

Ссылки на тематические видеоролики

- 1) Про мотивацию https://vkvideo.ru/video-36510627_456239775;
- 2) Про страхи https://vkvideo.ru/video-36510627_456239774;
- 3) Про энергию https://vkvideo.ru/video-36510627_456239773;
- 4) Про лень и прокрастинацию https://vkvideo.ru/video-36510627_456239772;
- 5) Про эмоции и эмоциональный интеллект https://vkvideo.ru/video-36510627_456239771;
- 6) Про память https://vkvideo.ru/video-36510627_456239770;
- 7) Про внешний вид https://vkvideo.ru/video-36510627_456239769;
- 8) Про время https://vkvideo.ru/video-36510627_456239768;
- 9) Про уверенность в себе https://vkvideo.ru/video-36510627_456239767;
- 10) Про цели https://vkvideo.ru/video-36510627_456239765;
- 11) Про стресс и победу https://vkvideo.ru/video-36510627_456239764.

**Методические рекомендации
для обучающихся и их родителей (законных представителей)
по психолого-педагогической подготовке
к государственной итоговой аттестации**

Авторы-составители:

*Канжина Наталья Николаевна,
доцент кафедры педагогики
и психологии АО ИОО, канд. биол. наук;
Панкратова Галина Владимировна,
старший преподаватель кафедры
педагогики и психологии АО ИОО*

В период подготовки к выпускным экзаменам всегда у педагогов, обучающихся и их родителей присутствует психологическое напряжение, стресс - это абсолютно нормальная реакция организма. В какой-то степени он даже полезен, положительно сказывается на работоспособности и усиливает умственную деятельность. Но часто мы наблюдаем у выпускников излишнее эмоциональное напряжение, которое оказывает обратное действие, не дает сосредоточиться на подготовке, мешает деятельности, отрицательно сказывается на результатах ГИА.

В подготовке обучающихся к экзаменам огромную роль играют родители. Именно родители во многом ориентируют детей на выбор предметов, внушают уверенность в своих силах или, наоборот, повышают тревогу, помогают, волнуются и переживают из-за недостаточно высоких баллов. Естественно, трудно найти родителей, которые в преддверии государственной итоговой аттестации (далее – ГИА) сохраняли бы полное спокойствие: тревожась о предстоящем испытании, не имея реальной возможности контролировать ситуацию, родитель предъявляет ребёнку огромное количество требований, что не только не помогает, но и вызывает психологический дискомфорт выпускника.

**Рекомендации родителям в период подготовки к государственной
итоговой аттестации**

1. Постоянное напоминание об огромной важности экзамена не стимулирует выпускника, а напротив, мешает подготовке. Ребёнок и так переживает, стоит немного снизить значимость ситуации. Если выпускник понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, родители поймут и поддержат его в любом случае, это помогает ему чувствовать себя более уверенно. Стоит заранее обсудить с детьми варианты действий, если всё сложится не так, как планировалось, например, выпускник получит меньшее количество баллов на экзамене, чем рассчитывал. *Обязательно должны быть «запасные» планы.*

2. Многие родители, желая усилить подготовку детей в предэкзаменационный период, прямыми или косвенными способами

провоцируют повышенную тревогу. *Постоянные напоминания «офлять ты с телефоном, а кто готовится будет», «не отвлекайся, друзья подождут», «не трать время на безделье» могут действовать разрушительно на конкретного выпускника и провоцировать конфликты в семье.*

3. Отсутствие видимого беспокойства ребёнка по отношению к экзамену также часто негативно воспринимается родителями и интерпретируется как безответственность. Не стоит забывать, что ребёнка контролируют ещё и учителя, он скорее всего уже ознакомлен с процедурой проведения ГИА и с основными типами заданий, его спокойствие может быть связана с уверенностью в собственных силах. *Родитель может обсудить с сыном или дочерью свои переживания, предложить вместе посмотреть демо-версию или решить пробный вариант, чтобы убедиться, что ребенок не переоценивает свои силы.*

