МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН»

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ

Методические рекомендации

Казань
2020

ББК 88.8
П86

Печатается по решению Ученого совета ГАОУ ДПО ИРО РТ
Под общей редакцией:
Нугумановой Л.Н., ректора, доктора педагогических наук
Яковенко Т. В., проректора по научной и инновационной деятельности, кандидата педагогических наук

Автор-составитель:
Башлай Э.Х., научный сотрудник лаборатории воспитания, дополнительного образования и профилактики асоциального поведения ГАОУ ДПО ИРО РТ

Рецензенты:
Шарифзянова К.Ш., заведующая кафедрой педагогики, психологии и андрагогики ГАОУ ДПО ИРО РТ, кандидат педагогических наук.
Чиркина С.Е., доцент кафедры педагогики высшей школы КФУ, кандидат психологических наук.

Психологическая подготовка обучающихся к сдаче экзаменов: метод. рекомендации / авт.-сост. Э. Х. Башлай. — Казань: ИРО РТ, 2020. — 46 с.

Автор пособия изложил основные рекомендации, которые можно использовать педагогу-психологу, классному руководителю в профилактике экзаменационного стресса у школьников.

Рекомендации — руководство к действию, первый шаг на пути к пониманию основных причин страхов и тревожности у выпускников перед предстоящим ОГЭ и ЕГЭ. Психолого-педагогическое сопровождение сегодня является не просто суммой разнообразных методов коррекционно-развивающей работы с детьми, а выступает как комплексная работа, особая культура поддержки и помощи ребенку в подготовке к будущим экзаменам.

Перед психологами, педагогами и родителями встает проблема охраны нервно-психического здоровья детей, для решения которой необходима продуманная система мероприятий, предусматривающая уменьшение вероятности возникновения стресса и формирование уверенности школьников в успешной сдаче экзаменов.

© ГАОУ ДПО ИРО РТ, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 4

Глава 1. Особенности экзаменационного стресса. Основные причины трудностей, тревожности, страхов и стресса у школьников в период подготовки к экзаменам 6

Глава 2. Психологическая готовность школьников к экзаменам 17

Глава 3. Рекомендации педагогам, родителям, педагогам-психологам по оказанию психолого-педагогической помощи детям в подготовительный период к экзаменам 25

Список литературы 40

Приложение 41

ВВЕДЕНИЕ

Проблема экзаменационной тревоги получила широкое распространение сравнительно недавно, с переходом на стандартизированные экзамены формата ОГЭ и ЕГЭ. На данный момент имеется недостаток в рекомендациях по психолого-педагогическому сопровождению школьников в период подготовки к экзаменам, особенно по профилактике экзаменационного стресса. Итоговая аттестация школьников, единый государственный экзамен являются достаточно сильным стрессом для школьников, вызывают эмоциональное напряжение, стресс и тревожность. Такое состояние связано с большой ответственностью перед родителями, педагогами и потребностью детей иметь максимальный результат на экзамене.

Экзамены становятся стрессом задолго до самого события, и к моменту его сдачи дети имеют огромный груз разного стресса. Итоговая аттестация и Единый государственный экзамен зачастую вызывают у многих выпускников школ неподдельный страх и панику. Очевидно, что в этой ситуации выпускник более, чем когда-либо, нуждается в психологической помощи и поддержке родителей, педагогов, психологов.

Подготовка к экзаменам — процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих успеха просто незаменима.

Объективно существует взаимосвязь между уровнем тревожности учителей и уровнем проецирования тревожности на учащихся. В связи с этим педагог-психолог образовательной организации должен профессионально грамотно и эффективно повышать психологическую компетентность в работе с педагогами в условиях подготовки обучающихся к государственной итоговой аттестации. Профилактическая работа должна носить системный характер, вестись комплексно со всеми участниками образовательной среды, а не носить разовый характер в виде единого классного часа, одного родительского собрания или постановки проблемы на одном педагогическом совете.

Перед психологами, педагогами и родителями встает проблема охраны нервно-психического здоровья детей, для решения которой необходима продуманная система мероприятий, предусматривающая

уменьшение вероятности возникновения стресса и формирование уверенности школьников в успешной сдаче экзаменов.

Психолого-педагогическое сопровождение сегодня является не просто суммой разнообразных методов коррекционно-развивающей работы с детьми, а выступает как комплексная работа, особая культура поддержки и помощи ребенку в решении задач развития, обучения, воспитания, социализации, направленных на успешную подготовку к будущим экзаменам.

Проблема распределения ответственности между родителями и школой по поводу трудностей ребенка, в том числе в период экзаменов, — одна из острейших проблем в психолого-педагогической практике. Можно встретить две крайности этого явления: с одной стороны, попытка возложить ответственность за ребенка на школу, с другой стороны — стремление школы сделать ответственным родителя: «Займитесь вашим ребенком!». Ситуация экзамена, безусловно, обостряет подобные противоречия. Для того чтобы привлечь родителей к сотрудничеству со школой, часто используется лозунг: «Мы вместе помогаем нашим детям подготовиться к экзамену». Для достижения этой цели возможно проведение тематического родительского собрания, на котором родители знакомятся с информацией о содержании и структуре подготовки к экзамену, реализуемой в школе, что позволяет осмыслить каждому свою долю ответственности в этом сложном процессе.

Важна позиция, которая декларируется школой и предъявляется родителям в отношении экзаменов. Экзамены, выбора вуза, подготовка к поступлению – сложный период для всей семьи. Выпускник переживает за себя: ему надо заниматься, сдавать, выбирать, поступать. Родители тревожатся за ребенка. Их нервирует факт, что они могут влиять на ситуацию лишь опосредованно. Школа волнуется тоже, потому что теперь от оценок выпускников зависит рейтинг и зачастую финансирование учебных заведений.

ГЛАВА 1.
ОСОБЕННОСТИ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА. ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ТРУДНОСТЕЙ, ТРЕВОЖНОСТИ, СТРАХОВ И СТРЕССА У ШКОЛЬНИКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

Первый признак мыслящего человека – это умение видеть проблемы там, где они есть.
С.Л. Рубинштейн

Стресс перед предстоящими экзаменами испытывают все ученики без исключения: отличники, ударники и троечники. Жизнь детей и взрослых в период подготовки к экзаменам наполнена эмоциональной тревожностью.

Известно, что одна из причин, мешающих тревожным людям достигать результатов, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, какие могут быть последствия. Любой стресс протекает поэтапно: сначала это *тревога* — защитная реакция на источник напряжения. Затем *сопротивление*, которое позволяет построить оптимальную защиту в текущей ситуации; и *истощение* — результат длительного воздействия стресса на молодой организм.

Тревогу рассматривают как психологическое состояние, выражающееся в переживаниях, опасениях и нарушении покоя, вызываемое вероятными неприятностями. Это неопределенное беспокойство, ощущение какой-либо угрозы, характер и время возникновения которой непредсказуемы. Ситуативная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания и памяти.

Есть разные симптомы, чтобы распознать стресс.

Когнитивные симптомы — тревожные мысли, проблемы с памятью, фиксация только на плохом.

Эмоциональные симптомы — сложность в расслаблении, общее уныние, раздражительность или вспыльчивость.

Поведенческие симптомы — бессонница, непредсказуемость в поступках и действиях, хаотичность в принятии решений.

Физиологические симптомы — сердцебиение, одышка, бессонница, потеря аппетита или же, наоборот, повышенный аппетит, ослабление иммунитета.

Признаки стрессового состояния, которые педагог и родитель могут наблюдать у детей в экзаменационный период:

1. Чувство хронической усталости.
2. Резкие перепады настроения.
3. Паническое беспокойство.
4. Агрессивность и конфликтность.
5. Повышенная восприимчивость к замечаниям и критике.
6. Невозможность сосредоточиться на изучении сложного материала.
7. Отсутствие концентрации внимания, ухудшение памяти.
8. Неуверенность в том, что будут хорошие результаты на экзамене.
9. Ожидание неприятных событий на экзамене.
10. Отсутствие аппетита. Плохой сон.

