

Педагоги-психологи в рамках сопровождения подготовки к ЕГЭ планируют на второе полугодие большое количество мероприятий. На наш взгляд, подобная тактика не верна. В этом случае диагностические исследования, психологические тренинги будут не помогать, а отвлекать от учебы и перегружать учеников. Предлагаем основную часть мероприятий запланировать на первое полугодие.



План психологического сопровождения подготовки к ЕГЭ на октябрь – декабрь

Е.А. Балабанова,

педагог-психолог, эксперт журнала

Введение единого государственного экзамена (далее – ЕГЭ) стало для старшеклассников не просто еще одним дополнительным стрессовым фактором, но и основным в формировании тревожности в целом.

Во-первых, учащиеся испытывают чувство тревоги, страх потерять (упустить) шанс самореализации, потому что от результата

ЕГЭ зависит, как в дальнейшем сложится жизнь.

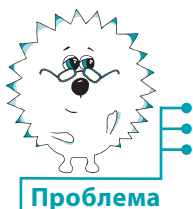
Во-вторых, учителя и родители искусственно нагнетают стрессовую ситуацию, связанную с предстоящим тестированием.

ПОНЯТИЕ «ГОТОВНОСТЬ» ИМЕЕТ ДВА ЗНАЧЕНИЯ: «СОГЛАСИЕ СДЕЛАТЬ ЧТО-НИБУДЬ» И «СОСТОЯНИЕ, ПРИ КОТОРОМ ВСЕ ГОТОВО ДЛЯ ЧЕГО-НИБУДЬ».

В-третьих, сама процедура итогового экзамена имеет стрессогенный характер: жесткие законодательные правила проведения (запрет мобильных телефонов, предварительный досмотр учеников, информационные плакаты об ответственности за нарушение правил сдачи экзамена и др.), присутствие в классе незнакомых



людей (общественных наблюдателей) и непривычная обстановка повышают уровень психофизиологического дискомфорта.



Совокупность этих факторов приводит к психическим и физиологическим перегрузкам, отрицательно сказывается на здоровье. Немаловажным является тот факт, что в нашей стране отмечены случаи суицида на фоне предстоящей или неуспешной сдачи ЕГЭ. Именно поэтому в сложившейся ситуации большое значение имеет психологическое сопровождение учащихся при подготовке к ЕГЭ.

Основную работу по психологической подготовке к экзаменам педагог-психолог проводит в первой половине учебного года, чтобы не отвлекать учащихся от образовательной деятельности непосредственно перед экзаменом. Во второй половине учебного года он строит свою деятельность в данном направлении исходя из запросов участников образовательных отношений.

Прежде чем планировать деятельность на новый учебный год рекомендуем в конце предыдущего провести пробный экзамен.

Пробный экзамен

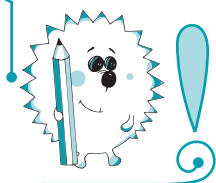
При подготовке к государственной итоговой аттестации педагоги могут столкнуться с проблемой «легкого», безответственного отношения к экзамену со стороны учащихся. Некоторые из них будут демонстрировать минимальную работоспособность вплоть до прогулов уроков.

Подобное поведение может «заразить» остальной класс, что снизит качество обучения в целом. Чтобы настроить учащихся на серьезную подготовку, дать им время задуматься над результатами и начать исправлять ситуацию, проводится пробный экзамен.

Классный руководитель (или учитель-предметник) готовит экзаменационный материал, рассчитанный на 20 мин. Педагог-психолог – небольшую презентацию по процедуре проведения экзамена, правам и обязанностям участников.

Первые 10 мин пробного экзамена необходимо отвести организационным вопросам, в т. ч. заполнению бланков, 20 мин – занимает сам «экзамен», 15 мин – беседа по первым итогам работы с использованием презентации.



**Важно**

В регламенте экзамена заложено несколько ошибок организаторов: за одной партой сидят по два человека, вещи учащиеся оставляют на стульях в конце кабинета, на парте нет паспортов, «наблюдатели» знают учащихся и т. п. Эти ошибки служат отправной точкой для начала беседы с учащимися после окончания работы. Таким образом, через «ошибки» взрослых мы выходим на наличие не только прав у учащихся, но и обязанностей.

