МБУ «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

«**Психологическая подготовка к государственной итоговой аттестации»**

**Рекомендации для педагогов**

Н.В. Безручко, педагог-психолог

2021г.

ст. Казанская

Актуальность психологической подготовки к государственной итоговой аттестации (далее – ГИА) трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ/ОГЭ как форма экзамена появился сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непонятной и пугающей.

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;
* 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.

***Важно! Учитель тоже нуждается в психологической подготовке***

Психологический настрой выпускников в ситуации ЕГЭ/ОГЭ зависит и от учителей-предметников, их действий и слов. Вследствие этого представляется необходимой также специальная подготовка педагогов, заключающаяся в обучении приемам создания ситуации успеха.

Прежде всего, ***необходимо ознакомить учащихся с методикой подготовки к экзаменам.***

Помогите учащимся распределить темы подготовки по дням.

Дети должны понять, что зазубривание всего фактического материала малоэффективно, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Необходимо показать детям на практике, как это делается. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и поместить на видных местах.

Полезно использовать при подготовке такой прием, рак работа с

опорными конспектами (схема материала).

Разработайте вместе с учениками систему условных обозначений и не жалейте времени на оформление конспекта на большом листе или на доске. Старшеклассники хорошо усваивают содержание материала через такую простую и приятную для них деятельность.

Подготовку к экзаменам следует начинать заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче каких-нибудь зачетов и пр., т.е. в ситуациях не столь эмоционально напряженных. Психотехнические навыки сдачи экзаменов не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют более успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте школьников ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у них будет формироваться навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст им спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

Посоветуйте детям во время тренировки по тестовым заданиям обратить внимание на следующее: а) сначала нужно пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу; б) внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать); в) если вопрос вызывает трудности, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

***Повышайте уверенность учащихся в себе***, так как чем больше подросток боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Подбадривайте учащихся, хвалите их за то, что у них хорошо получается.

* Кстати, если старшеклассник поражает Вас каменным спокойствием — это не так уж и хорошо. Отсутствие некоторого волнения на экзамене часто мешает хорошим ответам.
* ***Познакомьте детей с приемами снятия нервно-психического напряжения, саморегуляции эмоционального состояния.*** Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения хорошо подходят релаксационные упражнения, самовнушение и другие методы эмоциональной саморегуляции *(см. приложение).* Освойте эти упражнения сами (взрослым они тоже не помешают!),
* Включайте эти упражнения в структуру урока, используйте их для настроя класса перед контрольными работами
* И, самое главное, не забывайте об «оптимистической гипотезе», ***верьте в свои силы и возможности Ваших учеников!***

**Анализ психологического содержания ГИА**

**Сдача выпускных экзаменов в форме ЕГЭ и ОГЭ вызывает острый стресс у учащихся по ряду причин:**

* работа в новых непривычных условиях (незнакомые педагоги, школа, учащиеся);
* печатная форма неправильных ответов затрудняет выбор, так как требует дополнительных усилий для преодоления доверия к «печатному слову»;
* необходимость продемонстрировать свои знания по всему циклу дисциплины;
* работа с незнакомым пакетом бланков.

**Необходима профилактика экзаменационного стресса на основе решения следующих задач:**

1. Повышение сознательной саморегуляции учебной деятельности.

2. Учет личностных особенностей и уровня оценочной тревожности на этапе подготовке к экзамену.

3. Развитие навыков работы с тестом.

* формирование умений самостоятельно ставить перед собой цели и

определять пути их достижения;

* способствование осмыслению и освоению теоретического материала на более высоком уровне, основанном на понимании его внутренней системы и логики.
* развитие самостоятельности учащихся в подготовке к экзамену;
* формирование навыков сдачи экзаменов в тестовой форме;
* предупреждение регулярно встречающихся ошибок;
* предупреждение регулярно встречающихся ошибок;

**Восприятие ЕГЭ/ОГЭ** его участниками может быть как негативным, так и позитивным. Важно формировать не страх или боязнь к ЕГЭ, а положительное отношение через анализ возможностей, которые предоставляет ЕГЭ его участникам. ЕГЭ можно рассматривать: как возможность объективно оценить состояние подготовки учеников; как отбор наиболее подготовленных учащихся для продолжения обучения в вузе; как аттестация учителей по профилирующим предметам и выводы о качестве их переподготовки; как итоговая аттестация учащихся на основе соответствия содержанию требований школьных программ (общеобразовательный минимум).

