

## **Психологические рекомендации для учителей, готовящих детей к единому государственному экзамену.**

Время сдачи ЕГЭ (ГИА) - трудный период для всех - будущих выпускников, и родителей, классных руководителей. Задачи последних весьма значимы и конечно, масса усилий потребуется от самих учащихся, а также их родителей! Для того чтобы с честью пройти непростое испытание, следует знать, на что необходимо сосредоточить свое внимание всем задействованным в нем сторонам. Важно, чтобы и родители, и учителя постарались снизить напряжение и тревожность ребенка перед экзаменом. Учитель может беседовать на тему ЕГЭ (ГИА) с выпускниками неограниченное количество раз, не избегая дублирований уже данных ранее рекомендаций (как родителями, так и им самим).

### **Уважаемые учителя!**

- Сосредоточьтесь на позитивных сторонах учащихся, чтобы укрепить их самооценку и веру в свои силы.
- Не упрекайте за совершенные ими ошибки, а помогайте избежать новых. Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить ЕГЭ (ГИА), чтобы каждый четко представлял себе последовательность экзаменационной процедуры.
- Постарайтесь сделать так, чтобы родители не только ознакомились с правилами подготовки к ЕГЭ (ГИА) для выпускников, но и оказывали своим детям всестороннюю помощь и поддержку.
- Во время подготовки и проведения экзамена учитывайте индивидуальные психофизиологические особенности учащихся (скорость протекания мыслительно-речевых процессов, продуктивность умственной деятельности и т. п.).
- Обязательно проведите с родителями беседу о психологической поддержке учащихся перед экзаменами.

### **Советы классному руководителю**

Одной из основных целей единого государственного экзамена является получение более эффективного инструмента оценки качества образования. Введение экзамена в тестовой форме предполагает наличие готовности ее участников. Поэтому сегодня особым образом актуализируется оказание психологической, педагогической и информационной поддержки всем участникам эксперимента.

Сегодня, когда идет организационно-технологическая подготовка к ЕГЭ(ГИА), прослеживается общее нарастание тревожности перед тестированием. Именно поэтому перед нами встает задача – определить возможные направления психологической работы с учащимися по снижению напряжения и страха перед тестированием, рассказать о тех методах и приемах самоорганизации, которые помогут ученику актуализировать свои знания в процессе тестирования.

## **Психологические рекомендации для учителей, готовящих детей к единому государственному экзамену.**

- Постарайтесь спокойнее отнестись к требованиям руководства по поводу подготовки и проведения процедуры ЕГЭ(ГИА). Ваш достаточный опыт работы в школе с различными категориями учеников является залогом Вашей успешной работы по подготовке учащихся к ЕГЭ(ГИА);
- Регулярно обменивайтесь позитивным опытом с коллегами по подготовке Ваших учащихся к ЕГЭ(ГИА);

- Проявляйте интерес по поводу того, что именно волнует учащихся при подготовке к ЕГЭ(ГИА). Страйтесь отвечать на эти вопросы;
- Поддерживайте самооценку учащихся, отмечая каждое удачно выполненное задание;
- Учите детей правильно распределять свое время в процессе подготовки к ЕГЭ(ГИА), ориентируясь на индивидуальные особенности самого ребенка;
- Используйте юмор во взаимодействии с учащимися. Это значительно снижает уровень тревожности и обеспечивает положительный эмоциональный комфорт;
- Продумайте пути взаимодействия с родителями: чтобы вы могли бы сообща сдаться в процессе подготовки к ЕГЭ(ГИА), распределив ответственность между школой и семьей;
- Познакомьте учащихся с методикой подготовки к ЕГЭ(ГИА). Обратите внимание на возможность составления карточек, список по наиболее сложным темам, к оторые могут содержать ключевые моменты теоретических положений, основных формул, определений и т.п. Это поможет учащимся не только подготовиться, но и грамотно работать с текстами;
- Посоветуйте учащимся и их родителям, какими дополнительными источниками целесообразнее пользоваться с целью успешной сдачи ЕГЭ(ГИА);
- Уделайте должное внимание совместному с учащимися деловому обсуждению в опросов, связанных с правилами поведения во время процедуры ЕГЭ(ГИА);
- Не запугивайте детей провалом на предстоящих экзаменах, а наоборот показывайте пути преодоления трудных и критических ситуаций (обучение навыкам самоконтроля, саморегуляции (прием «переключения»; прием «настрой на успешную деятельность»- у меня все получится, я все сделаю, я все могу).

