



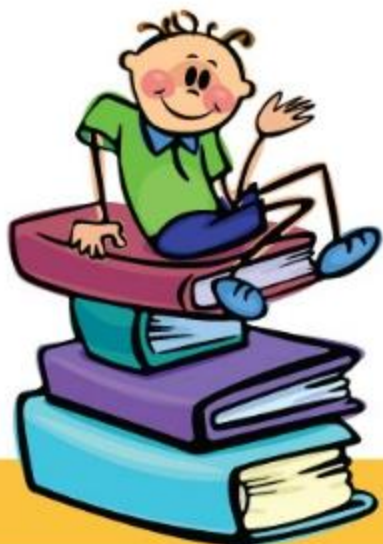
**Если не можешь изменить ситуацию,  
Измени отношение к ней**

**Рекомендации педагогам  
по психологической подготовке  
выпускников к ОГЭ и ЕГЭ**

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

# Причины волнения перед экзаменом:

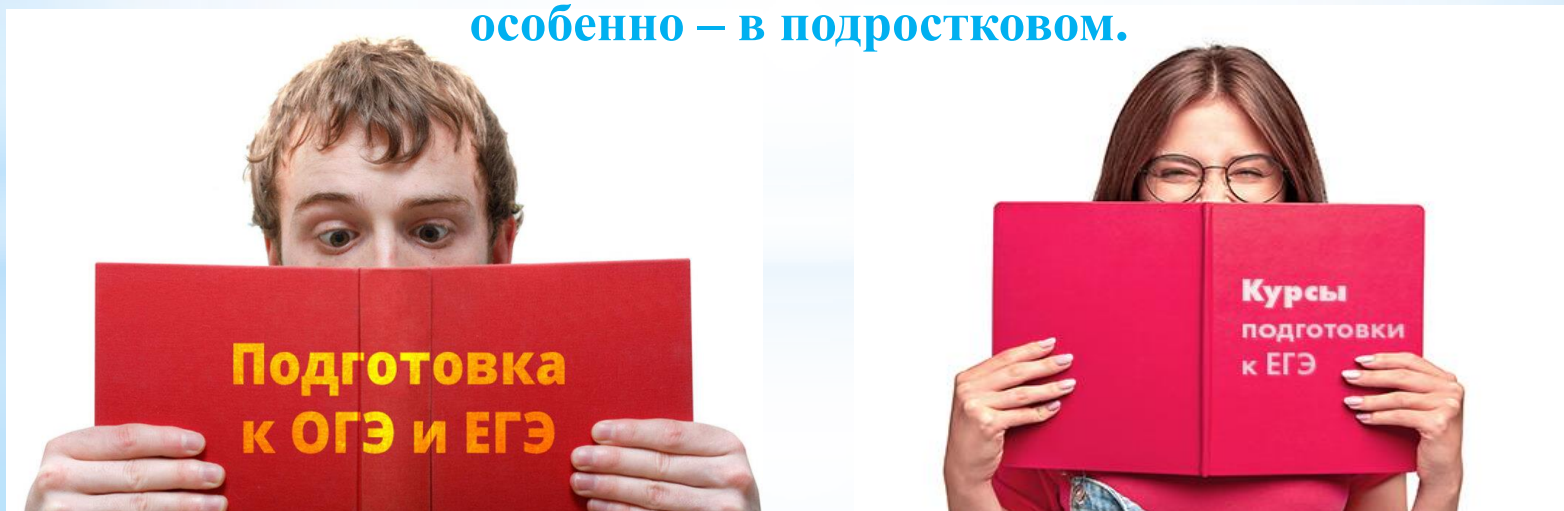
- ❖ **Страх – «А ВДРУГ НЕ СДАМ».**
- ❖ **Недостаток подготовки**
- ❖ **Волнение близких и окружающих**



Не секрет что для успешной сдачи экзамена, помимо обычной академической подготовки по предмету, большое значение имеет также *психологическая подготовка школьника к ЕГЭ и ОГЭ.*

Умение сохранить во время экзамена спокойствие, собранность, сконцентрироваться на задании и правильно рассчитать время его выполнения напрямую зависят от психологической подготовленности школьника к сдаче экзамена.

