**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Тепловская школа»**

**Симферопольского района Республики Крым**

**ул. Заречная, 2 с.Тепловка, Симферопольский район, 297548**

**тел./факс 0(652) 33-77-14 еmаіl:** [**teplovkashool@gmail.com**](mailto:teplovkashool@gmail.com)



**Педагог-психолог**

**Э.Х.Джаппарова**

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение………………………………………………………………………….3

I. Содержательный анализ психологической готовности

выпускника к экзаменам……………………………………………………….4

II. Рекомендации выпускникам по подготовке к ГИА…………………… 6-11

III. Рекомендации учителям по подготовке выпускников к ГИА ………… 12

IV. Рекомендации родителям выпускников по созданию благоприятных условий для учебной деятельности и подготовки к экзаменам…………. 13-14

Список рекомендуемой литературы………………………………………….. 15

**Введение**

**Единый государственный экзамен** (ЕГЭ), ОГЭ (основной государственный экзамен), ГВЭ (государственный выпускной экзамен) – это серьезные новшества в нашем образовательном пространстве. Слово **«экзамен»** переводится с латинского как **«испытание»**. И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены.

Индивидуальные особенности ребенка: специфика его памяти, внимания, мышления, личностные особенности, темп деятельности - являются причиной своеобразия учебной деятельности каждого учащегося и требуют индивидуального подхода.

**Подготовка к экзаменам** – процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих успеха незаменима. Психологическая готовность так же важна, как и хорошее владение знаниями по предмету. Период подготовки и сдачи экзаменов характеризуется возрастанием нагрузки на организм и психику школьника. Интенсивная умственная деятельность и повышенная статическая нагрузка, обусловленная длительной вынужденной позой, крайнее ограничение двигательной активности, нарушения режима отдыха и сна, эмоциональные переживания – все это приводит к перенапряжению нервной системы, отрицательно влияет на общее состояние и сопротивляемость организма. Экзаменационный стресс - это частная форма психического стресса, которая нередко обуславливает экзаменационный невроз и является несомненным психотравмирующим фактором. Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение у школьников.

Совершенно очевидно, что перед психологами, педагогами и родителями встает проблема охраны психического здоровья школьников, для решения которой необходима продуманная система мероприятий, предусматривающая создание стабильной благоприятной атмосферы, уменьшение вероятности возникновения стрессовых ситуаций и повышение функциональных возможностей школьников.

Психотехнические навыки не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют наиболее успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладеть собственными эмоциями.

**I .Содержательный анализ психологической готовности выпускника к ГИА**

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

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

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

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

**Под психологической готовностью** к итоговой аттестации подразумевается определенный эмоциональный «настрой», внутренняя психологическая настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена. Чибисова М.Ю. определяет **психологическую готовность** как сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче экзамена. **Педагогическая готовность** – это наличие знаний, умений и навыков по предмету. Личностная готовность – это опыт, особенности личности, необходимые для прохождения процедуры итоговой аттестации.

Подготовка к итоговой аттестации включает в себя формирование и развитие психологической**,** педагогической и личностной готовности у всех субъектов образовательного процесса – обучающихся, учителей, родителей.

В основе структуры готовности лежит анализ трудностей, с которыми сталкиваются ученики при сдаче экзаменов (Чибисова М.Ю.).

***Таблица 1.*** ***Психологическая готовность выпускника к сдаче экзаменов***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Психологическая готовность** | | | |
| Компоненты | ***Познавательный*** | ***Личностный*** | ***Процессуальный*** |
| Составляющие компонента | Высокая мобильность, переключаемость | Наличие собственного адекватного мнения о ГИА, отсутствие нереалистичной «мифологии» (иррациональные, неосознаваемые, эмоционально нагруженные убеждения и установки, отражающие отношение к ГИА) | Знакомство с процедурой экзамена |
| Высокий уровень организации деятельности |
| Высокая и устойчивая работоспособность | Адекватная самооценка | Навыки работы с тестовыми материалами |
| Высокий уровень концентрации внимания, произвольности | Самостоятельность мышления и действий, способность к самоопределению | Умение устанавливать контакты в незнакомой обстановке с незнакомыми людьми |
| Четкость и структурированность мышления, комбинаторность | Оптимальный уровень тревоги (отсутствие как чрезмерно высокого, дезорганизующего уровня, так и заниженной тревоги, приводящей к снижению мотивации) | Владение способами управления своим состоянием (саморегуляция, релаксация) |
| Сформированность внутреннего плана действий |
| Возмож-ности коррекции | Формируется на протяжении всего времени обучения в школе, в наименьшей степени поддается экстренной коррекции | Отдельные составляющие (н-р, способность к самоопределению) – результат обучения в школе на протяжении всего периода, другие (н-р, адекватное мнение об экзамене) – подвержены психолого-педагогическому воздействию | Максимально технологичен и в максимальной степени поддается психолого-педагогической коррекции |