4. Нередко дополнительную нервозность нагнетают рассуждения родителей выпускников о неправильности и ненужности определенных форм итоговой аттестации, неадекватные и нереалистические установки по поводу ГИА, ярко выраженные предубеждения, искаженная пугающая информация, полученная родителями от знакомых. *Лучше постараться меньше обсуждать тему экзаменов с посторонними людьми, особенно в интернете, не верить слухам и обязательно проверять любую информацию.*

5. Многие родители очень смутно представляют себе, что такое ГИА в современном варианте. Известно, что недостаток информации повышает тревогу, которую родители, сами того не желая, могут передавать детям. *Расширение знаний родителей о сущности и процедуре экзаменов, знакомство с конкретными заданиями позволяет снизить тревогу, что, в свою очередь, помогает родителям поддерживать ребенка в этот непростой период.*

6. Поддерживая выпускника в предэкзаменационный период, стоит *опираться на сильные стороны ребенка, избегать подчеркивания промахов, не припоминать старые ошибки и неудачи.*

7. *Важно знать особенности своего ребенка, чтобы помочь ему выработать индивидуальную стратегию деятельности как при подготовке, так и во время экзамена. Более интенсивно готовиться утром или вечером? Делать перерывы почаще, чтобы не переутомляться, или заниматься подольше, чтобы не отвлекаться? Помогать выпускнику выстроить режим подготовки или не вмешиваться и предоставить самостоятельность? Ответы на эти вопросы будут разными, и искать их стоит родителям вместе с сыном или дочерью.*

8. Студенты, уже успешно сдавшие экзамены и поступившие в вузы, на вопрос анкеты «Что бы вы пожелали родителям сегодняшних одиннадцатиклассников» ответили: терпения, спокойствия (52 %); доверять своим детям (46 %); всегда поддерживать своего ребёнка, независимо от результата (60 %); *входить в положение своего ребёнка и не дергать его (80 %); не показывать своего волнения, так как оно передаётся ребёнку (88 %).*

Рекомендации обучающимся при подготовке к государственной итоговой аттестации

1. Определись с тем, какие экзамены тебе надо сдавать. Не хватайся за все экзамены подряд, выбери те, которые точно пригодятся тебе при поступлении. Для этого посмотри сайты различных вузов с выбранными тобой специальностями (если до сих пор ты еще не знаешь, куда дальше ты пойдешь учиться, то сейчас настало время определиться с этим). Чаще всего экзамены на смежные специальности повторяются, в некоторых вузах есть взаимозаменяемые специальности (например, информатика/физика). Подойди к этому серьезно, чтобы в дальнейшем не распылять свои усилия и сосредоточиться на подготовке в выбранных направлениях.

2. *Реши для себя, что экзамены – это твоя ответственность.* Именно тебе надо закончить школу и поступить на выбранную специальность. Никто другой не сможет это сделать за тебя. Но это не значит, что ты не можешь сотрудничать с родителями и учителями в процессе подготовки к ГИА. Обязательно обсуждай с ними свои планы, затруднения; озвучивай, в чем тебе нужна помощь, а в каких вопросах ты справишься сам. Также вы можете объединиться с одноклассниками в процессе подготовки к экзаменам, если, пересказывая и слушая другого, тебе комфортнее усваивать материал. Выбирай именно те ресурсы, которые больше подходят тебе. Настройся, что сдать экзамены не просто, но ты с этим справишься.

3. *Обязательно планируй подготовку к экзамену.* Подойти к планированию рационально: по каждому из экзаменов оцени:

- объем информации (посоветуйся по этому вопросу с учителем-предметником),
- объем времени для подготовки (сколько месяцев, дней осталось до экзаменов),
- равномерно распредели нагрузку (имей ввиду, лучше последний месяц перед экзаменом посвятить повторению);
- запиши конкретные разделы и темы для изучения.

Про планирование говорят не только взрослые, но и твои сверстники, которые успешно сдали экзамены, поэтому не пренебрегай этим пунктом.

4. Для того, чтобы отследить свой прогресс, заведи ежедневник, планировщик, нарисуй плакат, т.е. *любым способом визуализируй свой план*, сделай его наглядным. Отмечая пункты, которые уже выполнил, ты сможешь почувствовать себя более уверенным и успешным, а также систематически и постепенно осваивать предмет. Если ты предполагаешь, что тебе сложно будет каждый день самостоятельно приступать к занятиям, возьми себе в помощники родителей (договоритесь, что они будут тебе напоминать о занятиях условным сигналом) или приложения на телефоне. Это поможет тебе себя дисциплинировать.

