**МКОУ сош № 35**

**Модель психологической подготовки учащихся к ЕГЭ**

**через систему  психологического сопровождения учащихся**

**на всех ступенях обучения.**

(материал выступления на метод. объединении

 педагогов - психологов)

**Педагог-психолог: С.И.Локтева**

**г.Дзержинск 2012**

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

Оливер Холмс.

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

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

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

Целью психологического сопровождения ребенка в учебно-воспитательном процессе является:

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

Задачи психологического сопровождения:

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

Виды (направления) работ по психологическому сопровождению:

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

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

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

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

Психологическую подготовку учащихся к сдачи ЕГЭ нужно считать одним из приоритетных направлений работы психолога, потому, что подготовка ученика к успешной сдачи ЕГЭ, есть результат не последних двух лет работы, месяцев, дней, а это работа должна проводиться на протяжении всего периода обучения.

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

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

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

Стратегии деятельности психолога при подготовке к ЕГЭ:

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

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

**1. Психодиагностическая работа психолога в системе психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ**

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

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

Психологическая диагностика  проводится на каждом этапе психологического сопровождения. Уже  в начальной школе мы выделяем группы детей, которые испытывают  трудности в обучении.  Аналогичные трудности встречаются и при подготовке и сдаче ЕГЭ. Ранняя диагностика  таких трудностей позволяет выявить учащихся «группы риска» при подготовке к ЕГЭ и эффективно организовать их психологическое  сопровождение на протяжении всего обучения.

В начальной школе с помощью различного психодиагностического инструментария. Проводятся диагностика в начале года с целью выделения группы детей, испытывающих трудности. После чего происходит формирование групп для развивающей работы, разработка системы работы и рекомендаций. В конце года проводится итоговая диагностика с целью определения эффективности работы. В своей работе мы используем следующий блок методик. (прил)

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

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

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

**2. Консультативная  работа психолога в системе психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ**

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

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

Консультативная работа психолога школы проводится по следующим направлениям:

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

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

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

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

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

Перспективной формой организации консультативной работы с педагогами является психолого-педагогический консилиум, который представляет собой организационную форму, в рамках которой происходит разработка и планирование единой психолого-педагогической стратегии сопровождения каждого ребенка в процессе обучения. Консилиум позволяет объединить информацию об отдельных составляющих школьного статуса ребенка, которой владеют педагоги, классный руководитель, школьный медик и психолог, и на основе целостного видения ученика, с учетом его актуального состояния и динамики предыдущего развития разработать и реализовать общую линию его дальнейшего развития и обучения.

**3. Коррекционно-развивающая работа  психолога в системе психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ**

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

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

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

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

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

**4. Психопрофилактическая работа психолога в системе психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ**

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

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

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

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

**5. Психопросвещение в системе психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ**

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

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

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

Нами осуществляются  следующие формы просветительской работы (прил):

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

 Модель психологической подготовки учащихся к ЕГЭ через систему  психологического сопровождения учащихся на всех ступенях обучения является эффективной для успешной психологической  подготовки учащихся  к ЕГЭ.

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

Психологическая подготовка учащихся к ЕГЭ это не отдельное направление работы психолога, а как неотъемлемый компонент  всей  системы  работы психологической службы  школы.

Психолого-педагогическое сопровождение сегодня является не просто суммой разнообразных методов коррекционно-развивающей работы с детьми, но выступает как комплексная работа, особая культура поддержки и помощи ребенку в решении задач развития, обучения, воспитания, социализации направленных на успешную подготовку к ЕГЭ.
Психолого-педагогическое сопровождение уже не может рассматриваться как «сфера обслуживания», «сервисная служба», но выступает как неотъемлемый элемент системы образования, равноправный партнер структур и специалистов иного профиля в решении задач обучения, воспитания и развития нового поколения.