Индивидуальные психологические особенности личности, оказывающие отрицательное влияние на успешность сдачи экзаменов:

- повышенный уровень личностной тревожности;
- демонстративная и тревожно-боязливая акцентуации характера;
- мотивация избегания неудач;
- мотивация успеха с эффектом перемотивации;
- низкий уровень направленности на знания, основная направленность на отметку;
- низкий уровень притязаний;
- высокий неадекватный уровень притязаний;
- низкий уровень самооценки;
- акцентуации характера;
- наличие отрицательного опыта в соревновательной деятельности;
- привычка смотреть на все события в своей жизни с точки зрения неудачника.

Данные особенности являются одними из основных в определении успешности детей в процессе обучения и в процессе сдачи экзаменов.

Основные факторы, усиливающие экзаменационный стресс:

- негативный настрой самого ребенка и его окружения;
- низкая стрессоустойчивость школьников;
- груз ответственности перед родителями;
- ситуация неопределенности в отношении будущего.

У каждого школьника свой стресс от экзаменов.

Стресс неустойчивые — те, кто плохо переносит даже небольшие стрессы, плохо адаптируется к новым обстоятельствам, сразу же раздражается из-за проблем и сильно нервничает. Как правило, это психологически негибкие люди, они легко впадают в панику.

Основные причины трудностей, тревожности, страхов и стресса у школьников в период подготовки к экзаменам

Знание и понимание трудностей помогает найти наиболее эффективные пути их решения.

№	Основные причины стресса и трудностей, которые испытывают школьники в ожидании экзаменов	Рекомендации по преодолению
1.	У ребёнка имеется привычка в любых ситуациях мыслить негативно. Например, ребенок думает, что на экзамене обязательно попадется то, что он не знает и не повторил. Выпускник представляет себе плохой исход событий, представляет, что он получил минимальное количество баллов. Ребенок постоянно испытывает страх провала экзамена**,** что что-то пойдет не так.	Что должен сделать школьный психолог? 1. В процессе индивидуальной и групповой профилактической работы необходимо убедить школьников, что бояться экзамена — это естественно. На тренингах формирования уверенного поведения важно научить детей мыслить позитивно, формировать оптимизм и уверенность. 2. Провести комплекс занятий, направленных на: - формирование навыков планирования будущего; - умение справляться с негативными мыслями и установками; - формирование правильного восприятие экзаменов и положительное к ним отношение; - формирование нового взгляда на экзамены как факт в биографии, а не тяжелые времена школьной жизни.
2.	Современный школьник в условиях доступа к Сети Интернет ничем не защищён от «информационного шума» о ЕГЭ и ГИА и постоянно находится под влиянием информации, которая форми-	Что должен сделать классный руководитель и учителя-предметники? 1. Необходимо обратить внимание школьников на то, чтобы доверять только той информации о ГИА и ЕГЭ, которая публикуется на официальных сайтах (сайт Министерства

	рует повышенную тревожность и страх. Часто у выпускников бывают неадекватные и нереалистические установки по поводу ЕГЭ.	просвещения РФ, Министерства образования и науки РТ) 2. Обратиться к школьникам с тем, чтобы не принимать во внимание чей-то индивидуальный отрицательный опыт сдачи экзаменов, а обратить внимание на опыт того человека, который успешно сдал экзамены и достиг поставленных целей. Понимание слов и понятий посредством примеров является основным принципом обучения. Важно уметь приводить соответствующие примеры и учить этому детей. Живые и неординарные примеры производят более глубокое впечатление.
3.	Ребенок имеет низкий уровень притязаний. У школьника отсутствует потребность в высоких результатах при адекватном понимании значимости баллов для поступления в вуз.	Что должен сделать педагог-психолог совместно с классным руководителем и родителями школьников? В процессе профилактической работы важно: - сформировать у школьников адекватный уровень притязаний; - повысить самооценку; - развивать познавательную мотивацию; - научить ставятся цели; - сформировать лидерские навыки и качества.
4.	У школьника с ранних лет имеется заниженная самооценка. Низкая самооценка ребенка формирует у него представление о том, что он не сможет справиться с экзаменом, Заниженная самооценка мешает ставить амбициозные цели и верить в успех.	Что должен сделать педагог-психолог совместно с классным руководителем и родителями школьников? Школьный психолог в процессе профилактической деятельности должен: - помочь ребенку повысить самооценку, создавая различные ситуации успеха как на уроке, так и дома; - изменить у ребенка негативное восприятие себя;

		- помочь ребенку поверить в себя и в свои способности.
5.	Школьник имеет очень высокие притязания и сильную неуверенность в себе. Такое состояние приводит к постоянному внутреннему конфликту и нервозности	Что должен сделать педагог-психолог? Сформировать адекватный уровень притязаний, показать сильные стороны личности ученика, повысить уверенность ребенка в себе.
6.	У школьника имеется конфликтная самооценка (низкая самооценка при высоком уровне притязаний), он на недостаточно высоком уровне реализует свои возможности, т.к. не верит в свои силы и достижения	Что должен сделать педагог-психолог? Совместно с родителями помочь ребенку разработать план по формированию уровня притязаний и самооценки ребенка. В любых ситуациях важно помочь ребенку поверить в то, что он справится с учебными трудностями и достигнет максимальных результатов.
7.	У школьника имеется соревновательная самооценка. Ребенок постоянно хочет доказать, что он лучший, и в учебной деятельности мотивирован на похвалу и одобрение окружающих. Ведущим мотивом является мотив получить отличные отметки и доказать окружению свою успешность.	Сформированная мотивация – залог успеха многих видов деятельности школьника. Необходимо познакомить детей с видами мотивации, осознанием своих ведущих мотивов в учебной деятельности. Если ребенок с первых дней мотивирован на получение оценки, чтобы получить одобрение родителей, его мотивация внешняя и неосознанная. Внешняя мотивация не является сильным стимулирующим фактором, как когнитивная (осознанная мотивация). Педагог-психолог должен сказать выпускникам, что ЕГЭ — лишь одно из испытаний, которые приготовила им жизнь, что экзамен как способ проявить себя превращается в отличный способ самоутвердиться и повысить свою самооценку.
8.	Предстоящие экзамены пугают детей формой и процедурой проведения.	Администрация школы обязана: - предоставить школьникам и их родителям всю информацию о

		процедуре проведения экзамена, что значительно снизит тревожность детей; - рекомендовать детям пообщаться со своими близкими и найти среди родных, друзей и знакомых реальные примеры, когда дети получили заветные 100 баллов, узнать секрет успеха и воспользоваться им; - сформировать навык заполнения бланков и правильного оформления экзаменационных работ («осведомлен – значит вооружен»).
9.	Школьник постоянно переживает за результаты, напрямую влияющие на возможность реализации дальнейших жизненных планов.	Педагог-психолог должен помочь выпускникам сориентироваться в планах на будущее. Объяснить, что всегда есть выбор. Жизненные планы ребенка должны быть реалистичные, важно показать разнообразие возможностей для самореализации в современное время.
10.	Школьник постоянно находится под давлением дефицита времени, что значительно повышает тревогу школьника, у него появляется страх «не успеть»	Что должен сделать педагог-психолог совместно с классным руководителем и родителями школьников? Необходимо: - на всех уроках вводить тестовые задания для контроля знаний с оценкой и ограничением времени для выполнения, чтобы работа с материалом в тестовой форме стала для учащихся привычной и психологически комфортной; - помочь школьникам спланировать график занятий, сориентировать на учебники, курсы; - научить детей составлять план, который поможет справиться с тревогой, у детей появится ощущение, что времени на то, чтобы повторить или выучить необходимый материал, много;

