**Формы и методы работы по психологической подготовке**

**учащихся к экзаменам (ГИА, ЕГЭ).**

Период завершения обучения в школе это время первого взрослого испытания, которое показывает насколько выпускники готовы к взрослой жизни. Результаты выпускных экзаменов имеют большую значимость для детей. Существует мнение, что специальной психологической подготовки к ЕГЭ не требуется, выпускникам достаточно пробного экзамена и инструкции по правилам проведения, но процедура прохождения ЕГЭ - деятельность сложная и предъявляющая особые требования к уровню развития психологических функций.

Тестирование предполагает формирование особых навыков: умения выделить существенные стороны в каждом вопросе и оделять их от второстепенных, умения оперировать фактами вырванными из общего контекста.

Стресс на экзамене связан с тем, что процедура напрямую связана с самооценкой подростка: насколько я действительно умен, насколько могу справиться с предложенными мне заданиями? Дефицит времени значительно повышает тревогу ученика, у него появляется страх «не успеть», а это в свою очередь способствует нерациональному распределению времени и отрицательно влияет на результаты.

 При сдаче ЕГЭ выпускники лишены психологической поддержки, принимают и оценивают результаты экзамена незнакомые люди, что приводит к повышению тревоги и недостаточной сконцентрированности на задании. ЕГЭ - это сразу два экзамена: выпускной и вступительный, что повышает его значимость, а следовательно, и уровень тревоги учащихся.

 Деятельность психолога по психологической подготовке к экзаменам сводится к выделению определенной группы трудностей, с которыми выпускники сталкиваются при подготовке к экзаменам.

 М. Ю. Чибисова, автор книги «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями» выделяет три типа трудностей, это: когнитивные, процессуальные и личностные трудности.

***Когнитивные трудности*** представляют собой особенности психического развития, связанные с особенностями переработки информации, особенности развития мнемических процессов, логичности мышления.

Психологическая работа по преодолению данного типа трудностей будет направлена на развитие основных психических функций и обучение эффективной работы во время проведения экзамена.

***Процессуальные трудности*** – отсутствие полной и четкой информации по самой процедуре сдачи экзаменов. Знание о процедуре прохождения экзамена позволяет выпускнику быть более собранным во время организационных моментов

и во время самого экзамена и подготовиться к возможным трудностям, которые могут возникнуть в процессе прохождения ГИА и ЕГЭ. При реализации данного типа трудностей срабатывает принцип «Предупрежден – значит вооружен». Преодоление процессуальных трудностей обеспечивает пробное проведение экзаменов, выступление выпускников прошлых учебных лет, выпуск различных брошюр, памяток для выпускников, родителей.

***Личностные трудности*** связаны с личностными особенностями развития выпускника – эмоциональная стабильность, организованность работы, уровень тревожности и т.п.

Работа по преодолению личностных трудностей будет заключаться в проведении обучающих занятий по контролю эмоций, развитию интроверсии, рефлексии, снятия тревожности.

Выделяют определенные навыки, которые необходимо развивать в процессе психологической подготовки выпускников к сдаче экзаменов в формате ГИА и ЕГЭ.

Таблица1.

