

Методические рекомендации по организации психолого-педагогического сопровождения государственной итоговой аттестации выпускников общеобразовательных организаций

1. Общие положения.

На современном этапе развития образования вопросы подготовки школьников, их родителей и педагогов к экзаменам являются актуальными. В рамках мероприятий данной направленности в образовательных организациях проводится определённая работа:

- для родителей и обучающихся проводится подробный инструктаж по процедуре проведения экзаменационных испытаний;
- во всех образовательных организациях проходят пробные экзамены;
- в целях ознакомления с процедурой проведения экзаменов родители участвуют в качестве общественных наблюдателей на выпускных экзаменах;
- педагогами-предметниками ведется интенсивная подготовка обучающихся к сдаче ОГЭ, ГВЭ и ЕГЭ.

Экзамен является огромным стрессогенным фактором как для прямых участников – выпускников, так и для родителей и учителей. В связи с этим, необходимость проведения мероприятий по оказанию психологической поддержки для всех участников данного процесса видится одной из основных задач работы школьного педагога-психолога.

Экзамены в формате ГИА и ЕГЭ является относительно новой формой проведения экспертизы качества обученности выпускников. Некоторые особенности проведения экзаменов являются новыми для учителей и родителей, не проходивших подобные испытания. Поэтому, им довольно сложно организовать правильную поддержку для выпускников, объяснить процедуру прохождения итоговой аттестации, различные организационные моменты и предложить наиболее эффективную стратегию организации подготовки к сдаче экзаменов. В данном аспекте, школьный педагог-психолог, знакомый с основными способами активизации познавательных процессов, преодолению стрессовых состояний и сохранения эмоциональной стабильности во время сдачи экзамена является тем сотрудником образовательного учреждения, который может обеспечить квалифицированную помощь в возникающих у выпускника трудностях при подготовке к экзаменам в формате ГИА и ЕГЭ.

М.Ю. Чибисова выделяет три типа трудностей с которыми сталкиваются выпускники в процессе подготовки к экзаменам: **когнитивные, процессуальные и личностные трудности.**

Когнитивные трудности представляют собой особенности психического развития, связанные с особенностями переработки информации, особенности развития мнемических процессов, логичности мышления. Психологическая работа по преодолению данного типа трудностей будет направлена на развитие основных психических функций и обучение эффективной работы во время проведения экзамена.

Процессуальные трудности – отсутствие полной и четкой информации по самой процедуре сдачи экзаменов. Знание о процедуре прохождения экзамена позволяет выпускнику быть более собранным во время организационных моментов и во время самого экзамена и подготовиться к возможным трудностям, которые могут возникнуть в процессе прохождения ГИА и ЕГЭ. При реализации данного типа трудностей срабатывает принцип «Предупрежден – значит вооружен». Преодоление процессуальных трудностей обеспечивает пробное проведение экзаменов, выступление выпускников прошлых учебных лет, выпуск различных брошюр, памяток для выпускников, родителей.

Личностные трудности связаны с личностными особенностями развития выпускника – эмоциональная стабильность, интроверсия, организованность работы, уровень тревожности и т.п. Работа по преодолению личностных трудностей будет заключаться в проведении обучающих занятий по контролю эмоций, развитию интроверсии, рефлексии, снятия тревожности.

Выделяют определенные навыки, которые необходимо развивать в процессе психологической подготовки выпускников к сдаче экзаменов в формате ГИА и ЕГЭ (табл.1).

Таблица 1. Навыки, необходимые для успешной подготовки к экзаменам.