		- помочь школьникам приобрести навык распределения времени на выполнения экзаменационных заданий и тем самым сформировать «чувство времени» на экзамене.
11.	Школьник испытывает тяжелый груз ответственности перед педагогами, родителями и самим собой. Самое серьезное испытание для детей — оправдать родительские надежды.	Педагог психолог может объяснить родителям, что если дать ребенку возможность принимать решения, то он также научится и отвечать за них. Показать родителям их главную роль: - создать дома комфортные условия для подготовки к экзаменам; - быть заинтересованными в процессе подготовки ребенка к экзаменам; - оказывать всяческую поддержку в выборе будущей профессии, а соответственно, в выборе вуза. Родительская поддержка нужна на всех этапах подготовки к экзаменам. Необходимо объяснить родителям, что нельзя запугивать ребёнка, он и сам знает, насколько важны экзамены и их результаты. Лишние напоминания об этом только повысят тревожность
12.	Ребенок перед предстоящими экзаменами постоянно слышит от педагогов фразу: «Ты не сдашь мой предмет никогда в жизни», которая изначально прогнозирует ребенку худший результат. Вместо того чтобы поддержать ребен-	Педагог-психолог должен провести профилактическую работу с педагогами и объяснить, что дети нуждаются в поддержке со стороны педагогов. Педагог может помочь школьнику приобрести уверенность в будущем и чувство защищенности от психологического травмирования в образовательной организации.

	ка, педагог таким образом усугубляет ситуацию и еще больше создает условия для возникновения стрессовой ситуации.	
13.	У выпускников имеется неправильное представление о подготовке к ЕГЭ как «натаскиванию» себя по тестам.	Роль педагога — показать алгоритм подготовки к экзаменам.
14.	Давление со стороны школы (все должны сдать хорошо). Уровень тревожности учителей проецируется на тревожность школьников	Педагогу нельзя требовать от всех детей одинаковых результатов. Если есть дети «группы риска» по учебной успеваемости, то необходимо вести индивидуальную работу, повышающую мотивацию и ответственное отношение к экзаменам. Педагог не доложен демонстрировать собственную тревожность и переживания, дети чувствуют эмоциональное состояние учителя и легко перенимают его.
15.	Выпускникам передается состояние со стороны одноклассников, которых тоже охватила предэкзаменационная паника	В период психологической подготовки важно обратиться к выпускникам с просьбой не обмениваться своими отрицательными эмоциями и переживаниями. Важно объяснить детям, что у них есть выбор: переживать, волноваться, испытывать стресс или идти на экзамен спокойно и решительно, достигая поставленных целей.
16.	Наличие у обучающихся множественных личностных комплексов, в том числе неуверенности в себе.	Личностные характеристики детей являются залогом успешности или неуспешности школьников. Педагог-психолог должен иметь информацию о индивидуально-личностных особенностях детей и помочь преодолеть комплексы, которые мешают обучению, социализации и успешной самореализации.
17.	Ожидание предстоящей процедуры эк-	Важно обратиться к детям, чтобы не боялись камер, так как

	замена, когда отбирают сумку, телефон, какие-то вещи; только пустой стол, ручка и лист бумаги, видеонаблюдение. В этой ситуации ребёнок чувствует себя беззащитным.	снимают не детей, а саму процедуру экзамена. Задача сотрудников комиссии, просматривающих видео с экзаменов, зафиксировать факт (при его наличии) нарушения проведения экзамена.

ГЛАВА 2.
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ К ЭКЗАМЕНАМ

В условиях неопределенности современные дети столкнулись с проблемами, которые раньше не существовали: долгое самоопределение из-за огромного количества возможностей, постоянное сравнивание себя с другими, слишком большой ежедневный поток информации, стремление к успеху в условиях конкуренции, Интернет-риски, новая форма сдачи экзаменов. Проблема не в том, что школьники принимают неверные решения, часто ошибаются, слишком доверяют сверстникам и поддаются влиянию окружающих, некритично воспринимают информацию из всех источников, делают быстрые выводы и отрицают чей-то опыт. Проблема в том, что детям, подросткам и молодежи не хватает вариантов, чтобы сделать нужный выбор, не хватает отработанных моделей поведения и навыка самостоятельности в многообразии ситуаций, в том числе в ситуации сдачи экзамена.

Дж. Дьюи в своих трудах неоднократно упоминал о том, что опыт — это не плавный, спокойный поток событий, а всегда серия неожиданных ситуаций, и уже ребенка, считает Дж. Дьюи, следует учить действовать в различных «проблематических» ситуациях.

В эпоху перемен и необходимости жить в постоянно меняющемся мире подростки и старшеклассники должны работать над формированием своих навыков и качеств, которые помогут принимать правильные решения, стать жизнестойкими, стрессоустойчивыми, уверенными в себе и успешными.

Итоговая аттестация и ЕГЭ имеют ряд особенностей, которые требуют от выпускника не только интеллектуальных знаний, но еще и личностной и психологической готовности. Формирование психологической готовности определяют как формируемый психологом процесс, направленный на организацию ситуаций, предоставляющих школьнику решение появляющихся трудностей собственными силами или вместе с психолого-педагогическим коллективом при подготовке к экзаменам.

Психологическая готовность так же важна, как хорошие знания по предметам.

Для успешной сдачи ЕГЭ школьникам необходима:

- информационная готовность (информированность о правилах поведения на экзамене, о правилах заполнения бланков, процедуре проведения экзамена;
- предметная или содержательная готовность (умение решать тестовые задания и готовность по предмету);
- психологическая готовность (внутренний настрой на оптимальное для данной ситуации поведение, мобилизация своих возможностей для самопомощи и успешных действий при сдаче экзамена).

Уровень перечисленных требований предполагает наличие не просто разовых занятий у обучающихся, а целую системную технологию, пройдя через которую выпускник сможет приобрести данные компетенции и с уверенностью пойти на экзамен.

Психологическая готовность так же важна, как и хорошее владение знаниями по предмету. Под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевается определенный эмоциональный «настрой», внутренняя психологическая настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена.

Личностная готовность – это опыт, особенности личности, необходимые для прохождения процедуры итоговой аттестации.

ЕГЭ по каждому предмету включает вопросы и задания трех разных типов. Поэтому в процессе сдачи этих экзаменов требуются:

- высокая мобильность
- переключаемость
- высокий уровень организации деятельности
- высокая и устойчивая работоспособность
- высокий уровень концентрации внимания

Существует мнение, что специальной психологической подготовки к экзаменам не требуется, выпускникам достаточно пробного экзамена и инструкции по правилам поведения, но процедура прохождения ГИА и ЕГЭ — деятельность сложная и предъявляющая особые требования к уровню развития психологических функций. 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. Готовность включает в себя процессы планирования и прогнозирования. Под готовностью к планированию можно понимать достижение человеком такого уровня развития, при котором он способен планировать собственную деятельность с учетом состояния здоровья, своих возможностей, способностей, уровня подготовленности (ЗУН, опыт) в соответствии с возрастом.

Можно выделить следующие критерии определения готовности:

- формирование ЗУН, необходимых для обучения;
- личностная готовность;
- интеллектуальная готовность;
- мотивационная готовность;
- эмоционально-волевая готовность;
- коммуникативная готовность.

Показателем готовности может быть обучаемость как общая «восприимчивость к знаниям» (Б.Г. Ананьев), «восприимчивость к усвоению знаний и способов мыслительной деятельности» (Н.А. Менчинская), «общий темп продвижения учащихся» (З.И. Калмыкова), способность ребенка к переносу усвоенного способа, действия на самостоятельное выполнение аналогичного задания (Л.С. Выготский).

Основные показатели психолого-педагогической готовности к экзамену

Большинство перечисленных качеств закладываются и формируются в семье, причем с самого раннего детства.

