



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
(МОН ЛНР)**

**ПРИКАЗ**

15.11.2025

№1766-од

г. Луганск

**Об утверждении информационно-разъяснительных материалов по вопросам психолого-педагогического сопровождения обучающихся, родителей и педагогов при подготовке к государственной итоговой аттестации в 2025-2026 учебном году**

В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями), подпунктом 4.1.10 пункта 4.1 раздела IV, подпунктом 5.4.7 пункта 5.4 раздела V Положения о Министерстве образования и науки Луганской Народной Республики, утвержденного Указом Главы Луганской Народной Республики от 13 июня 2023 года № УГ-64/23 (с изменениями), с целью психолого-педагогического сопровождения обучающихся, родителей и педагогов при подготовке к государственной итоговой аттестации в 2025-2026 учебном году,

**приказываю:**

1. Утвердить прилагаемые информационно-разъяснительные материалы по вопросам психолого-педагогического сопровождения обучающихся, родителей и педагогов при подготовке к государственной итоговой аттестации в 2025/2026 учебном году.

2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя министра – начальника департамента контрольно-надзорной деятельности и оценки качества образования Министерства образования и науки Луганской Народной Республики Савчука А.И.

Министр

И.С. Кусов



УТВЕРЖДЕНЫ  
приказом Министерства образования и науки  
Луганской Народной Республики  
от 15.11.2025 №766-од

---

**Информационно-разъяснительные материалы по вопросам  
психолого-педагогического сопровождения обучающихся, родителей и  
педагогов при подготовке к государственной итоговой аттестации  
в 2025/2026 учебном году**

Организацию психолого-педагогического сопровождения государственной итоговой аттестации (далее – ГИА) для выпускников 9-х, 11-х классов трудно недооценить. В первую очередь это связано с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, а также с тем, что ГИА как форма экзамена появилась в нашей Республике сравнительно недавно. Все это приводит к повышению внимания педагогов, выпускников и их родителей к вопросам подготовки и сдачи единого государственного экзамена (далее – ЕГЭ), основного государственного экзамена (далее – ОГЭ), а также к повышению эмоциональных переживаний.

Практика показывает, что даже в ситуации хорошей предметной подготовки выпускники сталкиваются с экзаменационным стрессом, который может блокировать когнитивные процессы во время экзамена, затрудняя процессы воспроизведения выученного материала.

Экзамены для многих связаны с физическими, интеллектуальными и эмоциональными перегрузками, и на результаты ГИА влияют не только уровень знаний, мотивация к достижению успеха, но и способность справиться с волнением, сосредоточиться, мобилизоваться, организовать свою деятельность и правильно рассчитать время и силы.

Кроме того, в ситуацию экзаменационного стресса вовлечены не только выпускники 9-х и 11-х классов, но и их родители, которые часто переживают еще интенсивнее, чем дети. От психологически грамотного поведения родителей также зависит успех на экзамене ребёнка. Важно, чтобы действия родителей могли быть полезными выпускнику.

Избежать экзаменов практически невозможно, но можно выработать стратегии и способы оптимизации подготовки и сдачи экзамена без особых психических затрат. В чем и состоит суть психолого-педагогического сопровождения – найти скрытые ресурсы развития старшеклассника с опорой на его собственные возможности и создать на этой основе психологические условия для саморазвития личности и адаптации в сложившейся стрессовой ситуации.

Цель психолого-педагогической поддержки – выработка психологических качеств, умений и навыков выпускников, которые повысят эффективность подготовки к сдаче ГИА и позволят каждому ученику более успешно вести себя во время экзамена.

В информационно-разъяснительных материалах рассматриваются вопросы психолого-педагогического сопровождения при подготовке к ГИА

выпускников общеобразовательных организаций. Представлены методические рекомендации для обучающихся, родителей и педагогов в период подготовки к государственной итоговой аттестации. Материалы могут быть использованы для проведения информационно-разъяснительной работы при подготовке к ГИА, оформления тематических стендов, буклетов, памяток для педагогов, выпускников, родителей.