Трудности	Показатели	Навыки	Особенности
Процессуальные	Знание о процедуре ЕГЭ	Представление об этапах проведения экзамена, о требованиях к заполнению бланков и правах школьника	Снижает тревожность ребенка, помогает больше внимания уделять решению задач и принятию решений: «осведомлен, значит, вооружен». Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок знает, какая процедура его ожидает (средний уровень влияния).
Когнитивные	Внимание	Умение концентрироваться на задаче при работе с цифрами и текстами	Помогает правильно понимать задания, избегать ошибок и опечаток при написании решений и ответов на бланках, учитывать всю необходимую информацию. Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок внимателен (высокий уровень влияния).
	Логика	Умение стоять логически связанные ответы и рассуждения, понимать логические связи в заданиях	Помогает правильно понять задания, связно и логично излагать ответы, рассуждения, находить наиболее логичные ответы в тестах, если не уверен в правильности выбора. Успешность сдачи экзамена

Личностные			повышается, если ребенок умеет логически мыслить (высокий уровень влияния).
	Память	Способность запоминать материал, полученную информацию, необходимую для сдачи экзамена	Помогает сосредоточиться на задании, вспомнить усвоенный материал и не отвлекаться на переспрашивание. Однозначной связи с успешностью не установлено.
	Интроверсия	Самостоятельная работа с заданиями, собранность, надежда только на свои силы, навыки самостоятельной работы с письменной информацией. Письменная форма ответов более привычна и помогает лучше ответить на вопрос (есть время подумать, правильно сформулировать ответ) по сравнению с устной формой.	В ситуации ЕГЭ, когда вокруг незнакомые люди, помощь и поддержка оказываться не будет. Можно рассчитывать только на себя. Отвлекаться на других людей и знакомиться с ними в надежде на помощь – нет времени и возможности. Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок умеет собранно и самостоятельно работать с информацией и письменно излагать ответы (высокий уровень влияния).
	Организованность	Умение четко планировать свое время, расставлять приоритеты, успешно распределять усилия, все делать вовремя.	Помогает распределить время так, чтобы решить как можно больше заданий, уложиться во временные рамки, успеть перепроверить ответы, чтобы снизить вероятность описок. Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок выбирает верные стратегии планирования времени (средний уровень влияния).
	Эмоциональная стабильность	Уравновешенность, умение управлять своими эмоциями, уверенность в своих силах.	Тревожность может негативно сказываться на результатах экзамена, потому что волнение может привести к тому, что школьник забывает знакомый материал, становится менее внимательным и т.д. Больше времени уходит на то, чтобы справиться с эмоциями. Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок

			умеет справляться с волнением или экзамен не вызывает у него тревоги, т.е. но уверен в себе, своих способностях. Уровень влияния зависит от предмета: на математике волнение сказывается более негативно, нежели на экзамене по русскому языку.
--	--	--	---

Для выявления трудностей при подготовке к экзаменам у выпускников одним из важнейших направлений работы школьного педагога-психолога является диагностика уровня развития психических процессов, эмоционального состояния выпускников. Для выявления детей группы риска, на которых необходимо сосредоточить основное внимание педагога-психолога диагностика является основным средством выявления детей с трудностями.

Рекомендуемые диагностики:

Табл. 2 Психодиагностическая таблица определения трудностей в обучении (средняя, старшая школа)

Типичные трудности	Недостаточный уровень развития произвольности и самоорганизации	Несформированность учебной мотивации, познавательной активности	Высокий уровень тревожности	Низкий уровень самооценки, неуверенность в себе	Акцентуация характера	Низкая подвижность, низкая лабильность психических функций	Трудности, связанные с недостаточным уровнем развития познавательной сферы
Психодиагностический инструментарий	Методики Локус контроля Дж. Роттер	Методики «Мотивационный профиль» Гусева Е.А.	Методики «Опросник школьной тревожности Филиппса», «Шкала личной тревожности» А.М. Прихожан	Методика «Диагностика уровня самооценки личности». Г. Н. Казанцевой, «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ» М.Ю. Чибисова	Методика Адаптированный подростковый вариант опросника Шмишека (12-18 лет) (описание типов по А. Е. Личко)	Методика Шкала астенического состояния (ШАС)	Методика Школьный тест умственного развития (ШТУР)

«Проверь свою организованность» Е. И. Комарова	«Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы», Ч.Д. Спилберг (модификация) А.Д. Андреевой	«Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы», Ч.Д. Спилберг (модификация) А.Д. Андреевой				
---	--	--	--	--	--	--