5. *Определись, каким способом тебе лучше осваивать материал.* Конечно, в школе на уроках учителя организуют работу по подготовке

к ГИА, но при внеурочной подготовке ориентируйся на свои особенности. Ты можешь:

- использовать при подготовке различного рода решебники, книги;
- готовиться через вебинары, либо бесплатные (которых уже очень много), либо платные в онлайн-школах подготовки в ГИА (обязательно выбирайте ресурс совместно с родителями, рассмотрите разные варианты, почитайте отзывы);
- использовать официальные сайты для тренировки в решении вариантов, например, сайт ФИПИ;
- установить приложения на телефоне, в которых содержится необходимый материал для изучения;
- посещать очно специальные групповые курсы по подготовке к экзаменам;
- работать с репетитором индивидуально.

Возможно использовать в своей подготовке к экзаменам и сочетание всех этих способов подготовки. Важно соотнести это с твоими временными и материальными ресурсами.

6. *При подготовке к экзаменам используй различные приёмы*, которые помогут тебе легче и лучше осваивать материал. Вот некоторые из них:

- делай сначала самое сложное для себя задания, затем переходи к более легким, таким образом ты более качественно распределишь свою энергию на каждом занятии;
- используй мнемотехники для запоминания материала;
- запиши на диктофон то, что тебе надо выучить и слушай эти записи в каждый удобный момент вместо музыки;
- в самом начале выучи то, что обязательно пригодится на экзамене (необходимые формулы, правила, законы) и постоянно повторяй их;
- обязательно уделяй должное внимание практике: решай задачи, делай упражнения и т.д., так ты сможешь постепенно развивать узкопрофильные навыки.

7. Организуй свою подготовку так, чтобы учеба сочеталась с отдыхом. При планировании подготовки обязательно выделяй время на отдых, на свои хобби. *Убери из своей жизни отвлекающие факторы*: убери приложения социальных сетей с телефона, выйди из многочисленных групп и т.д. Ты увидишь, сколько времени освободиться для учебы и отдыха. Продумай, как ты организуешь свой отдых, что помогает тебе поднять настроение, физически и психологически расслабиться.

8. *Поддерживай свой позитивный настрой*, настройся на успех. Да, экзамены – это стрессовый фактор, но помни, что любым стрессом можно управлять. Возьми себе на заметку следующие советы:

- не позволяй негативным мыслям овладеть тобой, сознательно переключайся на позитив;
- нас пугает неизвестность, поэтому как можно больше узнай о самой процедуре прохождения экзамена, попробуй несколько раз поучаствовать

в репетиции экзамена с последующим анализом (какие трудности возникли, в какие моменты ты растерялся и т.д.), выбери свой оптимальный темп работы на экзамене;

- изучи несколько приёмов, помогающих снять излишнее волнение и мандраж, потренируйся их использовать в своей повседневной жизни;

- совместно с родителями обсудите возможные сценарии развития событий и продумайте ваши действия при каждом из них, ведь экзамены — это все лишь одно из многочисленных жизненных препятствий, которые тебе придется преодолеть в своей жизни;

- если ты чувствуешь, что окружающие вас люди начинают «нагнетать обстановку», не поддавайся этому настроению, прямо поговори с этими людьми и объясни, что такой настрой не способствует продуктивной подготовке к экзаменам.

**Методические рекомендации
для школьных психологических служб
по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся
при подготовке к государственной итоговой аттестации**

Авторы-составители:

*Булыгина Татьяна Владимировна,
заведующий отделением по организаци
и методической, образовательной
и ресурсной деятельности, педагог-
психолог отделения формирования
здорового жизненного стиля ГБУ АО
«Центр «Надежда»*

*Канжина Наталья Николаевна,
доцент кафедры педагогики
и психологии АО ИОО, канд. биол. наук;*

*Панкратова Галина Владимировна,
старший преподаватель кафедры
педагогики и психологии АО ИОО*

Одной из задач психологической службы образовательной организации является проведение мероприятий, направленных на психолого-педагогическую поддержку выпускников, их родителей, педагогов в подготовке к государственной итоговой аттестации (далее в тексте – ГИА).