Результаты пробного экзамена администрация образовательной организации анализирует на совещании с педагогами и определяет, какая дополнительная работа необходима с классом, в т. ч. и психологическая. Эти выводы – основа плана психолого-педагогического сопровождения подготовки к ЕГЭ на будущий учебный год.

Направления работы

Поскольку подготовка и сдача ЕГЭ затрагивают всех участников образовательных отношений, свою деятельность педагог-психолог организует в трех направлениях: с учащимися, педагогами и родителями.

Цели психолого-педагогического сопровождения: выработать психологические качества, умения и навыки, которые позволяют учащимся успешно вести себя во время экзамена и повысят эффективность сдачи ЕГЭ; оказать психологическую помощь учителям и родителям.

Задачи:

- развить уверенность в себе;
- сформировать объективную самооценку;
- развить коммуникативную компетентность;
- обучить способам реагирования в стрессовой ситуации и методам саморегуляции;
- развить навыки самоконтроля;
- актуализировать ресурсное состояние;
- повысить сопротивляемость стрессу.

Психолого-педагогическое сопровождение подготовки к ЕГЭ реализуйте в соответствии с планом (табл. 1). Он должен включать основные направления деятельности педагога-психолога: психологическую диагностику, консультирование, коррекционно-развивающую работу, психопрофилактику и психологическое просвещение.



Таблица 1

План психолого-педагогического сопровождения подготовки к ЕГЭ на первое полугодие учебного года

Месяц	Содержание работы	Примечания
Сентябрь – октябрь	Составить и наполнить методическую папку по психологическому сопровождению подготовки к сдаче ЕГЭ	Папка содержит разделы: 1) показатели психологической готовности к ЕГЭ; 2) мероприятия для учащихся; 3) мероприятия для педагогов; 4) мероприятия для родителей
	Подготовиться к диагностике учащихся: составить комплекс методик, подготовить бланки для ответов	Анкета для учащихся (приложение), методики исследования памяти, быстроты и гибкости мышления, акцентуаций характера, способа восприятия, методики определения биологического часа право-, левополушарного развития и т. п.
Октябрь	Провести диагностику учащихся 11-го класса. Проанализировать результаты диагностики. Провести групповые и индивидуальные консультации с учащимися, учителями и родителями по итогам диагностики	Рекомендации (НЕ результаты) выдать не позднее чем через неделю после диагностики
Ноябрь – декабрь	Провести семинар «Снижаем тревожность перед экзаменом» для учащихся с повышенным и высоким уровнем тревожности	По результатам диагностики
	Провести тренинг по тайм-менеджменту* для учащихся с проблемами в организации собственной деятельности	
	Провести родительское собрание «Как помочь ребенку подготовиться к экзамену»	Материал к собранию – на основе информации, полученной в ходе консультаций, в т. ч. и с учащимися
Декабрь	Подготовить материал для буклетов, памяток, брошюр	Подобрать на основе результатов диагностики, тренингов с учащимися, консультаций с родителями и педагогами. Материалы размещаются на информационных стендах ОО и на сайте педагога-психолога
Октябрь – декабрь	Индивидуальные консультации с учащимися, педагогами, родителями	По запросу

* См.: Е.А. Лапчинская «Научите старшеклассников тайм-менеджменту», с. 57.

Комментарии к плану работы. По итогам анкеты для учащихся педагог-психолог составляет для классного руководителя таблицу, в которой отражает, с кем из выпускников какую и в каком направлении необходимо организовать работу. Внизу таблицы указывает, кто отвечает за формирование тех или иных навыков (табл. 2).

По итогам остальных диагностических исследований классный руководитель получает таблицу с рекомендациями для педагогов и родителей (табл. 3).

