

**Государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Смоленский областной институт развития образования»**

**Методические рекомендации
по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся
в период подготовки к итоговой государственной аттестации
(для педагогов-психологов)**

**Смоленск
2020**

УДК 159.9
ББК 74.268.8
М 54

Автор-составитель:

Шаталова О.А., доцент кафедры педагогики и психологии ГАУ ДПО СОИРО

М 54 Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в период подготовки к итоговой государственной аттестации (для педагогов-психологов). – Смоленск: ГАУ ДПО СОИРО, 2020. – 40 с.

Данное пособие служит целям обеспечения педагогов-психологов необходимой информацией и инструментарием для осуществления профессиональной деятельности в вопросах психолого-педагогического сопровождения обучающихся в подготовке к процедуре государственной итоговой аттестации.

Материалы печатаются в авторской редакции.

УДК 159.9
ББК 74.268.8

© ГАУ ДПО СОИРО, 2020

Содержание

Введение	4
1. Основные компоненты психолого-педагогического сопровождения государственной итоговой аттестации.....	5
2. Значение психологической готовности обучающихся в успешном прохождении государственной итоговой аттестации	10
3. Оказание психолого-педагогической помощи субъектам образовательной деятельности в подготовке и сдаче государственной итоговой аттестации	17
4. Методы саморегуляции в условиях стресса.....	25
Литература	32
Приложения	35

Введение

Согласно Закону Российской Федерации «Об образовании» с 1 января 2009 года освоение общеобразовательных программ основного общего и среднего (полного) общего образования завершается обязательной аттестацией. Единый государственный экзамен (ЕГЭ) в Российской Федерации – единственная форма государственной итоговой аттестации (ГИА) в школах и одновременно основная форма вступительных экзаменов в вузы. Она представляет собой систему бесплатных экзаменов для выпускников полной общеобразовательной средней школы по двум обязательным предметам и по любому количеству предметов по выбору. Их результаты одновременно учитываются в школьном аттестате и при поступлении в вузы. При проведении этих экзаменов на всей территории России применяются задания одного типа, а также система компьютерной обработки ответов и их независимой оценки, основанной на использовании единой шкалы и критериев.

Ситуацию с ГИА и подготовкой к ней можно назвать особенно стрессовой, потому что она, помимо переживаний, сопровождающих любую аттестацию, характеризуется и другими особенностями, которые выступают как стрессоры. В этот период особенно нуждаются в поддержке родители и школьники, т.к. у большинства из них присутствует мнение, что от результатов ГИА напрямую зависит вся будущая жизнь выпускника. Учителя выпускных классов также испытывают физические и эмоциональные перегрузки, ведь их ответственность возрастает во много раз, и поэтому у них в этот период может проявляться хроническая усталость, синдром профессионального выгорания, что влияет на снижение темпов и качества работы. Следовательно, результативность успешного прохождения ГИА во многом зависят от предварительной подготовки субъектов образовательной деятельности к этому ответственному периоду.

В каждой образовательной организации (ОО) разрабатывается план подготовки к итоговой аттестации выпускников, который рассматривается и принимается на педагогическом совете и на основании этого плана, обязательным компонентом которого является психологическое и психолого-педагогическое сопровождение (ППС) учебно-воспитательного процесса, ведется работа со всеми субъектами образовательной деятельности.

В настоящее время главной целью психологического обеспечения образования является создание условий благоприятных для обучения и развития учащихся, профессионального роста педагогов, повышение психологической компетентности администрации образовательной организации, а также повышение родительской компетентности.

Таким образом, общую цель работы по психологическому сопровождению образовательного процесса можно сформулировать как повышение психологического благополучия всех субъектов образовательного процесса.

1. Основные компоненты психолого-педагогического сопровождения государственной итоговой аттестации

Психолого-педагогическое сопровождение – целостный процесс, в основу которого заложен принцип единства. Единства требований предъявляемых обучающемуся со стороны общества, школы, семьи, единство всех педагогов и специалистов, осуществляющих образовательную деятельность.

В психолого-педагогической литературе понятие «сопровождение» рассматривается как поддержка, деятельность направленная на содействие, сочувствие, сопереживание, сотрудничество или создание условий, а также как метод. Впервые термин «сопровождение развития» появляется в работе Г.Л. Бардиер, И.В. Ромазан, Т.В. Чередниковой «Я хочу! Психологическое сопровождение естественного развития маленьких детей» (1993), где предлагается рассматривать сущность психологического сопровождения как помощь в реализации самостоятельного выбора ребенком своего жизненного пути.

Многие исследователи занимались проблемой психолого-педагогического сопровождения его организации и содержания М.Р. Битянова, Б.С. Братусь, Е.В. Бурмистрова, О.С. Газман, И.В. Дубровина, Е.И. Исаев, Е.И. Казакова, А.И. Красило, В.Е. Летунова, Н.Н. Михайлова, А.В. Мудрик, С.Д. Поляков, М.И. Роговцева, К. Роджерс, Н.Ю. Синягина, В.И. Слободчиков, Ф.М. Фрумин, А.Т. Цукерман, Л.М. Шипицына, И.С. Якиманская и др.

Так, в книге «Диалог на лестнице успеха» (1997) предназначенной для учителей и родителей, авторами Е.И. Казаковой, А.П. Тряпицыной сопровождение понимается как деятельность, обеспечивающая создание условий для принятия субъектом оптимального решения в различных ситуациях жизненного выбора. В работе «Психологическое сопровождение родительства» (2003) Р.В. Овчарова предлагает определять сопровождение как направление и технологию деятельности психолога. М.Р. Битянова в своей работе «Организация психологической работы в школе» (1998) определяет психолого-педагогическое сопровождение как систему профессиональной деятельности психолога, направленную на оказание научной психолого-педагогической помощи педагогам для успешного обучения и развития

обучающихся, т.е. как определенную идеологию работы, которая делает возможным соединение целей психологической и педагогической практики и фокусирует на главном – на личности ребенка [3].

Психолого-педагогическое сопровождение сегодня является не просто суммой разнообразных методов коррекционно-развивающей работы с детьми, но выступает как комплексная технология, особая культура поддержки и помощи ребенку в решении задач развития, обучения, воспитания, социализации. Это предполагает, что специалист по психолого-педагогическому сопровождению не только владеет методиками диагностики, консультирования, коррекции, но обладает способностью к системному анализу проблемных ситуаций, программированию и планированию деятельности, направленной на их разрешение, организацию в этих целях участников образовательного процесса (ребенок, сверстники, родители, педагоги, администрация).

Основными направлениями деятельности педагога-психолога являются:

- психологическое сопровождение учебной деятельности: участие в формировании «умения учиться»;
- психологическое сопровождение воспитательной деятельности, развития личности, социализации обучающихся: помощь в решении проблем социализации, формирование жизненных навыков.
- психологическое сопровождение перехода на новый образовательный уровень и адаптации на новом этапе обучения;
- психологическое сопровождение деятельности по сохранению и укреплению здоровья обучающихся: содействие формированию ориентации на здоровый образ жизни [33].

Одним из приоритетных направлений ППС в работе с выпускниками является деятельность педагогов и специалистов по подготовке к ГИА.

В настоящее время имеется достаточное количество правовых, организационных, содержательных и методических материалов обеспечивающих подготовку выпускника к государственной итоговой аттестации. Однако эти направления часто предполагают лишь инструментальную готовность выпускников и не способствуют формированию психологической готовности к испытанию. На практике случается, что выпускник знающий предмет и умеющий решать задачи не справляется с экзаменационными заданиями, так как не уверен в своих силах, не умеет справляться с эмоциями, не научился контролировать и регулировать свою деятельность, или не владеет навыками, определяемыми особенностями процедуры ГИА.

