**Муниципальное образовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа №2 г. Пошехонье**

**Школьная учебно-исследовательская конференция «Мы и XXI век»**

***Психологическая готовность***

***школьников к ГИА***

Исследовательская работа

**Выполнена**

ученицей 9 «А» классаМОУ СОШ №2

Удальцовой Алиной

**Руководитель:**

Педагог-психолог МОУ СОШ №2

Алексеева Наталья Валерьевна

**Пошехонье 2015 г.**

**Оглавление**

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

Глава 1. Психологические особенности юношеского возраста……………6

Глава 2. Проблема психологической готовности глазами педагогов и

психологов……………………………………………………………......9

Глава 3. Анализ результатов исследования психологической готовности

учеников 9 «А» класса МОУ СОШ № 2 г. Пошехонье……………14

Заключение …………………………………………………………………….19

Список использованной литературы………………………………………....21

Приложения…………………………………………………………………….22

**Введение**

Одной из актуальных задач, которые ставятся перед российским образованием в рамках концепции модернизации образования, является переход к новой форме проведения итоговой аттестации в 9 классах, что обеспечивает объективную оценку качества результата обучения по учебным дисциплинам в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом. Единый государственный экзамен и итоговая аттестация девятиклассников в настоящее время стали очень популярной темой для обсуждения.

Экзамены – это серьезное испытание на прочность всей нервной системы и проверке не только знаний выпускника, но и его психологической устойчивости.

Нам, девятиклассникам, предстоит уже через несколько месяцев сдавать ГИА. Эта аббревиатура вызывает у нас тревогу и волнения. Литературы, посвященной этой теме, еще не так много и, в основном она посвящена психологической готовности ЕГЭ. Действительно, каким должен быть человек, чтобы успешно сдать этот экзамен? Что должна включать в себя психологическая готовность к ГИА? В связи с этим для нас стала проблема психологической готовности к ГИА актуальной и важной.

В основном мы столкнулись с работами М.Ю. Чибисовой, в которых предлагаются практические рекомендации по психологической подготовке к ГИА и ЕГЭ. Она предлагает выделить три основных компонента подготовки, а именно познавательный, личностный и процессуальный. Навыки, приобретаемые в ходе такой работы, не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, но и способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

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

Ситуация экзамена для всех обучающихся одинакова, а переживает и ведет себя каждый в ней по-разному. Важно формировать не страх или боязнь к экзамену, а положительное отношение через анализ возможностей, которые предоставляет ГИА его участникам.

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

Наше исследование посвящено **проблеме** формирования психологической готовности учащихся 9-х классов при подготовке и сдаче ГИА.

Мы предположили и выдвинули следующую **гипотезу**: для успешной сдачи ГИА необходимы не только хорошие знания по предметам у выпускников, но и низкий уровень тревожности, а также высокий уровень стрессоустойчивости.

**Цель исследования**: определение психологической готовности к ГИА учеников 9 класса МОУ СОШ №2 г. Пошехонье.

**Задачи**:   
1. Изучить учебно-методическую литературу по проблеме.  
2. Подобрать серию методик для определения психологического здоровья девятиклассников.  
3. Провести диагностику и эксперимент для определения психологической готовности учеников с помощью выбранных методик.

4. Проанализировать полученные данные с целью определения

психологической готовности и выявление «группы риска» среди

учеников 9 «А» класса.

**Объект исследования**: эмоциональная сфера личности девятиклассников.

**Предмет**: тревожность, стрессоустойчивость выпускников.

**Научная новизна исследования** состоит в том, что, при оказании своевременной психологической помощи, снижается уровень тревожности и растет качество подготовки к сдаче экзаменов в новой форме учащихся 9 «А» класса.

**Практическая значимость** состоит в том, что полученную информацию можно использовать для проведения классных часов и родительских собраний. Кроме того, диагностические методики сами по себе выполняют функцию средства самопознания уч1ащихся. А разработанные памятки, рекомендации и различные советы могут быть очень полезны для старшеклассников, родителей и педагогов.

Изучение уровня психологической готовности девятиклассников проходило при помощи диагностического исследования и экперимента.

В исследовании добровольно приняли участие ученики 9 «А» класса МОУ СОШ № 2 г. Пошехонье (13 чел). Тестирование проходило в групповой форме. Эксперимент проводился индивидуально.

В ходе работы мы ответим на следующие вопросы:

1. Какие основные предэкзаменационные ситуации волнуют школьников?

2. Каков уровень предэкзаменационной тревожности?

3.Какой уровень стрессоустойчивости у девятиклассников?

4. Насколько хорошо ученики 9 классов владеют навыками самоконтроля и самоорганизации?

5. Знакомы ли девятиклассники с приёмами снижения эмоционального дискомфорта?

6. Каков уровень психологической готовности к ГИА у девятиклассников нашей школы?

**Глава 1. Психологические особенности юношеского возраста**

Старший школьный возраст, или ранняя юность – это период с 14-15 до 16-17 лет.

Юность – это переход от чисто физиологической зрелости к зрелости социальной. Главное её содержание – включение во «взрослую» жизнь, усвоение тех норм и правил, которые существуют в обществе.

Охарактеризуем основные черты этого возрастного периода.

Центральный психологический процесс в юношеском самосознании — формирование личной идентичности, чувство индивидуальной самотождественности, преемственности и единства (Э. Эриксон).

  Общение в жизни старших школьников занимает не только огромное место, но и представляет для них самостоятельную ценность. Время на общение увеличивается — 3-4 часа в будни, 7-9 часов в выходные и праздничные дни.

  Появляется феномен, получивший в психологии название “ожидание общения”, выражающийся в самом поиске его, в постоянной готовности к контактам. При этом существует высокая избирательность в дружеских привязанностях и максимальная требовательность в диаде.

  Однако при ярко выраженном стремлении к общению с другим человеком главная потребность, которая удовлетворяется здесь, — поделиться собственными переживаниями. Интерес к переживаниям другого невелик. Отсюда — взаимная напряженность в отношениях, неудовлетворенность ими.