**II. Рекомендации выпускникам**

**по подготовке к ГИА**

## *Подготовка к экзамену: советы выпускникам*

* Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
* 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 текст учебника. 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 данному предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
* Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.
* 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*

* Любой экзамен требует хорошей подготовки, однако, за день до начала экзамена постарайся отвлечься, если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся.
* Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, 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» настроя. 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.

## *Перед экзаменом*

* И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Выполни дыхательные упражнения. Иди в класс. Чем больше ты будешь оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.
* Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.
* Входи в класс с уверенностью, что все получится.
* Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее, и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение.
* Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

- сядь удобно;

- глубокий вдох через нос (4 - 6 секунд);

- задержка дыхания (2 - 3 секунды).

**Памятка для учащихся «Методы и приемы запоминания»**

**Приемы работы с запоминаемым материалом**

* *Группировка* — разбиение материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и т. п.).
* *Выделение опорных пунктов* — фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы излагаемого в тексте, примеры, шифровые данные, сравнения и т. п.).
* *План* — совокупность опорных пунктов.
* *Классификация* – распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.
* *Структурирование* — установление взаимного расположения частей, составляющих целое.
* *Схематизация (построение графических схем)* — изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.
* *Серийная организация материала* — установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, распределение по времени, упорядочивание в пространстве и т. д.
* *Ассоциации* — установление связей по сходству, смежности или противоположности.

**Методы активного запоминания**

***Метод ключевых слов.*** Что такое ключевое слово? Это своеобразный «узел», связывающий хранящуюся в памяти информацию с нашим непосредственным сознанием и позволяющий нам ее воспроизвести. Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить 1-2 главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить - как вспомнится вся фраза.

Этот метод можно применить и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой. Для этого запоминаемый текст разбивается на разделы. В каждом из разделов выделяются основные мысли, для каждой из них выделяется минимальное количество ключевых слов, которые необходимо связать между собой и запомнить. Таким образом, формируется некоторый костяк текста, содержание и форму которого можно воспроизвести, восстанавливая в памяти ключевые слова.

***Метод повторения И. А. Корсакова*** (основные принципы)

1. Необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия (имена, телефоны, даты и т. п.), так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием.

2. Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается 7 дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:

1-й день —2 повторения;

2-й день — 1 повторение;

3-й день — без повторений;

4-й день — 1 повторение;

5-й день — без повторений;

6-й день — без повторений;

7-й день — 1 повторение.

3. Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала.

Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуем повторить материал сначала через 15-20 минут, затем через 8-9 часов. И еще раз через 24 часа.

***Комплексный учебный метод.*** Большое количество информации можно запомнить с помощью частичного учебного метода, при котором повторяется предложение за предложением, стихотворная строка за строкой. Однако при частичном учебном методе информация дробится и вырывается из своего контекста, что затрудняет выполнение и приводит к увеличению числа повторений. В отличие от этого, при комплексном учебном методе вся информация, например текст, запоминается целиком, а затем как одно целое повторяется. Взаимосвязи между отдельными частями воспринимаются быстрее и основательнее, а обязательное число повто­рений сокращается. Поэтому там, где это возможно, используйте комплексный учебный метод.

При работе с большим объемом материала трудно хорошо запомнить текст как одно целое. В таком случае разбейте текст на достаточно большие разделы, объединенные одной темой. При первом воспроизведении повторяется уже выученная часть и изучается вторая. При втором — повторяются первые части и заучивается следующая и т. д.

***«Зубрежка».*** Бывает так, что какой-то материал ну совершенно «не идет». В этом случае можно прибегнуть к банальной зубрежке. Конечно, много так не выучишь, но этот способ можно применять в крайнем случае. У этого способа запоминания материала тоже есть свои правила.

Какова процедура «зазубривания»?

* повтори про себя или вслух то, что нужно запомнить
* повтори через 1 секунду, через 2 секунды, через 4 секунды
* повтори, выждав 10 минут (для запечатления)
* для перевода материала в долговременную память повтори его через 2-3 часа
* повтори через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти)

**Приемы зрительного запоминания**

*а)* мысленно представим предмет, который мы хоти запомнить. «Раскрасим» его необычным цветом или представим его огромного размера, «повернем» этот предмет и посмотрим его с разных сторон. Трудно забыть этот предмет после таких действий с образом, не правда ли?