**Экзамены – это испытание для личности в любом возрасте,  
особенно – в подростковом.**





**АДМИНИСТРАЦИЯ**

**УЧЕНИКИ**

**ЕГЭ и  
ОГЭ**

**УЧИТЕЛЯ**

**РОДИТЕЛИ**

\* КОГНИТИВНЫЕ ТРУДНОСТИ

\* ЛИЧНОСТНЫЕ ТРУДНОСТИ

\* ПРОЦЕССУАЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ

\* **ТРУДНОСТИ С КОТОРЫМИ  
СТАЛКИВАЮТСЯ ВЫПУСКНИКИ:**

# \* КОГНИТИВНЫЕ ТРУДНОСТИ

Трудности, связанные с особенностями переработки информации в ходе ОГЭ, ЕГЭ, со спецификой работы с текстовыми заданиями  
Профилактика когнитивных трудностей, подготовка по предмету.

- \* С помощью тестов можно оценивать уровень усвоения материала учащимися и отработать у них навык работы с тестовыми заданиями.
- \* Такие тренировки помогают формировать навыки саморегуляции и самоконтроля, эффективнее использовать время, более успешно выполнять задания.
- \* Психотехнические навыки, полученные в процессе обучения, не только повышают эффективность подготовки, но и позволяют обучающимся более успешно вести себя во время экзамена, развивают навыки мыслительной работы, умение мобилизовать себя в решающей ситуации, владеть эмоциями.

# \* ЛИЧНОСТНЫЕ ТРУДНОСТИ

Обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями.

## Профилактика личностных трудностей.

\* Поскольку сама ситуация экзамена является стрессовой, надо помочь ученику сформировать положительную, адекватную самооценку, общий положительный настрой перед экзаменом, развивать уверенность в себе, чтобы он шёл на экзамен спокойно, уверенно и в хорошем настроении.

\* Чтобы ученик лучше справился с заданиями, нужно помочь ему выбрать стратегию поведения на экзамене, а также поработать над самоконтролем и саморегуляцией, чтобы в случае необходимости он мог справиться со своими эмоциям

# Что усугубляет психологические трудности выпускника?

- При сдаче ЕГЭ выпускники лишены непосредственной знакомых людей. Там все чужое: люди, учащиеся, помещение. Принимают и оценивают результаты экзамена незнакомые люди, что приводит к повышению тревоги.
- ЕГЭ – это сразу два экзамена: выпускной и вступительный, что повышает его субъективную значимость, а следовательно, и уровень тревоги учащихся



# КАК ОРГАНИЗОВАТЬ СВОЮ РАБОТУ КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ ПО ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ К ЕГЭ.

## Ключевые позиции в работе.

- 1. Направленность на формирование **позитивного отношения к данной форме аттестации.**
- 2. Осуществление **постоянной связи между субъектами** данной системы.
- 3. Оказание **всесторонней помощи учащимся** на протяжении всего периода подготовки к ЕГЭ, а также после окончания процедуры.

# \* ПРОЦЕССУАЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ

Связаны с самой процедурой единого государственного экзамена:

- трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов;
- Трудности, связанные с ролью взрослого
- Трудности, связанные с критериями оценки;
- Трудности, связанные с незнанием своих прав и обязанностей.

Профилактика процессуальных трудностей.

- \* Фронтальная подготовка обучающихся, предоставляющая им необходимую информацию о правилах и нормах процедуры ЕГЭ и направленная на выработку индивидуального стиля работы.
- \* Проведение пробного экзамена

Отличительные особенности	Традиционный экзамен	ЕГЭ и ОГЭ
<b>Что оценивается?</b>	Важны не просто фактические знания, а умение их преподнести. Уровень развития устной речи может позволить скрыть пробелы в знаниях	Оцениваются фактические знания и умение рассуждать, решать.
<b>Что влияет на оценку?</b>	Большое влияние оказывают субъективные факторы: контакт с экзаменатором, общее впечатление и т.д.	Оценка максимально объективна.
<b>Возможность исправить собственную ошибку?</b>	На устном экзамене можно исправить ошибку во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора, на письменном — при проверке собственной работы	Практически отсутствует
<b>Кто оценивает?</b>	Знакомые ученику люди.	Незнакомые эксперты.
<b>Когда можно узнать результаты экзамена?</b>	На устном экзамене — практически сразу, на письменном — в течение нескольких дней.	Через сравнительно более длительное время.