   Наряду с развитием приятельских отношений со сверстниками в этом возрасте особую ценность приобретаем понятие дружбы. Одной из главных функций юношеской дружбы является поддержание самоуважения личности. Более того, дружба выступает как своеобразная форма психотерапии, эмоциональная поддержка, в результате которой укрепляются жизненные позиции. Типичным проявлением дружеской психотерапии являются телефонные разговоры. Каждый родитель может подтвердить, если будет внимателен, как меняется настроение дочери от разговора “ни о чем”. Этот пустой разговор психологически важнее любой содержательной беседы в данном возрасте.

   Сложно складываются отношения со взрослыми. Старшеклассники считают важным для себя общение со взрослыми, с родителями.

  Однако есть одна поправка — общение со взрослым ценится только в том случае, если оно имеет Доверительную форму. Реальность такова: общение со сверстниками имеет доверительный характер в 88 % случаев, с родителями — в 29 %, преимущественно с матерями.

Отсутствие доверительных отношений со взрослым, в том числе с учителем, в этом возрасте — одна из главных причин тревожности, которую испытывают старшие школьники. Для них невыносимо вмешательство в личные дела извне, тем более — принуждение, однако за тактичную помощь они будут благодарны.

  Таким образом, при ярко выраженном стремлении к независимости сохраняется глубинная связь с родителями и потребность в психологической поддержке с их стороны.

***Наиболее сложными для данного возраста являются:***

* ситуации, в которых нужно самому оказать поддержку, а также принять поддержку и сочувствие от других людей;
* ситуации, связанные с умением реагировать на задевающее, провоцирующее поведение и умением отвечать на несправедливую критику.

  Главное психологическое приобретение ранней юности — обнаружение ценности своего внутреннего мира. Внешний мир начинает восприниматься через себя.

Развивается способность к самоанализу и потребность систематизировать, обобщать свои знания о себе. Юноши и девушки стремятся глубже разобраться в своем характере, своих чувствах” действиях, поступках. Они часто задаются вопросами: “Как узнать свой характер?”, “Как освободиться от дурных привычек?”, “Может ли человек со слабым здоровьем иметь сильный характер?”, “Какой я человек?” и т. п. Актуальной становится проблема самовоспитания. Требования к себе значительно возрастают и становятся более устойчивыми.

  Итак, если сравнивать подростков и старших школьников, то подростковый возраст наиболее труден в дисциплинарном отношении, а ранняя юность даёт максимум эмоциональных проблем. Перед учащимися старших классов стоят серьёзнейшие задачи: построение новых отношений с окружающими, профессиональное самоопределение, автономизация от семьи и другие важные составляющие вхождении во взрослость. Для этого периода характерны частые стрессы. А стрессы часто порождают неуверенность в будущем. Поэтому психологическая поддержка старшеклассников на заключительном этапе обучения в школе является приоритетным направлением деятельности субъектов образования, а изучение эмоциональной сферы ранней юности является приоритетным направлением в современной возрастной и педагогической психологии. Анализу эмоциональной сферы старшеклассников уделяли внимание в своих изданиях по возрастной и педагогической психологии Г.С.Абрамова, В.С.Мухина, также Р.С. Немов в своих работах указывают на ряд эмоциональных проблем, с которыми может столкнуться старшеклассник. В периодических изданиях по педагогике рассматриваются проблемы взаимоотношений старшеклассников с родителями и трудности психолого-педагогической поддержки старшеклассников со стороны школы. Но в целом работ, посвященных проблемам эмоциональной сфере старших школьников, довольно мало.

**Глава 2. Проблема психологической готовности глазами педагогов и психологов**

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

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

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

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

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

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

Кандидат псиолгических наук, М.Ю. Чибисова определяет психологическую готовность к ГИА (ЕГЭ), как сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче ЕГЭ. Во многих других источниках (публикации школьных психологов) в первую очередь уделяется внимание работе с тревожностью ребенка.

Впервые тревожность была описана Зи́гмундом Фрейдом (нем. *Sigmund Freud* — *Зигмунт Фройт*, полное имя Сигизмунд Шломо Фрейд) — австрийским психологом, психиатром и неврологом, основателем психоаналитической школы — терапевтического направления в психологии.

Доктор психологических наук А. М. Прихожан указывает, что тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента.

По определению доктора психологических наук Р. С. Немова, «тревожность – постоянно или  ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в  специфических социальных ситуациях».

Е. Савина, доцент кафедры  психологии Орловского государственного педагогического Университета, считает, что  тревожность определяется как устойчивое отрицательное  переживание беспокойства и ожидания неблагополучия со стороны окружающих.

По  определению С. С. Степанова, старшего научного сотрудника Межведомственного центра социальных исследований и инноваций «тревожность- переживание  эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудачи».

Таким образом, понятием «тревожность» психологи обозначают состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью  к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющего отрицательную эмоциональную окраску.

Эмоция (от лат. *emoveo* — потрясаю, волную) — эмоциональный процесс средней продолжительности, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям.

*Эмоциональные состояния* — психические состояния, которые возникают в процессе жизнедеятельности субъекта и определяют не только уровень информационно-энергетического обмена, но и направленность поведения. Эмоции управляют человеком намного сильнее, чем это кажется на первый взгляд. Даже отсутствие эмоций это эмоция, точнее целое *эмоциональное состояние*, которое характеризуется большим количеством особенностей в поведении человека. От *эмоционального состояния* человека зависит его жизнь, его здоровье, его семья, работа, все его окружение, а изменение эмоционального состояния человека приводит к коренным изменениям в его жизни, самоорганизации и самоконтроля.

Вопросы самоорганизации и самоконтроля деятельности освещены в работах педагогов и психологов В.И.Андреева, A.Я.Арета, С.И Архангельского, Ю.К.Бабанского, А.А.Бодалева, Л.И.Божович, М.И.Боришевского, П.Я.Гальперина и др.

Самоконтроль – это качество, которое свойственно индивиду с начальной стадии развития. Ответственность – это контроль самого себя. Личность в процессе развития должна выработать в себе именно это качество, которое становится управляющим над всеми прочими качествами. Самоконтроль является необходимостью, но он же постоянно и воспитывает личность. Когда личность способна быть ответственной и за свое внутреннее состояние, и за внешнее поведение, она достигает идеальной формы самоконтроля.

Самоорганизация учебной деятельности - это организация процесса самостоятельного усвоения учебного материала, который осуществляется на двух уровнях - психологическом и технологическом.