Подготовка к итоговой аттестации включает в себя формирование и развитие психологической, педагогической и личностной готовности у обучающихся, их родителей и учителей. Под психологической готовностью понимается совокупность психических процессов и функций, личностных характеристик, поведенческих навыков, процессуальных знаний, обеспечивающих успешность выпускника при подготовке к экзамену и его сдаче.

Цель психологической подготовки – выработка психологических качеств, умений и навыков выпускников, которые повысят эффективность подготовки к прохождению ГИА и позволят каждому ученику более успешно вести себя во время экзамена, т.е. будут способствовать развитию памяти и навыков мыслительной работы, концентрации внимания, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, владеть своими эмоциями.

Цель психолого-педагогического сопровождения: формирование психологической готовности выпускников 9-х, 11-х классов к сдаче экзаменов, оказание методической и консультативной помощи родителям выпускников и учителям при подготовке к ГИА.

Задачи сопровождения:

1. Развитие познавательного компонента психологической готовности к ГИА.
2. Уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.
3. Содействие адаптации учащихся к процессу проведения ГИА.
4. Создание необходимого психологического настроя у педагогов, классных руководителей, учащихся и их родителей во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний.

Основные направления работы педагога-психолога с участниками образовательных отношений

Направления работы с обучающимися:

1. Ознакомление обучающихся с процедурой и спецификой проведения ГИА.
2. Оказание содействия в выборе учебных предметов для сдачи ОГЭ и ЕГЭ.
3. Изучение уровня психологической готовности обучающихся к сдаче экзаменов.
4. Проведение индивидуальных или групповых программ/цикла занятий с группами обучающихся с низким уровнем психологической готовности, направленных на развитие внимания, памяти, освоение приемов саморегуляции и самоконтроля, коммуникабельности, снятия тревожности, повышения сопротивляемости к стрессу.
5. Обучение выпускников методам и приёмам эмоционально-волевой регуляции с помощью специальных упражнений и техник (примеры в Приложении).
6. Информирование о ресурсах психологической помощи.

Направления работы с родителями обучающихся:

1. Информирование родителей (законных представителей) о процедуре проведения ГИА. Ознакомление с трудностями у выпускников, связанными с подготовкой к экзамену и его сдачей.
2. Ознакомление с возрастными и психологическими особенностями возраста детей.
3. Информирование о роли родителей, влияния их иррациональных установок, микроклимата в семье на психологическую готовность детей к сдаче экзаменов.
4. Информирование о ресурсах психологической помощи через публикации инфокарточек, буклетов, памяток в госпабликах учреждения, индивидуальные консультации или в ходе родительских собраний.
5. Обучение техникам и приемам саморегуляции, снятия эмоционального напряжения.

6. Проведение индивидуальных консультаций с родителями (законными представителями) обучающихся с низким уровнем психологической готовности.

Направления работы с педагогами:

- 1) Ознакомление с трудностями у выпускников, связанными с подготовкой к экзамену и его сдачей.
- 2) Формирование благоприятного психологического климата в классе.
- 3) Выработка рекомендаций для педагогов по выстраиванию работы с обучающимися с низким уровнем психологической готовности, в том числе имеющими трудности в обучении.

При подготовке мероприятий с обучающимися могут быть использованы следующие методические материалы:

✓ Психолого-педагогические программы и технологии в образовательной среде. Каталог — 2020: коллективная монография/ Под ред. В.В. Рубцова, Ю.М. Забродина, И.В. Дубровиной, Е.С. Романовой. — М., 2020. — 394 с.

✓ Психолого-педагогические программы и технологии в образовательной среде. Каталог — 2021: коллективная монография/ Под ред. В.В. Рубцова, Е.С. Романовой. — М., 2021. — 278 с;

✓ Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. — М.: Генезис, 2009.