Ученые и практики считают, что успешное прохождение итоговой

аттестации в виде теста в большей степени отражает уровень стрессоустойчивости человека, готовность концентрировать внимание и память и точно действовать в условиях дефицита времени. Учитывая это, необходимо обеспечить психолого-педагогическое сопровождение обучающихся в процессе подготовки, к итоговой аттестации формируя соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля. При этом основную часть работы следует проводить не прямо накануне ГИА, а значительно раньше, отработывая отдельные детали при прохождении промежуточной аттестации и в других случаях, не столь эмоционально напряженных. Психотехнические навыки сдачи контрольных процедур не только повышают эффективность подготовки к ГИА, позволяя выпускнику более успешно вести себя во время экзаменов, но и в целом способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

Для оказания своевременной психологической помощи следует проводить ряд мероприятий направленных на выявление и коррекцию затруднений возникающих у школьников не только при подготовке к экзаменам, но на протяжении всего обучения, к которым следует отнести:

- диагностику трудностей в формировании познавательных, регулятивных, личностных универсальных учебных действий, определение их причин;
- диагностику особенностей и влияния детско-родительских отношений на психологическую готовность к экзаменам;
- диагностику уровня психологической готовности к сдаче ГИА;
- диагностику уровня психолого-педагогической компетентности педагогического коллектива в вопросах знания и использования психолого-педагогических технологий и методик в учебной деятельности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся, а также требованиями новых ФГОС;
- диагностику влияния стиля педагогической деятельности и педагогического общения на достижение предметных и метапредметных результатов образования, на эффективность сдачи ГИА.
- диагностику образовательных потребностей обучающихся и их родителей в связи с выбором дальнейшей профессиональной сферы деятельности, изучение мнения обучающихся, родителей об организации учебно-воспитательного процесса (удовлетворенность, эффективность, качество и т.д.) [33].

В дальнейшем педагогом-психологом совместно с учителями предметниками, классными руководителями разрабатываются ряд

профилактических, консультативных и коррекционно-развивающих мероприятий направленных на:

- предотвращение возникновения у обучающихся негативной мотивации к учению за счет освоения навыков постановки ближайших и отдаленных учебных и профессиональных целей, планирования и организация учебной деятельности в зависимости от будущих профессиональных приоритетов, обучения выбору успешных стратегий в сложных задачах и трудных ситуациях;

- развитие мотивационной и познавательной сфер обучающихся, общей стрессоустойчивости ко всем формам контроля и видам публичных самопрезентаций (к выступлениям, олимпиадам, самостоятельным, контрольным работам), на создание условий, способствующих формированию предметных, метапредметных результатов образования;

- формирование навыков уверенного поведения в учебной деятельности, в ситуации стресса во время контроля со стороны (проверка знаний, ответ у доски, контрольная работа, ГИА) и публичных форм самопрезентаций (выступления, олимпиады, конкурсы, защита исследовательской, проектной или творческой работы);

- профилактика неврозов, уменьшение тревожности и формирование у обучающихся способов снятия напряжения во время обучения в школе и при подготовке к ГИА;

- оказание психологической поддержки педагогов в сложной ситуации, связанной с коренными изменениями в организации воспитательно-образовательного процесса. Организация тренингов развития профессиональных и личностных компетенций учителя.

М.Ю. Чибисова (2009) в практических рекомендациях по психологической подготовке к ЕГЭ предлагает выделить три основных компонента подготовки, а именно **познавательный, личностный и процессуальный**.

В работе «Методические рекомендации по подготовке к единому государственному экзамену (советы психолога)», выпущенной Министерством образования республики Саха (Якутия) и ГБОУ «Республиканский центр психолого-медико-социального сопровождения» (2012), выделяются уже четыре вида трудностей, возникающих у обучающихся при прохождении процедуры ГИА.

Познавательные: недостаточный объём знаний, недостаточная сформированность навыков работы с тестовыми заданиями, неспособность гибко оперировать системой учебных понятий предмета.

Личностные: затруднения обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями, а

также отсутствием возможности получить поддержку взрослых. Основное следствие личностных трудностей, это повышенный уровень тревоги обучающихся на экзамене. Тревога – весьма энергоемкое занятие, чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается на учебную деятельность, что приводит к дезорганизации деятельности, снижению работоспособности и концентрации внимания.

Таким образом, успешность сдачи ГИА требует сформированность личностного самоопределения как на смыслообразующем, так и на технологическом уровне. Это положение ставит перед педагогами и специалистами новые ориентиры в подготовке к ГИА, показывая важность не только знаний и навыков по предмету, но и обозначая личностное самоопределение выпускников как необходимое условие успешности данной работы.

Процессуальные: недостаточное знакомство обучающихся с процедурой экзамена, спецификой фиксирования ответов и критериями оценки, с незнанием своих прав и обязанностей, отсутствие четкой стратегии деятельности, а также трудности, связанные с восприятием роли взрослого [35].

Психологические: разочарование в себе и близких людях; усечение в коммуникациях – до глубокого погружения (ухода) в себя; потеря веры в своё достойное настоящее и успешное будущее; эмоциональная расторможенность, не исключающая ярких агрессивных реакций; когнитивный ступор; потеря личностной значимости и ценности собственной жизни [24].

Процессуальный компонент максимально технологичен и в наибольшей степени поддается коррекции, очевидно, что познавательный компонент является результатом систематической работы школы. «Можно ли сказать, что личностный и процессуальный компоненты в меньшей степени нуждаются в подобной проработке? Как показывает мониторинг, даже после проведения репетиционных экзаменов выпускники не могут выделить продуктивные и неэффективные стратегии деятельности, если с ними не ведется целенаправленной работы. Это позволяет утверждать, что формирование процессуального и личностного компонентов также не проходит стихийно, выпускники нуждаются в целенаправленном психолого-педагогическом сопровождении» [36, с. 20].

Таким образом, целью психолого-педагогического сопровождения в процессе подготовки и сдачи ГИА – является оказание предметной и психологической помощи обучающимся 9, 11 классов по направлениям:

1. Подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом.
2. Поведение накануне экзамена.

3. Поведение во время экзамена.
4. Поведение после экзамена.

Задачи психолого-педагогического сопровождения в процессе подготовки и сдачи экзаменов:

1. Развитие навыков мыслительной деятельности.
2. Ознакомление учащихся с психотехническими навыками, повышающими эффективность подготовки к экзаменам.
3. Обучение умению более успешно вести себя во время экзамена, умению мобилизовать себя в решающей ситуации.
4. Формирование навыков овладения собственными эмоциями.

Процедура прохождения ГИА – деятельность сложная, отличающаяся от привычного опыта учеников и предъявляющая особые требования к уровню развития психических функций, поэтому педагог может использовать самые разнообразные формы работы с обучающимся в период подготовки к сдаче экзаменов: групповая дискуссия, моделирование и разбор конкретных ситуаций на экзамене (игра-драматизация, просмотр видеороликов), отработка умений и навыков в специальных упражнениях, групповое обсуждение, информирование, психогимнастика, мозговой штурм, освоение техник (саморегуляция, самоподдержка) в специальных упражнениях.

Оптимальной формой фронтальной психологической подготовки выпускников к ГИА являются психолого-педагогические занятия с элементами тренинга. Индивидуальная форма – консультации, максимально обеспечивает адресность рекомендаций, но наиболее трудоемка [36].

2. Значение психологической готовности обучающихся в успешном прохождении государственной итоговой аттестации

Педагоги должны знать, что обучающиеся не овладевшие навыками синтеза и анализа, абстрагирования и обобщения, внутри- и межпредметного переноса знаний и умений, показывают довольно низкие результаты на итоговой аттестации, но причинами плохого усвоения знаний, неумение их применять, не всегда могут быть слабость внимания, плохая память и недостатки развития интеллектуальных умений. В решении некоторых видов учебных задач проявляются природные генотипические особенности учеников (свойства нервной системы, которые в своих сочетаниях определяют присущий человеку тип высшей нервной деятельности).

Обучающийся со слабой нервной системой не способен к длительному умственному напряжению, большой объем материала утомляет его, высокий

темп деятельности с частым переключением и распределением внимания отрицательно влияет на работоспособность. Сильными сторонами учеников со слабой нервной системой являются:

- склонность к планированию и любовь к последовательности при выполнении любого вида деятельности;
- успешность в составлении различных письменных планов для управления своей деятельностью и деятельностью других людей;
- склонность к систематизации знаний, что обеспечивает им большую глубину усвоения;
- предпочтение внешних опор и различных схем, поэтому они не только умеют ими пользоваться, но и обнаруживают существенное преимущество при их составлении.

Учебная деятельность включает в себя задания, успешность выполнения которых зависит от индивидуальных различий, связанных с временными или скоростными характеристиками нервной системы: лабильностью (скоростью возникновения, смены и прекращения нервного процесса возбуждения или торможения) и подвижностью (скоростью протекания основных нервных процессов – возбуждение и торможение).

Инертный обучающийся склонен тщательно, кропотливо выполнять свою работу. Результат ее выполнения в обычных условиях, где время неограниченно, будет не хуже результата, полученного подвижным учеником. Степенность и неторопливость позволяет ему:

- дольше выполнять однообразную и неинтересную работу, что труднее, чем качественно выполнять нечто захватывающее и увлекательное;
- долго сохранять активность, длительно работать в своем темпе, не смотря на то, что инертный ребенок медленно включается в деятельность;
- быть более усидчивым и внимательным, дольше слушать объяснения учителя;
- более устойчиво закреплять усвоенный материал;
- глубоко продумывать и тщательно организовывать различные виды деятельности.