**Навыки, необходимые для успешной подготовки к экзаменам.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Трудности** | **Показатели** | **Навыки** | **Особенности** |
| Процессуаль-ные | Знание о процедуре ЕГЭ | Представление об этапах проведения экзамена, о требованиях к заполнению бланков и правах школьника | Снижает тревожность ребенка, помогает больше внимания уделять решению задач и принятию решений: «осведомлен, значит, вооружен».Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок знает, какая процедура его ожидает (средний уровень влияния). |
| Когнитивные | Внимание | Умение концентрироваться на задаче при работе с цифрами и текстами | Помогает правильно понимать задания, избегать ошибок и описок при написании решений и ответов на бланках, учитывать всю необходимую информацию.Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок внимателен (высокий уровень влияния). |
| Логика | Умение строить логически связанные ответы и рассуждения, понимать логические связи в заданиях | Помогает правильно понять задания, связанно и логично излагать ответы, рассуждения, находить наиболее логичные ответы в тестах, если не уверен в правильности выбора. Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок умеет логически мыслить (высокий уровень влияния). |
| Память | Способность запоминать материал, полученную информацию, необходимую для сдачи экзамена | Помогает сосредоточиться на задании, вспомнить усвоенный материал и не отвлекаться на переспрашивание.Однозначной связи с успешностью не установлено. |
| Личностные | Интроверсия | Самостоятельная работа с заданиями, собранность, надежда только на свои силы, навыки самостоятельной работы с письменной информацией.Письменная форма ответов более привычна и помогает лучше ответить на вопрос (есть время подумать, правильно сформулировать ответ) по сравнению с устной формой. | В ситуации ЕГЭ, когда вокруг незнакомые люди, помощь и поддержка оказываться не будет. Можно рассчитывать только на себя. Отвлекаться на других людей и знакомиться с ними в надежде на помощь – нет времени и возможности.Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок умеет собранно и самостоятельно работать с информацией и письменно излагать ответы (высокий уровень влияния). |
| Организован-ность | Умение четко планировать свое время, расставлять приоритеты, успешно распределять усилия, все делать вовремя. | Помогает распределить время так, чтобы решить как можно больше заданий, уложиться во временные рамки, успеть перепроверить ответы, чтобы снизить вероятность описок. Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок выбирает верные стратегии планирования времени (средний уровень влияния). |
|  | Эмоциональная стабильность | Уравновешенность, умение управлять своими эмоциями, уверенность в своих силах. | Тревожность может негативно сказываться на результатах экзамена, потому что волнение может привести к тому, что школьник забывает знакомый материал, становиться менее внимательным и т.д. Больше времени уходит на то, чтобы справиться с эмоциями. Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок умеет справляться с волнением или экзамен не вызывает у него тревоги, т.е. он уверен в себе, своих способностях. Уровень влияния зависит от предмета: на математике волнение сказывается более негативно, нежели на экзамене по русскому языку. |

Для выявления трудностей при подготовке к экзаменам у выпускников одним из важнейших направлений работы педагога-психолога является диагностика уровня развития психических процессов, эмоционального состояния выпускников.

 Таблица 2.

**Психодиагностическая таблица определения трудностей в обучении.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Типичные трудности** | Недоста-точный уровень развития произво-льности и самоор-ганизации | Несформирова-нность учебной мотивации, познавательной активности | Высокий уровень тревожности | Низкий уровень самооценкинеуверен-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 организо-ванность» 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(модификация) А.Д. Андреевой | Методики «Опросник школьной тревожности Филипса» «Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы», Ч.Д. Спилберг(модификация) А.Д. Андреевой | Методика «Диагностика уровня самооценки личности».Г. Н. Казанцевой | Методика Адаптирован-ный подростковый вариант опросника Шмишека (12-18лет) (описание типов по А. Е. Личко) | Методика ШАС | Методика ШТУР |

Реализация психологического сопровождения подготовки выпускников к экзаменам в форме ГИА и ЕГЭ ведется по трем основным направлениям: работа с учениками, педагогами и родителями. По каждому направлению задачи реализации психологического сопровождения будут различаться.

 Какова роль психолога в процессе формирования готовности выпускника к ЕГЭ? Этот вопрос, а так же и вопрос о том, как школа в целом формирует готовность ребенка к сдаче экзамена, представляет собой непростую научную и практическую проблему. Психологу необходимо сконцентрироваться на работе с выпускниками, определив основную цель психологической подготовки выпускников к ЕГЭ как «скорую помощь» на основе уже сформированных навыков и функций.

**Рейтинг трудностей выпускников:**

***1. Неадекватные и нереалистические установки по поводу ЕГЭ.***

Сильный эмоциональный негатив и ярко выраженные предубеждения — вот первая в нашем рейтинге трудность, с которой сталкивается выпускник.

***2. Отсутствие осведомлености по поводу возможных стратегий деятельности.*** Абсолютное большинство учащихся не имеют осознанной стратегии и даже не подозревают о возможности ее существования. В крайнем случае, они просто пропускают незнакомые им вопросы.

 ***3. Высокий уровень тревоги*.**  Тревога это энергоемкое занятие, Чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается. Поэтому очень важно уже на этапе подготовки к ЕГЭ научиться снижать уровень тревоги. Дело в том, что существует определенный уровень волнения, оптимальный для организации деятельности. Если ребенок не волнуется, он ничего не делает. Очень высокий уровень волнения, наоборот, приводит к ступору, мешает деятельности. Все силы уходят на то, чтобы справиться с волнением.