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

Можно выделить следующие основные формы работы по всем трем направлениям:

1. Консультирование. Проведение индивидуальных и групповых консультаций с целью психологического просвещения выпускников, учителей, родителей в рамках подготовки к ГИА и ЕГЭ.
2. Собрания (педсоветы, родительские собрания, собрания выпускников). В рамках данных мероприятий возможно решение основных задач психологического сопровождения на широкую аудиторию.
3. Информационные материалы. Составление рекомендаций психолога в печатном виде в виде различных памяток, брошюр и т.п. Также в рамках данной работы можно оформить тематические стенды, рассчитанные на разную аудиторию: для выпускников, учителей, родителей. Однако, следует отметить, что информацию на данном стенде в течение учебного года необходимо регулярно обновлять для поддержания интереса целевой аудитории к размещенным материалам.

2. Работа с обучающимися

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

1. Ознакомление с процедурой.
2. Формирование адекватного реалистичного мнения о ГИА и ЕГЭ.
3. Формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене.
4. Развитие основных навыков, необходимых для успешной сдачи экзаменов.

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

Психологическое сопровождение обучающихся реализуется следующими способами:

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

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

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

4. Информационная поддержка. Составление, выпуск различной информационной литературы – буклеты, памятки, брошюры. В рамках данного направления также рекомендуется оформление информационного стенда для обучающихся.

Советы выпускникам

При хорошей зрительной памяти:

- Читая материал учебника (конспекта), выделяйте специальными знаками ключевые (опорные) места текста (записей), фиксируйте их на маленьких листочках (карточках). Письменно составляйте план ответа. Используйте сокращённую запись материала. Составляйте тезисы, опорные схемы и таблицы.
- Выпишите на карточки (желательно крупным шрифтом, разными цветами) основные понятия и формулы, которые необходимо знать, разложите их на столе или развесьте на стенах, чтобы они постоянно были у вас перед глазами, пока вы готовитесь к экзамену.

Если ваш ведущий вид восприятия информации — звуковой:

- Читайте запоминаемый текст вслух.
- Если у вас есть возможность, начитайте содержание вопроса на аудио, а затем периодически прослушивайте.
- При чтении и записывании старайтесь проговаривать слова чётко, соблюдая интонацию, делая необходимые паузы в конце предложений, частей текста.
- Можно попытаться зарифмовать в небольшие стихотворения, песенки основные правила и теоремы, найти логическое соответствие исторических

дат с событиями и явлениями современной или вашей личной жизни. Изучив содержание вопроса, перескажите его.

- Помните, количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

При выраженной памяти на движения и ощущения:

- Не пытайтесь учить всё наизусть. Уясните смысл вопроса, а затем, выделив наиболее яркие образы, детали, фон, попытайтесь представить мысленно или на бумаге в цветных рисунках, схемах основное содержание материала в виде мини-фильма, комикса, рекламного ролика или плаката.
- Попробуйте прочувствовать и разобраться, какие ощущения и эмоции (радость, огорчение, негодование и т.д.) вызывает у вас содержание данного материала.
- Зафиксируйте полученный результат в памяти. Перед подготовкой ответа на экзамене постарайтесь ненадолго закрыть глаза или посмотреть в окно, на стену и мысленно воспроизведите закрепившуюся в памяти картинку. Сознание поможет дорисовать её.
- Важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном, сравнивать, искать нестандартные решения поставленных задач.

2. Работа с педагогами

Успешность программы психологического сопровождения подготовки к экзаменам в формате ГИА и ЕГЭ зависит от комплексного подхода к решению данной проблемы в рамках не столько именно психологической работы, сколько в рамках психолого-педагогического взаимодействия школы и выпускника. Особенно важным следует считать блок психологической поддержки учителей, выпускающих своих учащихся на экзамены. От знания психологических особенностей развития и трудностей, возникающих у выпускников в процессе подготовки к экзаменам, зависит выбор стратегии их поддержки не только школьным психологом, но и учителем.