Основные показатели психолого-педагогической готовности к экзамену	Характеристика
Эмоционально-волевая готовность лежит в основе эмоционального интеллекта и предполагает умение управлять собственными эмоциями, пребывая в согласии с самим собой.	Включает: - наличие уверенности обучающегося в том, что он справится с заданием; умеет управлять своим состоянием, умеет концентрироваться не отвлекаясь; - осознание школьником своих сильных и слабых сторон; - понимание своего стиля учебной деятельности; - умение максимально использовать ресурсы собственной памяти, мышления и работоспособности, - уверенность в собственных силах с установкой на успех; - уравновешенность.
Готовность к планированию и самоорганизация	Умение планировать собственную деятельность с учетом состояния здоровья, своих возможностей, способностей, уровня подготовленности (ЗУН, опыт) в соответствии с возрастом и поставленными целями.
Организационная готовность. Способность организовывать и планировать деятельность	Дисциплинированность, ответственность, самостоятельность в принятии решения. Способность решать сложные жизненные, учебные задачи; целесообразность в действиях. Умение четко планировать свое время, расставлять приоритеты, успешно распределять усилия, все делать своевременно.
Коммуникативная готовность лежит в основе социального интеллекта — способность пони-	Умение задавать вопросы, комментировать, приводить аргументы, слушать и слышать другого человека, правильно

мать других и умело взаимодействовать с людьми.	слышать инструкцию. В ситуации, когда требуется помощь, — обращаться к окружающим людям. Взрослея, ребенок учится взаимодействовать с окружающим миром, необходимо создавать разные условия для развития коммуникации и умения общаться, что позволит ребенку свободно обратиться за помощью при возникновении угроз его жизни и здоровью. Базовая основа — доверие к людям должна быть сформирована рядом стоящими взрослыми.
Индивидуальная стратегия деятельности	Совокупность приемов, способов и стратегий, которые в соответствии со своими личностными особенностями использует ученик и которые позволяют ему добиться наилучших результатов на экзамене. Если учитель показал алгоритмы, по которым можно эффективно готовиться к экзаменам, то ребенок сможет воспользоваться ими и создать свою систему подготовки.
Интеллектуальная готовность	Умение концентрироваться на задаче при работе с цифрами и текстами. Умение строить логически связанные ответы и рассуждения, понимать логические связи в заданиях. Способность запоминать материал, полученную информацию, необходимую для сдачи экзамена.

Важные привычки и навыки, способствующие успеху

Вид привычки и навыка	Описание	Обоснование необходимости формирования данной привычки
Задавать себе вопросы.	Что я хочу?	Определение целей, ценностей и приоритетов
	Что я должен сделать в первую очередь?	Постановка задач, расстановка приоритетов составление плана
	Что будет, если…?	Выдвижение гипотезы и прогнозирование последствий своих поступков.
Много читать научно-популярной и познавательной литературы.	Чтение расширяет кругозор, формирует эрудицию, дает возможность полноценно углубляться в интересующую тему и эффективно готовится к экзаменам	Без интеллектуального самосовершенствования невозможно стать мудрым и компетентным в какой-либо области. Широта кругозора знаний способствует выбору областей для будущей карьеры и различных вариантов самореализации.
Доводить начатое дело до конца.	Обязательно необходимо завершать одно дело и только потом приступать к следующему.	Привычка доводить начатое до конца поможет своевременно выполнять задачи и не «копить» дела. Вовремя успеть — важный навык успешных людей.
Быть ответственным.	Наличие чувства ответственности — то, что отличает социально зрелую личность от личности незрелой и инфантильной	Ответственность позволяет предвидеть последствия своих поступков. Ответственный человек четко и в срок выполняет договоренности и данные им обещания, решает проблемы, не перекладывая их на чьи-то плечи, проявляет инициативу по собственному желанию. Важно учиться воспринимать жизнь и мыслить как активный ее участник, который управляет своим ко-

		раблем, а не плывет пассивно по течению.
Мечтать.	Мечты — это самый сильный движитель. Мечтайте и верьте, что ваши мечты сбудутся.	Фантазии не требуют реализации, а мечты требуют. Человек перестаёт развиваться и прогрессировать в тот момент, когда перестаёт мечтать.
Не сдаваться.	Означает не отказываться от цели, если появляются трудности в ее достижении. Привычка не сдаваться помогает человеку рассматривать неудачу как опыт, а не как поражение, как руководство к дальнейшим действиям, а не как остановку на пути.	Формирует привычку преодолевать препятствия и верить в себя! Верить в то, что есть ресурсы для того, чтобы потом гордиться собой и тем, что не опустил руки.
Развивать силу воли.	Люди, которые учатся овладевать силой воли, обнаруживают, что они способны реагировать в любой ситуации. И это относится как к их поведению, так и к эмоциям.	«Человек без уверенности в себе и железной воли — это игрушка случая, марионетка его окружения, раб обстоятельств». Орисон Светт Марден
Управлять своим временем.	Время — верный помощник, если им правильно распоряжаться. С проблемой нехватки времени сталкивается каждый человек. Управление временем — это действие или процесс тренировки сознательного контроля над количеством времени, потраченного на конкретные виды деятельности, при котором специально увеличиваются эффективность и продуктивность. В настоящее время очень актуально планирование времени через приоритеты — технология планирова-	Многие успешные школьники утверждают, что стать победителем различных олимпиад и конференций помогает навык эффективного управления временем. Привычка контролировать свое время и осознанно беречь его позволяет достичь поставленных целей и многого добиться в жизни.

	ния, заключающаяся в составлении списка дел на период и упорядочении их по приоритетам в порядке убывания с целью последующего выполнения. Делается это для того, чтобы обеспечить полезность всех последующих дел относительно той или иной цели или задачи. Какие-то из приоритетов окажутся более важными, другие — менее, а потому их пронумеруют по степени значимости. Ранжирование задач по важности и срочности.	

ГЛАВА 3.
РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ, РОДИТЕЛЯМ, ПЕДАГОГАМ-ПСИХОЛОГАМ ПО ОКАЗАНИЮ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД К ЭКЗАМЕНАМ

В подготовке к экзаменам важно знать, кто какую ответственность несет, что входит в зону ответственности педагога, психолога, родителя и самого ребенка

Зона ответственности учителя:	*Зона ответственности педагога-психолога:*
- эффективная и качественная подготовка к экзаменам по предметам; - применение индивидуального подхода к формированию заданий для пробных ОГЭ и ЕГЭ; - психолого-педагогическая поддержка обучающихся, повышение самооценки и уверенности в себе у выпускников школ; - формирование позитивного отношения к экзаменам; - постоянный диалог с родителями для презентации способов подготовки к экзаменам (педагог должен познакомить родителей с тем, каким образом осуществляется системный подход к итоговой аттестации и ЕГЭ.	- диагностика основных причин тревожности и страхов у детей перед предстоящими экзаменам; - проведение мониторинга самооценки эмоционального состояния школьников после пробных ОГЭ и ЕГЭ; -снижение уровня тревожности у детей в период подготовки к экзаменам; -формирование стрессоустойчивости и уверенного поведения школьников на этапе подготовки к экзаменам; - систематическая профилактическая работа с родителями по обучению навыкам снижения тревожности у детей и оказания родительской поддержки; - информационно-просветительская работа с педагогами и родителями по формированию стрессоустойчивости детей, созданию эмоционального комфорта на уроке и в семье; - профилактика эмоционального выгорания педагогов на этапе подготовки детей к экзаменам; - разработка рекомендаций для участников образовательного про-

	цесса
Зона ответственности родителя: Создание максимально комфортных условий для подготовки ребенка к экзаменам. Оказание родительской поддержки ребенку, обеспечение всем необходимым для подготовки к экзаменам (учебники, тестовые материалы, курсы подготовки, дополнительное образование).	*Зона ответственности самого ребенка* Серьезная и ответственная подготовка к экзаменам, правильный выбор предметов для сдачи экзаменов. Сформированная мотивация на хороший результат: «Мотив достижения» — хочу достичь высоких результатов на экзаменах». Неправильная мотивация школьников: «Мотив оправдать ожидания близких людей и педагогов». «Доказать, что родители не зря потратили финансовые средства на различные подготовительные курсы и возлагают большие надежды на поступление в престижный вуз»

Рекомендации педагогу-психологу по организации психолого-педагогического сопровождения подготовки школьников к экзаменам

Психологическая подготовка учащихся к сдаче экзаменов — одно из приоритетных направлений работы школьного психолога. Педагог-психолог должен профессионально грамотно и эффективно повышать собственную психологическую компетентность и составлять рекомендации для педагогов, родителей и обучающихся в условиях подготовки детей к государственной итоговой аттестации (ОГЭ и ЕГЭ). Для составления правильных и адресных рекомендаций, основанных на достижениях педагогической и психологической науки, педагогу-психологу важно знать и понимать зону ответственности всех субъектов образования.