б) *визуализация в чистом виде.* Для запоминания коротких чисел вполне достаточно создать их зрительный образ. Представьте себе, что число, которое Вам необходимо запомнить, написано крупным красным шрифтом на белой стене или горит неоновыми цифрами на фоне черного неба. Заставьте эту надпись мигать не менее 15 секунд в вашем воображении. Повторяя число вслух, вы еще больше облегчите его запоминание, призвав еще один канал чувственного восприятия.

Некоторым из нас при запоминании числовой информациипомогают опоры или коды.

**III.** **Рекомендации учителям по подготовке выпускников к ГИА**

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

* постарайтесь спокойнее отнестись к требованиям руководства по поводу подготовки и проведения процедуры ГИА. Ваш достаточный опыт работы в школе с различными категориями учеников является залогом Вашей успешной работы по подготовке учащихся к ГИА;
* регулярно обменивайтесь позитивным опытом с коллегами по подготовке Ваших учащихся к ГИА;
* проявляйте интерес по поводу того, что именно волнует учащихся при подготовке к ГИА. Старайтесь отвечать на эти вопросы;
* поддерживайте самооценку учащихся, отмечая каждое удачно выполненное задание;
* учите детей правильно распределять свое время в процессе подготовки к ГИА, ориентируясь на индивидуальные особенности самого ребенка;
* используйте юмор во взаимодействии с учащимися. Это значительно снижает уровень тревожности и обеспечивает положительный эмоциональный комфорт;
* продумайте пути взаимодействия с родителями: чтобы вы могли бы сообща сделать в процессе подготовки к ГИА, распределив ответственность между школой и семьей;
* познакомьте учащихся с методикой подготовки к ГИА. Обратите внимание на возможность составления карточек, выписок по наиболее сложным темам, которые могут содержать ключевые моменты теоретических положений, основных формул, определений и т.п. Это поможет учащимся не только подготовиться, но и грамотно работать с текстами;
* посоветуйте учащимся и их родителям, какими дополнительными источниками целесообразнее пользоваться с целью успешной сдачи ГИА;
* уделяйте должное внимание совместному с учащимися деловому обсуждению вопросов, связанных с правилами поведения во время процедуры ГИА.

**IV. Рекомендации родителям выпускников по созданию благоприятных условий для учебной деятельности и подготовки к экзаменам**

Уважаемые родители! Школьники во время экзаменов подвержены стрессу. Задача родителей - помочь ребенку избавиться от страха перед экзаменом, суметь сосредоточиться и вспомнить все то, что он так старательно учил и запоминал.

Семейная атмосфера является главным фактором успешной социально-психологической адаптации в новой социальной ситуации. В этой ситуации родителям, прежде всего, должно быть присуще умение владеть собой, быть ответственными, сильными, активными и в то же время чуткими, понимать эмоциональное состояние своего ребенка, помочь ему освободиться от негативных эмоций. Вы должны помочь выпускнику в развитии позитивного представления о себе путем внимательного отношения и поощрения его деятельности, создавая благоприятную атмосферу доброжелательности.

**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.

**Повышайте уверенность ребёнка в себе. Для этого необходимо:**

* демонстрировать оптимизм;
* проявлять эмпатию и веру в Вашего ребёнка;
* принимать индивидуальность ребёнка;
* опираться на сильные стороны ребёнка;
* избегать подчёркивание промахов ребёнка;
* показывать, что Вы удовлетворены ребёнком

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

**Самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий:**

* Успокойтесь! Ваша тревога передается детям, и их волнение только усиливается.
* Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
* Контролируйте режим подготовки к экзамену, не допускайте перегрузок, объясните ребенку, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
* Помогите ребенку распределить темы подготовки по дням.
* Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
* Обратите внимание на питание: во время интенсивного умственного напряжения необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д., стимулируют работу головного мозга.

**Список рекомендуемой литературы:**

1. Чибисова М.Ю. - Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М., 2009.
2. Система психологического сопровождения образовательного процесса в условиях введения ФГОС: планирование, документация, мониторинг, учет и отчетность / сост. И.В. Возняк. – 2014.
3. Интернет-ресурсы:

* <http://fs.nashaucheba.ru>
* http://vsetesti.ru
* <http://www.psychologos.ru>
* <http://kze.docdat.com>
* <http://lib.convdocs.org>

1. Фадеев М Ю., Голушко А.А. Волнуйтесь спокойно – у вас экзамены. – М.,1999.