В реализации данного направления школьным педагогом-психологом может быть использовано несколько форм работы:

1. Индивидуальное и групповое консультирование. Использование данной формы работы позволяет раскрыть перед учителями важные вопросы психологической подготовки выпускников к экзаменам в формате ГИА и ЕГЭ. В данной форме работы можно дать советы учителям по контролю стрессовых состояний для поддержки учеников на уроках, раскрыть особенности работы с детьми из группы риска, рассказать о способах создания благоприятной и рабочей атмосферы в классе и т.п.

2. Участие в педсоветах. Педагог-психолог обязан принимать участие в педсоветах не только в рамках психологического сопровождения подготовки к экзаменам, но и в рамках общей работы в школе. Однако участие в педсоветах по подготовке к ГИА и ЕГЭ является особенно важным, позволяя раскрыть для всех педагогических работников образовательного учреждения роль педагога-психолога в подготовке к экзаменам, распределить ответственность между учителем и психологом в данной работе, позволить осознать всем необходимость психологического сопровождения подготовки к экзаменам. Особенно эффективным данное взаимодействие будет, если психолог придет на педсовет «вооружившись» цифрами и фактами о необходимости организации психологического сопровождения подготовки к экзаменам.

3. Составление (совместно с педагогами) рекомендаций по психолого-педагогической коррекции трудностей в школьном обучении для учителей, родителей и других лиц.

4. Информационная поддержка. Как и в случае работы с учениками, информационная поддержка учителей заключается в выпуске материалов в печатном, электронном виде ориентированных на педагогов: памятки, буклеты и другой литературы. Содержание информационных материалов может раскрывать следующие темы: создание благоприятной атмосферы в классе во время урока, методы эффективного взаимодействия с детьми группы риска, обучение контролю стрессовых состояний и т.п.

Социально-психологический климат в классе

Благоприятная атмосфера в классе в ходе подготовки к единым государственным экзаменам является одной из задач учителя и школьного педагога-психолога.

Итак, основные характеристики благополучного и неблагополучного воздействия учителя на социально-психологический климат в классе (табл.3,4).

Табл. 3. Благоприятный социально-психологический климат.

Параметры	Вербальное взаимодействие	Невербальное взаимодействие
Эмоциональный фон	Словесное выражение позитивного отношения к процессу взаимодействия и отдельным ученикам.	Доброжелательные улыбки, смех. Позитивный или спокойный тон высказываний.
Способность к сотрудничеству	Обращения к собеседнику с уточняющими вопросами. Высказывание заинтересованности в мнении других ("А как ты думаешь?", "Вам это нравится?" и др.)	Выслушивания с демонстрацией внимания. Равноправные позиции (по предпочитаемой позе, расположению в помещении и относительно друг друга).
Эффективность взаимодействия	Словесное подтверждение решения поставленной задачи. Словесное выражение удовлетворения результатом.	Жесты, выражающие удовлетворение проделанной работой. Улыбка при подведении итогов работы.

Табл. 4. Неблагоприятный социально-психологический климат.

Параметры	Вербальные референты	Невербальные референты
Эмоциональный фон	Словесное выражение негативного отношения к процессу взаимодействия и отдельным ученикам.	Недоброжелательные улыбки, смех, обидные слова в адрес одноклассников. Печальный или враждебный тон высказываний.
Способность к сотрудничеству	Перебивание собеседника. Высказывание незаинтересованности в мнении других ("А кто тебя спрашивает?", "А ты здесь причем?" и др.)	Неравноправные позиции (стремление доминировать или подчиняться, по позе и расположению).
Эффективность взаимодействия	Словесное отрицание решения поставленной задачи. Словесное выражение неудовлетворения результатом.	Жесты, выражающие неудовлетворение проделанной работой. Печаль или враждебность при подведении итогов работы.

**Психологические рекомендации для учителей, готовящих
детей к ГИА и ЕГЭ.**

- Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах обучающегося 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.