Для предупреждения возникновения и последствий экзаменационного стресса необходима комплексная целенаправленная работа с обучающимися, родителями, классными руководителями и учителями-предметниками.

Основная работа проводится на подготовительном этапе. Классный руководитель и психолог выделяют группы риска и совместно с родителями выпускников (индивидуально с каждой семьей) определяют пути и способы психолого-педагогической помощи выпускникам. Важно помнить, что для молодых людей важен поиск самих себя, важны вопросы, касающиеся личности, смыслов и будущего. Профилактическая работа тогда будет иметь практическую направленность, когда на занятиях будут моделироваться ситуации, которые могут возникнуть на экзамене. Психолог в процессе индивидуальной или групповой работы должен убедиться в том, что в индивидуальном восприятии своих жизненных перспектив у участников занятий нет одной линии развития. Будущее в сознании выпускников должно иметь множественные разветвленные тропинки, где путь по каждой тропинке — это новый опыт и пробы, поиск самого себя.

Практическая ориентированность индивидуальных заданий предполагает наличие опыта психолога в работе с детьми и подростками, творческий подход к осмыслению, интерпретации, пониманию многообразия вариантов выполнения заданий детьми. Любое упражнение, любая форма профилактической работы сопровождается диалогом, комментариями, подтверждающими личную включенность психолога в эту работу. Никогда нельзя оставлять без комментариев и ответа любой вопрос, любую реплику, любую заинтересованность участника профилактического или коррекционного мероприятия.

На этапе подготовки к экзаменам педагог-психолог может использовать различные формы работы с детьми:

1. Групповые психологические занятия для различных категорий детей. Цель этих занятий — выработка необходимых навыков. Важно, чтобы занятия носили дифференцированный характер, то есть чтобы в них принимали участие не все дети класса, а дети, имеющие специфические трудности.

2. Индивидуальные консультации выпускников. Консультации проводятся для детей, чьи трудности имеют личностный характер, или по собственному обращению ребенка к психологу.

3. Составление рекомендаций для детей и их родителей. Рекомендации для родителей в письменной форме позволяют закрепить

информацию, полученную во время родительских собраний и классных часов.

4.Индивидуальные консультации родителей выпускников.

У родителей, как и у школьников, возникает много вопросов, связанных с поддержкой ребёнка в сложный период. Не все родители владеют знаниями в области способов эффективной помощи своему ребенку и способами реагирования на детский стресс. Задача педагога-психолога — сориентировать родителей на создание максимально комфортных условий для подготовки ребенка к экзаменам, демонстрацию веры в него, готовности разделить все сложные времена вместе с ребёнком.

Рекомендации классному руководителю по подготовке школьников к экзаменам

Классному руководителю, педагогу важно быть методически гибким и отказаться от практики «трансляции знаний». В стремительно меняющемся открытом мире главным профессиональным качеством, которое педагог должен постоянно демонстрировать своим ученикам, является умение учиться и извлекать опыт. Важно не обучать, а создавать условия для обучения, учиться поиску, обработке и использованию информации из разных источников. В рамках проведения классного часа и других воспитательных мероприятий педагог может вооружить детей следующими необходимыми знаниями, умениями и навыками:

1. Навыки выбора и принятия альтернативных решений.
2. Навыки мобилизации и самоорганизации.
3. Навык самоконтроля в экстремальных ситуациях.
4. Навык преодоления разнообразных трудностей: трудностей выбора, поведения в конфликте, отношения к предательству, поражениям, неудачам, разочарованиям, обидам.
5. Отношение к реальности, к жизни.
6. Навык отвечать на различные вызовы, которые бросает человеку сама жизнь.
7. Навык планирования своих дел и своей жизни.
8. Навык эффективного использования личного времени.

9. Навык обдумывания действий на стадии принятия решений.
10. Навык личного контроля над ситуацией.
11. Навык стрессоустойчивого поведения.

Работа классного руководителя с учителями-предметниками состоит в организации систематического повторения всех важнейших разделов дисциплин и постоянного контроля блоков повторения в календарно-тематических планах. Классный руководитель может отслеживать наличие различных форм контрольно-измерительных материалов, способствующих совершенствованию у обучающихся навыка работы с КИМами.

Классный руководитель должен подготовить объективную информацию для психолого-педагогических консилиумов, заседаний малого педсовета, совещаний по проблемам подготовки к итоговой аттестации, а также собеседований с учителями-предметниками. Важна роль классного руководителя в организации и контроле индивидуальной работы учителей-предметников с обучающимися, особенно с детьми, имеющими проблемы в обучении или претендующими на медаль.

Классный руководитель обязан организовать обсуждения предстоящих экзаменов (итоговой аттестации) с детьми и родителями. Организационная форма обсуждения может быть разной: «круглый стол», дискуссия, и др. Предполагаемый итог — позитивное отношение школьников и родителей к экзамену и предстоящей форме проведения.

Важная роль классного руководителя — помочь детям поверить в себя, морально и психологически поддержать каждого ребёнка в классе.

Работа классного руководителя с родителями заключается:

- в оказании необходимой помощи при изучении нормативно-правовой базы ГИА и ЕГЭ;

- в обсуждении обязательных условий, которые может и должна обеспечить семья для успешного прохождения обучающимся ГИА;

- в обсуждении организации учебной домашней работы, режима труда и отдыха обучающихся;

- в оказании совместно с родителями помощи каждому выпускнику в выборе предметов для прохождения аттестации в форме ГИА и ЕГЭ.

Рекомендации учителям-предметникам на этапе подготовки школьников к сдаче экзаменов

По мнению В. Шадрикова, «ни один экзамен не выявляет способности человека. Единственное, что мы определяем, — это уровень академической подготовки человека (знание и умение)».

Педагогам необходимо исключить «натаскивание» старшеклассников на выполнение заданий различного уровня сложности, и организовать системную продуманную работу в течение всех лет обучения предмету. С выпускниками можно провести практические занятия с целью прогнозирования и предупреждения возможных ошибок, определить методические приемы по их предупреждению.

Учителям-предметникам необходимо владеть информацией о том, кто из детей испытывает постоянную неуверенность в себе. Такие дети не умеют опираться на собственное мнение, ищут постоянного одобрения и помощи у других, сомневаются в правильности выполнения задания. Неуверенные в себе дети ждут помощи на экзаменах и поэтому долго не могут сосредоточиться на выполнении задания. На этапе подготовки к экзаменам рекомендуется создать ситуацию успеха для неуверенных детей, предлагая сначала «простые задания» и только затем предлагать более сложный вариант.

Основные ошибки педагогов в период подготовки детей к сдаче экзаменов:

- создают атмосферу неудачи
- переносят оценки за пробный ЕГЭ на настоящий экзамен
- не проводят работу над ошибками после пробных ЕГЭ
- постоянно напоминают об ошибках, сделанных ребенком на самостоятельных, контрольных и пробных экзаменах, и его неудачах
- не учитывают психологию отличника и троечника, перфекциониста и неуверенного в себе ребенка.

Например, перфекционисты и отличники стремятся получить максимальный результат и испытывают такую же тревожность, как и все дети. Важно помочь детям скорректировать их ожидания.