Нельзя уходить в процессе психолого-педагогической подготовки от обсуждения трудностей, с которыми могут столкнуться при прохождении ГИА. **Анализ трудностей** помогает найти наиболее эффективные пути их решения.

Ниже выделены основные направления психолого-педагогической подготовки к государственной итоговой аттестации.

1. **Психолого-педагогическое просвещение** всех участников ГИА состоит в предоставлении информации о цели, задачах, принципах, требованиях, правилах и сроках проведения и т.д.
2. **Психолого-педагогическая подготовка** всех участников ГИА, заключающаяся в работе с учителями, учениками и их родителями, состоящей из формирования положительного отношения всех участников ЕГЭ/ОГЭ, разрешения прогнозируемых трудностей, формирования и развития определенных знаний, умений и навыков, необходимых для успешного прохождения испытания.
3. **Подготовка учащихся к тестированию** связана с развитием у учащихся умения работать с различными видами тестовых заданий, а у педагогов умения разрабатывать и использовать тесты школьных достижений в учебном процессе.
4. Каждому учителю важно помнить, что на результаты экзамена влияют:

- уровень предметной подготовки;

- уровень тестовой культуры выпускника;

-психологическая готовность демонстрировать сформированные знания и умения в непривычной обстановке.

1. В психологии существует понятие **«тестовая искушенност**ь» - любой испытуемый, который подвергается тестированию, имеет определенные преимущества по сравнению с теми, кто проходит тестирование в первый раз. Эти преимущества складываются из ранее определенного чувства неизвестности, сформировавшейся уверенности в себе, сложившегося отношения к тестовой ситуации, навыками работы с тестовыми заданиями, осознания сходности принципов решения задач в определенной группе тестов.
2. **Задачами учителя являются:**
3. - адекватная оценка в течение учебного периода знаний, умений и навыков учащихся в соответствии с их индивидуальными особенностями и возможностями;
4. - не «натаскивание» старшеклассников на выполнение заданий различного уровня сложности, а организация системной продуманной работы в течение всех лет обучения предмету (должна быть преемственность между учителями-предметниками и периодом обучения);
5. - индивидуальное выполнение самими учителями экзаменационных работ ЕГЭ по предмету с последующей фиксацией возникающих при выполнении заданий трудностей;
6. - проведение анализа собственных затруднений при выполнении тестовых заданий и наметить пути их устранения, используя таблицу 1;
7. Таблица 1.

|  |  |
| --- | --- |
| **Мои затруднения при выполнении заданий** | **Пути устранения возникших трудностей** |
| По содержанию |  |
| Другие |  |

составление плана собственной работы по подготовке обучающихся к итоговой аттестации в форме ЕГЭ в процессе преподавания предмета;

- проведение обсуждения этих планов со всеми участниками образовательного процесса;

- проведение практикумов, целью которых является прогнозирование и предупреждение возможных ошибок учащихся, определение методических приемов по предупреждению этих ошибок (групповая работа учащихся);

- анализ результатов собственных, муниципальных, региональных, федеральных тестирований, пробного тестирования и др.

Приложение 1.

**Упражнения и приемы саморегуляции**

1. Упражнения на дыхание

Управление дыханием – это эффективный способ влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность. Главное в регуляции дыхания — правильно его выполнять.

*Упражнение 1*. Сидя или стоя, постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна). Затем на следующие четыре счета проводится задержка дыхания. Плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6. Снова задержка дыхания перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4. Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойнее и уравновешеннее.  
 Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойнее и уравновешеннее.

*Упражнение 2.* Парадоксальное дыхание «Лягушка».

Лягте на спину или удобно сядьте. Руку положите на живот, чтобы контролировать его движение. На медленный глубокий вдох втяните живот в себя (действия обратные диафрагменному дыханию), плечи не поднимаются. На выдох выпятите как можно больше живот. Дышать таким способом часто или поверхностно невозможно. Вы автоматически снижаете частоту дыхания и увеличиваете его глубину, а значит, снижаете нервное возбуждение. К тому же, такой способ дыхания требует полной концентрации на самом процессе и отвлечение от внешнего мира, что помогает выйти на время из стрессовой ситуации.