## **Психологические трудности учащихся в период подготовки и сдачи экзаменов**

Подготовка к ГИА для выпускников школ является ответственным и очень сложным этапом в жизни, сильным психоэмоциональным стрессовым фактором для обучающихся 9-х и 11-х классов. Насколько результативно сдан экзамен, будет зависеть дальнейшее успешное поступление школьника в колледж или вуз.

ГИА вызывает страх, неуверенность, тревогу у многих выпускников. Среди основных причин отмечены: недостаточная информированность детей о процедуре проведения ГИА, тревога и завышенные требования педагогов и родителей.

Снижают возможность получения положительного результата при подготовке и сдаче ОГЭ и ЕГЭ некоторые психологические особенности личности обучающихся, появляющиеся в определенные возрастные периоды. К ним относятся демонстративная и тревожно-боязливая акцентуации характера, повышенный уровень личностной тревожности, мотивация избегания неудач, мотивация успеха с эффектом перемотивации, низкий уровень направленности на знания при низкой и средней направленности на отметку, низкий уровень притязаний, высокий неадекватный уровень притязаний, низкий уровень самооценки. Эти психологические особенности личности можно назвать ведущими в снижении результатов ОГЭ и ЕГЭ (Батыршина А.Р., Иванова А.М.).

Если человек попадает в ситуацию дискомфорта, то в первую очередь нарушаются эмоциональная сфера, т.е. он реагирует на эту ситуацию негативными переживаниями, которые, в свою очередь, вызывают тревожность.

**Тревожность** – индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе в тех, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают. В подростковом периоде личностная тревожность приобретает устойчивую форму. Она возникает как следствие фрустрации потребности устойчивого удовлетворительного отношения к себе, чаще всего связанного с нарушениями отношений со значимыми другими. В настоящее время психологи называют тревогу проблемой современности и рассматривают как психологическое состояние, выражющееся в переживаниях, опасениях и в нарушении покоя, вызываемое вероятными неприятностями.

На формирование общей и личностной тревожности у детей оказывают

влияние разные причины:

- завышенные требования со стороны родителей провоцируют возникновение у детей внутриличностного конфликта, который формирует устойчивую личностную тревожность;
- школа невольно вносит вклад в развитие общей и личностной тревожности в процессе учебной деятельности;
- предвзятое отношение к ученику, постоянно нарушающему правила поведения на уроке;
- систематический срез усвоенных знаний в виде промежуточных контрольных и проверочных работ вызывают эмоциональное напряжение у учащихся;
- желание завоевать авторитет у одноклассников, уважение со стороны учителей, чтобы получить высокую отметку, оправдать затраты родителей на дополнительное образование, в конечном счете, определяют эмоционально-напряженный характер оценочной ситуации, что подкрепляется тем, что тревожность зачастую сопровождается поиском социального одобрения.

Повышенная тревожность сопровождает многих школьников на протяжении всей подготовки к сдаче экзаменов, поэтому, чтобы выпускник мог успешно справиться со своим волнением и быть готовым к сдаче экзамена, необходима психологическая подготовка.

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. Психологическая работа по преодолению данного типа трудностей должна быть направлена на развитие основных психических функций и обучение эффективной работе во время проведения экзамена.

Составляющие познавательного компонента, которые способствуют успешной сдаче ОГЭ и ЕГЭ: высокая мобильность, переключаемость, высокий уровень организации деятельности, высокая и устойчивая работоспособность, высокий уровень концентрации внимания, произвольности, четкость и структурированность мышления, сформированность внутреннего плана действий. Познавательный компонент подразумевает не столько знания, сколько сформированность учебной деятельности и навыков самоорганизации. Необходимо отметить, что этот компонент формируется на протяжении всего времени обучения ребенка в школе, некоторые его составляющие уходят корнями в начальную и среднюю школу.

Значительную трудность может представлять выбор стратегии работы с тестовыми заданиями, несмотря на многочисленные процедуры репетиционного тестирования в формате ОГЭ и ЕГЭ. Процедура ОГЭ и ЕГЭ требует особой стратегии деятельности, ученику необходимо определить для себя, какие задания и в каком соотношении он будет выполнять.