*Психологический уровень* предусматривает организацию самого себя, своего индивидуального опыта (знаний, умений, навыков), психических познавательных процессов, эмоционально-волевых характеристик, этических установок и мотивов, т.е. всего того, что принято называть личностными качествами.

*Технологический уровень* включает в себя большой круг вопросов от обеспечения процесса работы средствами современной оргтехники до разработки и применения наиболее рациональных способов учебного труда. Для большинства людей психологическая самоорганизация является технологической основой, а в совокупности они составляют их личный рабочий стиль. Правильная организация учебного труда зависит от его планирования. Человек, не в полной мере владеющий навыками самоорганизации и самоконтроля может испытывать стрессы, в том числе и при сдаче экзаменов.

Стресс - это процесс внутренних изменений в системах организма в ответ на любое сильное или продолжительное воздействие окружающей среды. Впервые о стрессе заговорил канадский физиолог Ганс Селье. Он отметил, что реакция организма на разные лекарственные вещества изначально одинаковая. Эту реакцию он назвал общим адаптационным синдромом, который позже получил название стресса. Стресс - это не заболевание и не патология, стресс - это норма жизни.

Стресс – состояние, при котором активизируются адаптационные механизмы в организме, что приводит к определенным физиологическим реакциям в ответ на раздражитель (Приложение 8).

Человек реагирует на стрессовую ситуацию, проходя три стадии:

- фаза тревоги, когда повышается выброс адреналина, нонадреналина и глюкокортикоидов, то есть организм отвечает на экстренную ситуацию (активизация симпатической системы);

- фаза устойчивости характеризуется «привыканием» к раздражителю под воздействием гормонов;

- фаза истощения проявляется в том, что организм больше не может поддерживаться себя дополнительным уровнем гормонов и приходит к истощению, упадку сил.

Не имея хороших защитных реакций, не умея реагировать на стресс, человек может подвергнуться множеству физиологических и психических расстройств, которые приводят к реакциям двух типов:

– соматические – боли (в голове, в животе), нарушение работы желудочно-кишечного тракта, ускорение сердцебиения, повышение давления, трудности с дыханием, спазмы;

– невротические – нарушение сна, нервозность, нарастание тревоги по пустякам, частая смена настроения.

Реакции могут быть искоренены на начальном этапе, но их переход в состояния означает:

– развитие болезней (аритмии, гипертония, язвы и гастриты, колиты);

– нарушение психоэмоционального состояния (неврозы, депрессии, психозы).

Опасного превращения стресса в болезнь можно избежать при помощи различных форм борьбы со стрессом: физические нагрузки, витамины, водные процедуры, овладение техникой релаксации.

А также в предэкзаменационный и экзаменационный периоды необходимо уделять особое внимание своему питанию, поскольку оно является одним из главных условий успешной сдачи экзаменов. Тем более что рынок насыщен огромным количеством продуктов, неполезных для здоровья подростков, особенно тогда, когда школьники испытывают стресс и их организм ослаблен. Поэтому важно организовать свое питание на данном этапе школьной жизни (Приложение 9).

Анализируя вышесказанное, можно сделать *выводы:*

1. Проблемы психологической  готовности  к экзаменационным испытаниям изучаются многими психологами и педагогами.
2. Психологическая готовность к ГИА (ЕГЭ)- это сформированность

психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче экзаменов.

3.Психологическая готовность определяется уровнем тревожности, имеющим эмоциональную окраску, что приводит к изменениям в его жизни, самоорганизации и самоконтролю, стрессам, в том числе и при сдаче экзаменов.

4.Не имея хороших защитных реакций, не умея реагировать на стресс, человек может подвергнуться множеству физиологических и психических расстройств.

**Глава 3 . Анализ результатов исследования психологической готовности учеников 9 «А» класса МОУ СОШ № 2 г. Пошехонье**

Анализируя теоретические данные педагогов и психологов, мы провели диагностическое исследование психологической готовности у девятиклассников нашей школы на основе следующих методик:

1. Мини-тест «Экзаменационный стресс» для определения основных стрессовых ситуаций, вызывающих тревожность в предэкзаменационный период (Приложение 1).
2. Тест «Подверженность стрессу» для определения уровня стрессоустойчивости (Приложение 2).
3. **Анкета** Чибисовой М.Ю.  **с целью определения готовности учеников к ЕГЭ (Приложение 3).**
4. Проведён эксперимент « Я спокоен…» (Приложение 4).

Результаты мини-теста «Экзаменационный стресс» для определения основных ситуаций, вызывающих тревожность в предэкзаменационный период зафиксированы в Таблице 1 (Приложение 5) и на Гистограмме 1.

*Гистограмма 1*.Процентное соотношение определения основных стрессовых ситуаций, вызывающих тревожность в предэкзаменационный период у учеников 9 «А» класса МОУ СОШ №2 г. Пошехонье

Анализируя данные Таблицы 1 и Гистограммы 1 можно сделать выводы:

1. Объявление оценок является одной из самых основных причин для возникновения стресса у девятиклассников (11 чел, 85% класса).
2. Мысль, как бы не получить двойку, как стрессовой ситуации, возникает у 10 учеников (77%) класса.

При помощи теста «Подверженность стрессу» мы определили у девятиклассников уровень стрессоустойчивости. Результаты тестирования можно увидеть в Таблице 2 (Приложение 6) и на Гистограмме 2.

*Гистограмма 2.* Уровень стрессоустойчивости у учеников 9 «А» класса

МОУ СОШ № 2 г. Пошехонье

Анализируя данные Таблицы 2 и Гистограммы 2, можно сделать выводы:

1. Средний уровень стрессоустойчивости имеют большая часть девятиклассников (7 чел., 54% класса).
2. Высокий уровень стрессоустойтивости у девятиклассников не отмечается.
3. Для одного ученика (8%) испытываемый стресс представляет угрозу здоровью и будущему.

Результаты **анкеты** Чибисовой М.Ю.  **с целью определения готовности учеников к ЕГЭ (ГИА) зафиксированы в Таблице 3 (Приложение 7).**

**Анализ таблицы показывает следующие результаты:**

***Знакомство с процедурой проведения ГИА:***

В. ур.- 7 чел.(54%)

Ср. ур.- 6 чел.(46%)

Н. ур.- 0 чел.(0%)

*Гистограмма 3*.Знакомство с процедурой проведения ГИА

Анализируя данные Таблицы 3 и Гистограммы 3, можно сделать вывод: процентное соотношение показывает, что большая часть учеников хорошо знакомы с процедурой проведения ГИА.