У большинства школьников, к старшим классам, вырабатывается временной режим учебных заданий. Не стоит ломать этот режим в период подготовки к экзаменам (совы, жаворонки). Нужно следить за тем, чтобы чередовались периоды труда и отдыха, полезнее всего будут прогулки по свежему воздуху.

Более подробную информацию по работе с обучающимися можно найти в книге Чибисовой М.Ю. «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями» (2009) в главе «Дети группы риска и

стратегии их поддержки» описаны психологические особенности и стратегии поддержки обучающихся, у которых в наибольшей степени возможно возникновение трудностей при прохождении процедуры ГИА (правополушарные, тревожные и неуверенные школьники, дети, испытывающие затруднения самоорганизации, «отличники», астеничные, гипертимные дети, аудиалы и кинестетики).

Также следует учитывать и специфику предметов, по которым выпускнику предстоит сдавать экзамены.

В этом плане интересны результаты исследования психологической готовности к ГИА, которое было проведено О. Чуча, ведущим специалистом научно-методического отдела ЦТР «Гуманитарные технологии» (2010), в нём приняли участие обучающиеся реально сдававшие экзамены (151 человек).

Исследование проводилось с использованием online-технологий (система NT-line), участники заполняли тест и анкету через Интернет [37]. Основной целью исследования был поиск ответа на вопрос – действительно ли есть психологические особенности, которые помогают или мешают успешности в сдаче ЕГЭ.

Для анализа результатов использовались следующие показатели: «знание о процедуре», «умение работать с информацией» (внимание, логика, память), «личностные особенности» (интроверсия, организованность, эмоциональная стабильность) и «психологическая готовность», как интегральный показатель.

Из данных проведенного обследования, вытекает, что успешнее сдают ЕГЭ *по русскому языку* те, обучающиеся которые:

- лучше представляют процедуру сдачи экзамена, знают, какие требования предъявляются и каким образом необходимо заполнять бланки;
- оказываются более внимательным и собранным;
- умеют логически связно рассуждать и делать правильные выводы;
- могут четко прочесть и ясно понять само задание;
- готовы работать самостоятельно и правильно планировать свое время, придерживаясь определенной стратегии действия.

Тревожность как таковая не очень связана с успешностью на экзамене по русскому языку. Память оказалась совсем не связана с успешностью сдачи экзамена по русскому языку в форме ЕГЭ (отмечается, что память играет важную роль в успехе сдачи экзамена по русскому языку молодыми людьми, но не сказывается у девушек). Выявленные особенности сдачи экзамена характерны и для девушек, и для юношей.

Обнаружены следующие зависимости при прохождении процедуры ЕГЭ *по математике*:

- велика роль умения работать с информацией и личностных качеств;

– в большей степени, чем на русском языке, требуется концентрация внимания и погружение в задачи;

– эмоциональная стабильность, по сравнению с экзаменом по русскому языку, занимает более значимое место (возможно, экзамен по математике требует большей собранности и умения контролировать свои эмоции, особенно связанные с тревожностью ребенка).

Также обнаружено наличие связи успешности сдачи ЕГЭ по математике со всеми показателями, кроме памяти.

По результатам исследования О. Чуча делает следующие общие выводы:

Психологическая готовность (общая) заслуженно признается важным фактором. Доказано, что школьники, которые психологически готовы к сдаче экзамена, чаще сдают его более успешно, нежели те, кто психологически не готов.

Тревожность может иметь различную по силе значимость, когда речь идет о разных предметах: для математики она более губительна, нежели для ЕГЭ по русскому языку.

Умение работать с информацией оказывается очень важным на экзамене: необходимо внимательно вчитываться в вопрос, проверять себя, внимательно проставлять ответы, иногда опираясь на логику, да и просто понимать логику вопроса и связанно выражать свои мысли.

Оперативная и долговременная память. Память важна именно в подготовке, обеспечивая уровень необходимых знаний. Оперативную память при сдаче ЕГЭ можно считать незначимым фактором.

Специфика самой формы проведения экзамена ЕГЭ (письменная форма, заполнение бланков, незнакомое окружение и люди) требует большей собранности и внимания, делая более успешными тех, кто на устных экзаменах имеет меньше шансов: организованных интровертов, привыкших работать самостоятельно, выбирая те стратегии организации времени, которые более адекватны письменному экзамену. Им не нужна внешняя поддержка со стороны окружающих, они не надеются на других, ожидая помощи только от самих себя, своих способностей.

Личностные особенности. Интроверсия (способность работать в одиночку и ориентация на себя), организованность и эмоциональная стабильность являются значимыми факторами успешной сдачи ЕГЭ.

Подростки, направленные на общение и взаимодействие с другими, нуждающиеся в социальных подкреплениях и «поглаживаниях», испытывают большие трудности в специфической ситуации ЕГЭ.

Обучающиеся не умеющие сконцентрировать внимание, планомерно организовывать свою работу, активные и импульсивные, спешащие прежде

спонтанно действовать, чем обдумывать, нуждаются в целенаправленной работе по формированию у них моделей эффективного поведения на ЕГЭ и в период подготовки, которые помогут успешно преодолеть его. Им также придется потратить больше времени при подготовке к экзамену.

Тревожные, мнительные, с неустойчивой психикой, с «комплексом отличника» обучающиеся особенно подвержены воздействию стресса во время подготовки и проведения ЕГЭ (часты случаи, когда не сумевший справиться и преодолеть страх и волнение проваливал экзамен) [37].

Обобщение результатов исследования психологической готовности учащихся к ЕГЭ представлены в таблице.

Таблица

Необходимые навыки для подготовки к ЕГЭ (О. Чуча)

Показатели	Навыки /качества	Особенности
Знание о процедуре ЕГЭ	Представление об этапах проведения экзамена, о требованиях к заполнению бланков и правах школьника.	Снижает тревожность ребенка, помогает больше внимания уделять решению задач и принятию решений: «Осведомлен, значит, вооружен». Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок знает, какая процедура его ожидает (средний уровень влияния).
Внимание	Умение концентрироваться на задаче при работе с цифрами и текстами.	Помогает правильно понимать задания, избегать ошибок и описок при написании решений и ответов на бланках, учитывать всю необходимую информацию. Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок внимателен (высокий уровень влияния).
Логика	Умение стоять логически связанные ответы и рассуждения, понимать логические связи в заданиях.	Помогает правильно понять задания, связно и логично излагать ответы, рассуждения, находить наиболее логичные ответы в тестах, если не уверен в правильности выбора. Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок умеет логически мыслить (высокий уровень влияния).
Память	Способность запоминать материал, полученную информацию, необходимую для сдачи экзамена.	Помогает сосредоточиться на задании, вспомнить усвоенный материал и не отвлекаться на переспрашивание. Однозначной связи с успешностью не установлено.
Интроверсия	Самостоятельная работа с заданиями, собранность, надежда только на свои силы, навыки самостоятельной	В ситуации ЕГЭ, когда вокруг незнакомые люди, помощь и поддержка оказываться не будет. Можно рассчитывать только на себя. Отвлекаться на других людей и знакомиться с ними в надежде на помощь – нет времени и возможности.

Показатели	Навыки /качества	Особенности
	работы с письменной информацией. Письменная форма ответов более привычна и помогает лучше ответить на вопрос (есть время подумать, правильно сформулировать ответ) по сравнению с устной формой.	Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок умеет собранно и самостоятельно работать с информацией и письменно излагать ответы (высокий уровень влияния).
Организованность	Умение четко планировать свое время, расставлять приоритеты, успешно распределять усилия, все делать вовремя.	Помогает распределить время так, чтобы решить как можно больше заданий, уложиться во временные рамки, успеть перепроверить ответы, чтобы снизить вероятность описок. Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок выбирает верные стратегии планирования времени (средний уровень влияния).
Эмоциональная стабильность	Уравновешенность, умение управлять своими эмоциями, уверенность в своих силах.	Тревожность может негативно сказываться на результатах экзамена, потому что волнение может привести к тому, что школьник забывает знакомый материал, становится менее внимательным и т.д. Больше времени уходит на то, чтобы справиться с эмоциями. Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок умеет справляться с волнением, или экзамен не вызывает у него тревоги, т.е. он уверен в себе, своих способностях. Уровень влияния зависит от предмета: на математике волнение сказывается более негативно, чем на экзамене по русскому языку.