**Задачи и стратегии психологической подготовки выпускников к ЕГЭ и ГИА**

**Коррекционная работа психолога в школе — Психологическая готовность к ЕГЭ и ГИА**

Введение и содержательный анализ понятия психологической готовности к ЕГЭ позволяют нам заявить, что психолог, работающий непосредственно с выпускниками, не может браться за задачу формирования этой готовности, поскольку подобные цели попросту недостижимы. Вопрос о том, как школа в целом формирует готовность ребенка к сдаче экзамена, представляет собой непростую научную и практическую проблему, так что мы, понимая всю ее важность, сконцентрируемся на работе с выпускниками. Определим основную цель психологической подготовки выпускников к ЕГЭ как «скорую помощь» на основе уже сформированных навыков и функций.

**Частные цели психологической подготовки учащихся к ЕГЭ и ГИА:**

1. Ознакомление с процедурой ЕГЭ.
2. Формирование адекватного реалистичного мнения о ЕГЭ.
3. Формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене.

 Для достижения поставленных целей возможны две стратегии деятельности психолога:

• Ресурсно-ориентированная стратегия. Она направлена на поиск сильных сторон учащихся и путей их использования на этапе подготовки и на самом экзамене.
• Технологически-ориентированная стратегия. Ее цель — освоение некоторой технологии, последовательности действий, обеспечивающих успешность выпускника.

Для более корректного планирования содержания работы с выпускниками можно использовать разработанные анкеты. Они и имеют ориентировочный характер.

Анкета «Готовность к ЕГЭ» позволяет выделить основные трудности, характерные для выпускников.

Анкета «Анализ пробных экзаменов» позволяет отрефлексировать опыт, полученный во время сдачи репетиционного экзамена,

Анкета «Определение детей группы риска» позволяет выделить наиболее уязвимых в психологическом плане учеников.

По итогам анкетирования психолог может более корректно определить фокус своей работы.

**Методы психологической подготовки к ЕГЭ:**

Цель 1. Ознакомление с процедурой ЕГЭ

Успешность сдачи этой формы экзамена во многом зависит от знакомства учащихся с данной специфической процедурой (процессуальный компонент готовности). Вместе с тем именно такой ракурс часто оказывается «белым пятном» при подготовке к ЕГЭ, Как показывает анализ практики, учитель-предметник при подготовке к ЕГЭ в основном делает акцент на предметном содержании материала, а процедурные аспекты невольно отходят на второй план.

Для достижения этой цели применяются следующие формы работы:
• Рассказ с последующим обсуждением.
• Просмотр видеозаписи с последующим обсуждением.
Использование наглядных средств в презентации новой информации является одним из наиболее известных психолого-педагогических приемов, способствующих повышению результативности работы. В психологической подготовке к ЕГЭ  в качестве наглядных материалов можно использовать видеозаписи экзамена. Они имеют постановочный характер, поскольку запись реального экзамена невозможна (да и нежелательна, как дополнительный стрессовый фактор). Это позволяет отобрать наиболее существенные моменты процедуры экзамена и отразить их в записи. В подготовленных  записях  обращается особое внимание на следующие процедурные моменты:
1. Общая ситуация экзамена; обстановка в школе и классе, процесс регистрации учеников, предъявление паспорта, размещение учеников за партами и т. д.

2. Начало экзамена: чтение инструкции, запись на доске времени начала и окончания экзамена и т. д.
3. Раздача конвертов с материалами экзамена.
4. Начало работы: заполнение бланков и т. д.

Данные видеозаписи могут демонстрироваться как выпускникам, так и родителям (например, во время родительского собрания). Просмотр сопровождается обсуждением возможных трудностей и ресурсов процедуры. Необходимо отметить, что опыт использования такой формы работы оказывает также своеобразное коррекционное воздействие и способствует снижению тревоги. Пугающая и незнакомая процедура оказывается логичной и понятной.