***Уровень тревоги:***

В. ур.- 1 чел.(8%)

Ср. ур.- 11 чел.(85%)

Н. ур.- 1чел.(8%)

*Гистограмма 4.* Уровень тревоги

Анализируя данные Таблицы 3 и Гистограммы 4, можно сделать вывод: больший процент девятиклассников испытывают тревожность в предэкзаменационный период.

Определяя ***уровень владения навыками самоконтроля, самоорганизации*** мы получили следующие данные:

В. ур.- 1 чел.(8%)

Ср. ур.- 10 чел.(77%)

Н. ур.- 2 чел.(15%)

*Гистограмма 5.* Владение навыками самоконтроля, самоорганизации

Анализируя данные Таблицы 3 и Гистограммы 5, можно сделать вывод: навыками самоконтроля и самоорганизации владеет больший процент учеников 9 класса.

Анализируем средние баллы по классу в Таблице 3:

Знакомство с процедурой- 7 баллов, средний уровень.

Уровень тревоги – 6 баллов, средний уровень.

Владение навыками самоконтроля, самоорганизации- 6 баллов, средний уровень.

***Гистограмма 6.*** Средние баллы по классу

Анализируя данные Таблицы 3 и Гистограммы 6, можно сделать следующий вывод: средние баллы по классу показывают высокий уровень знакомства с процедурой, владение навыками самоконтроля и самоорганизации, но при этом имеют средний уровень тревожности в предэкзаменационный период.

По результатам проведённого эксперимента « Я спокоен…», мы определили, что 12 девятиклассников (92%) владеют знаниями снижения эмоционального дискомфорта, 11 учеников (85 %) применяют их в повседневной жизни и 9 школьников (69 %) планируют использовать знакомые приёмы в предэкзаменационный период.

**Заключение**

 Психологическая   готовность  к итоговой аттестации - это определенный эмоциональный настрой, внутренняя  психологическая  настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена. Проблемой психологической готовности к ГИА занимаются многие психологи и педагоги. Мы тоже изучили уровень готовности к итоговой аттестации девятиклассников нашей школы, и пришли к следующим выводам:

1. Одними из самых основных причин для возникновения стресса в школе у девятиклассников является объявление оценок и мысль о том, как бы не получить двойку. Данные по этим показателям находятся в небольшой разнице (85% и 77%), что позволяет судить об ответственности предстоящего экзамена.

2. Большая часть девятиклассников имеет средний уровень стрессоустойчивости. Спокойствие и разумность сохраняет психологическое здоровье и приводит к успеху в любой деятельности, что необходимо ученикам в предэкзаменационный период. Девятиклассникам необходим анализ возникающих трудностей, его обсуждение с педагогами, психологами, родителями, что поможет найти наиболее эффективные пути их решения.

3. Средние баллы по классу показывают высокий уровень знакомства с процедурой, владение навыками самоконтроля и самоорганизации, но при этом ученики имеют средний уровень тревожности в предэкзаменационный период.

4. Анализ эксперимента показал, что девятиклассники владеют знаниями снижения эмоционального дискомфорта и всегда применяют их в повседневной жизни. Ребята планируют использовать знакомые приёмы в предэкзаменационный период.

5. По результатам проведённой работы можно судить о психологической готовности учеников 9 класса к ГИА на среднем уровне.

6. Отмечена группа и с низкой психологической готовностью к ГИА. Все девятиклассники ознакомлены с результатами диагностики, им рекомендованы индивидуальные и групповые занятия с психологом с целью сохранения психологического здоровья в предэкзаменационный период.

Следовательно, мы можем утверждать, что наша гипотеза подтвердилась: для успешной сдачи ГИА важны хорошая подготовка по предметам, а также нормальная тревожность и высокий уровень стрессоустойчивости.

И в заключении хотелось отметить, что экзамены неизбежны, но у нас есть выбор: переживать, волноваться или идти на экзамен спокойно и решительно, достигая поставленных целей.

**Список использованной литературы**

1. Долбина Е.В. Роль внутренней и внешней мотивации старшеклассника в процессе подготовки к ЕГЭ [Электронный ресурс] /Е.В. Долбина // Информационные материалы по семинару: Психологическая готовность субъектов образовательного процесса к единому государственному экзамену 29 января 2009 г. - Режим доступа: http://www.wslon.ru/307

2. Ерхова М. В. Психологическая подготовка школьников к ЕГЭ [Текст]/ М.В. Ерхова. - Ульяновск: УИПКПРО, 2014.

3. Ерхова М. Психопрофилактика экзаменов [Текст] / М. Ерхова, С. Поляков // Школьный психолог. - 2009. - 8. - С.7-11.

4. Зайнулова [Д. А.](http://hghltd.yandex.net/yandbtm?fmode=envelope&keyno=0&l10n=ru&lr=11082&mime=pdf&sign=40355ffcff3262cb5bfa78bdea03817d&text=%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C+%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2+%D0%BA+%D0%B3%D0%B8%D0%B0&url=http%3A//www.wslon.ru/176) Интеллектуально-психологическая готовность старшеклассника к ЕГЭ [Электронный ресурс] / Д.А. Зайнулова // Информационные материалы по семинару: Психологическая готовность субъектов образовательного процесса к единому государственному экзамену 29 января 2009 г. - Режим доступа: http://www.wslon.ru/307

5. Кадашникова Н. Ю. Как подготовить ребенка к экзамену. Тренинги, тесты, игры, упражнения. - Волгоград, 2012.

6. Психолого-педагогическая подготовка участников образовательного процесса к государственной итоговой аттестации (методические рекомендации) [Текст]; авт.-сост. Е.М. Кобзева / Министерство образования

Саратовской области. - ГОУ ДПО СарИПКиПРО. - Саратов, 2009. - 43с.

7. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ [Текст] / М.Ю.Чибисова. - М.: Генезис, 2014.