## **Отличительные особенности**

## **Традиционный экзамен**

## **ЕГЭ и ОГЭ**

**Критерии оценки**

Известны заранее.

Уточняются уже после завершения экзамена.

**Содержание экзамена.**

Ученик должен продемонстрировать владение определенным фрагментом учебного материала (определенной темой, вопросом и т.д.).

Экзамен охватывает практически весь объем учебного материала.

**Как происходит фиксация результатов?**

На письменном экзамене – на том же листе, на котором выполняется задание.  
На устном – на черновике.

Результаты выполнения задания необходимо перенести на специальный бланк регистрации ответов

# \* Организация занятий

Очень важно разработать обучающемуся индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Важно осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности, развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроиться на успех!

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ЕГЭ и ОГЭ и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.

Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности.

В процессе работы с заданиями приучайтесь ориентироваться во времени и уметь его распределять.

# *Работа классного руководителя с учащимися*

- Ø Знакомство с нормативно-правовыми материалами Минобразования РФ о проведении ЕГЭ.
- Ø Организация обсуждения данной формы аттестации выпускников в рамках классного часа.
- Ø Проведение индивидуальной работы с отдельными учащимися, группами детей, имеющими проблемы в обучении или претендующими на медаль.

## КАК ОРГАНИЗОВАТЬ УЧИТЕЛЮ СВОЮ РАБОТУ ПО ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ К ЕГЭ.

- Работа учителя при повторении должна проходить в режиме **объяснения**.
- Учителю сначала самому необходимо **показать образец выполнения задания и образец рассуждений** при выполнении задания, а затем требовать этого от ученика.
- При повторении нужно добиваться от учеников **осмысления каждого шага**.
- Требовать от учащихся ссылок на соответствующие правила, формулы, законы, чтобы у учащихся **формировались нужные ассоциации**.
- Следует заострить внимание на формулировании более **точного, чёткого и краткого ответа**.
- Повторение следует организовать не сразу по всем темам, а по **отдельным вопросам** содержания.
- Необходимо ознакомить учащихся с **критериями оценки работы**, ориентировать их на то, что для получения отметок «3», «4», «5» нужно выполнить строго определённый объём заданий.
- Подготовку к единому государственному экзамену может осуществить только специалист-предметник, хорошо знающий технологию проведения ЕГЭ.

## Основные показатели психолого-педагогической готовности к единому государственному экзамену педагога:

- многообразие использования в деятельности форм, методов и приемов;
- способность решать сложные жизненные, учебные задачи;
- степень целесообразности в действиях;
- оптимальность использования средств обучения и воспитания;
- способность работать по различным методическим схемам, и технологиям;
- степень овладения диагностическими умениями и навыками;
- степень овладения исследовательскими умениями и навыками;
- речевое развитие; организаторские и коммуникативные способности.



## Каждому учителю важно помнить, что на результаты ЕГЭ влияют

- - уровень предметной подготовки;
- - уровень тестовой культуры выпускника;
- - психологическая готовность продемонстрировать сформированные знания и умения в непривычной обстановке.

## Психологи дают такие рекомендации педагогам, готовящим выпускников к государственной итоговой аттестации:

- Сосредоточьтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки.
- Помогайте подростку поверить в себя и свои способности.
- Помогайте избежать ошибок.
- Поддерживайте выпускника при неудачах.
- Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить единый государственный экзамен, чтобы *каждый* из них последовательно представлял всю процедуру экзамена.
- Приложите усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами для выпускников, но и не были сторонними наблюдателями во время подготовки ребенка к экзамену, а, наоборот, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку.
- Учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные психофизиологические особенности выпускников. Психофизиологические особенности – это устойчивые природные характеристики человека, которые не меняются с возрастом и проявляются в скорости протекания мыслительно-речевых процессов, в продуктивности умственной деятельности.