• Игра-драматизация также является эффективным методом, обеспечивающим знакомство с процедурой ЕГЭ. С содержательной стороны игра-драматизация представляет собой проигрывание процедуры экзамена на знакомом материале (юмористическом или общеизвестном). Проведение такой игры позволяет в эмоционально комфортной и безопасной форме освоить основные элементы процедуры экзамена, поскольку знакомое и/или юмористически окрашенное содержание создает благоприятную атмосферу и позволяет сконцентрироваться именно на процессуальных сторонах экзамена. Игра максимально точно воспроизводит основные процедурные моменты экзамена (задания вложены в конверты и т. д.). Например,  можно использовать «настоящие» экзаменационные бланки. В качестве профилактики возможных трудностей на экзамене  рекомендуется  при проведении данной игры смоделировать ситуации, совладание с которыми может представлять определенные сложности для учащихся, например, в некоторые конверты кладется неполный комплект материалов. Для повышения мотивирующего потенциала игры завершить игровым «поступлением» в учебные заведения (которые также могут быть как реальными, таки фантастическими) на основе количества набранных баллов.

Цель 2, Формирование адекватного мнения о ЕГЭ

Эта цель направлена на преодоление «мифологии», содержание которой было раскрыто ранее, а также формирование личностно-смыслового отношения к ЕГЭ (личностный компонент готовности).
Проработка «мифологии» является необходимым условием продуктивной работы по подготовке к ЕГЭ. Если этот этап пропущен, то в дальнейшем негативные предубеждения будут препятствовать продуктивной работе. Основной целью проработки является осознание существующих предубеждений и их обсуждениев группе, что позволяет в результате сформировать более позитивное отношение к ЕГЭ.
Оптимальным методом в данном случае является групповая дискуссия. Целью такой дискуссии будет не достижение участниками единого мнения, а свободное обсуждение позиций и мнений по обозначенному ведущим вопросу. Важно отметить, что перед ведущим не стоит задача формирования предельно позитивного отношения. Как показывает практика, свободное обсуждение этой проблемы в группе позволяет выразить собственные страхи и тревоги, поделиться своими соображениями с другими членами группы и в конечном счете найти ресурсные моменты в новой форме экзамена. Ведущему необходимо владеть фактической информацией, с помощью которой он может проиллюстрировать обсуждение темы. (Например, известно, что введение ЕГЭ имеет большое позитивное значение для тех регионов России, где в силу природных условий у выпускников нет возможности часто покидать место проживания для сдачи нескольких экзаменов. Это касается, к примеру, Якутии.) Как правило, в ходе дискуссии участники, высказав свои опасения и услышав разные точки зрения,в конечном счете начинают занимать более конструктивную позицию.

Цель 3. Формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене

К сожалению, даже после опыта сдачи пробных или репетиционных экзаменов ребенок не в состоянии сформулировать для себя наиболее продуктивную стратегию деятельности. Для достижения этой цели необходима специальная работа.

Она может проводиться в различных формах:
• Фронтальная форма (охвачены все выпускники). В этом случае подготовка может происходить в виде классных часов или психологических занятий. Достоинством такой формы является экономия времени и возможность охватить большое количество учащихся, но возможность обеспечить индивидуальный подход в этом случае меньше.
• Индивидуальная форма (консультации) максимально обеспечивает адресность рекомендаций, но наиболее трудоемка.
При групповой форме работы учащиеся делятся на мини-группы (до 8—10 человек), с которыми и работает психолог. Критерием для деления могут выступать схожие особенности учебной деятельности. Такая форма, с одной стороны, достаточно экономична по времени, а с другой — обеспечивает возможность дифференцированной работы по проблеме подготовки к экзамену.
Работу по формированию конструктивной стратегии деятельности на экзамене  надо  строить в несколько этапов.
1. Анализ особенностей учебной деятельности. Данный анализ может опираться на различные источники:
• Психолого-педагогическая диагностика. В нашей практике часто используются результаты диагностики прошлых лет: если выпускник пришел в школу нев текущем
учебном году, то, как правило, если в школе работает
психолог, уже имеются диагностические данные, которые вполне можно применять. Безусловно, возможен также анализ по итогам скрининговой диагностики, если выпускники пришли в школу недавно.
• Самоанализ ученика. Данный метод предполагает, что выпускник с помощью психолога анализирует особенности своей учебной деятельности, выделяя собственные сильные и слабые стороны. При кажущейся субъективности такая форма имеет значительное преимущество в том, что ставит ученика в активнуюпозицию, тем самым повышая его ответственность.
• Экспертные оценки педагогов. В этом случае педагоги совместно с психологом анализируют особенности учебной деятельности ребенка, выделяя его сильные и слабые стороны.

