

## Памятка для педагогов

### Психолого-педагогическое сопровождение ОГЭ, ЕГЭ

Экзамены – это испытание для личности в любом возрасте, особенно – в старшем школьном возрасте.

Подготовка к экзаменам и сами экзамены для выпускников – это стресс длиной в целый год. Стресс в ситуации испытания – это нормальная и даже необходимая реакция адаптации. В стрессе мобилизуются все физические и психологические силы человека. Способность человека успешно действовать в условиях стресса – показатель его зрелости как личности.

При подготовке к ОГЭ, ЕГЭ важно оказать ребятам психолого-педагогическую поддержку, особенно ребятам с низкой стрессоустойчивостью.

В группу учащихся с низкой устойчивостью к стрессу вы можете отнести тех, у кого обнаружите треть и более из следующих признаков:

- проявляют страхи инициативы;
- боятся начинать дело, допустить ошибку или оказаться некомпетентными;
- боятся оценки результатов их труда;
- боятся отвечать на уроках, особенно – у доски
- пытаются избежать ситуаций испытания;
- на контрольных и экзаменах переживания настолько ухудшают их мышление, что они не решают задачи, посильные им в спокойной ситуации.
- подолгу переживают из-за низких оценок за текущие задания, тем более, за контрольные и экзамены; после них с трудом собираются для работы даже на текущих уроках;
- капризны, плаксивы, обидчивы и нуждаются в успокоении в кризисных ситуациях.
- в классе не претендуют на роль лидера;
- быстро утомляются в пределах одного урока или после первых 2-3-х уроков, жалуются на головные боли или сонливость.

#### Пути психолого-педагогической поддержки ребят с низкой устойчивостью к стрессу

1. Снижение тревожности и повышение устойчивости к стрессу. Непрерывно поощряйте ребенка за любые успехи – в учебе и в любых других делах (по дому, в кружках и секциях, в общении со сверстниками, в хобби и др.); научите его самого поощрять себя за эти же успехи.

2. Тренировка уверенности в себе и способности к самостоятельной учебной деятельности. Поддерживать любые позитивные результаты на уроке или даже попытки их достичь, практиковать индивидуальные и групповые консультации перед ЕГЭ; моделировать ситуации экзаменов; рекомендовать помощь репетиторов, начать репетиторство с предметов ЕГЭ, вызывающих наибольшую тревогу и страхи, и лишь затем через 3-4 месяца перейти к остальным.

3.. Обсуждение со старшеклассником, какие позитивные смыслы может иметь для него интенсивная подготовка к ЕГЭ: поддержание самоуважения, соревнование с другими, подготовка в техникум или вуз, другое.

4. Непрерывное и совместное планирование достижений старшеклассника в учебе и развитие учебной мотивации.

4. Формирование у старшеклассника образа успешного будущего («Я успешный») и интереса к нему.

## Литература

1. М. А. Павлова, О. С. Гришанова «Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности» - Волгоград: Учитель, 2009
2. М. Ю. Чибисова «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями» - М: Генезис, 2009
3. Н. В. Коротченко 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;.
4. Газета «Школьный психолог» № 8, 2006, статьи: «Как психологически подготовиться к сдаче ЕГЭ» Чеботарева, «Можно ли убежать от стресса?» И. Левина-Домбровская, «Психопрофилактика экзаменов: приемы и рассуждения» С. Поляков, М. Ерхова, «Антистрессовый классный час» В. Родионов.
5. Филагова Е.М., Шабатина Ю.А. Модель психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ. <http://festival.1september.ru/articles/569551/>