Таблица 2

Рекомендации классному руководителю

Ф. И. учащегося	Необходимы занятия			
	по процедуре проведения экзамена	по снижению тревожности	по тайм-менеджменту	по повышению самооценки
1. Зотов М.	+	+		+
2. Рыжова А.	+		+	
3. Сидоров И.		+		+
Отвечает	Педагог	Педагог-психолог		

Таблица 3

Рекомендации педагогам и родителям

Тип акцентуации учащегося	Стратегии поддержки – рекомендации	
	педагогу	родителю
Застревающий	На этапе подготовки. Научите подростка пользоваться часами для того, чтобы определять время, необходимое для каждого задания. Это может происходить в следующей форме: «Тебе нужно решить пять задач за час. Значит, на каждую задачу ты можешь потратить не более двенадцать минут». Такие упражнения помогут развить умение переключаться. Можно также заранее определить, сколько времени следует отвести/потратить на каждое задание на экзамене	
Возбудимый	Может «сорваться»: накричать, бросить что-нибудь, перестать готовиться. Постарайтесь отнестись к этим подросткам более внимательно, пускай они «взрываются» не на экзамене, а в кабинете психолога	Не давите на ребенка. Не напоминайте лишний раз о трудности экзаменов. Вместе с подростком рассмотрите темы, задания, в которых он испытывает затруднения. Разобравшись вместе с ним в задании, вам будут более понятны требования ЕГЭ, а у подростка сложится уверенность, что в трудную минуту вы поможете и поддержите

Тип акцентуации учащегося	Стратегии поддержки – рекомендации	
	педагогу	родителю
Гипертимный	На этапе подготовки. Не пытайтесь изменить темп деятельности, особенно с помощью инструкций типа «Не торопись». Подросток все равно будет работать в том темпе, в котором ему комфортно. Развивайте у него навыки самопроверки – посоветуйте по завершении работы не торопиться сдавать ее, а еще раз прочитать, найти ошибки, самостоятельно проверить результаты выполнения задания. Основной принцип, которым подростку нужно пользоваться на экзамене: «Сделал – проверь». Создайте у него ощущение важности ситуации экзамена, разъясните, какое значение имеют результаты ЕГЭ	
Тревожный	Создайте комфортные условия на предэкзаменационном этапе. Ни в коем случае не нагнетайте обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги приводит только к дезорганизации деятельности (не могут работать хорошо). Создайте ситуации успеха, поощряйте, поддерживайте. Используйте поддерживающие высказывания: «Я уверен, что ты справишься», «Ты так хорошо справился с контрольной по физике». Познакомьте подростка с процедурой ЕГЭ	

Результаты работы

Учащийся, психологически готовый успешно сдать ЕГЭ:

- уверен в своих силах;
- постоянно поддерживает позитивный настрой на успех;
- объективно оценивает свои способности;
- извлекает положительное из критики в свой адрес, самокритичен;
- ценит и развивает в себе пунктуальность, обязательность, аккуратность;
- формирует вокруг себя интеллектуальную и творческую среду развития;
- ставит адекватные учебные задачи и поэтапно их решает;
- эффективно использует время, отведенное на подготовку к экзаменам;
- доводит начатое дело до конца;
- воспринимает успех или неудачу как жизненный урок.

В беседе о ЕГЭ такой учащийся спокойно может сказать:

- «Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ»;
- «Полагаю, что смогу правильно распределить время во время экзамена»;
- «Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий»;
- «Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене»;
- «Считаю, что смогу получить на ЕГЭ высокий балл».



Приложение

Анкета для учащихся «Готов ли я к сдаче ЕГЭ?»

Инструкция. Прочитай утверждения. Определи по 10-балльной шкале, насколько ты согласен или не согласен с ними, где 1 – полностью не согласен, 10 – абсолютно согласен.

Бланк ответа

Утверждение	Балл									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ										
2. Смогу правильно распределить время и силы во время ЕГЭ										
3. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий										
4. Результаты ЕГЭ важны для моего будущего										
5. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене										
6. Знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку										
7. У ЕГЭ есть свои преимущества										
8. Считаю, что могу сдать ЕГЭ на высокую оценку										
9. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации										
10. Какие мои качества могут мне помочь при сдаче ЕГЭ										
11. Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене										
12. Я достаточно много знаю про ЕГЭ										
13. Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам										