# Советы педагогам

- **Во-первых**, задолго до экзамена следует отработать все вопросы, касающиеся процедуры проведения экзамена, - что сдавать, как проходит экзамен, сколько времени на него отводится, как правильно заполнить все документы, каковы критерии оценки. Дети должны хорошо ориентироваться в задании, иметь возможность все уточнить, переспросить, задать вопрос, не волнуясь о том, как на это отреагирует учитель.
- **Во-вторых**, не следует фиксировать внимание на непреодолимой трудности ЕГЭ, ответственности перед школой и родителями - это может создать негативную установку и повлечет дополнительные сложности на экзамене.
- **В-третьих**, полезно "проиграть" ситуацию экзамена для тренировки выбора последовательности действий, ориентации во времени, определения способа записи, необходимости черновика и т. д. Важно, чтобы школьники сами анализировали результат - что удалось, что не удалось, на что следует обратить внимание.
- **В-четвертых**, нужно заранее выработать план действий, возможные варианты выхода из трудной ситуации.
- И **последнее**: особое внимание следует уделить режиму подготовки, эффективным методам работы с информацией, анализу индивидуального стиля деятельности и примерам аутотренинга, позволяющего снизить напряжение, расслабиться.

# Тревожные дети



Для тревожных детей учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и т.д.).

Основные трудности	Стратегии поддержки
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная.</li><li>• Наиболее трудной стороной ГИА для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта со взрослым.</li></ul>	<p><b><u>На этапе подготовки</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Задача взрослого — создание ситуации успеха, поощрение, поддержка. Нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов.</li><li>• Чрезмерное повышение тревоги у детей этой категории приводит только к дезорганизации их деятельности.</li></ul> <p><b><u>Во время проведения экзамена.</u></b></p> <p>Важно обеспечить тревожным детям ощущение эмоциональной поддержки. Это можно сделать различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться и т.д.</p>

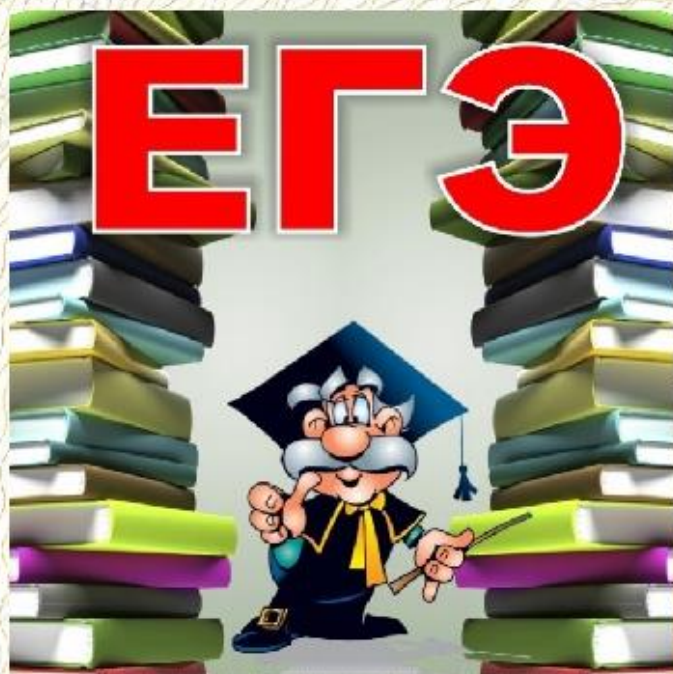


# Ученики, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации

Обычно этих учеников характеризуют как "невнимательных", "рассеянных". Но у них очень редко имеют место истинные нарушения внимания. Чаще это дети с низким уровнем произвольности. У них часто неустойчивая работоспособность, им присущи частые колебания темпа деятельности. Они могут часто отвлекаться.

Основные трудности	Стратегии поддержки
<p>ЕГЭ требует очень высокой организованности деятельности. При общем высоком уровне познавательного развития и вполне достаточном объеме знаний выпускники могут нерационально использовать отведенное время.</p>	<p><u>На этапе подготовки</u> Необходимо наличие внешних опор. Важно научить ученика использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства: песочные часы, отмеряющие время, нужное для выполнения задания; линейка, указывающая на нужную строчку и т.д.</p> <p><u>Во время экзамена</u> Ученик может составить план своей деятельности и зачеркивать пункты или класть линейку на то задание, которое он сейчас выполняет.</p>