На этот процесс оказывает влияние множество факторов. Например, он может зависеть от уровня притязаний обучающегося, умения адекватно оценивать свои возможности. Завышенный или заниженный уровень притязаний

может привести к выбору неэффективной для себя стратегии. Например, попытка обязательно, во что бы то ни стало решить задание высокой группы сложности, не доделав задания первой группы.

У обучающихся возникает страх не успеть, что способствует нерациональному распределению времени и снижает результаты экзамена. Таким образом, для предупреждения рисков когнитивных трудностей необходимо вырабатывать индивидуальную стратегию деятельности. Индивидуальная стратегия деятельности – это совокупность приемов и способов работы, используемых обучающимся в соответствии со своими личностными особенностями, позволяющие ему добиться наилучших результатов на экзамене. Выработка индивидуальной стратегии – это задача психологическая.

**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 ОГЭ 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.

Познавательный компонент является результатом систематической работы школы. Даже после проведения репетиционных экзаменов выпускники не всегда могут выделить продуктивные стратегии деятельности, если с ними не ведется целенаправленная работа. Это позволяет утверждать, что формирование процессуального, также как и личностного компонентов, не проходит стихийно, выпускники нуждаются в целенаправленном психолого-педагогическом сопровождении.

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

Но не все экзаменуемые теряются, испытывают страх неудачи, начинают паниковать и не могут сосредоточиться; некоторым выпускникам для мобилизации внутренних ресурсов, активизации и концентрации стресс необходим.

Свообразие учебной деятельности каждого ребенка связано с целым рядом его индивидуальных особенностей: спецификой мышления, памяти, внимания, темпом деятельности, личностными особенностями, учебной мотивацией и т.д.

От уровня психологической готовности к экзамену зависит успешность его сдачи. Успешнее сдают экзамен те обучающиеся, которые лучше представляют процедуру сдачи экзамена, знают, какие требования предъявляются и каким образом необходимо заполнять бланки. Более успешны и те, которые оказываются более внимательными и собранными, кто умеет логически связанно рассуждать и делать правильные выводы, кто может четко понять само задание, кто готов работать самостоятельно и правильно планировать свое время,

придерживаясь определенной стратегии действия.

Эмоциональная стабильность важна для любого экзамена, независимо от формы его проведения, но оказывается, что тревожность может иметь различную по силе значимость, когда речь идет о разных предметах: для математики она более губительна, нежели для русского языка. Предупреждение личностных рисков основывается на индивидуальной работе с каждым обучающимся по формированию адекватной самооценки и выработке приемов стрессоустойчивости.

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стressовые факторы вызывают максимальное функциональное напряжение физиологических систем организма, отражаются на уровне психологических и вегетативных показателей у обучающихся. Стресс при этом – абсолютно нормальная реакция организма. Лёгкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию.

Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям – оказать своему ребенку правильную помощь. Психологическая готовность к экзаменам – это внутренний настрой на определенные действия, ориентированность на успех во время сдачи экзамена.

В условиях психологической подготовки к сдаче экзаменов важно не только ознакомить учащихся с процедурой и спецификой ГИА, но и помочь школьнику в овладении со своими эмоциями, стрессом и тревожностью.

### **Основные направления и формы работы психолого-педагогического сопровождения подготовки выпускников к экзаменам в форме ОГЭ и ЕГЭ**

Реализация психологического сопровождения подготовки выпускников к экзаменам в форме ОГЭ и ЕГЭ ведется по трем основным направлениям: работа с обучающимися, педагогами и родителями.

По каждому направлению задачи реализации психологического сопровождения будут различаться. Формы и методы работы в некоторых случаях могут пересекаться.

В системе предупреждения психологических рисков при подготовке старшеклассников к ЕГЭ и ОГЭ выделяются следующие уровни психолого-педагогического сопровождения:

1. *Индивидуальный* – индивидуальная психолого-педагогическая работа непосредственно с учащимся «группы риска» (индивидуальные консультации, дополнительные занятия).
2. *Групповой* – психолого-педагогическая работа с группами школьников (групповые консультации, тренинги).
3. *Уровень класса* — деятельность педагогического коллектива по формированию общего представления о ОГЭ и ЕГЭ, психологических

трудностях при подготовке и прохождении его процедуры. Возможности психологической поддержки учеников непосредственно во время экзамена невелики, но оказать помощь выпускнику в процессе подготовки к экзамену – прямая профессиональная задача педагога.