В целом по результатам исследования можно сделать вывод, что успешнее сдают ГИА те обучающиеся, которые лучше представляют процедуру сдачи экзамена, знают, какие требования предъявляются и каким образом необходимо работать с бланками. Также более успешны и те обучающиеся, кто:

- оказывается более внимательным и собранным;
- умеет логически связно рассуждать и делать правильные выводы;
- может четко понять само задание;
- готов работать самостоятельно и правильно планировать свое время, придерживаясь определенной стратегии действия.

Тревожность может тоже играть роль в процессе сдачи экзамена (т.е. снижать успешность), но здесь она проявляется не всегда [37].

По сути, наши дети не просто сдают экзамены по учебным предметам,

они учатся преодолевать трудности. Данная форма проверки знаний – это испытание характера, силы воли, умение в нужное время проявить себя, показать свои достижения в определенной области знаний, умение не растеряться, справиться с волнением – этому обязательно надо учить и учиться.

Стратегии деятельности педагогов при подготовке к ГИА:

- ресурсно-ориентированная стратегия – поиск сильных сторон и путей использования их на этапе подготовки и на самом экзамене;

- технологически-ориентированная стратегия – освоение некоторой технологии, последовательности действий, обеспечивающих успешность выпускника.

Учителям рекомендуется активнее вводить тестовые технологии в систему обучения, как показывают исследования, люди, хорошо знакомые с процедурой тестирования, показывают более высокие результаты. Эти тренировки ознакомят вас с типовыми конструктами тестовых заданий. Это позволит тратить меньше времени на понимание инструкции, ибо опытный испытуемый сразу же – по внешнему виду задания – видит, к какому типу оно относится.

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

Государственная итоговая аттестация в 9 и 11 классах отличается от привычных форм проверки усвоения знаний. Среди наиболее значимых характеристик, востребованных при сдаче ГИА:

- высокая мобильность, переключаемость;
- высокий уровень организации деятельности;
- высокая и устойчивая работоспособность;
- высокий уровень концентрации внимания, произвольности;
- четкость и структурированность мышления, комбинаторность;
- сформированность внутреннего плана действий.

Таким образом, психологическая готовность выпускника к ГИА выступает как внутренне активное состояние, проявляющееся в обоснованной собственным опытом уверенности в своих силах и достаточности знаний; способности обнаруживать проблемы и самостоятельно справляться с возникающими задачами; регулировать свое состояние и деятельность в период подготовки и сдачи экзамена.

Для того чтобы помочь выпускникам оценить свою готовность к процедуре ГИА предлагаем анкету «Готовность к ЕГЭ» разработанную М.Ю. Чибисовой (см. Приложение 1).

3. Оказание психолого-педагогической помощи субъектам образовательной деятельности в подготовке и сдаче государственной итоговой аттестации

Забота о психологической безопасности образовательной среды и, соответственно, о здоровье субъектов образования становится обязательным целевым ориентиром в работе каждой образовательной организации, а также показателем повышения качества образования.

Успешность образовательной организации определяется в первую очередь уровнем человеческого капитала осуществляющего учебно-воспитательный процесс, поэтому здоровье подрастающего поколения во многом зависит от профессионализма, личного благополучия и психоэмоционального состояния педагогов (Горелова Г.Г., Климов Е.А., Митина Л.М. и др.).

Факторы, вызывающие эмоциональное утомление и стресс у педагогов:

1. Нехватка времени.
2. Всеобщая атмосфера напряженности.
3. Ощущение постоянного недосыпания.
4. Плохое материальное положение.
5. Несогласованность планов.
6. Бремя ответственности.
7. Напряженность труда.
8. Неудовлетворенность правами, обязанностями.
9. Неблагоприятные ситуации на работе.
10. Необходимость делать не то, что нравится, а то, что нужно.
11. Плохое самочувствие.
12. Отсутствие творческого вдохновения.
13. Конфликты с сотрудниками.
14. Неприятности с родственниками (болезни).
15. Неудовлетворенность трудом.
16. Трудности во взаимоотношениях с руководством.
- 17. Подготовка обучающихся к ГИА.**
18. Отсутствие уважения со стороны окружающих.
19. Монотонность труда.
20. Напряженность в семейных отношениях.
21. Вынужденная бездеятельность.
22. Ощущение своей бесполезности.
23. Постоянное ощущение раздражительности.

В психологическую готовность к ГИА у педагогов входят следующие

способности и навыки:

- информированность о процедуре ГИА и изменениях в спецификации экзамена, о современных методах обучения и подготовки школьников к работе с КИМами;

- осознание своих педагогических, дидактических, методических, психологических возможностей для эффективной подготовки учащихся к ЕГЭ;

- осознание вариативности стратегий и тактик групповой и индивидуальной помощи учащимся;

- внутреннее принятие индивидуальных особенностей учащихся как данности, из которой необходимо исходить (от этого будет зависеть выбор методов и средств обучения, выбор стратегии и тактики подготовки учащихся с различными психологическими особенностями и затруднениями);

- способность гибко перестраивать свою работу, менять привычные способы преподавания с целью формирования у учащихся необходимого опыта работы с КИМами и решения других практических задач, связанных с ГИА;

- ориентация на роль организатора, управляющего самостоятельной деятельностью ученика (в противоположность ролям информатора, опекуна, контролера (см. Приложение 2)) [29].

Выступая в качестве субъекта здоровьесозидающей деятельности, педагог обязан представлять здоровьесохраняющие образцы и нормы поведения, давать конкретные рекомендации по сбережению здоровья, и, таким образом, направлять здоровьесориентированное поведение обучающихся. Здоровьесберегающая компетентность у школьников проявляется в умении самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья:

- достижение согласия с самим собой и окружающим миром
- контроль воображения и эмоций,
- уменьшение внутреннего конфликта и внутренней напряженности,
- снятие стресса,
- предотвращение развития психосоматических заболеваний.

Зачастую педагоги демонстрируют недостаточно адекватную оценку способностей и возможностей обучающихся или, предоставляя им излишнюю самостоятельность, с которой молодые люди не могут справиться, или недооценивая их силы и не учитывая уже сформировавшийся опыт. В контексте подготовки к ГИА это может проявлять себя в той роли, которую учитель привычно берет на себя, в ответ как бы предлагая обучающимся соответствующую позицию.

М.Ю. Чибисова (2009) выделяет следующие направления работы педагога-психолога с педагогами в период подготовки к ГИА:

1. Работа с личностными трудностями педагога:

- Обсуждение и коррекция нереалистических установок, результатом чего станет формирование конструктивного восприятия ГИА.

- Поиск личностных и профессиональных ресурсов.

2. Работа с методическими трудностями педагога:

- Ознакомление педагогов с психологической спецификой ГИА в целом и трудностями отдельных групп выпускников.

- Взаимодействие в разработке индивидуальной стратегии подготовки (учитель выступает как эксперт).

- Взаимодействие в поиске эффективных методов формирования психологической готовности к ГИА [36].

Для повышения эффективности работы с педагогами рекомендуется больше использовать различные формы интерактивного взаимодействия, такие как: круглые столы, семинары-практикумы, тренинговые занятия, мастер-классы, деловые игры и т.д.

Психологическая поддержка родителей

Снижение повышенной тревожности у родителей, формирование адекватного отношения к предстоящим экзаменационным испытаниям является одним из блоков работы психолога или педагога образовательной организации.

Психологическая поддержка родителями выпускников – это один из важнейших факторов, который определяет успешность в сдаче ЕГЭ. Ни для кого не секрет, что успех ребенка в сдаче экзаменов во многом зависит от отношения и настроения к этому родителей. Нередко нервозность выпускников нагнетают рассуждения родителей о неправильности и ненужности новых форм итоговой аттестации.

Естественно, что не всем родителям необходима массированная психологическая помощь, многие имеют собственные ресурсы для борьбы с негативными установками. В то же время, большинство родителей, желая своим детям создать благоприятные условия в предэкзаменационный период, прямыми или косвенными способами провоцируют тревогу у детей.

Родительские установки «Будь внимательней», «Не отвлекайся, друзья подождут», «Не трать время на безделье» и т.п. могут действовать разрушительно на конкретного ребенка. Именно в таких случаях информационная психологическая поддержка особенно необходима родителям выпускников.

Также есть исследования, которые показывают, что уровень обеспеченности семьи коррелирует с оценками в школе – школьники из хорошо обеспеченных семей в целом лучше справляются с заданиями. Это может быть

связано с разными факторами, такими как спокойные условия для занятий дома, возможность нанять репетитора, соседское окружение и так далее. Обеспечить одинаковые комфортные условия для всех детей в невозможно, но, как выяснилось, снизить влияние негативных воздействий на отметки можно при помощи простых упражнений.