Выделяют следующие **цели** организации психологического сопровождения учеников в рамках психологической подготовки к экзаменам в форме ГИА и ЕГЭ:

1. ***Ознакомление с процедурой.***

Для достижения этой цели применяются следующие формы работы: рассказ с последующим обсуждением, просмотр видеозаписи экзамена (имеет постановочный характер) с последующим обсуждением, игра-драматизация (проигрывание процедуры экзамена на знакомом материале (юмористическом или общеизвестном).

1. ***Формирование адекватного реалистичного мнения о ГИА и ЕГЭ.***

Оптимальным методом в данном случае является групповая дискуссия с целью свободного обсуждения учащимися собственных позиций и мнений по обозначенному ведущим вопросу, что позволит выразить собственные страхи и тревоги, поделиться своими соображениями с другими членами группы и, в конечном счете, найти ресурсные моменты в новой форме экзамена.

1. ***Формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене***.

Работу по данному направлению рекомендуется строить в несколько **этапов:**

*• Анализ особенностей учебной деятельности* ученика (включает в себя психолого-педагогическую диагностику, самоанализ ученика, экспертные оценки педагогов)

• *Выделение «места наименьшего сопротивления»* (Пример: 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).

*• 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.

1. ***Развитие основных навыков, необходимых для успешной сдачи экзаменов****.*

В рамках реализации первых двух целей педагог-психолог может добиться преодоления процессуальных трудностей выпускников, связанных с недостаточной осведомленностью учеников о процедуре ГИА и ЕГЭ. Реализация третьей цели решает задачи преодоления личностных трудностей, формирования адекватной стратегии поведения во время экзамена и снятия эмоционального напряжения перед и в ходе экзамена. Четвертая цель решает трудности, связанные с когнитивными особенностями деятельности выпускников.

**Психологическое сопровождение учеников реализуется следующими способами:**

***1. Психологическая диагностика***. Проведение фронтальной диагностики учащихся выпускных классов: выявление детей группы риска, диагностика уровня тревожности. По результатам проведенной диагностики школьный педагог-психолог составляет программу коррекционной работы и программу психологического сопровождения. На этом этапе можно сформировать группу поддержки, состоящую из детей, у которых могут возникнуть трудности в подготовке к экзаменам. Работа с группой поддержки может вестись в рамках

индивидуальных или групповых консультаций, проведения тренинговых занятий корректирующей направленности.

2***. Индивидуальное и групповое консультирование учащихся***. Проведение консультативной работы с выпускниками по преодолению трудностей и развитию навыков, способствующих эффективной сдаче ГИА и ЕГЭ: Снятие тревожного состояния, обучение контролю стрессовых проявлений, решение когнитивных и личностных трудностей;

3. ***Тренинговые занятия с учащимися***. Групповые занятия по контролю эмоций, преодолению стрессового состояния (личностные трудности), ознакомлении с процедурой сдачи экзаменов, проведение встреч с выпускниками прошлого учебного года, уже сдавших экзамены (процессуальные трудности), выработка индивидуального стиля работы (когнитивные трудности).

4. ***Информационная поддержка***. Составление, выпуск различной информационной литературы – буклеты, памятки, брошюры. В рамках данного

направления также рекомендуется оформление информационного стенда для учеников («Сдаем ГИА и ЕГЭ», «В день экзамена» и т.п.).

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

1. ***Групповые психологические занятия*** для различных категорий

учеников (например, для подростков с трудностями организации деятельности). Цель этих занятий – выработка необходимых навыков. Очень важно, чтобы занятия носили дифференцированный характер, то есть чтобы в них принимали участие не все дети класса, а дети, имеющие специфические трудности.

1. ***Индивидуальные консультации выпускников.*** Эта форма работы в большей степени подходит для тех детей, чьи трудности имеют в основном личностный характер (например, тревожные или перфекционисты).
2. ***Составление рекомендаций для учащихся***. Эта форма работы особенно подходит в том случае, если имеющиеся трудности мало подвержены коррекционному воздействию. Очень важно фиксировать эти рекомендации в письменной форме, чтобы подростки могли их использовать в качестве памятки.

Экзамены - ситуация действительно серьезная, но не запредельная. Ощущение огромной важности экзамена не стимулирует ребенка, а напротив, мешает подготовке. Следует немного снизить значимость ситуации. Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, это помогает ему чувствовать себя более уверенно.

Примеры упражнений, которые могут быть использованы при подготовке к экзаменам можно найти в литературе.