**Мы верим, ты  
можешь!**

**ЕГЭ НА 100**

**ЗНАЕШЬ –  
ЗНАЧИТ,  
СДАШЬ!**





# \*Рекомендации по заучиванию материала

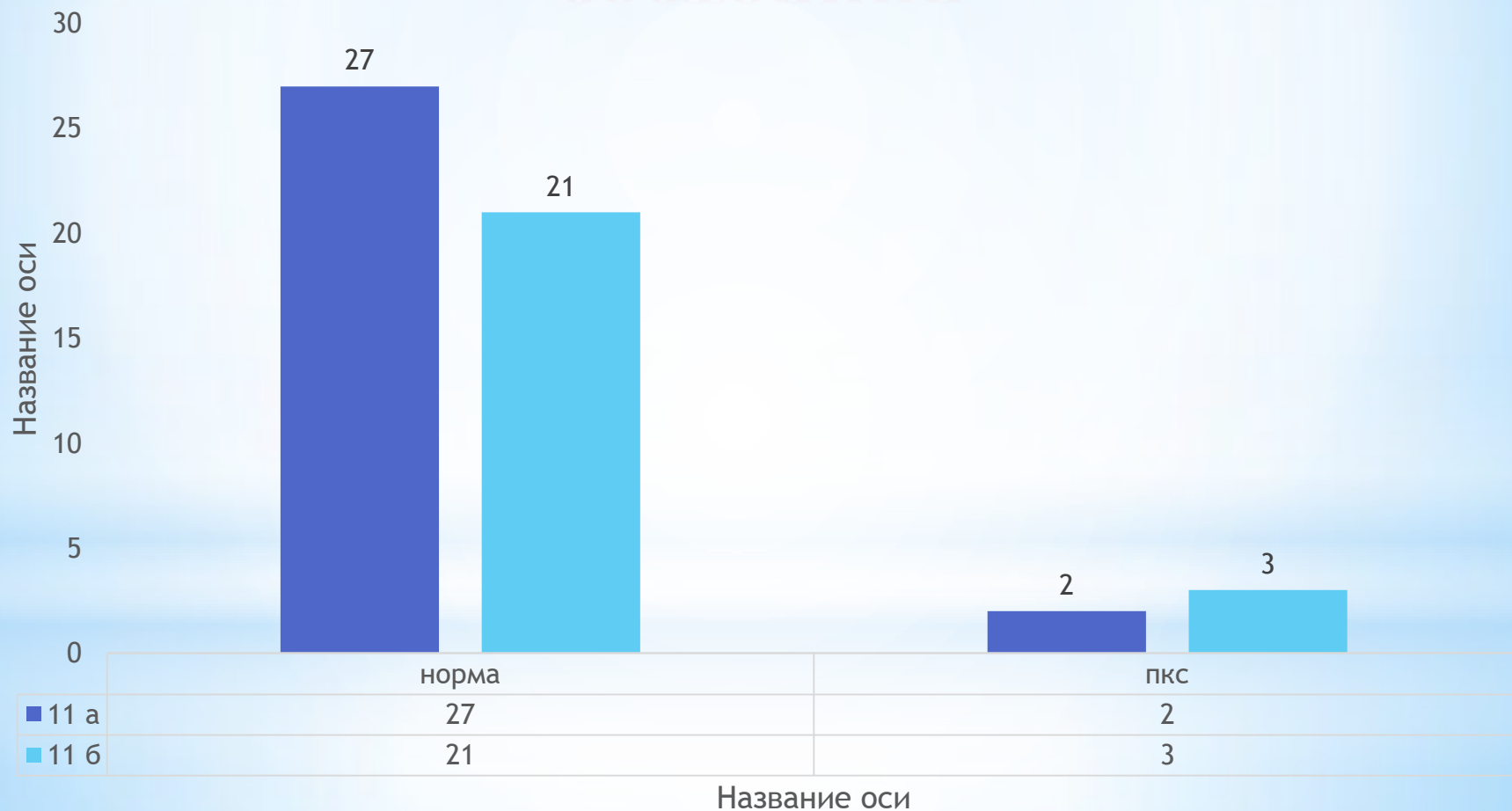
- \* Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.
- \* Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.
- \* Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.
- \* Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

# \* Питание и режим дня

- Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и «от плюшек не толстеют!»
- \* Не допускайте перегрузок. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.
- \* Накануне экзамена обучающийся должен отдохнуть и как следует выспаться.
- \* С утра перед экзаменом съешьте шоколадку... разумеется, это глюкоза, которая стимулирует мозговую деятельность!

# \* Признаки кризисного состояния

11 «а», 11 «б»





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**