*Упражнение 3*. Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см. висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

*Упражнение 4.* Глубоко выдохните. Задержите дыхание так долго, как сможете. Сделайте несколько глубоких вдохов. Снова задержите дыхание. И так несколько раз. Это упражнение помогает в ситуации раздражения, гнева.  
  
2. Упражнения на управление тонусом мышц, саморегуляцию движением

*Упражнение 1.* Для снятия мышечных зажимов можно сделать гимнастику для лица.

* Растяните губы в улыбке, затем стяните их в трубочку, повторите так несколько раз.
* Обведите языком круг по внутренней стороне сжатых губ несколько раз по часовой стрелке, потом повторите то же движение несколько раз против часовой стрелки.
* Футбол языком. Ударьте языком изнутри сначала правую щеку, затем левую. Повторите упражнение несколько раз.
* Удивленно поднимите брови домиком вверх, затем сведите их к переносице и так несколько раз.
* Постройте смешные рожицы, так, что бы в движение включились все мышцы лица.

*Упражнение 2.* Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удается, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

* Сядьте удобно, закройте глаза.
* Дышите глубоко и медленно.
* Пройдите внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки головы до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения. Часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот.
* Постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе. Почувствуйте это напряжение.
* Резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе.
* Сделайте так несколько раз. В хорошо расслабленных мышцах вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

*Упражнение 3.* Снятию напряжения и успокоению помогает разминание кистей рук.

* Сцепите руки в замок, вращайте кистями рук в произвольном порядке. Запустите «волну» сцепленными руками.
* Попарно зацепите как крючками пальцы рук (правая рука – сверху, левая – снизу) и потяните их, сначала большие пальцы, затем указательные и т.д. Поменяйте руки, теперь левая – сверху, правая – снизу, также последовательно зацепите пальцы и потяните.

3. Способы саморегуляции словом

Упражнение 1 «Самоодобрение»

. В жизни люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, – одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!», «У меня все получилось!», «Я справилась!». Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5 раз. Обязательно хвалите себя перед сном за прошедший день. Не забывайте похвалить себя утром, авансом, просто за то, что вы есть.

*Упражнение 2* «Самопрограммирование».

Если вы заранее предполагаете сложности в делах, либо трудную ситуацию, целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах. Вспомните ситуацию, когда вы справились с похожими трудностями. Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня». Например, «Именно сегодня у меня все получиться», «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной», «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания», «Я могу разрешить любую трудную ситуацию». Мысленно повторите этот текст несколько раз (лучше утром, пока вы еще в полурасслабленном состоянии, при этом слова можно заготовить с вечера).

Предлагаем вам некоторые варианты удачных фраз для самопрограммирования:

— Я осознаю ценность своей жизни;

— Энергия жизни, энергия молодости теперь всегда со мной;

— Я шествую с триумфом по своей благодатной жизни;

— Я рожден(а) для счастья;

— Я создан(а) только для побед;

— Моя жизнь прекрасна, а становиться еще лучше с каждым днем;

— Я излучаю счастье;

— Я наслаждаюсь жизнью.

Эффективные приёмы психологической самопомощи

1. Приём навык «Стоп»

В стрессовых ситуациях целесообразно применять «Режиссёрский принцип» или навык «Стоп»  
1. Остановиться. Чтобы не действовать импульсивно. Помнить, что Я-хозяин своих эмоций.  
2. Сделать шаг назад (в своем уме или физически).  
3. Посмотреть на ситуацию со стороны: наблюдать за тем, что происходит вокруг вас и внутри вас. Чтобы не сделать поспешных выводов, собрать факты и найти варианты решения, поведения.  
4. Спросить себя: Чего я хочу в этой ситуации? Каковы мои цели? Каков выбор может сделать ситуацию благоприятнее или хуже?

1. Изменить химию тела: умыться холодной водой, принять контрастный душ.
2. Практика осознанности. Назвать любой предмет в зоне видимости. Полностью сосредоточить свое внимание на нем. Описать его свойства и характеристики без оценок. («Стол прямоугольный, белый, деревянный, но не грязный, чистый, красивый» (это оценки)).
3. Быстро справиться с волнением поможет попытка пересчитать зубы во рту кончиком языка.

Выберите упражнения, которые подходят именно Вам, практикуйте их как можно чаще и эмоциональное состояние станет подвластно Вам.

Источники:

[https://indsi.ru/](https://indsi.ru/2020/04/27/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B0-%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BC%D1%8B/)

[www.B17.ru](http://www.b17.ru/)