2. Выделение «места наименьшего сопротивления».  Например, для ребенка-отличника таким «местом наименьшего сопротивления» может стать возможность выполнить минимально нужный объем заданий, отказавшись от других, или необходимость пропустить задание, если он не может с ним справиться.
3. Разработка адресных рекомендаций для выпускника, родителей, педагогов. Адресность предполагает, что рекомендации даются не о подготовке к экзаменам вообще, а с учетом сильных и слабых сторон учебной деятельности ребенка.

**При использовании памятки учитываются следующие рекомендации:**

1. При первом предъявлении памятки необходимо прорабатывать, то есть обсуждать их содержание, проводить параллели с реальным жизненным опытом учащихся, иллюстрировать примерами.

2. К ранее предложенным памяткам следует апеллировать на дальнейших этапах работы. Например, если была предложена памятка «Как повторять материалк экзамену», через некоторое время необходимо обсудить с детьми, какими рекомендациями из памятки они воспользовались, что оказалось для них полезнои т. д.
3. Необходимо, чтобы эти памятки были знакомы различным специалистам, работающим с выпускниками: предметникам, классным руководителям и т. д. В этомслучае возможна реализация единой стратегии: если все педагоги, работающие с выпускниками, так или иначе апеллируют к этим памяткам при общениис ребенком или родителем, это значительно повышает эффективность работы.

**На этапе подготовки к экзаменам можно использовать различные формы психологической поддержки:**

• Групповые психологические занятия для различных категорий учеников (например, для подростков с трудностями организации деятельности, для аудиалови кинестетиков). Цель этих занятий — выработка необходимых навыков. Очень важно, чтобы занятия носили дифференцированный характер, то есть чтобы в нихпринимали участие не все дети класса, а дети, имеющие специфические трудности.

• Индивидуальные консультации выпускников. Эта форма работы в большей степени подходит для тех детей, чьи трудности имеют в основном личностный характер (например, тревожные или перфекционисты).

• Составление рекомендаций для учащихся и их родителей. Эта форма работы особенно подходит в том случае, если имеющиеся трудности мало подвержены коррекционному воздействию (например, у астеничных или застревающих детей). Очень важно фиксировать эти рекомендации в письменной форме, чтобы родители и подростки могли их использовать в качестве памятки.

• Индивидуальные консультации родителей выпускников

***Приложение 1***

|  |
| --- |
| **Психодиагностическая таблица определения трудностей в обучении****(начальная школа)** |
| **Типичные трудности** | Недостаточ-ный уровень развития произволь-ности и самооргани-зации. | Несформи-рованность учебной мотивации. | Высокий уровень тревожности | Низкий уровень самооценки, неуверенность в себе. | Высокая утомляемост, низкая работоспо-собность.Низкая подвижность психических функций, медлитель-ность. | Трудности, связанные с недостаточ-ным уровнем развития познаватель-ной сферы. |
| **Психодиагностический****инструментарий** | Методики «Графический диктант» Д.Б.Елько-нина, «Образец и правило». | Методики «Беседа о школе» Нежновой Т.А., «Опросник школьной мотивации» Лускановой. | Методики «Детский тест тревожности», «Опрос-ник школьной тревожности Филипса». | Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн. | Методики «Счёт с переключении-ем», «Скорость протекания мыслитель-ного процесса», «Шифровка». | Методики «Исследование вербально-логического мышления», изучение слуховой памяти «10 слов», исследование внимания «Текст с пропусками», «Коррек-турная проба», «Шифровка», диагностика зрительно-моторной координации «Гештальт-тест Бендр». |