9.Чибисова М.Ю. Программа психологической подготовки к ЕГЭ /М.Ю.Чибисова[Электронныйресурс]//Лабораториясоциальнопсихологических проблем и охраны психического здоровья ребенка. Северо-

Восточный окружной учебно-методический центр. - 2014. - Режим доступа:

http://www.metodistsv.org/lab\_psih.htm

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Экзаменационная тревожность. Мини тест.**

1. Прочитайте внимательно следующие утверждения. Подчеркните те, которые соответствуют вашему состоянию.
2. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы иметь хорошие знания и высокие оценки
3. Меня больше беспокоит мысль, как бы не получить двойку
4. Меня всегда беспокоит мысль, как бы получить пятёрку
5. Бывает, я отказываюсь отвечать, хотя и подготовил задание
6. Я, бывает, чувствую, что всё забыл
7. Бывает, что «лёгкие» предметы я не могу ответить на 5, хотя считаюсь хорошим учеником
8. Когда я настраиваюсь отвечать, меня злит смех за спиной
9. Мне трудно выступать перед классом или большой аудиторией
10. Объявление оценок я всегда ожидаю с волнением
11. Я предпочел бы отвечать знакомому преподавателю
12. Меня тревожит мысль об экзамене, контрольной или необходимости отвечать у доски
13. Перед занятиями или экзаменом у меня, непонятно почему, бывает внутренняя дрожь

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**Тест «Подверженность стрессу»**

1. Легко ли Вы раздражаетесь даже из-за мелочей?   
   2. Нервничаете ли, если приходится чего-либо ждать?   
   3. Краснеете ли, когда испытываете неловкость?   
   4. Можете ли в раздражении обидеть кого-нибудь?   
   5. Спокойно ли Вы воспринимаете критику?   
   6. Если Вас толкнут в трамвае, постараетесь ли Вы ответить обидчику тем же или скажете что-нибудь обидное?   
   7. Всегда ли Ваше время заполнено какой-либо деятельностью?   
   8. Свойственна ли Вам пунктуальность?   
   9. Умеете ли Вы выслушивать других?   
   10. Страдаете ли отсутствием аппетита?   
   11. Часто ли Вы испытываете беспричинное беспокойство?   
   12. Кружится ли у Вас по утрам голова?   
   13. Испытываете ли Вы усталость после продолжительного сна?   
   14. Легко ли Вы засыпаете?   
   15. Уверены ли Вы, что у Вас все в порядке с сердцем?   
   16. Страдаете ли Вы от болей в области спины и шеи?   
   17. Часто ли Вы барабаните пальцами по столу, а сидя - покачиваете ногой?   
   18. Мечтаете ли Вы о признании, хотите ли, чтобы Вас хвалили за то, что Вы делаете?   
   19. Считаете ли Вы себя лучше многих других (хотя этого никто не замечает)?   
   20. Находитесь ли Вы на диете?

*Интерпретация:*

Почти никогда -1 балл

Редко – 2 балла

Часто – 3 балла

Почти всегда – 4 балла

Просуммируйте баллы и оцените Ваше состояние.

**До 30 баллов ( В. ур).** Вы живете спокойно и разумно, справляетесь с проблемами, которые Вам преподносит жизнь, не страдаете ни ложной скромностью, ни из­лишним честолюбием.

**От 31 до 45 баллов (ср. ур).** Для Вашей жизни характерны деятельность и напряже­ние. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот). По всей видимости, Вы и впредь будете жить так же, постарайтесь не обращать внимание на пустяки и выделите немного времени для себя.

**От 45 до 60 баллов (н. ур.).** Ваша жизнь - непрекращающаяся борьба. Вы честолю­бивы и мечтаете о карьере. Вы довольно зависимы от чужих оценок, что посто­янно держит Вас в состоянии стресса. Подобный образ жизни, может быть, приведет Вас к успеху на личном фронте или в профессиональном отношении, но вряд ли это доставит Вам радость. Избегайте ненужных споров, подавляйте гнев, вызванный мелочами, не пытайтесь всегда добиться максимума, время от времени отказывайтесь от того или иного плана.

**Более 60 баллов.** Испытываемый стресс угрожает и Вашему здоровью, и Ва­шему будущему.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

**Анкета Чибисовой М.Ю.**

Друзья!

Приближается время сдачи ГИА. Для нас очень важно знать, что вы думаете по этому поводу.

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 ГИА | **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10** |
| 1. Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ГИА | **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10** |
| 1. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий | **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10** |
| 1. Считаю, что результаты ГИА важны для моего будущего | **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10** |
| 1. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене | **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10** |
| 1. Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить нужное количество баллов | **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10** |
| 1. Думаю, что у ГИА есть свои преимущества | **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10** |
| 1. Считаю, что могу получить на ГИА высокий балл | **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10** |
| 1. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации | **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10** |
| 1. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ГИА | **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10** |
| 1. Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене | **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10** |
| 1. Я достаточно много знаю про ГИА | **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10** |
| 1. Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам | **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10** |

*Анализ данных по вопросам:*

Низкими показателями считаются 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

**Эксперимент**

1. Учащимся предлагается перечислить известные способы снижения эмоционального дискомфорта.

2. Пользуетесь ли вы этими способами в повседневной жизни?

3. Планируете ли использовать знакомые приёмы снижения эмоционального дискомфорта предэкзаменационный период?

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

*Таблица 1*

Определения основных стрессовых ситуаций, вызывающих тревожность у девятиклассников в предэкзаменационный период

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ситуации | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |
| Число выбранных ситуаций | 1 | 10 | 1 | 5 | 9 | 1 | 4 | 2 | 11 | 4 | 7 | 5 |
| Процентное соотношение | **8%** | **77%** | **8%** | **38%** | **69%** | **8%** | **31%** | **15%** | **85%** | **31%** | **54%** | **38%** |

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

*Таблица 2*

Уровень стрессоустойчивостиу учеников 9 «А» класса

МОУ СОШ № 2 г. Пошехонье

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Имя | 1 | 2 |  | 3 |  | 4 |
| 1 | С.А.Н. |  |  |  | 54 |  |  |
| 2 | 7 |  |  |  | 46 |  |  |
| 3 | Вика |  |  |  |  |  | 79 |
| 4 | И.Д. |  |  |  | 49 |  |  |
| 5 | А.К. |  |  |  | 55 |  |  |
| 6 | Е.В. |  | 35 |  |  |  |  |
| 7 | Жирный лось |  |  |  | 50 |  |  |
| 8 | Мистер “x” |  | 43 |  |  |  |  |
| 9 | Плавник |  | 43 |  |  |  |  |
| 10 | Маруся |  | 44 |  |  |  |  |
| 11 | Степанов |  | 40 |  |  |  |  |
| 12 | 10 |  | 43 |  |  |  |  |
| 13 | Блестна |  | 45 |  |  |  |  |
| **Итог:** |  | 0чел. | 7 чел (54%) |  | 5 чел (38%) |  | 1 чел.  (8%) |

1. Высокий уровень срессоустойчивости не наблюдается.
2. Средний уровень стрессоустойчивости отмечен у 54% класса.
3. Низкий уровень стессоустойчивости имеют 38% класса
4. Для одного ученика (8%) испытываемый стресс представляет угрозу здоровью и будущему.