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 ОГЭ и ЕГЭ.

2. *Собрания* (педсоветы, родительские собрания, собрания выпускников). В рамках данных мероприятий возможно решение основных задач психологического сопровождения на широкую аудиторию (с приглашением педагогов-психологов).

3. *Информационные материалы*. Составление рекомендаций психолога в печатном 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.

Выделяют следующие *цели организации психологического сопровождения обучающихся в рамках психологической подготовки к экзаменам в форме ОГЭ и ЕГЭ*:

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

В рамках реализации первых двух целей можно добиться преодоления процессуальных трудностей выпускников, связанных с недостаточной осведомленностью обучающихся о процедуре ОГЭ 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.

## **Просветительская работа в системе психолого-педагогического сопровождения обучающихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ**

Психологическое просвещение представляет собой формирование у обучающихся и их родителей (законных представителей), у педагогических работников и руководителей потребности в психологических знаниях, желания использовать их в интересах собственного развития; создание условий для полноценного личностного развития и самоопределения обучающихся на каждом возрастном этапе, а также в своевременном предупреждении возможных нарушений в становлении личности и развитии интеллекта.

Задачи психологического просвещения в рамках психологической подготовки к ЕГЭ можно охарактеризовать следующим образом:

- ознакомление родителей с актуальными проблемами детей и сообщение подходящей на данном этапе развития ребенка формы детско-родительского общения;
- создание условий для получения необходимых психолого-педагогических знаний и навыков, которые помогли бы педагогам в работе с обучающимися, имеющими трудности обучения;
- вооружение обучающихся знаниями о своих психологических особенностях и умениями эффективно организовывать свою учебную деятельность в соответствии с этими особенностями.

В качестве *форм просветительской работы* могут использоваться:

- проведение классных часов, где обучающиеся узнают о способах саморегуляции и самоорганизации, способах снятия тревожности, особенностях возрастного развития;
- проведение родительских собраний вместе с детьми, где можно обсуждать возникшие проблемы, вопросы сообща;
- организация встреч с выпускниками, которые могут поделиться опытом сдачи ОГЭ и ЕГЭ, поступления в ВУЗ;
- проведение лекtorиев для педагогов, организация «Уголка психолога», подбор психологической литературы для педагогов;
- проведение информационной поддержки: составление, выпуск различной информационной литературы – буклеты, памятки, брошюры. В рамках данного направления также рекомендуется оформление информационного стенда для обучающихся («Сдаем ОГЭ и ЕГЭ», «В день экзамена» и т.п.).

## **Ознакомление с процедурой сдачи экзамена**

Процессуальные трудности, связанные с недостаточной осведомленностью выпускников о процедуре, могут вызывать тревожные состояния, увеличивать эмоциональное напряжение. Одной из форм проведения работы по данному направлению является проведение встреч с выпускниками прошлого года, которые могут представить свой опыт прохождения экзаменов, групповое тренинговое занятие в форме игры-драматизации, рассказ педагога-психолога, просмотр обучающих видеозаписей и т.п. Ознакомление с процедурой проведения самого экзамена является одной из задач педагога-психолога по психологическому сопровождению выпускников, так как учитель-предметник в основном сосредотачивает свое внимание на предметном содержании, оставляя в стороне процедурные особенности.

Участникам образовательного процесса необходимо ориентироваться на выполнение следующих задач:

### **Администрации общеобразовательной организации**

1. Следить за изменениями нормативно-правовой базы по вопросам организации и проведения государственной итоговой аттестации 9-х и 11-х классов в форме ЕГЭ и ОГЭ.
2. Своевременно доводить до сведения педагогов, родителей и выпускников изменения и правила проведения процедуры государственной итоговой аттестации в 9-х и 11-х классах в форме ЕГЭ и ОГЭ.
3. Организовать систему дополнительных занятий в рамках внеурочной деятельности для обучающихся 9-11-х классов по вопросу подготовки к сдаче ЕГЭ и ОГЭ.
4. Организовать контроль посещения занятий обучающимися.
5. Разместить в образовательной организации информационные стенды «Готовимся к ЕГЭ, ОГЭ, ГВЭ».