**Приложение 2**

|  |
| --- |
| **Психодиагностическая таблица определения трудностей в обучении****(средняя, старшая школа)** |
| **Типичные трудности** | Недостаточ-ный уровень развития произволь-ности и самооргани-зации**.** | Несформи-рованность учебной мотивации, познавательной активности | Высокий уровень тревожности | Низкий уровень самооценки, неуверен-ность в себе. | Акцентуация характера | Низкая подвижность низкая лабильность психических функций. | Трудности, связанные с недостаточ-ным уровнем развития познаватель-ной сферы. |
| **Психодиагностический****инструментарий** | Методики Локус контроля Дж. Роттер, «Проверь свою организованность» Е. И. Комарова. | Методики «Мотивационный профиль» Гусева Е.А. «Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы», Ч.Д. Спилберг, модифицированный А.Д. Андреевой. | Методики «Опрос- ник школьной тревожности Филипса» «Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы», Ч.Д. Спилберг, модифицированный А.Д. Андреевой. | Методика «Диагностика уровня самооценки личности».Г. Н. Казанцевой. | Методика Адаптированный подростковый вариант опросника Шмишека (12-18 лет) (описание типов по А. Е. Личко). | Методика ШАС | Методика ШТУР |

Приложение 4

Памятки

**Советы психолога**

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом — абсолютно нормальная реакция организма.

Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнееэмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможетвыпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям — оказать своему ребенку правильную помощь.

 Советы выпускникам

ЕГЭ — лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличиватьволнение.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

**Некоторые полезные приемы**

Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

Заблаговременное ознакомление [с правилами и процедурой экзамена](http://www1.ege.edu.ru/rules-procedures) снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении [заданий](http://www1.ege.edu.ru/online-testing) поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С [правилами заполнения бланков](http://www1.ege.edu.ru/classes-11/kzbvideo) тоже можно ознакомиться заранее.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10—15 минутные перерывы после 40—50 минут занятий.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай. А о полноценном питании можно прочитать в разделе «Советы родителям» (см. ниже).

Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

**Рекомендации по заучиванию материала**

Главное — распределение повторений во времени.

Повторять рекомендуется сразу в течение 15—20 минут, через 8—9 часов и через 24 часа.

Полезно повторять материал за 15—20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать вниманиена более трудные места.

Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материалне удается в течение 2—3 минут.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

**Психологические рекомендации при подготовке к ЕГЭ**

Единый государственный экзамен в психологическом плане для школьников это самое настоящее испытание. Сегодня в напряженно ожидающем состоянии находятся девятиклассники, одиннадцатиклассники, их учителя и родители.

Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному. С чем это связано? Конечно, во многом с тем,как ученик выучил материал, насколько хорошо знает тот или иной предмет, насколько уверен в своих силах. Иногда бывает так: ученик действительно хорошо выучил материал, и вдруг на экзамене у него возникает чувство, что все забыл, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, сильно бьется сердце. Для тогочтобы этого не произошло, выпускники должны научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации. В нашей школе проводится психологическая поддержка учащихся: отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к единому государственному экзамену; обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах, тестирования.

ЕГЭ требует предварительной подготовки всех участников образовательного процесса. Для решения этих задач предлагаем наши методические рекомендации.

Рекомендации выпускникам

***Подготовка к экзамену***

— Сначала подготовь место для занятий (убери лишни вещи, можно ввести в интерьер комнат в жёлтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.

\* Составь план занятий на каждый день.