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

*Таблица 3*

Результаты **анкеты** Чибисовой М.Ю.  **с целью определения готовности учеников к ГИА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Имя | Знакомство с процедурой | Уровень тревоги | Владение навыками самоконтроля, самоорганизации |
| 1 | Жирный лось | 6 | 7 | 7 |
| 2 | Е.В. | 8 | 7 | 8 |
| 3 | А.К. | 8 | 8 | 6 |
| 4 | И.Д. | 8 | 7 | 6 |
| 5 | Вика | 7 | 6 | 7 |
| 6 | 7 | 8 | 7 | 7 |
| 7 | Блестна | 8 | 6 | 7 |
| 8 | Мистер “x” | 7 | 6 | 6 |
| 9 | Плавник | 7 | 7 | 7 |
| 10 | 10 | 6 | 7 | 5 |
| 11 | Маруся | 8 | 6 | 4 |
| 12 | Степанов | 6 | 4 | 4 |
| 13 | С.А.Н. | 8 | 6 | 5 |
| **Среднее значение** |  | **7 баллов** | **6 баллов** | **6 баллов** |

*Интерпретация:*

В. ур- 8 баллов и больше

Ср. ур.- 5-7 баллов

Н. ур.- 4балла и меньше

*Знакомство с процедурой:*

В. ур.- 7 чел.(54%)

Ср. ур.- 6 чел.(46%)

Н. ур.- 0 чел.(0%)

*Уровень тревоги:*

В. ур.- 1 чел.(8%)

Ср. ур.- 11 чел.(85%)

Н. ур.- 1чел.(8%)

Владение навыками самоконтроля, самоорганизации:

В. ур.- 1 чел.(8%)

Ср. ур.- 10 чел.( 77%)

Н. ур.- 2чел.(15%)

*Средние баллы по классу:*

Знакомство с процедурой- 8 баллов, высокий уровень.

Уровень тревоги – 7 баллов, средний уровень.

Владение навыками самоконтроля, самоорганизации- 8 баллов, высокий уровень.

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

**Симптомы стресса у детей:**

1. Плохое настроение .
2. Возврат привычек более раннего возраста: сосание пальца, сюсюканье и т.п.
3. Плохой сон.
4. Раздраженность, апатия.
5. Отчужденность от других членов семьи.
6. Отыгрывание на братьях и сестрах.
7. Частые простуды и другие легкие недомогания.
8. Головные боли.
9. Боли в животе, проблемы с пищеварением.
10. Рассеянность при выполнении элементарных работ.
11. Обострение астмы или бронхита.
12. Отказ идти в школу.
13. Мышечная напряженность в области шеи и головы.
14. Сухость во рту.
15. Липкие руки.
16. Чрезмерный или пропавший аппетит.
17. Неспособность сосредоточиться.
18. Повышенная плаксивость.
19. Повышенная сонливость.
20. Неугомонность.

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

**Роль питания в жизни учащихся**

Питание играет важную роль:

– в поддержании физического и психического здоровья;

– в обеспечении нормального эмоционального состояния.

Правильное питание необходимо для обеспечения:

– нормального кроветворения;

– нормального иммунитета;

– высокой работоспособности;

– нормального зрения;

– нормального полового развития;

– нормального состояния кожных покровов.

**Принципы рационального питания:**

1. Энергетическое равновесие.
2. Сбалансированное соотношение белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов.
3. Режим питания.

Энергетическая ценность суточного рациона питания должна соответствовать энергозатратам организма.

Энергозатраты организма зависят от:

– пола;

– возраста;

– физической активности;

– профессии;

– состояния здоровья.

У спортсменов или лиц, занимающихся тяжелым физическим трудом, энергозатраты больше, чем у людей умственного труда.

Организм человека ежедневно нуждается в строго определенном количестве веществ:

* доля белков составляет 10-15% (60-80 г), это основной строительный материал организма;
* доля жиров – 10-30% (60-80 г), это энергоемкие компоненты пищи, которые служат растворителями витаминов А, Д, Е, К;
* доля углеводов – 55-75% (350-400 г), это основной топливный материал;
* минеральные вещества и витамины способствуют обмену веществ.

**Питание должно быть:**

– дробным (3-4 раза в сутки);

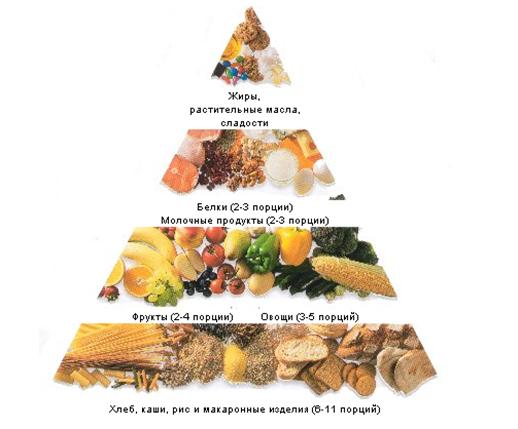
– регулярным (в одно и то же время);

– равномерным.

Последний прием пищи должен быть не позднее чем за 2-3 часа до сна.

**Здоровое питание.**

Модель здорового питания



*Продукты можно разделить на 6 групп:*

1. Сахар, напитки, сладости не содержат минеральных веществ и витаминов.
2. Жиры, сливочное масло, кулинарные жиры, маргарин следует употреблять ограниченно.
3. Овощи и фрукты содержат минеральные вещества и витамины.
4. Хлеб, рис, злаки, картофель содержат углеводы, витамины, белки.
5. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца содержат витамины группы В, минеральные вещества, белок.
6. Молочные продукты, сыр, йогурт содержат кальций, белок.