### **Классным руководителям**

1. Организовать и провести родительские собрания по вопросам подготовки выпускников к сдаче ЕГЭ, ОГЭ, ГВЭ, на которых до сведения родителей доводятся результаты мониторинга успеваемости обучающихся, особенности эмоционального состояния выпускников, выдаются рекомендации по сопровождению ребенка в период подготовки и сдачи выпускных экзаменов.
2. Проводить систематический контроль посещения дополнительных занятий в рамках внеурочной деятельности по подготовке к ЕГЭ, ОГЭ, ГВЭ (результаты посещения занятий детьми доводятся до сведения родителей).
3. В рамках классных часов проводить инструктаж выпускников по вопросу процедуры и технологии проведения ЕГЭ, ОГЭ, ГВЭ, освещать вопросы поведения выпускника в период экзамена, а также вопрос о том, что должно быть у выпускника во время экзамена.
4. Оформить стенд «Готовимся к ЕГЭ, ОГЭ, ГВЭ», на котором размещаются необходимые для выпускников материалы.
5. Сопровождать выпускников к месту проведения ЕГЭ, ОГЭ, ГВЭ, проверять наличие необходимых документов и инструментов для экзамена.

### **Учителям-предметникам**

1. Регулярно, согласно расписанию, проводить дополнительные занятия для выпускников в рамках внеурочной деятельности по вопросу подготовки к сдаче ЕГЭ, ОГЭ, ГВЭ.
2. Вести мониторинг успеваемости обучающихся по предметам, выбранным выпускниками для сдачи в форме ЕГЭ, ОГЭ, ГВЭ.
3. Своевременно доводить до сведения классных руководителей, родителей результаты успеваемости по предмету в рамках подготовки к ЕГЭ, ОГЭ, ГВЭ, а также освещать возникающие затруднения. Совместно с родителями и классным руководителем разрабатывать стратегию их преодоления.
4. Доводить до сведения выпускников, а также отрабатывать практическим путем алгоритм и особенности оформления экзаменационных материалов, бланков регистрации.

5. Познакомить выпускников с процедурой и технологией проведения экзамена в форме ЕГЭ, ОГЭ, ГВЭ по изучаемому предмету.

### **Педагогу-психологу**

1. Провести с обучающимися классный час, в рамках которого предоставляется информация «Как подготовиться к экзамену в форме ЕГЭ, ОГЭ, ГВЭ».

2. Провести диагностику, с целью изучения эмоционального состояния обучающихся; определить «группу риска», в которую входят выпускники с очень высоким уровнем тревожности и с критически низким уровнем тревожности. Диагностический инструментарий для использования в работе представлен в *Приложении 1*.

3. С обучающимися «группы риска» провести коррекционно-развивающие занятия, направленные на: развитие навыков саморегуляции, снятие эмоционального напряжения; развитие навыков работы с текстом; формирование навыков организации рабочего времени.

4. Разработать и разместить на школьном стенде информацию по вопросам подготовки и сдачи ЕГЭ, ОГЭ, ГВЭ.

5. Выступить на родительском собрании по вопросу «Как поддержать ребенка в период подготовки и сдачи ЕГЭ, ОГЭ, ГВЭ».

6. Выступить на педагогическом совете школы по теме «Учитель и ЕГЭ, ОГЭ, ГВЭ», на котором освещается вопрос сопровождения детей педагогами в период подготовки и сдачи государственной итоговой аттестации в форме ЕГЭ, ОГЭ, ГВЭ.

Диагностический инструментарий для использования в работе представлен в *Приложении 1*.

### **Родителям выпускников**

1. Посещать родительские собрания для ознакомления с основными требованиями к процедуре проведения выпускных экзаменов в форме ЕГЭ, ОГЭ, ГВЭ.

2. Совместно с классным руководителем вести контроль за посещением выпускниками дополнительных занятий.

3. Совместно с классным руководителем анализировать мониторинг успеваемости по предметам, определять проблемные зоны, искать пути преодоления возникших затруднений.