1. *Следует активнее вводить тестовые тренировки* в систему обучения, ведь не зря говорят, что нельзя научиться плавать, стоя на берегу. Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля. Психотехнические навыки не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют наиболее успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению вести себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

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

2. *Беспокойство и тревога в ситуации экзамена могут быть еще большими врагами, чем не самое блестящее знание предмета.* Для развития у учащихся уверенности в себе, кроме психологических тренингов и специальных консультаций для родителей, учителю важно предпринять следующие действия.

– Посоветуйте ученику не думать о плохом. Опишите ему картину будущего хорошего результата. Пусть он воображает себе образ «желаемого будущего» во всех подробностях — как он, волнуясь, входит в класс, садится на место. И тут страх пропадает, все мысли ясные, ответы четко представляются уверенному в себе человеку.

– Если волнение все же не покидает выпускника, то предложите ему прием, называемый «доведение до абсурда». Главная задача — как можно сильнее напугать себя. Хорошо заниматься этим упражнением вдвоем — напугайте друг друга сильнее. Этот прием обязательно приведет вас обоих к мысли, что бояться на самом деле нечего и не все так ужасно. Отсутствие некоторого волнения на экзамене часто мешает хорошим ответам.

– Если учащийся заранее рассматривает экзаменаторов (тестотехников) как своих врагов, ничего хорошего из этого не выйдет. Поговорите с пессимистом, объясните ему, что все преподаватели тоже сдавали экзамены и помнят свои ощущения.

– Используйте при подготовке такой прием как работа с опорными конспектами (схемами). Разработайте вместе с учащимися систему условных обозначений и не жалейте времени на оформление конспекта — на большом листе, на доске. Старшеклассники хорошо усваивают содержание материала через такую простую и приятную для них деятельность.

– Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка. Для начала освоите эти упражнения сами (они вам тоже не

помешают), а затем позанимайтесь с учащимися. Включайте эти упражнения в структуру урока, используйте их для настроя класса перед контрольными работами.

Пример дыхательного упражнения. Для выполнения упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

I фаза (4-6 секунд). Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).

II фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания.

III фаза (4-6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками).

IV фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания.

Дышите таким образом не более 2-3 минут.

Пример аутогенной тренировки (3 -5 минут).

Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен(спокойна)». 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(спокойна)».

Затем снова 5-6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая».

Снова повторите мысленно: «Я спокоен(спокойна). Я готов(а), я собран(а), я уверен(а) в успехе!»

Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.

Советы классному руководителю

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

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

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
 - Не повышайте тревожность ребенка накануне экзамена.
 - Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок.
 - Помогите детям распределить темп подготовки по дням.
 - Приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
- В подготовительный период рекомендуем:
- Оформить уголки для учащихся, учителей, родителей.
 - Не нагнетать обстановку.
 - Повысить степень «прозрачность» подготовки и проведения ГИА и ЕГЭ.

3. Работа с родителями

Еще одним направлением работы школьного педагога-психолога является взаимодействие с родителями выпускников. Очень часто родители сами находятся в состоянии тревожности, стресса, когда их ребенок должен сдавать выпускные экзамены. Это состояние легко может быть транслировано на детей, приводя к возникновению неблагоприятных состояний у выпускников.

К тому же, родители могут служить транслятором психологического воздействия на детей в рамках создания благоприятной атмосферы во время подготовки к экзаменам, снижению стрессовых состояний, преодолении трудностей различного происхождения. Родители могут помочь детям правильно организовать время подготовки, распределить нагрузку, снизить тревожное состояние.

Основные направления работы школьного педагога-психолога с родителями выпускников.