ПРИЛОЖЕНИЕ 10.

**Как подготовиться к экзаменам и сдать их (памятка для выпускников)**

**Подготовка к экзамену**

1. Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу и т.п.
2. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно какой-либо картинки в этих тонах.
3. Составь план занятий. Для начала определи: кто ты – «сова» или «жаворонок», в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться.
4. Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
5. Чередуй занятия с отдыхом: скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время сделать зарядку, помыть посуду, полить цветы, принять душ.
6. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
7. Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
8. Тренируйся с секундомером в руках, засекая время выполнения заданий.
9. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

10.Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

**Накануне экзамена**

1. Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильною. Лучше с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроя.
2. В пункт сдачи экзамена ты должен явиться не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт, несколько гелевых ручек.
3. Если в школе холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

**Во время экзамена**

1. Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
2. Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты 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.
3. Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
4. Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
5. Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Этот совет дает 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 очки.
6. Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).
7. Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").
8. Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
9. 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.

10.Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

ПРИЛОЖЕНИЕ 10

**Памятка для родителей**

**Чем можно помочь ребенку в период подготовки и сдачи ГИА**

1. Владением информации о процессе проведения экзамена
2. Пониманием  и поддержкой, любовью и верой в его силы
3. Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку.
4. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.
5. Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.
6. Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером.
7. Проведите репетицию письменного экзамена. Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.
8. Организацией режима (именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ГИА)
9. Во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы.

10.Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний.

ПРИЛОЖЕНИЕ 11

**Советы родителям: Как помочь детям подготовиться к  экзаменам**

* Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте  ребенка после экзамена. Внушайте  ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
* Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».
* Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
* Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
* Наблюдайте за самочувствием ребенка;  никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.
* Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
* Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и так далее стимулируют работу головного мозга.
* Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам.  Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала.  Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая  изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и так далее.
* Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных    ему письменных и устных экзаменов.
* Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.  Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
* Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
* Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

\*пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

\*внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают   ответ и торопятся его вписать);

\*если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

\*если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

* И помните: самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

ПРИЛОЖЕНИЕ 12

**Памятка для педагогов: Типы учащихся и стратегии работы с ними при подготовке и проведении ГИА и ЕГЭ**

Существуют следующие психологические типы учащихся, на которых следует обращать внимание при подготовке и проведении Единого государственного экзамена:

1. «правополушарные» дети;
2. перфекционисты и «отличники»;
3. дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации;
4. астеничные дети;
5. гипертимные дети;
6. «застревающие» дети;
7. тревожные и неуверенные дети.

***1.Остановимся подробнее на краткой психологической характеристике так называемых «правополушарных» детей:***

***Краткая психологическая характеристика***

* Правополушарными таких детей называют условно; ведущим у них, как у всех здоровых людей, является левое полушарие, но у них значительно повышена активность правого полушария.
* У таких детей богатое воображение, хорошо развитое образное мышление. Запоминание материала лучше происходит на основе ассоциаций, метафор, аналогий.
* Правополушарные дети могут испытывать затруднения при необходимости четко,  логически мыслить, структурировать. Им трудно составлять конспекты, планы.
* Таким детям трудно выделять главное, но они хорошо обобщают.
* При устном опросе, если они не знают ответа, то могут его придумать или рассказать то, что знают из других областей. Ответы часто хаотичны.
* Им трудно отвлечься от эмоционально- образной составляющей учебного материала и сосредоточиться на фактах и теоретических построениях.
* Они задают оригинальные вопросы, их ответы тоже часто оригинальны.

***Рассмотрим стратегии поддержки «правополушарных» детей:***

* Учить выделять главное. Убедить ребенка в эффективности этой непривычной для него стратегии.
* Субъективное удобство – не показатель эффективности. Критерий – то, что спрашивается в тексте.
* Нужно ориентировать таких детей на выявление основного в каждом задании: что здесь является главным, на что стоит обращать внимание в первую очередь.
* Учить вчитываться в текст, особенно в задании группы С.

       Затем проранжировать эти записи в порядке значимости.

      И только потом записывать ответ.

* При подготовке задействовать образы, метафоры, картинки.

1. ***Далее рассмотрим краткую психологическую характеристику перфекционистов и «отличников»:***

***Краткая психологическая характеристика***

* Дети данной категории обычно отличаются высокой или очень высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью.
* Если они выполняют задание, то стремятся сделать его лучше всех или быстрее остальных использовать дополнительный материал.
* Перфекционисты очень чувствительны к похвале и вообще к любой оценке своей деятельности. Все, что они делают, должно быть замечено и соответствующим образом (естественно, высоко) оценено.
* Для таких детей характерен очень высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка.
* Для того  чтобы чувствовать себя хорошими, им нужно не просто успевать, а делать это блестяще. Им недостаточно выполнить минимально необходимый объем заданий, им нужно сделать все, причем безошибочно.
* На экзамене возможный камень преткновения для них – необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться.

***Далее рассмотрим стратегии поддержки перфекционистов и «отличников»:***

* Очень важно помочь таким детям скорректировать их ожидания и осознать разницу между «достаточным» и «превосходным». Им необходимо понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания.
* Во время экзамена перфекционисту нужно помочь распределить время.    В ходе экзамена можно время от времени интересоваться: «Сколько тебе еще осталось?» – и помогать  ему скорректировать собственные ожидания: «Тебе не нужно делать столько. Того, что ты уже выполнил, будет достаточно. Переходи к следующему заданию».

***3. Следующий психологическая характеристика – детей, испытывающих недостаток произвольности и самоорганизации:***

\*  Обычно этих детей характеризуют как «невнимательных», «рассеянных».

\*   У них сформированы все психические функции, необходимые для того, чтобы быть внимательными, но общий уровень организации деятельности низкий.

\*   У таких детей часто неустойчивая работоспособность, им присущи частые колебания темпа деятельности.

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

***Обратимся к стратегиям поддержки детей, испытывающих недостаток произвольности и самоорганизации:***

* На этапе подготовки очень важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные внешние опоры. Такими опорами могут стать песочные часы, отмеряющие время, нужное для выполнения задания; составление списка необходимых дел (и их вычерчивание по мере выполнения); линейка, указывающая нужную строку, и прочее.
* На этапе подготовки очень важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные внешние опоры. Такими опорами могут стать песочные часы, отмеряющие время, нужное для выполнения задания; составление списка необходимых дел (и их вычерчивание по мере выполнения); линейка, указывающая нужную строку, и прочее.
* Необходимо привлекать родителей для помощи детям в домашних условиях организовывать и структурировать время.