4. Оказывать психологическую поддержку выпускникам во время подготовки и сдачи ЕГЭ, ОГЭ, ГВЭ.

### **Выпускникам**

1. Рекомендуется посещать дополнительные занятия в рамках внеурочной деятельности по подготовке и сдаче ЕГЭ, ОГЭ, ГВЭ по обязательным предметам и предметам по выбору.

2. Анализировать результаты мониторинга успеваемости по предмету, отрабатывать проблемные зоны.

3. Рекомендуется посещать пробные экзамены для формирования

психологической готовности к прохождению выпускных экзаменов в форме ЕГЭ, ОГЭ, ГВЭ.

4. Рекомендуется посещать занятия со школьным педагогом-психологом, направленные на снижение экзаменационной тревожности, развитие навыков саморегуляции, развитие навыков планирования и организации рабочего времени, развитие навыков организации учебного материала для эффективного запоминания.

### **Психодиагностическая работа педагога-психолога в системе психологического сопровождения обучающихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ**

Своеобразие учебной деятельности каждого ребенка связано с целым рядом его индивидуальных особенностей: спецификой мышления, памяти, внимания, темпом деятельности, личностными особенностями, учебной мотивацией и т.д. Подготовительным этапом для прогнозирования возникновения возможных трудностей при подготовке и сдаче ОГЭ и ЕГЭ можно считать итоги плановой диагностики, направленной на выявление уровня развития психических процессов, уровня тревожности и эмоционального состояния выпускников. Диагностика является основным средством выявления детей группы риска, на которых необходимо сосредоточить основное внимание педагога-психолога. Кроме того, проведение диагностики позволяет оценить результативность работы педагога-психолога, как в течение года, так и на протяжении всего времени обучения отдельного ученика, класса, параллели.

### **Психопрофилактическая работа педагога-психолога в системе психологического сопровождения обучающихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ**

Целью психологической профилактики в работе педагога-психолога является предупреждение возникновения явлений дезадаптации обучающихся, разработка конкретных рекомендаций педагогическим работникам, родителям по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения и развития.

Задачу психопрофилактической работы по психологической подготовке к ОГЭ и ЕГЭ можно сформулировать следующим образом: предупреждение трудностей в интеллектуальном и личностном развитии, организацию восстановительных мероприятий, а также осуществление мероприятий по управлению психическим состоянием. Это могут быть следующие направления работы:

- обучение психической саморегуляции;
- формирование уверенности в своих силах;
- выработка навыков мобилизации в стрессе;
- развитие творческого потенциала.

Психопрофилактическая работа осуществляется посредством включения во все виды работ психолога. Это происходит и на развивающих занятиях, и на

консультациях, и, естественно, при проведении психологической диагностики.

Одним из эффективных методов психопрофилактики могут стать тренинговые занятия с обучающимися, включающие в себя групповые занятия по контролю эмоций, преодолению стрессового состояния (личностные трудности), снижению общей тревожности, ознакомлению с процедурой сдачи экзаменов, выработке индивидуального стиля работы (когнитивные трудности).

### **Консультативная работа педагога-психолога в системе психологического сопровождения обучающихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ**

Консультирование родителей, педагогов, обучающихся может проходить в форме консультирования по вопросам обучения и психического развития ребенка, а также в форме просветительской работы со всеми участниками образовательного процесса в школе.

Особенностью консультативной работы педагога-психолога по психологической подготовке к ОГЭ и ЕГЭ является то, что целью таких консультаций является формирование у обучающихся и их родителей, у педагогических работников и руководителей знаний о проблемах, возникающих у обучающихся при подготовке к экзаменам, и желания преодолевать трудности обучения, о необходимости создания условий для полноценного личностного развития и самоопределения обучающихся на каждом возрастном этапе, а также в своевременном предупреждении возможных нарушений в становлении личности и развитии интеллекта.

Проведение данной работы возможно через участие педагога-психолога в родительских собраниях. *Ориентировочная тематика родительских собраний:* «Взаимодействие семьи и школы при подготовке ребенка к ОГЭ и ЕГЭ», «ЕГЭ: что это такое?»