\* Активно работай с изучаемым материалом при его чтении. Пользуйся следующими методами:

\* Отмечай главное карандашом;

\* Делай заметки;

\* Повторяй текст вслух;

\* Обсуждай возникшие вопросы с одноклассниками.

\* Для оптимального размещения информации в памяти пользуйся такими приёмами:

— Метод опорных слов;

— Метод ассоциаций.

\* Позанимавшись около часа, сделай короткий перерыв.

\* Если тебя начинает клонить в сон настолько сильно, что ты не можешь сосредоточиться, то лучше ложись спать. При сильном утомлении трудно сконцентрировать внимание. Поспи, затем продолжай занятия.

***Накануне экзамена***

\* Верь в свои силы, возможности, способности. Настраивайся на ситуацию успеха.

\* Для того чтобы не охватило экзаменационное волнение, рекомендуем представить себе обстановку ЕГЭ и письменно ответить на вопросы заранее. Будучив спокойном состоянии, ты можешь стать менее чувствительным и не так сильно нервничать во время настоящего экзамена.

\* В последний вечер перед экзаменом не надо себя переутомлять. Перестань готовиться. Соверши прогулку, прими душ и хорошо выспись, чтобы явитьсяна экзамен отдохнувшим, бодрым, собранным.

***Во время экзамена***

Итак, позади период подготовки. Не пожалей двух-трех минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке. Подыши, успокойся. Вот и хорошо!

Экзаменационные материалы состоят из трех частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силахрешить. Задания разрабатываются в соответствии с программой общеобразовательной школы и отвечают образовательному стандарту. Задания части С отвечают более высокому уровню сложности, но соответствуют школьной программе — они доступны для тебя!

\* Будь внимателен! В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школыи т. п.). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

\* Соблюдай правила поведения на экзамене! Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору проведения ЕГЭ в аудитории, подними руку.Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка, илив случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.).

\* Сосредоточься! После заполнения бланка регистрации, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша!

\* Не бойся! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, чтоты правильно понял, что от тебя требуется.

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

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

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

\* Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом,поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильнорешить новое задание. Этот совет даст тебе и другой бесценный психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание — это шанс набрать баллы.

\* Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явноне подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти–семи (что гораздо труднее).

\* Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

\* Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

\* Проверяй! Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

\* Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Удачи тебе!

***ПОМНИ:***

\* ты имеешь право на подачу апелляции по процедуре проведения экзамена в форме ЕГЭ руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы,не выходя из пункта проведения экзамена;

\* ты имеешь право подать апелляцию в конфликтную комиссию в течение трех дней после объявления результата экзамена.

\* сильные личности, делая ошибки, имеют мужество их признавать. Но признание ошибки не есть убеждение в собственной несостоятельности. Просто данная попытка не удалась. А каждая неудавшаяся попытка – ещё один шаг к успеху. То есть робкое, неуверенное движение всё же лучше, чем полная бездеятельность.

Практикум по саморегуляции учащихся

Рекомендуем упражнения на релаксацию:

\* Настройка на определенное эмоциональное состояние (вспомни то место, где ты был счастлив).

\* «Улыбка». (Упражнение на улыбку помогает снять мышечное напряжение. Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы

\* «Точечный массаж» ( Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами).
«Конфета во рту» (Возьми с собой на экзамен конфету).

\* Дыхательное упражнение

Сядьте удобно. Сконцентрируйте внимание на дыхании.

1 фаза (4—6 сек.): глубокий вдох через нос;

2 фаза (2—3 сек.): задержка дыхания;

3 фаза (4—6 сек.): медленный, плавный выдох через нос;

4 фаза (2—3 сек.): задержка дыхания и т. д.;

Упражнения выполняются 2—3 минуты.

\* Аутогенная тренировка (3–5 минут)

Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе. Мысленно повторите 5–6 раз: «Правая рука тяжелая».

Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».

Затем снова 5–6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая».

Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»

Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.

приложение 5