1. ***Перейдем к следующему психологическому типу  - астеничные дети.***

***Краткая психологическая характеристика данного типа:***

* Основная характеристика астеничных детей – высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок.
* Во время уроков они нередко ложатся на парту, подпирают голову рукой или начинают раскачиваться, тем самым пытаясь себя тонизировать.
* Как правило, утомляемость связана с особенностями высшей нервной деятельности и имеет не столько чисто психологическую, сколько неврологическую природу, поэтому возможности ее коррекции крайне ограничены.
* ЕГЭ требует высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного периода (3 часа). Поэтому у астеничных детей очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.

***Стратегии поддержки астеничных детей:***

**\*** При работе с астеничными детьми очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не сможет соответствовать: «Некоторые выпускники занимаются с утра до вечера, а ты после двух часов уже устал». Ребенок не притворяется, просто таковы его индивидуальные особенности.

**\*** Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки: чтобы ребенок не переутомлялся, ему необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать.

\* Родителям астеничных детей стоит получить консультацию психоневролога или невропатолога о возможности поддержать ребенка с помощью витаминов или травяных сборов.

\* Во время экзамена астеничным детям требуется несколько перерывов, поэтому их не стоит торопить, если они вдруг прерывают деятельность и на какое  – то время останавливаются. Им по возможности лучше организовать несколько коротких «перемен» (отпустить в туалет и другое).

\* Можно научить детей нескольким простым физическим упражнениям для плечевого пояса, шеи, головы, которые он сможет незаметно для окружающих использовать непосредственно на экзамене  для поддержания своей работоспособности.

1. ***Следующий тип учащихся – гипертимные дети.***

***Их психологическая характеристика такова:***

* Гипертимные дети очень быстрые, энергичные, активные, не склонные к педантизму.
* У них высокий темп деятельности, они могут сделать множество дел за короткое время, они импульсивны и порой не сдержаны.
* Быстро выполняя задания, они зачастую делают это небрежно, не проверяют себя и не видят собственных ошибок.
* Гипертимные дети испытывают затруднения в ходе работы, требующей высокой тщательности, зато прекрасно справляются с заданиями, требующими высокой мобильности и переключаемости.
* Особенностью этой категории детей часто является также невысокая значимость учебных достижений, сниженная учебная мотивация. Они не расстраиваются из-за плохих оценок.

***Стратегиями поддержки гипертимных детей будут следующие*:**

\*Основной принцип, которым нужно руководствоваться гипертимным детям: «Сделал – проверь». Учителю  важно научить ребенка проверять свою работу (при необходимости используя прием дистанцирования: «Представь, что проверяешь не свою работу, а работу Коли».

\*   Очень важно не пытаться изменить темп деятельности, особенно с помощью инструкций типа «Не торопись». Ребенок все равно будет работать в том темпе, в котором ему комфортно.

Необходимо создать у таких детей ощущение важности ситуации экзамена. Это именно тот случай, когда нужно со всей серьезностью разъяснить, какое огромное значение имеют результаты ЕГЭ.

\*     Во время экзамена гипертимным детям нужно мягко и ненавязчиво напоминать о необходимости самоконтроля: «Ты проверяешь то, что делаешь?» Кроме того, их лучше посадить в классе так, чтобы возможность с кем-то общаться была минимальна.

***6.  Далее остановимся на  типе «застревающие» дети*.**

***Краткая психологическая характеристика  «застревающих» детей следующая:***

* Таких детей характеризует низкая подвижность, низкая лабильность психических функций. Они с трудом переключаются с одного задания на другое.
* Они долго настраиваются и вникают при выполнении каждого задания. Если таких детей начинают торопить. Темп их деятельности снижается еще больше.
* Они  основательны и зачастую  медлительны. Они практически никогда не укладываются в отведенное время.

***Стратегии поддержки «застревающих» детей таковы***:

* Навык переключения внимания тренировать довольно сложно, но вполне реально научить ребенка пользоваться часами для того, чтобы определять время, необходимое для каждого задания.
* Это может проходить в следующей форме: «Тебе  нужно решить 5 задач за час. Значит, на каждую задачу ты можешь потратить не более 12 минут». Такие упражнения помогут ученику развивать умение переключаться.
* Можно также заранее определить, сколько времени можно потратить на каждое задание на экзамене.
* На экзамене задача взрослого – по мере возможности мягко и ненавязчиво помогать   таким детям переключаться на следующее задание. Если они подолгу раздумывают над каждым: «Ты уже можешь переходить к следующему заданию».
* Ни в коем случае нельзя их торопить, от этого темп деятельности только снижается.

***7.Краткая психологическая характеристика тревожных и неуверенных детей такова:***

* Для тревожных  детей учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде ( контрольная работа, диктанты и другое).
* \* Эти дети часто перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют написанное, причем это может и не вести к существенному улучшении  качества работы.
* При устном ответе они, как правило, пристально наблюдают за реакциями взрослого. Обычно задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают учителя, проверяя, правильно ли они его поняли.
* Тревожные дети при выполнении индивидуального задания обычно просят учителя посмотреть, правильно ли они сделали.
* Они часто грызут ручку, теребят волосы или пальцы.

***Основные трудности***

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

***Стратегиями поддержки тревожных и неуверенных детей могут быть следующими*:**

Для тревожных детей особенно важно создание эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе. Задача взрослого – поощрение.  Поддержка. В этом огромную роль играют поддерживающие высказывания: «Я уверен, ты справишься», «Ты так хорошо справился с  контрольной по физике».

\*     Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов.

\*     Очень  важно обеспечить тревожным детям ощущение эмоциональной поддержки на самом экзамене. Это можно сделать различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться и другое. Тем самым взрослый как бы говорит ребенку: «Я здесь, с тобой, ты не один».

\*     Если ребенок обращается за помощью: «Посмотрите, я правильно делаю?» – лучше всего, не вникая в содержание написанного, убедительно сказать: «Я уверена, что ты все делаешь правильно,  и у тебя все получится».