрольные работы, итоговые контрольные работы, переводные экзамены, зачеты и т.п.), однако строгие условия тестирования для вас чрезвычайно неприятны. Так как знаете, что малейшая ошибка может вызвать лавину ошибок, либо не успевание выполнить другие задания, если вы "засядете" с каким-нибудь заданием.

Советы по преодолению этих трудностей

- **Во время подготовки к тестированию придерживайтесь следующей стратегии.**

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

а) ответьте на все вопросы теста без ограничения времени, то есть потратьте времени столько, сколько вам потребуется для ответов;

б) введите временные ограничения, т.е. обозначьте предварительно для себя конкретное время, какое необходимо потратить в соответствии с требованиями, например 120 минут;

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

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

Во время экзаменов используйте только свой положительный опыт.

- **В период подготовки к ГИА, даже если у вас не возникает проблем, ведите дневник самоконтроля, в котором вы будете отмечать:**

а) время подготовки, затраченное на упражнения на этапе ненормированного тестирования;

б) время проведения теста, необходимое вам при тестировании согласно требованиям теста;

в) состояние вашей подготовки, на какой стадии вы находитесь в настоящее время.

- **Составьте расписание подготовки (приблизительно от 30 до 60 минут в день), приурочив занятия к определенному времени дня. Это поможет вам сознательно проводить самоконтроль и самодисциплину. Важным признаком самоконтроля является умение принимать решения самостоятельно без давления извне. Помните, что внешнее принуждение, либо надежда, что вы сможете выучить все сразу перед экзаменами, всего за**

несколько дней, менее эффективны, чем последовательный и упорядоченный процесс обучения. Подготовка под давлением необходимости, как правило, приводит к отторжению материала, который необходимо запомнить.

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

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

Интенсивная подготовка к тестированию обеспечивает испытуемому значительную психологическую поддержку.

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

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

- **Начинайте работу с вопроса, на который вы знаете ответ.** Это вам поможет почувствовать уверенность в себе, сэкономить время, которые вы можете уделить в последующем на работу с трудными заданиями. При работе над хорошо известным вопросом у вас подсознательно будут припоминаться ответы на остальные вопросы.

Помните, что самое первое состояние, с которым сталкивается экзаменуемый не зависимо от формы заданий это состояние, что вы вообще ничего не знаете. Если вами материал усвоен хорошо, то через некоторое время у вас в памяти начнут, как бы всплывать части ответа. Обладая общими знаниями о предмете, до много можно додуматься самостоятельно.

- **Ищите смысловые и структурные связи.**

Помните, что любой логически связанный текст, строится так, чтобы одна мысль

логически предопределяла следующую за ней, поэтому с самого начала постарайтесь понять смысл задания.

- **Используйте ассоциации.**

Представив в памяти обстановку, в которой вы готовились и учили материал, вы сможете припомнить и сам материал, необходимый вам для ответа на задание. Это может быть и припоминание определенного урока, и того, что вам говорил учитель, и ваши ответы, и ответы других учеников, и записи, графики, рисунки и т.п.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беспалько В. Педагогический анализ ЕГЭ / Педагогическая диагностика. 2008. - № 6.
2. Валентьев А. ЕГЭ и успешность учеников в социуме. Народное образование. – 2008.- № 6.
3. Единый государственный экзамен: психолого-педагогическая подготовка учащихся и родителей: Методические рекомендации учителям. Сост. А.Д. Барбитова. – Ульяновск: УИПКПРО, 2005. (Серия «Учебно-методический комплекс»).
4. Ерхова М.В. Психологическая подготовка школьников к ЕГЭ. Ульяновск: УИПКПРО, 2004
5. Макарова Г.Н. Рекомендации учителям по психологической подготовке к ЕГЭ выпускников и их родителей.// Завуч. 2003. №4
6. Материалы семинара Оренбургского ИПК по подготовке участников образовательного процесса к ЕГЭ (www.orenipk.ru)
7. Сборник «Методика подготовки к ЕГЭ по математике» (по материалам семинара учителей математики выпускных классов общеобразовательных учреждений города Костромы от 01. 11. 2007 года). Кострома: ГМЦ Управления образования администрации города Костромы, 2007
8. Центр развития «Белый слон». Материалы семинара о проблемах готовности субъектов образовательного процесса к ЕГЭ (www.wslon.ru)
9. Чибисова М. Методический инструментарий психологической подготовки. Народное образование. 2008. № 9.
10. Чибисова М.Ю.Единый государственный экзамен (психологическая подготовка). М., Генезис, 2004