Рекомендации школьнику в период подготовки к сдаче ГИА и ЕГЭ

1. Составь план занятий для подготовки к экзаменам. Для начала определи: кто ты — «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще («немного позанимаюсь»), а конкретно, какие именно разделы и темы. Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Желательно настроить себя на высокопродуктивную работу, что предполагает саморегуляцию состояния и контроль за тем, чтобы не отвлекаться на разные мелочи. 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. Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут перерыв.

2. Наше физическое здоровье определяет и эмоциональный настрой. Лучше избегать ночных «зубрежек» и хронического недосыпа, чтобы потом не спать на экзамене. 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. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической и времени на подготовку к экзаменам останется совсем немного.

3. Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий. Попробуй сам себе устроить тренировочный экзамен, а в качестве экзаменатора можешь попросить поучаствовать сверстников или родителей.

4. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (в части «А» в среднем уходит по 2 минуты на задание).

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

6. Никогда не думай о возможности негативного исхода испытания. Не программируй себя на неудачу. Психологи утверждают, что, рисуя себе катастрофу, мы тратим на это энергию и силы. Если мы рисуем успешное преодоление ситуации, тогда мы получаем новую энергию, а значит, больший шанс на реальный успех. Подумайте, для чего вам нужно пройти это испытание.

7. Представь себе во всех красках то, что ты получишь, справившись с экзаменом. Готовясь к экзаменам, держи перед собой образ того вуза, куда планируешь поступать. Жизнь открывает перед каждым из нас множество дверей к счастливой успешной жизни, ты обязательно найдешь предназначенную именно тебе.

8. При подготовке к экзамену избегай многочасовой зубрежки и паники. Не отказывай себе в отдыхе, обязательно высыпайся и правильно питайся, не лишай себя маленьких радостей.

9. Чтобы преодолеть страх, нужно представить, как ты его преодолел. Поэтому во всех мелочах представь себе — сейчас ты находишься в ситуации, вызывающей страх, и прекрасно справляешься со своим страхом. Ты уверенно говоришь, контролируешь эмоции и постепенно добиваешься своей цели.

Выпиши на листок причины своих страхов, что именно тебя пугает в экзаменах. Если вызывающие страх мысли появляются вновь и вновь, постарайся заменить их позитивными. Вспомни приятные или даже смешные события жизни. Прочувствуй детально эмоции, подаренные ими. Зафиксируй эти воспоминания и каждый раз, словно переключая телевизионный канал с фильма ужаса на комедию, уходи от тревожных мыслей и страхов.

10. Перед началом экзамена подумай о своих сильных сторонах: Это добавит уверенности в собственных силах.

11. В период подготовки к экзаменам важно самостоятельно пробовать выполнить экзаменационную работу по предмету с последующей фиксацией возникающих при выполнении заданий трудно-

стей. После выполнения предполагаемой экзаменационной работы провести анализ собственных затруднений и обозначить способы их устранения.

12. Чтобы избежать лишнего стресса в день экзамена, все необходимое: одежду, сумку, документы, ручки и т. п. — собери и проверь накануне, выходи из дома заблаговременно, чтобы не бежать.

13. Помни, что задания на экзаменах бывают исключительно те, которые вы изучили в рамках школьной программы.

Как вести себя на экзамене:

- внимательно читать условия задачи и заданий;
- грамотно распределять время;
- не оставлять невыполненных заданий;
- аккуратно заполнять бланки.

Советы и рекомендации родителям детей в период подготовки к экзаменам

1. Психологическая поддержка — один из важнейших факторов, определяющих успешность вашего ребенка в сдаче экзамена. Существуют ложные способы, так называемые «ловушки поддержки». Так, типичными для родителей способами поддержки ребенка является гиперопека, создание зависимости ребенка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей положительных сторон ребенка.

2. В экзаменационную пору основная задача родителей — создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное, спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

3. Нельзя запугивать ребенка, напоминать ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

4. Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны!

5. Домашняя атмосфера играет огромную роль. Дома ребенку должно быть спокойно и безопасно, в домашней обстановке он должен успокаиваться, даже если в школе его «накрутили».

6. Родителям лучше показать, что любой результат они примут спокойно, и не давить на больное. Мы все по себе знаем, что поддержка близких — залог успеха во многих сферах жизни.

7. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов — это может отрицательно сказаться на его результатах. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально не выдержать давления.

8. Наблюдайте за самочувствием ребенка**.** Никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением, стрессом.

9. Первый шаг на пути избавления ребенка от стресса состоит в том, чтобы научиться распознавать определенные признаки, сообщающие о том, что он испытывает стресс. Помните, что страх перед предстоящими экзаменами, испытывают все ученики без исключения: отличники, ударники и троечники.

10. У любого ученика есть много составляющих успеха и неудач. Главное в ходе подготовки к экзаменам — снизить тревожность своего ребенка.

11. Родители обязательно должны верить, что их ребенок справится и обязательно сдаст ЕГЭ. Никогда нельзя говорить детям: «Ты не сдашь!». Позитивный настрой и вера в ребенка позволяют ему приобрести уверенность и чувство защищенности. Родительская поддержка нужна на всех этапах подготовки к экзаменам.

12. Необходимо знать, как ребенок готовиться к ЕГЭ, какие дополнительные занятия посещает, какие результаты имеет по пробным экзаменам, какая успеваемость на уроках, имеются ли пропуски уроков по основным предметам. Владение информацией о ребенке позволяет предотвратить нежелательный результат.

13. Важно разобрать с ребенком предполагаемый диапазон возможностей — варианты учебных заведений, условия обучения. У ребенка должно быть четкое представление, куда он сможет пойти

учиться с разными баллами, и уверенность, что на обочине жизни он не останется.

14. Будьте с ребенком в эмоциональном контакте. Если ребенок хочет поделиться с вами своими переживаниями по поводу экзаменационного периода, будьте открыты и поддержите его.

15. Помогите ребенку понять, что открытое обсуждение чувств (в том числе и негативных) помогает научиться с ними справляться (например, со страхом).

Поддерживайте во всем. Детям хочется слышать от родителей: «Я в тебя верю», «Я рядом, если тебе понадобиться поддержка», «Мы любим тебя при любом результате экзамена». Отделяйте личность ребенка от результатов экзамена. Личность включает в себя гораздо больше, чем «Я успешно сдал экзамен на 90 баллов».

16. Будьте примером. Поделитесь с ребенком собственным опытом успешного прохождения какого-либо экзамена, как вы готовились, как себя чувствовали во время и после экзамена, что помогло вам успешно справиться с ним.

17. Предложите ребенку посетить учебное заведение, которое он выбрал для поступления. Поддержите ребенка в ситуации, когда экзамен уже сдан, но результаты еще не получены. Ребенок в этот момент может сомневаться, что сдал экзамен успешно; переживать, что уже ничего нельзя изменить; проигрывать многократно в голове вопросы экзамена и свои ответы на них. Для того чтобы научиться поддерживать ребенка, вам, родителям, возможно, придется изменить привычный стиль общения, устаревшие взгляды и не находиться под давлением своего собственного прошлого детского опыта.

18. Верьте в своих детей! Любите искренне, поддерживайте, и все будет хорошо! Поддержка подразумевает не помощь в выполнении домашних заданий, а в придании ему уверенности в том, что он сам способен с ними справиться.

19. Никогда не говорите своему ребенку: «Делай что хочешь, нам все равно!», — тем самым демонстрируя свое безразличие к проблемам детей.

20. Родителям не рекомендуется напоминать детям, что они постоянно должны своим родителям («Мы столько для тебя сделали, а ты…»).

21. Помните, что ответственный родитель отвечает не только за физическое здоровье своего ребенка, но и морально-психологическое благополучие, за будущее ребенка и его настоящее. Ответственный родитель думает о том, какие воспоминания о детстве останутся у ребенка на всю его жизнь, с кем из родителей ребенок всегда будет делиться своими проблемами и переживаниями.