Так, например, в исследовании Кристофер Розек (Christopher Rozek) из Стенфорда и др. описывается тот факт, что малообеспеченность семьи может коррелировать с тревожностью и неспособностью управлять эмоциями, а это в свою очередь, может помешать сосредоточиться на выполнении заданий во время экзаменов. Ими было проведено исследование на проверку следующей гипотезы – улучшатся ли оценки школьников, если помочь им справиться со стрессом. Всего было обследовано 1175 девятиклассников, 285 из которых были из малообеспеченных семей. Случайным образом их разделили на четыре группы по типу упражнений, которые им надо было выполнять непосредственно перед сдачей итогового теста по биологии за полугодие:

- первая группа в течение десяти минут перед экзаменом писала о своих переживаниях;
- вторая читала научные тексты про то, что волнение перед тестом помогает его хорошо сдать и отвечала на два вопроса после прочтения;
- третья группа делала и то и другое;
- четвертая – контрольная – им было велено игнорировать симптомы нервозности и волнения.

В итоге ученые подтвердили данные известные из психотерапии, что изложение своих страхов на бумаге и переоценка волнения как положительного для дела помогают справляться с эмоциями, причем воздействуют на разные компоненты стресса. В первом случае смягчается когнитивная составляющая стресса, (например, сильный страх завалить экзамен и получить дома взбучку), а во втором физиологическая – когда человек склонен перевозбуждаться в любой стрессовой ситуации.

Школьники контрольной группы из малообеспеченных семей в целом получили более низкие оценки, чем те из них, кто писал про свои волнения или пересматривал самооценку. Для детей из остальных семей этот эффект оказался незначительным. Исследователи предположили, что они в целом лучше справляются с эмоциями [28].

Возможно, педагогам и специалистам, работающим с семьями относящимся к категории малообеспеченных, следует обращать больше внимания на эти аспекты.

Итак, *психологическая готовность к ГИА родителей* складывается из того насколько они:

- информированы о процедуре, требованиях и нормах ГИА;
- имеют знания особенностей, способностей, возможностей своего ребенка и реалистического отношения к ним;
- испытывают устойчиво-положительное отношения к нему, проявляющееся в позиции поддержки, заботе о его физическом и психологическом благополучии, в помощи выпускнику в осознании своих целей, организации его режима дня, выборе наиболее правильных стратегий подготовки к ГИА и непосредственно на экзамене;
- умеют регулировать свое состояние и демонстрировать ребенку уверенное поведение в сложных ситуациях [29].

Целью психолого-педагогического сопровождение педагогов и родителей в период подготовки итоговой аттестации является создание стабильной благоприятной атмосферы для уменьшения вероятности возникновения стрессовых ситуаций и повышения функциональных возможностей школьников в период подготовки к ГИА.

Обеспечению реализации цели способствует решение нескольких задач:

1. Психологическое просвещение по вопросам подготовки обучающихся к ГИА.
2. Обучение способам поддержки ребенка в период подготовки к сдаче ГИА
3. Совместное предупреждение трудностей в интеллектуальном и личностном развитии.
4. Совместное формирование навыков саморегуляции психического состояния.

В целом работу с родителями по подготовке обучающихся к сдаче ГИА следует начинать с 5 класса для того, чтобы и родители и дети могли сделать осознанный выбор не только предметов итоговой аттестации, но и выбрать профессию, учебное заведение.

Примеры использования различных форм работы с родителями.

«Просмотр видеозаписи процедуры экзамена» (постановочный вариант) с последующим обсуждением общей ситуации экзамена. Просмотр сопровождается обсуждением возможных трудностей и ресурсов процедуры. Использование такой формы работы (просмотр видеороликов) способствует снижению тревоги. Пугающая и незнакомая процедура оказывается понятной и логичной.

«Лекция» – знакомая форма трансляции, она позволяет предоставлять большой объем информации, эффективна в начале работы и в большой аудитории. С помощью иллюстраций, интересных примеров психолог (педагог) направляет усилия родителей на постановку проблемы. Например, вам нужно

прочитать лекцию на тему: «Роль семьи в создании условий для подготовки обучающегося к ГИА». Можно раздать листочки и просить ответить на вопрос: «Каково ваше личное мнение по созданию условий для подготовки к ГИА в семье?»

«*Запись на листке*» – важное условие, что принимается любой ответ: на уровне абстрактно-логических дефиниций, на уровне представления, на уровне образа, без подписи, с подписью, как угодно. Каждое предложение записывается на отдельном листке. Вводится запрет на критику. Проблему необходимо формулировать как можно более конкретно: как успокоить ребенка, если он расстроен, как помочь сделать выбор дополнительного экзамена или профессии и др.

Использование в работе юмора. Хотите пошутить – шутите. Цель данного приема: сосредоточить внимание на вопросе, который будет излагаться, вывести из состояния пассивно-ленивого слушания, выявить типичные стереотипы. Готовность сотрудничать можно усилить, если перевести лекцию в *диалог* (определите проблемы в своих знаниях и т.д.). Следующую встречу, вы начнете с того, что расскажете родителям о них самих. Заканчивать работу желательно рефлексией («что нового вы узнали, что будете использовать на практике, о чем подумаете и т.д.»).

«*Коллективная запись*» – каждый из участников получает «записную книжку», где сформулирована проблема и дается информация или рекомендации, необходимые для ее решения (например, как определиться с дополнительными экзаменами – какие и сколько? как сохранить любовь и не потерять уважение своих детей? и т.д.). Участники независимо друг от друга вносят в неё свои соображения, определяют наиболее важные для них. Затем записи передаются психологу (педагогу), он суммирует их, и группа проводит дискуссию, при этом можно использовать «мозговой штурм».

Важно донести до родителей мысль о том, что выбор должен совершать ребенок, а он родитель только помогает, направляет, но не решает за него!

Самое тяжкое бремя, которое ложится на плечи ребенка, – это непрожитая жизнь его родителей. (Карл Юнг)

Психологическая готовность обучающихся к ГИА может быть представлена рядом необходимых для успешной деятельности состояний и качеств выпускника (абитуриента), которые следует развивать наравне с его предметной подготовкой:

- чувство уверенности в своих силах и в завтрашнем дне, преодоление комплексов «отличника», «неудачника», «жертвы»;
- снижение тревожности и эмоциональная стабильность;
- способность к самоанализу и рефлексии;

- сформированность навыков саморегуляции в стрессовой ситуации;
- осознание и принятие учащимся своих возможностей;
- осознание им своей реальной цели в виде ясного и адекватного индивидуальным возможностям образа желательного результата ГИА;
- направленная на успешную подготовку к ГИА мобилизация всех внутренних ресурсов и познавательных способностей;
- выработка и принятие учащимся наиболее верной личностной стратегии подготовки и поведения на экзамене, соответствующей его индивидуальности;
- достаточная информированность о процедуре и особенностях ГИА;
- достаточный опыт решения разнообразных практических задач, необходимо связанных с особенностями самой процедуры сдачи ГИА;
- сформированные общеучебные умения и навыки работы с информацией;
- особенности памяти, внимания, мышления, способствующие успешной подготовке и сдаче ГИА;
- система отношений (к ситуации экзамена, к себе как субъекту учебной деятельности и профессионального выбора, к деятельности учения), способствующих эффективному преодолению возникающих трудностей;
- навыки внутренней мобилизации, самоорганизации;
- внутренняя положительная мотивация на регулярную самоподготовку и самоорганизацию [29].

Таким образом, психологическая готовность выпускника к ГИА выступает как сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при его сдаче.

Наиболее значимыми причинами волнения выпускников являются:

- сомнение в полноте и прочности знаний;
- сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания;
- психофизические и личностные особенности: тревожность, астеничность, неуверенность в себе;
- стресс незнакомой ситуации;
- стресс ответственности перед родителями и школой.

Стресс – это не напряжение, а перенапряжение регуляторных систем организма. Это в первую очередь снижение контроля над собой и ситуацией. В стрессовой ситуации важную роль играют навыки волевой психофизиологической саморегуляции человека, которые позволяют добиваться оптимального состояния для управления резервными

возможностями организма.

Г. Селье отмечал, что значение имеет не то, что с вами случается, а то, как вы это воспринимаете. Стресс иногда является необходимым явлением в жизни человека. Он позволяет приспособиться к новым условиям, иногда оказывает положительное влияние на работоспособность и творчество.