## **ПАМЯТКА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

### **Как помочь ученикам в процессе подготовки к ЕГЭ(ГИА)**

В процессе обучения и при сдаче экзаменов большую роль играет, во-первых, знание или, точнее, понимание того, что надо делать, и, во-вторых, умение это делать. Поэтому учителям следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения, ведь не зря говорят, что нельзя научиться плакать, стоя на берегу. Такие тренировки по выполнению тестовых заданий позволяют учащимся реально повысить тестовый балл. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик во время экзамена практически не будет тратить время на выполнение инструкции. Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля. Психотехнические навыки не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют наиболее успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

Важно репетировать еще и потому, что в психологии известен такой факт: если запоминание информации и ее воспроизведение происходят в сходных условиях , то воспроизведение будет более успешным.

Преподаватели обычно объясняют провал на экзамене низким уровнем знаний с дающего. Да, хорошее знание материала необходимо для успеха, но это знание нужно еще и продемонстрировать. Беспокойство и тревога в ситуации экзамена могут быть еще большими врагами, чем не самое блестящее знание предмета. У

веренность в себе —

это слишком серьезная вещь, которую при всем желании уже невозможно сформировать в оставшееся до экзамена время. Для развития у учащихся уверенности в себе могут проводиться длительные психологические тренинги и специальные консультации для родителей. В ваших возможностях научить ученика справиться с излишним волнением при подготовке к сдаче экзаменов. Как это можно сделать?

1. Если накануне экзамена ученик постоянно думает и говорит о провале, посоветуйте ему постараться не думать о плохом. Конечно, это будет трудно. Опишите ему картину будущего легкого и удачного ответа. Пусть он почтит и сам воображает себе образ «желаемого будущего» во всех подробностях — как он, волнуясь, входит в класс, садится на место. И тут страх пропадает, все мысли ясные, ответы четко представляются уверенному в себе человеку. Расскажите учащимся, как вы оцениваете их мысли о возможном провале — они не только мешают готовиться к экзамену, создавая постоянное напряжение, но и разрешают ученику готовиться спустя рукава, ведь все равно впереди ждет неудача.
2. Если учащийся заранее рассматривает экзаменаторов как своих врагов, ничего хорошего из этого не выйдет. Поговорите с пессимистом, объясните ему, что все преподаватели тоже сдавали экзамены и помнят свои ощущения. Даже если экзаменатор кажется хмурым и неприветливым — возможно, он просто демонстрирует свою строгость, объективность и беспристрастность.
3. А помните ли вы, как учили материал к экзаменам? Пользовались ли какими-то интересными приемами усвоения знаний? Если вы знаете такие секреты, обязательно поделитесь ими со своими учениками. Неплохо поспрашивать и знакомых, и учителей, работающих с вами в рамках методического объединения. Возможно, вам удастся создать для ваших выпускников своеобразную копилку приемов усвоения знаний.
4. Используйте при подготовке такой прием, как работа с опорными конспектами. Опорный конспект — это не переписанный бисерным почерком фрагмент учебника, это всегда схема материала. Разработайте вместе с учащимися систему условных обозначений и не жалейте времени на оформление конспекта — на большом листе, на доске. Старшеклассники хорошо усваивают содержание материала через такую простую и приятную для них деятельность.
5. Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка. Для начала освойте эти упражнения сами (они вряд ли же не помешают), а затем позанимайтесь с учащимися. Включайте эти упражнения в структуру урока, используйте их для настройки класса перед контрольными работами.