22. Не говорите детям о ваших проблемах на работе и в жизни, если они носят легкий характер и вполне решаемы. Демонстрируйте уверенность в себе и в том, что все будет хорошо.

Уважаемые родители!

Выяснилось, что большое влияние на жизненный сценарий детей оказывают родительские установки (внушение), которые программируют детей на успех или неудачу. При мотивирующем поведении родитель всегда ***подчеркивает*** *в ребенке его достоинства, замечает старания и желание все сделать на отлично*. Не ругает *ребенка публично, не демонстрирует полную власть над ребенком, а подчеркивать достижения и успехи. Заинтересованные в успешности мамы и папы:*

- создают все условия *для того, чтобы у ребенка сформировалась высокая, но адекватная самооценка о себе, своих качествах, способностях и достоинствах;*

- замечают старание ребенка, его труд и желание быть лучше;

- анализируют с ребенком каждую волнующую его ситуацию, из чего ребенок делает вывод, что родитель – это не строгий контролер, а искренний друг, готовый в любой момент оказать помощь и поддержку.

Любящий, понимающий, мотивирующий и поддерживающий родитель не сравнивает своего ребенка с одноклассниками, не требует немедленных высоких результатов на первых этапах обучения в школе, общается с ребенком не только на учебные темы, признает право ребенка на ошибку.

Помните, что секрет родительского воспитания не в том, что делает родитель, а в том, кем он является для ребенка.

Уважаемые родители!

Каждый ребенок верит, что у него есть много талантов и способностей для дальнейшей самореализации в будущем.

Каждый ребенок испытывает потребность в том, чтобы ближайшее окружение (семья, родители) демонстрировало уверенность в завтрашнем дне, с опорой на все ресурсы, которые есть у семьи и у самого ребенка.

Каждый ребенок надеется, что в его жизни обязательно будут счастливые мгновения, он станет успешным в работе и семейной жизни.

Мечтайте вместе со своими детьми, планируйте счастливое будущее, *помогайте своим детям поверить в то, что мечта обязательно сбудется.*

Мудрость родителей — в понимании того, что ваш ребёнок уникален, не похож на других. Его путь — это его путь. И скорость, с которой он по нему идёт, — правильная скорость. Заставлять его идти по вашему пути, подталкивать или тормозить было бы большой родительской ошибкой.

Родительская поддержка — это процесс, в ходе которого вы, уважаемые папы и мамы, всегда находитесь поблизости, заранее готовите ребенка к жизненным переменам и важным событиям. Стресс — это неподготовленность к каким-то событиям.

Поэтому говорите о том, с чем может столкнуться ребенок, идя по дороге жизни, делитесь своими чувствами и, конечно же:

- *никогда не обманывайте;*
- *не забывайте обещанное (забывчивость — это тоже разновидность обмана);*
- *не срывайтесь на ребенке в состоянии собственного стресса или проблем на работе;*
- *подчеркивайте достоинства ребенка, укрепляя тем самым в нем самооценку;*
- *помогайте ему поверить в себя и свои силы;*
- *ищите все возможные пути облегчить психологические страдания.*

Поддерживать ребенка вы можете посредством:

- отдельных слов и высказываний: *(«Мы видим, что ты переживаешь, расскажи нам», «мы рядом, и мы хотим помочь тебе»). Однако* ***если вы просто произносите слова, но не даете ребенку ощущения, что понимаете его чувства, он решит, что вы его не понимаете. Поэтому рекомендуется говорить «Я вижу, что ты чувствуешь сейчас растерянность, мы переживаем, мы озабочены, мы волнуемся, мы интересуемся, мы грустим, мы озадачены, нам не все равно…» — так мы показываем нашу наблюдательность как родителя и говорим о своих чувствах.***

«Ты все правильно понимаешь!», «Я горжусь тобой», «Я тебе доверяю» / «Я уважаю твое решение», «В этой ситуации оно правильное», «Я очень ценю время, которое мы проводим вместе». Разговаривайте с ребенком и отвечайте на все его вопросы. ***Слушайте ребенка, позволяйте высказать все, что он хочет сказать здесь и сейчас, никогда не перебивайте.***

Поддерживайте прикосновениями, совместными действиями, физическим соучастием *(возьмите за руки и обнимите, слушая его);*

Поддерживайте выражением лица *(улыбка, глаза, все, что может и без слов сигнализировать о вашем сопереживании и соучастии).*

Помогите своим детям развить способности, которые необходимы, чтобы определять и управлять ситуациями, вызывающими у них стресс. Однако не забывайте: несмотря на то, что существует много различных способов справиться со стрессом, то, что подходит одному ребенку, вашему может не подойти.

Уважаемые родители!

Дети учатся, наблюдая за вами. Если ваше состояние в стрессе паническое и вы явно демонстрируете свою неспособность конструктивно решать проблемы, владеть своими эмоциями и состоянием, то откуда они будут черпать образцы для оптимизма и стойкого, спокойного совладения с ситуацией? Нужно стараться быть оптимистами, которые рассматривают стрессовые факторы как вызов, а не катастрофу.

Научите детей правильно воспринимать критику, не требуйте того, что ребенок не в состоянии вам дать. Соотнесите реально уровень ваших притязаний с возможностями сына или дочери, пересмотрите чрезмерные требования к собственному чаду.

Родительская роль иногда становится тяжелой ношей, но кто-то должен выполнять эту работу.

Устойчивость к стрессу закладывается в семье. Когда ребенок чувствует, что есть защита — и это его родители, — ему не страшно идти в детский сад, школу и самостоятельную жизнь

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белобородова, А. План мероприятий, чтобы помочь школьникам уверенно сдать ВПР и ГИА / А. Белобородова // Справочник педагога-психолога. Школа. — 2020. — № 2. — С. 6–13.

2. Белобородова, А. Подготовка к итоговому собеседованию. Конспект занятия / А. Белобородова // Справочник педагога-психолога. Школа. — 2020. — № 1. — С. 71–79.

3. Горячков, И. Через «науку» к жизни! ЕГЭ по обществознанию как способ найти ответы на важные жизненные вопросы / И. Горячков // Учительская газета. — 2019. — 15 окт. (№ 42). — С. 15.

4. Лизинский, В. М. Советы классному руководителю, воспитателю, родителям и учителю / В. М. Лизинский. — М.: Центр «Педагогичекий поиск», 2011. — 160 с. — (Воспитание школьников).

5. Мишнева, Т. Как помочь выпускникам справиться со стрессом перед экзаменами. Конспект тренинга / Т. Мишнева // Справочник педагога-психолога. Школа. — 2020. — № 3. — С. 56–63.

6. Савенко, В. «Я смогу!» Технология психологической подготовки к ГИА / В. Савенко // Директор школы. — 2020. — № 3. — С. 87–93.

7. Савченко, М. Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам: 9–11 классы / М. Ю. Савченко. — М.: ВАКО, 2008. — 240 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Краткие практические и теоретические материалы, которые можно использовать в практической работе с обучающимися

Тема «Как стать успешным»

Путь в 1000 миль начинается с первого шага

Успех представляет собой субъективно переживаемое состояние радости в ситуации совпадения ожидаемого и достигнутого. Жизнь – это марафон, и всегда можно наверстать упущенное, догнать тех, кто вырвался вперед, и первым прийти к финишу этого забега. Главное – видеть свою цель и шаг за шагом приближаться к ней, не останавливаясь. Только к таким людям приходит настоящий успех, остальные же будут его видеть только в своих мечтах.

Притча

Трое путников вышли из ворот города. Они пошли по пыльной дороге, уходящей вдаль. В начале пути сидел мудрец. Они спросили его: «Сколько дней пути до следующего города?» Мудрец посмотрел на них и ничего не ответил. Они двинулись по дороге, не понимая, почему он промолчал. Когда же прошли несколько десятков метров, мудрец догнал их и сказал: «Я думаю, что вы успеете прийти до захода солнца к следующему городу». Они спросили его: «А почему ты сразу не ответил?» И сказал мудрец: «Потому что мне надо было увидеть скорость, с которой вы идете».