В определенных пределах можно тренировать стрессоустойчивость психики. Противостояние воздействию стресса является вполне достижимой задачей. Стрессовое состояние является сигналом, оповещением, что следует остановиться, применить метод снятия напряжения и избавиться от негативных переживаний. Если сознание человека не может нейтрализовать негативные переживания, они переходят на подсознание, а затем на телесный уровень, провоцируя возникновение заболеваний.

Стресс может быть информационным (перегрузка информацией) и эмоциональным (позитивным и негативным).

Симптомы присутствия экзаменационного стресса у обучающегося:

- *физиологические симптомы*: усиление кожной сыпи, головные боли, тошнота, «медвежья болезнь» (диарея), мышечное напряжение, углубление и учащение дыхания, учащённый пульс, перепады артериального давления, ухудшение сна, ухудшение аппетита;

- *эмоциональные симптомы*: чувство общего недомогания, растерянность, паника, страх, неуверенность, тревога, депрессия, подавленность, раздражительность;

- *когнитивные, интеллектуальные симптомы*: чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете, неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих), воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене, кошмарные сновидения, ухудшение памяти, снижение способности к концентрации внимания, рассеянность);

- *поведенческие симптомы*: стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену, избегание любых напоминаний об экзаменах, уменьшение эффективности в учёбе в экзаменационный период, вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах, увеличение употребления кофеина.

Наблюдая за тем, какие симптомы могут появляться педагоги должны выстроить работу по оптимизации уровня экзаменационного стресса. Один из главных принципов такой работы является принцип ранней поддержки сопротивляемости организма стрессам и перегрузкам.

Для снятия стрессовых и невротических состояний необходимо восстановить межполушарное взаимодействие, гармонизировать работу мозга

для чего можно использовать приемы саморегулирования, в том числе и кинезиологические.

Саморегулирование – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью:

- силы слов (аффирмация),
- мысленных образов (визуализация),
- управления мышечным тонусом и дыханием.

Умения, без которых управление эмоциями невозможно или затруднительно:

- Способность управлять своим вниманием, в частности, привлекать свое внимание к тому, что нужно, и отвлекать себя от ненужного.
- Развитость мимики, тренированность мимики и жестов, использование богатого набора тембров голоса.
- Развитость воображения. Умение верить тому, что только что придумал, умение действовать «как если бы», погружать себя «в предполагаемые обстоятельства».
- Управление дыханием. Умение контролировать свое дыхание, способность играть своим дыханием, возможность успокаивать или возбуждать себя разными типами дыхания.

Результатом использования приёмов саморегуляции будет достижение человеком трёх основных эффектов:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Эффективное овладение этими приемами позволит продуктивно взаимодействовать с людьми, включёнными в различные уровневые и территориальные пространства – социальные, личностные, профессиональные, экономические и т.д.

4. Методы саморегуляции в условиях стресса

Релаксация – это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавиться от физического или психического напряжения. Разумеется, она не решает всех забот и проблем, но, тем не менее, ослабит их воздействие на организм, и это очень важно. Осваивать методы релаксации нужно не тогда, когда, как говорится, «жареный петух клонет», а заранее, пока для этого нет необходимости.

Дыхательные техники – это метод, использующийся в трансперсональной психологии для достижения измененного состояния сознания при помощи гипервентиляции легких при учащенном дыхании, такую технику также называют холотропным дыханием, данный способ предложен С. Грофом.

В России наиболее известны следующие техники работы с дыханием:

- парадоксальная дыхательная гимнастика А. Стрельниковой;
- волевое управление дыханием К. Бутейко;
- техника свободного дыхания, с интеграцией телесного, ментального, эмоционального опыта (М. Молоканов, С. Всехсвятский, В. Козлов);
- энергосенсорные дыхательные психотехнологии (В. Тонков, А. Захаревич).

Основные виды дыхания.

Успокаивающее дыхание – выдох в два раза длиннее вдоха. Сюда можно отнести так называемое противострессовое дыхание:

- медленно выполняйте глубокий вдох через нос;
- на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее.

Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе. Что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

Мобилизирующее дыхание – вдох в два раза длиннее выдоха. Особенность мобилизирующего дыхания заключается в удлинении вдоха и пропорциональной этому вдоху – паузы. А вот продолжительность выдоха необходимо оставлять неизменной. Пауза в любом случае должна быть равной половине вдоха и изменения в ней пропорциональны изменению вдоха. Техника мобилизирующего дыхания не должна вызывать никаких затруднений, а, наоборот, приносить ощущения комфорта.

Зевота – зарядка для мозга! Когда вы зеваете, ваши лицевые мускулы сильно сокращаются, а затем расслабляются, что вызывает приток богатой кислородом крови в кору головного мозга. Это участки мозга, которые отвечают за планирование, организацию, принятие решений и еще за множество других функций, связанных с человеческой активностью. Открывая рот максимально широко, чтобы ощущалось напряжение нижней челюсти, сделайте плавный вдох — почувствуйте, как легкие наполняются воздухом. На 2 секунды задержите дыхание, а затем размеренно и неторопливо выдохните. Совершая полноценный вдох и не задерживая дыхания, выпустите воздух через открытый рот.

Итак, можно выделить следующие способы ситуативной саморегуляции:

- Самоубеждение, самоприказы, вызывающие спокойное состояние,

самовнушение спокойствия и выдержки, необходимо для работы настроения: «Сегодня я совершенно спокоен» и т. д.

- Самоконтроль эмоционального состояния по внешним выражениям эмоций: мимике, пантомимике, характеру речи, наличию мышечного напряжения, повышенной частоты дыхания.

- Следите за своим лицом. Держите спокойное лицо. Контролировать внешнее выражение эмоций можно с помощью «запуска» вопросов самоконтроля: «Как выглядит мое лицо?», «Не скован ли я?», «Не сжаты ли мои зубы?», «Как я сижу (стою)?», «Как я дышу?». В случае выявления признаков напряженности необходимо произвольно расслабить мышцы, удобно сесть (стать), установить спокойный ритм дыхания: сделать 2–3 глубоких вдоха и выдоха, чтобы сбить учащенное дыхание.

- Дыхательные упражнения успокаивающей направленности (успокаивающее дыхание, глубокое дыхание). Например, сделайте глубокий вдох и задержите дыхание – грудные мышцы напряжены. Почувствуйте это напряжение, а затем сделайте резкий выдох, расслабьте грудную клетку, повторите три раза. Слегка приподнимите обе руки, растопырив пальцы как можно шире – как будто играете на пианино, старайтесь охватить как можно большее количество клавиш. Фиксируйте это положение пальцев в течение нескольких секунд, стараясь почувствовать напряжение. Затем расслабьтесь, руки свободно опустите на колени. Повторите три раза.

- Эффект переключения срабатывает в простых упражнениях: помотайте кистями, расслабьте их, затем помашите всеми руками несколько раз вперед и назад. Наверняка, вы обращали внимание, что таким образом снимают волнение спортсмены перед выступлением.

- Использование образов концентрации и визуализации – сосредоточение внимания и воображения на определенном объекте (зрительных, звуковых, телесных и других ощущениях).

- Счет до 10 или 20, прежде чем совершить ответное действие.

- Активизация чувства юмора – попытаться увидеть комическое даже в сложной, серьезной ситуации: мысленно представить агрессивного партнера в комической ситуации (как бы он выглядел в этом состоянии на пляже, в клетке зоопарка, в детской шапочке и т.д.), простить партнеру его ошибку, несообразительность, эмоциональность.

- Отвлечение – постараться как можно ярче представить ситуацию, в которой вы обычно чувствуете себя наиболее спокойно и уютно, поставить себя в эту ситуацию.