1. Индивидуальное и групповое консультирование. Проведение консультационных мероприятий с родителями выпускников по интересующим их темам. Наметить тематику групповых занятий можно на первом родительском собрании выпускного класса и запланировать эти консультации в течение всего учебного года. Также можно рекомендовать по результатам диагностики выделить среди учащихся выпускных классов детей, входящих в группу риска (и создать группу поддержки) и организовать индивидуальные и групповые встречи с родителями этих детей. Темами консультаций можно выбрать разнообразные: «Как справиться со стрессом», «Как помочь ребенку перед экзаменом», «Стратегия подготовки к экзамену» и т.п. Одним из направлений работы школьного педагога-психолога является работа с родителями «тревожных» детей и с «тревожными» родителями, чтобы предотвратить перенос «тревожного» эмоционального состояния родителя на самого выпускника.

2. Участие в родительских собраниях. Школьный педагог-психолог регулярно проводит встречи с родителями всех учащихся школы, однако в выпускных классах этому направлению работы стоит уделить особое внимание. Во-первых, выступление на родительских собраниях позволит психологу рассказать о работе, проводящейся школой в рамках сопровождения выпускников. Во-вторых, психолог может дать родителям важную информацию по организации внешкольной подготовки детей к экзаменам. Можно рекомендовать следующие темы выступлений на родительских собраниях: «ГИА и ЕГЭ – общие задачи семьи и школы», «Чем Вы можете помочь своему ребенку в период подготовки», «Как подготовиться к экзамену вне школы», «В день экзамена. Формирование позитивного настроения перед экзаменом», «Организация режима дня» и т.п.

3. Информационная поддержка. Составление и выпуск информационных материалов для родителей выпускников в виде памяток, брошюр по различным темам: «Советы психолога», «Накануне экзамена» и т.п. Также можно предложить оформить информационный стенд для родителей выпускников с советами психолога.

Советы родителям.

1. Обеспечьте дома удобное место для занятий: проследите, чтобы никто из домашних не мешал, уберите со стола ребенка лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа. А также освежите комнату зелеными растениями.

2. Составьте вместе с детьми план подготовки. Для начала определите, когда лучше идет подготовка в утренние часы или вечером, чтобы максимально продуктивно использовать это время. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

3. Проследите, чтобы дети не переутомлялись, чередовали занятия и отдых. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

4. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга. Отлично стимулируют мозговую деятельность некоторые продукты, которые важно ввести в свой ежедневный рацион.

- Глюкоза — важное питательное вещество для мозга. Она содержится в фруктах и ягодах (винограде, арбузах, киви, яблоках и вишне).

- Клетки мозга будут плохо работать, если в организм человека поступает недостаточное количество ненасыщенных жирных кислот. Именно благодаря им кровь циркулирует лучше, и клетки получают больше питательных веществ. Чаще включайте в рацион ребенка разные орехи, масла и рыбу.

- Витамин Е жизненно необходим для энергообеспечения и защиты клеток мозга. Он содержится в яйцах, зеленых листовых овощах, семечках и орехах.

- Несомненные лидеры, которые активно стимулируют мозговую деятельность и нервную систему — это витамины группы В. Так что обеспечьте в рацион ребенка рис, яйца, печенька и молоко.

5. Обеспечьте ребенку эмоционально благоприятную атмосферу, особенно накануне экзаменов. Сами соблюдайте спокойствие, ведь ребенку всегда передается волнение родителей. Если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться». Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

6. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Используемая литература:

1. Богданова М.В. Формирование благоприятного социально-психологического климата в классе. <http://festival.1september.ru/articles/524401/>

2. Коротченко Н.В. Психологическая подготовка школьников к ЕГЭ как инновационная составляющая образовательного процесса // Материалы Всероссийской научно-практической конференции: «Инновационное развитие системы образования в Российской Федерации». – М.: Паганель, 2011.

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

4. ГБУ ДПО «КРИППО» Республики Крым // Рекомендации по психологическому сопровождению и проведению психологической подготовки обучающихся выпускных классов к государственной итоговой аттестации // По материалам Интернет-ресурсов. <http://kripppo.ru/2013-01-16-07-56-38>

Специалист организационно-методического отдела МКУ «Центр по обеспечению деятельности бюджетных учреждений городского округа Судак» - Вавилкина Е.В.