Есть мнение, что успех — это не счастливое стечение обстоятельств, а определенная **ФОРМУЛА,** следуя которой человек может добиться любых высот.

Задание 1. Вам необходимо составить свою формулу успеха.

Например, формула успеха может иметь следующие составляющие:

Сила воли + усердие + настойчивость + оптимизм = успех

Цель + привычки + действия +удача = успех

Мечта +план + действия + усердие + вера = успех

Задание 2. Нарисуйте любые ассоциации, связанные со словом «успех».

Задание 3. Продолжите предложение

Человек, обязательно достигнет успеха, если ...

_____

Задание 4. Подчеркни умения, которые, по твоему мнению, являются самыми важными в достижении успеха. Допиши свой вариант необходимого умения.

умение доводить начатое дело до конца

умение эффективно использовать время

умение убеждать

умение слышать и слушать

умение адекватно воспринимать критику

умение планировать

умение принимать поражения и соглашаться с мнением других

умение принимать правильные решения

умение быстро приспосабливаться к различным изменениям

умение не отчаиваться

умение во всем искать плюсы

умение обращаться за помощью

умение работать в команде

умение помогать другим

умение предвидеть результат своих поступков

умение конструктивно решать конфликты и находить компромиссы

умение слушать не только себя, но и других

умение делать выбор и отвечать за него

умение_____

Задание 5. Иногда, чтобы достичь желаемого, требуется сделать всего только одно условие, один единственный шаг.

Сделай шаг, и дорога появится сама собой (Стив Джобс).

Напишите, какой первый шаг вы бы сделали на пути к будущему успеху.

Часто молодые люди ошибаются, думая, что успеха достичь легко и просто.

Многие связывают успех с какими-то внешними обстоятельствами: удача, везение, судьба. Кто-то целиком полагается на себя. В жизни есть и такие, кто считает, что успеха достичь легко и просто. Однако иллюзия легкости достижения успеха приводит к глубокому разочарованию, когда нет желаемых результатов.

Иллюзия (*лат. illusio — обман, заблуждение*) — обман чувств, искажение восприятия действительности. В обыденном плане понятие «иллюзия» употребляется как синоним надежд и мечтаний (как правило, нереальных), утешающего и облегчающего жизнь самообмана или полета творческой фантазии (при этом всегда подразумевается зрительное восприятие, поскольку основу самого термина «иллюзия» составляет лат. слово *lux (lucis) — свет*). С философской точки зрения, стремление к иллюзорному восприятию действительности является неотъемлемой чертой человеческого сознания, ищущего в нем отдохновения от «суровой действительности», надежды или удовольствия.

У молодых людей иллюзии рождаются в силу малого опыта.

Задание 6. Чем страшна иллюзия?

Опасность иллюзии в том, что она успокаивает и не дает стимула к активной деятельности и собственному самосовершенствованию.

Иллюзия может способствовать обманчивому представлению о своих способностях и возможностях, тогда есть вероятность получить психологическую травму в ситуации неуспеха.

Одно из условий достижения успеха в бизнесе и в общении — умение «подать себя», произвести нужное впечатление на окружающих. Огромную роль навыки самопрезентации играют при поступлении на работу, во время деловых встреч и совещаний, во время работы с аудиторией в процессе публичного выступления или даже во время общения в неформальной ситуации. Самопрезентация означает умение управлять впечатлением о себе. Результатом хорошо спланированной и осуществляемой самопрезентации является формирование желаемого имиджа. Имидж — это совокупность определенных качеств, которые люди ассоциируют с индивидуальностью.

Общая формула имиджа может выглядеть следующим образом:

Имидж = персональные характеристики + социальные характеристики + символичные характеристики.

Персональные характеристики включают в себя качества личного обаяния: коммуникабельность, способность к сопереживанию, способность понять другого человека, нравственные ценности, психологическое здоровье, владение этикетом, умение ориентироваться в ситуации.

Искусство управления имиджем заключается в обретении индивидуального стиля, созданного на основе личной индивидуальности с учетом требований значимой социальной среды.

Управление имиджем — это управление впечатлением.

Эффекты первого впечатления о себе:

а) эффект ареола (общее впечатление о человеке влияет на восприятие его частных свойств);

б) эффект первичности и эффект новизны (по отношению к знакомому человеку наиболее значимой оказывается последняя, то есть более новая информация о нем, а по отношению к незнакомому более значима первая);

в) явление стереотипизации — приписывание сходных характеристик всем членам, какой-либо социальной группы или общности.

Многие ученые и практики утверждают, что самопрезентация — это намеренное, осознанное поведение, направленное на создание определенного впечатления у окружающих. Самопрезентация, по Р. Баумейстеру и А. Стейнхилберу, — это самораскрытие в межличностном общении через демонстрацию своих мыслей и характера. По мнению Р. Викланда, самопрезентация — это фокусировка внимания на себе в результате внимания к человеку со стороны других людей.

Задание 7. Практическая самостоятельная работа с плоскостью.

«План личностного развития»

Составить план личностного развития с учетом поставленных целей:

Я достиг	Я планирую достичь	Для достижения поставленной цели необходимо предпринять

К. Левин обратил внимание не на само поведение личности или отдельно на ее социальное окружение, он ввел понятие «жизненное пространство». Это некая динамическая система, где соединены воедино желания и интересы личности, ее потребности и цели. В жизненном пространстве всегда есть множество тропинок, путь по которым — новый опыт и поиск своего пути, поиск правильных решений и поиск наиболее оптимальных условий для жизни, профессионального роста, личностного развития и сохранения себя.

Дискуссионные вопросы:

1. Во сколько лет начинается взрослая жизнь?
2. Назовите три отличия, чем взрослая жизнь отличается от детской?
3. Вы хотите скорее стать взрослыми?

Нарисуйте схематично ваше «жизненное пространство», в котором будут отражены ваши личные приоритеты, будет выстроена иерархия потребностей. Возможно использование схем, метафор, образов, символов, цитат.

Тема «Позитивное отношение к жизни»

Позитивные люди — пример для подражания. К ним тянутся, как к свету, за ними идут, в их обществе хочется находиться. Свое отношение к миру такие люди распространяют вокруг, они излучают его, а значит, делают наш мир лучше, добрее и позитивнее!

Задание 1. В чем проявляется позитивное отношение к жизни?

Задание 2. Какие преимущества у позитивного отношения к жизни?»

Существует несколько правил позитивного отношения к жизни, например:

- каждый вечер перед сном вспоминать, что хорошего случилось с нами за день;

- любую проблему оценивать с позиции возможностей. Всегда задавать себе следующие вопросы: «Для чего мне дана эта ситуация?», «Как и где я могу это использовать?». Сделать это своим полезным опытом.

Задание 3. Придумайте свои правила позитивного отношения к жизни

Задание 4. Представьте, что вы рассказываете сказку с захватывающим сюжетом любопытному ребенку. Придумайте героев и интересное происшествие, в которое они попали. Помните, что любая сказка должна иметь смысл — давать ценный совет и передавать жизненный опыт. Будет прекрасно, если в конце повествования все положительные персонажи останутся довольны и счастливы. Пусть эта сказка, сочиненная за 3 минуты, будет краткой, но содержательной.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ

Методические рекомендации

Научный редактор Шабалина В. Я.
Техническое редактирование:
Гиниятуллина Р. С., Некратова А. В.

Форм. бум. 60x84 $^{1}/_{16}$. Гарнитура SchoolBook.
Усл. печ. л. 2,6.

Институт развития образования Республики Татарстан
420015, г. Казань, Б. Красная, 68
Тел.:(843)236-65-63 тел./факс (843)236-62-42
E-mail: irort2011@gmail.com