Если в стрессовой ситуации не удалось справиться с эмоциями, то для эффективного преодоления отрицательных последствий стресса и стабилизации

эмоционального состояния используем приемы эмоциональной саморегуляции после действия стрессовых факторов:

- Использовать любой шанс, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.
- Медленно осмотреться по сторонам даже в том случае, если помещение знакомо. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывать их внешний вид. Мысленно говорить себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески». Сосредоточение на каждом отдельном предмете поможет отвлечься от внутреннего стрессового напряжения, переключить внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.
- Произвести общую переоценку значимости ситуации по типу: «не очень-то и хотелось» или суметь извлечь что-то положительное даже из неудачи, используя прием «зато».
- Применить способ успокоения по принципу «зелен виноград». Сказать себе: «То, к чему я только что безуспешно стремился, не так уж хорошо, как казалось».
- Спокойно проанализировать ситуацию, постараться четко осознать возможные негативные последствия и примириться с самыми худшими из них. Осознав худший исход и примирившись с ним, спокойно обдумать решение ситуации.
- Возникающее чувство раздражения, агрессии можно снять с помощью физической разрядки: несколько раз ударить ногой по воображаемому предмету, побоксировать подушку, «выпустить пар».
- Разрядить эмоции – выговориться до конца кому-либо. Когда человек выговорится, его возбуждение снижается, он может осознать свои ошибки и принять правильное решение;
- Чтобы быстрее нормализовать состояние после неприятностей, необходимо дать себе усиленную физическую нагрузку (20–30 приседаний, бег на месте, подняться пешком на 3–5-й этаж).
- Найти место, где можно вслух проговорить, прокричать то, что возмущает, обижает, выплакаться. Пусть это будет пустая комната. По мере того как эти действия будут выполняться, раздражение, гнев, обида уйдут.
- Другой способ – «пустой стул». Представить, что на нем сидит человек, который обидел вас, излить чувства. Ему сейчас можно сказать все, что хочется.

Для профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний можно использовать следующие приемы:

- Экономно расходовать свои эмоционально-энергетические ресурсы.

Сила разума способна нейтрализовать отрицательное влияние многих событий и фактов. Будьте оптимистом.

- Жить под девизом «В целом все хорошо, а то, что делается – делается к лучшему».
- Воспринимать неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и пытаться изменить их к лучшему.
- Подмечать свои достижения, успехи и хвалить себя за них.
- Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты и допущенные ошибки. Осознать их причину, сделать выводы и найти выход.
- Если возникла проблема, конфликт, решать их своевременно и обдуманно.
- Взять за правило: дольше и чаще общаться с приятными людьми. С теми же, кто неприятен, мягко и незаметно ограничивать общение. Если взаимодействие с малоприятным человеком неизбежно, убедить себя, что происходящее не стоит того, чтобы реагировать эмоционально.
- Признавать за любым человеком право на свободное проявление его индивидуальности.

Упражнения для снятия эмоционального напряжения

Кулаки.

Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох, спокойно, не торопясь, сжимайте кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделайте вдох. Повторите упражнение 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение выполнять двумя руками одновременно.

Орех.

Сделайте двумя грецкими орехами круговые движения в каждой ладони. Упражнение также развивает тонкую моторику рук. 3. Слегка помассируйте кончик мизинца. Поместите орех на кисть руки со стороны мизинца (на ладони) и ладонью другой руки слегка нажмите и сделайте орехом круговые движения (3 мин).

Медуза.

Сидя на стуле, совершайте плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

Жмурка-тарашки.

Контраст между сильным, резким зажмуриванием глаз и таким же решительным вытаращиванием глаз хорошо тонизирует мышцы лица и успокаивает нервную систему.

Жвачка.

Процесс жевания несколько успокаивает и делает безразличным. Когда нам беспокойно, жуем «Орбит».

Змей шипучий.

Громкий звук «ШШШ... ЩЩЩ...», издаваемый в течение полуминуты, снимает любой страх и тревогу, как минимум, на ближайшие полчаса. Подтвердит любая змея.

Квадрат дыхания.

Вдох на 4 счета, задержка на 4 счета, выдох на 4 счета, задержка на 4 счета. Повторите 10 раз.

Когерентное дыхание.

Медленный вдох – плавно в течение 6 секунд, свободный выдох – 6 секунд, далее снова вдох – 6 секунд, выдох – 6 секунд и так далее. Дышите так 5 минут. В идеале упражнение надо делать три раза в день по 5 минут, или одним подходом в 15–20 минут.

Ритмичное четырехфазное дыхание.

Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

- Первая фаза (4–6 секунд). Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).

- Вторая фаза (2–3 секунды). Задержка дыхания.

- Третья фаза (4–6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками).

- Четвертая фаза (2–3 секунды). Задержка дыхания. Дышите таким образом не более 2–3 минут.

Методика стирания негативной информации из памяти.

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый лист бумаги, карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т.д. Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги мысленно созданную негативную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока с листа не исчезнет картинка. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите ластик и «стирайте» до ее полного исчезновения. Через некоторое время упражнение можно повторить.

Советы педагогам

Как научить обучающегося справляться с излишним волнением при подготовке к сдаче экзаменов:

- Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память.
- Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка.
- Для начала освоите эти упражнения сами (они вам тоже не помешают), а затем позанимайтесь с обучающимися.
- Включайте эти упражнения в структуру урока, используйте их для настроя класса перед контрольными работами.
- Если обучающийся заранее рассматривает экзаменаторов как своих врагов, ничего хорошего из этого не выйдет. Поговорите с ним и объясните, что все преподаватели тоже сдавали экзамены и помнят свои ощущения. Даже если экзаменатор кажется хмурым и неприветливым — возможно, он просто демонстрирует свою строгость, объективность и беспристрастность.

Уважаемые педагоги, помните:

- ✓ Любая экзаменационная процедура – это стресс (для всех присутствующих, и не только!).
- ✓ Многие обучающиеся не успели в должной мере овладеть практическими навыками необходимыми для решения определенных задач.
- ✓ Лучшие помощники на экзамене – это хорошее настроение, самообладание и доброжелательность!

Литература

1. Абрамова Г.С. Практическая психология. – Екатеринбург, 1998.
2. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
3. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. – М., Совершенство, 1997. – 298 с. (Практическая психология в образовании) – [Электронный ресурс] Доступ с МГППУ электронная библиотека. – URL: [http://psychlib.ru/mgppu/bit/bit-001-.htm#\\$p1](http://psychlib.ru/mgppu/bit/bit-001-.htm#$p1).
4. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы – М., 2006. – 650 с.
5. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.
6. Власенко И.И. Как удвоить свои способности: секреты психологической подготовки к экзаменам. – Ростов, 2005.
7. Горобец Т. Н. Стресс: сущность, функция, значение / Т.Н. Горобец // Мир психологии. – 2008. – № 4. – С. 54–63
8. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.
9. Джордж М. Искусство релаксации. Снятие напряжения. Преодоление стресса. Самопомощь. – М., 2001.
10. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
11. Как помочь подготовиться к экзаменам. Практические рекомендации для родителей. // Школьный психолог. – 2003 – № 8.
12. Калинина Р. Экзамен без стресса // Школьный психолог. – 2009. – № 3.
13. Калягин В.А., Матасов Ю.Т., Овчинникова Т.С. Как организовать психологическое сопровождение в образовательных учреждениях. – СПб.: КАРО. 2005.
14. Ключева Н.В. Психолог и семья: диагностика, консультации, тренинг. – Ярославль, 2001.
15. Ключева Н.В. Психологическое обеспечение педагогической деятельности: технологии работы психолога с педагогами. – Ярославль, 1998.
16. Кривцова С. В. Тренинг: учитель и проблемы дисциплины. – М.: Генезис, 2000.
17. Куракина Е.Ю. Методические рекомендации учащимся по профилактике стресса при подготовке к итоговой аттестации в форме ЕГЭ и

ОГЭ. – [Электронный ресурс] Доступ с сайта DocPlayer.ru. – URL: <https://docplayer.ru/40755638-Anketa-gotovnost-k-ege-m-yu-chibisova.html>

18. Лебедева Л. Экстренная арт-терапевтическая помощь в ситуациях острого стресса // Школьный психолог. – 2009. – № 5.

19. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2006. – 192 с.

20. Маркеева М.В., Чувашова А.Е. Работа психолога по созданию психологически безопасной образовательной среды в условиях общеобразовательной школы // Молодой ученый. – 2014. – №21.1. – С. 117–120. – [Электронный ресурс] Доступ с сайта Молодой ученый. – URL: <https://moluch.ru/archive/80/13798/>.

21. Мартынова Т.Ф., Дьячкова С.П., Павлова Я.Е. Рекомендации учителям по психологической подготовке к ЕГЭ выпускников и их родителей. – Якутск, 2002.

22. Метелькова Е.И. Эффективность работы психолога в образовательном учреждении // Вестник практической психологии образования. – 2007. – № 1 (10). – С. 64–70; № 2 (11). – С. 30–42.

23. Методические рекомендации по организации психологической службы в образовательном учреждении / под ред. Е. М. Поляковой. – Вологда: Русь, 2003.

24. Методические рекомендации по подготовке к единому государственному экзамену (советы психолога). Министерство образования РС (Я) ГБОУ «Республиканский центр психолого-медико-социального сопровождения» Якутск, 2012. – [Электронный ресурс] Доступ с сайта Pandia – URL: <https://pandia.ru/text/80/280/38075.php>.