✓ Психологическое сопровождение и подготовка обучающихся 9, 11 классов к государственной итоговой аттестации в форме ЕГЭ, ОГЭ, включая пакет психодиагностического инструментария: методическое пособие/сост. И. А. Журавлева, Н. С. Охочинская, Е. Д. Гильманов; авт. учреждение доп. проф. образования Ханты-Манс. авт. окр. — Югры «Ин-т развития образования». - Ханты-Мансийск: АУ «Ин-т развития образования», 2018. — 40 с.

✓ Программа психологической подготовки учащихся выпускных классов к сдаче ЕГЭ «Лицом к лицу с экзаменом». Квачева Н.Е., г. Батайск, 2023 г. <https://fioco.ru/Media/Default/Documents/Аналитический%20центр%20по%20мониторингу%20и%20профилактике%20деструктивного%20поведения%20подростков%20и%20молодежи%20ФИОКО/100%20лучших%20практик%20Ростовская%20область%20программа%20Лицом%20к%20лицу%20с%20экзаменом.pdf>

✓ ГИА: психологическая помощь обучающимся (методические рекомендации для педагогов-психологов)/авт.-сост.: М.А. Алимова, Е.Г. Вдовина. — Барнаул: КГБУ «Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи», 2018. — 66 с. [Электронный ресурс]. <https://ppms22.ru/upload/medialibrary/3f3/GIA.pdf>

Управление временем

Упражнение «Вопросы к себе»

Упражнение направлено на структурирование объема и этапов работы, на творческую организацию времени. Его целесообразно применять при появлении большого количества задач, которые надо решать в сжатые сроки.

Инструкция: Непосредственно перед каждым важным этапом подготовки к экзамену задавайте себе следующие вопросы:

- Какова моя цель на этом этапе?
- Сколько времени в моем распоряжении?
- Как лучше использовать это время?
- Какие задачи нужно решить в первую очередь?
- В какой последовательности должны решиться эти задачи?
- Что нужно подготовить для решения каждой задачи?

Техника «Pomodoro»

Инструкция: завести таймер на 25 минут и работать, не отвлекаясь. По сигналу таймера нужно сделать пятиминутный перерыв, а затем снова за работу. Следует чередовать работу и отдых с одинаковыми интервалами.

Техника «45 на 15»

Суть техники заключается в том, чтобы 45 минут усиленно работать, а 15 минут отдыхать. Причина проста: специалисты уверяют, что человек способен сосредотачиваться на одной задаче не более 45 минут.

Снятие напряжения

Техника «Дыхание по квадрату»

Инструкция: вдыхаем через нос, считая до четырех. Задерживаем дыхание на четыре счета. Выдыхаем ртом — также считая до четырех. И еще раз задерживаем дыхание на четыре счета. Сделайте 5–10 циклов, сосредоточившись только на дыхании и отбросив остальные мысли.

Техника «Диафрагмальное дыхание»

При этом типе дыхания задействуются мышцы живота, что позволяет наполнить легкие воздухом до конца. Это способствует глубокому и медленному дыханию, которое помогает расслабиться и снять напряжение.

Инструкция: Лягте на спину и положите одну руку на грудь, другую — на живот. Дышите через нос так, чтобы рука на животе поднималась и опускалась, а рука на груди оставалась неподвижной. Повторяйте упражнение несколько минут, пока не почувствуете расслабление.

Техника «5-4-3-2-1»

Техника помогает успокоиться и переключиться с тревожных мыслей на реальность.

Инструкция: Найдите 5 любых предметов в поле зрения и назовите их (мысленно или вслух). Например, стол, ручка, дверь, пылесос, цветок. Почувствуйте 4 тактильных ощущения и назовите их (мысленно или вслух). Например, тепло от свитера, давление от спинки стула, мягкость волос, шершавость стола. Услышьте 3 звука и назовите их (мысленно или вслух). Например, шум дождя, гул вентилятора, тиканье часов. Заметьте 2 запаха

и назовите их (мысленно или вслух). Например, запах духов, запах еды. Почувствуйте 1 вкус. Например, взять кусочек шоколада, почувствовать его вкус, изменение его формы и плотности.

Упражнение «Аутогенная тренировка (3-5 минут)»

Инструкция: Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе. Мысленно повторите 5-6 раз: «Правая рука тяжелая». Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен». Затем снова 5—6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая». Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!». Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.