25. Мирская Н. Когда начинаются экзамены // Здоровье детей. – 2004 – № 11.

26. Митина Л.М. Профессиональная деятельность и здоровье педагога: учеб. пособ / Л.М. Митина. – М.: Академия, 2005. – 362 с.

27. Монахова А.Ю. Психолог и семья: активные методы взаимодействия. – Ярославль: Академия развития, 2002.

28. Мухина В. Переоценка стресса помогла школьникам из малообеспеченных семей сдать экзамены. – [Электронный ресурс] Доступ с сайта N+1 Интернет-издание – URL: <https://nplus1.ru/news/2019/01/15/keepcalm>.

29. Неделина С.В. Психологическая подготовка выпускников к Единому государственному экзамену (для методической и психологической служб школы, учителей, учащихся, родителей): методические рекомендации по работе с выпускниками. – Воронеж: ВОИПКиПРО, 2011. – 145 с. – [Электронный ресурс] Доступ с сайта Refdb.ru. – URL: <https://refdb.ru/look/2786042-pall.html>.

30. Пахальян В.Э. Развитие и психическое здоровье. – СПб.: Питер, 2006. – 240 с.
31. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / под ред. И. В. Дубровиной. – М., 2000.
32. Советова Е. Управление стрессом // Управление школой. – 2008. – № 16. – С. 117–124.
33. Содержание деятельности педагога-психолога: Методические рекомендации /авт.-сост.: Н.П. Ансимова, О.В. Большакова, И.В. Кузнецова, Н.Г. Рукавишникова, И.В. Серафимович, М.Н. Хахунова; под общ. ред. И.В. Кузнецовой – Ярославль: Центр «Ресурс», 2015. 226 с. – [Электронный ресурс] – URL: http://resurs-yar.ru/files/PDF/sod_d.pdf.
34. Тушканова О.И. Психологическая подготовка к экзаменам, выступлениям, ответам на уроках. – Волгоград, 1999.
35. Фадеев М.Ю., Голушко А.А. Волнуйтесь спокойно – у вас экзамены. – М., 1999.
36. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Генезис, 2009. –184 с. – (Психолог в школе). – [Электронный ресурс] – URL: http://kamchatkairo.ru/images/metod_kopilka/kafedra/Psikhologich_podgotovka_k_GI_A/chibisova_psix_podgotovka_k_ege.pdf.
37. Чуча О. Психологическая готовность к ЕГЭ. – [Электронный ресурс] Доступ с сайта ЦТР «Гуманитарные технологии». – URL: <https://proforientator.ru/publications/articles/kakie-sposobnosti-i-kachestva-pomogayut-uspeshno-sdat-ege-i-kak-psikhologicheski-podgotovitsya-k-sda.html>
38. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.
39. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006. – 112 с.

Приложения

Приложение 1

Анкета «Готовность к ЕГЭ» (М.Ю. Чибисова)

Данная анкета имеет ориентировочный характер и позволяет оценить готовность к ЕГЭ глазами самих выпускников. Она затрагивает такие составляющие, как способность к самоорганизации (познавательный компонент), уровень тревоги (личностный компонент) и знакомство с процедурой экзамена (процессуальный компонент).

Анкета может проводиться для скрининговой диагностики в выпускных классах, а также для оценки результативности деятельности психолога (в этом случае она проводится до и после занятий). Опыт работы с анкетой показывает, что во втором случае показателем эффективности не обязательно будет являться рост показателей. Напротив, зачастую в результате занятий дети осознают дефицит знаний по той или иной проблеме, что и найдет отражение в снижении показателей.

Фамилия, имя _____

Друзья!

Приближается время сдачи Единого государственного экзамена. Для нас очень важно знать, что вы думаете по этому поводу. Результаты анкеты используются только психологом.

Просим вас оценить свое согласие или несогласие с данными утверждениями по 10 балльной шкале от 1 – полностью не согласен до 10 – абсолютно согласен.

Пожалуйста, обведите цифру, отражающую ваше мнение.

1.	Я хорошо представляю, как проходит процедура ЕГЭ (ОГЭ)	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
2.	Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ЕГЭ (ОГЭ)	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
3.	Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
4.	Считаю, что результаты ЕГЭ (ОГЭ) важны для моего будущего	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен

5.	Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
6.	Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
7.	Думаю, что у ЕГЭ (ОГЭ) есть свои преимущества	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
8.	Считаю, что могу сдать ЕГЭ (ОГЭ) на высокую оценку	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
9.	Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
10.	Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ЕГЭ (ОГЭ)	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
11.	Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
12.	Я достаточно много знаю про ЕГЭ (ОГЭ)	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
13.	Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен

Спасибо!

Анализ данных:

Низкими показателями считается 4 и меньше, высокими – 8 и больше.

Знакомство с процедурой: низкие показатели по вопросам 1, 4, 6, 7, 12 указывают на низкий уровень знакомства с процедурой.

Уровень тревоги: высокий показатель по вопросу 5, низкие показатели по вопросам 8, 11, 13 указывают на высокий уровень тревоги.

Владение навыками самоконтроля, самоорганизации: низкие показатели по вопросам 2, 3, 9 указывают на недостаточное владение навыками самоконтроля [17].

Роли, в которых может выступать учитель

«Организатор» – настроен на выпускника как на субъекта учебной деятельности и источник саморазвития и выбора образовательного и профессионального пути. Видит свою основную задачу в том, чтобы помочь ученику выбирать актуальные и ставить перед собой реалистичные и конкретные цели; стимулировать его рефлексию, активность, способность к прогнозированию; помогать вырабатывать индивидуальную образовательную траекторию и индивидуальную стратегию поведения и способов подготовки и сдачи ЕГЭ. Умеет грамотно распределять обязанности, ставить четкие задачи, помогает там, где помощь действительно необходима. Видит цель, уверен в себе, верит в возможности учащихся и умеет эффективно организовать их самостоятельную деятельность, создавая ситуацию успеха.

«Информатор» – наиболее привычная роль для учителей, преимущественно ориентированных на словесные методы обучения. Воспринимает учащихся как самостоятельных и способных к самоорганизации субъектов, независимо от их способностей и опыта. Рассказывает и показывает, но при этом недостаточно организует практическую работу. Умеет хорошо объяснять, оперативно представляет информацию в различных формах. Ученик для него – это сосуд, который необходимо наполнить нужными знаниями. Вариант «информатора» – «инструктор», умеющий преобразовывать информацию в алгоритмы, памятки, своды правил и т.д., безусловно, полезных, но сложных для запоминания в силу множественности оставляющих пунктов. Вероятно, оба считают, что количество информации постепенно само по себе перерастает в новое качество – практические умения. Поэтому недостаточно уделяют внимания организации самостоятельной практической работы по решению разнообразных задач и формированию у учащихся собственного опыта деятельности в меняющейся ситуации. Вместо «покажи», требуют «расскажи, как надо».

«Опекун» – излишне заботливый, не доверяющим способностям и самостоятельности учащихся. Готов все брать на себя. Постоянно сопровождает навязчивым вниманием и заботой все, что бы ни пытались делать учащиеся. Ограждает от трудностей, позиционирует себя как защитник интересов детей. Тешит свое чувство значимости и полезности. Бросается все делать сам, несмотря на то, что сильно устает и не получает в ответ благодарности. Недооценивает силы учащихся, тем самым тормозит их развитие. Постепенно формирует чувство беспомощности.

«Контролер» – не готов что-то регулярно делать сам, зато любит

оценивать результаты. Излишне полагается на самостоятельность учеников, предъявляя требования, выдавая задания, ожидая к сроку результаты. Или наоборот – не доверяет и контролирует каждый шаг. Но забывает учить «как делать». Предпочитает контролировать и оценивать результаты, полученные не им самим. Считает учащихся достаточно своевольными и неорганизованными существами с низкой мотивацией, которых необходимо постоянно стимулировать оценкой (чаще отрицательной). Навязывает свои критерии оценки, не считаясь с возможностями ребенка. Учащиеся часто не понимают, зачем им нужен такой учитель [29].

Автор-составитель
Шаталова Ольга Алексеевна

**Методические рекомендации
по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся
в период подготовки к итоговой государственной аттестации
(для педагогов-психологов)**

Подписано в печать 30.04.2020 г. Бумага офсетная.
Формат 60х84/16. Гарнитура «Times New Roman».
Печать лазерная. Усл. печ. л. 2,5
Тираж 100 экз.

ГАУ ДПО СОИРО
214000, г. Смоленск, ул. Октябрьской революции, 20а