Задачи, решаемые в ходе проводимой работы: познакомить родителей с особенностями процедуры проведения экзамена; проинформировать о необходимости соблюдения обучающимися режима сна, правильного питания и графика подготовки к ОГЭ и ЕГЭ; поддержка родителей, испытывающих тревогу, и повышение мотивации у родителей.

Работа с учителями связана с обучением распознания тревожности и эмоционального напряжения выпускников и оказание своевременной помощи, грамотного распределения учебной нагрузки и умением создавать ситуацию успеха.

*Цель работы с педагогами* – создание ситуации успеха старшеклассника на уроке как одно из условий психологической подготовки старшеклассников к ОГЭ и ЕГЭ.

*Реализуемые задачи:* научить распределять учебную нагрузку; сформировать умения обнаруживать психологическую напряженность старшеклассника; владеть приемами создания ситуации успеха (проведение деловой игры на тему: «Педагогические приемы создания ситуации успеха»).

В целом задача консультативной работы психолога по психологической подготовке к ОГЭ и ЕГЭ включает следующие конкретные составляющие:

1) ориентация родителей, учителей и других лиц, участвующих в воспитании, в возрастных и индивидуальных особенностях психического развития ребенка;

2) своевременное первичное выявление детей с различными трудностями обучения и их психологическое сопровождение;

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

4) коррекционная работа индивидуально или (и) в специальных группах при консультации с детьми и родителями;

5) психологическое просвещение всех участников учебного процесса с помощью лекционной и других форм работы.

Перспективной формой организации консультативной работы с педагогами является психолого-педагогический консилиум, который представляет собой организационную форму, в рамках которой происходит разработка и планирование единой психолого-педагогической стратегии сопровождения каждого ребенка в процессе обучения. Консилиум позволяет объединить информацию об отдельных составляющих школьного статуса ребенка, которой владеют педагоги, классный руководитель, школьный медик и психолог, и на основе целостного видения ученика, с учетом его актуального состояния и динамики предыдущего развития разработать и реализовать общую линию его дальнейшего развития и обучения.

### **Коррекционно-развивающая работа педагога-психолога в системе психологического сопровождения обучающихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ**

*Цель* коррекционно-развивающей работы психолога по психологической подготовке к ОГЭ и ЕГЭ заключается в составлении системы работы с обучающимися «групп риска», испытывающими трудности обучения.

Исходя из результатов диагностики обучающихся школы, становится ясно, что развивающая работа должна вестись по трём основным направлениям:

1. Развитие познавательной сферы обучающихся: внимания, памяти, мышления, воображения и т.д.

2. Снятие тревожности, формирование адекватной самооценки.

3. Развития произвольности, навыков самоорганизации и самоконтроля.

Кроме этого, в систему коррекционно-развивающей работы по психологической подготовке к ОГЭ и ЕГЭ следует включить следующие направления:

1. Обучение способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения.

2. Повышение сопротивляемости стрессу.

3. Актуализация внутренних ресурсов.

Вопросы, которые могут затрагиваться в ходе работы: стресс и как с ним справиться, стресс на экзамене, как справиться со стрессом на экзамене, что для меня значит ОГЭ и ЕГЭ, уверенность на экзамене, поведение на экзамене, как

справиться с тревожностью, состояние успеха, саморегуляция, самооценка.

## **Методические материалы для педагогов, родителей и обучающихся**

### **Рекомендации родителям**

#### **Как помочь ребенку в подготовке к экзаменам**

Экзамены – завершающее звено обучения в школе для обучающихся, для их родителей и для педагогов этих ребят.

Многие из родителей задают вопрос: «Чем можем мы помочь своим детям в период, когда приближаются экзамены?»

Диапазон суждений, которые высказывают родители по этому вопросу, удивительно широк: от уверенности, что взрослые должны на время экзаменов полностью контролировать каждый шаг своего ребенка, вместе с ним сидеть за учебниками, до твердой уверенности, что никакой реальной помощи родители оказать не могут, так как программа достаточно сложна и требует специальных знаний. Оба этих крайних мнения ошибочны. Конечно, старшеклассникам не нужны мелочная опека и постоянный контроль. Но это и не значит, что помочь учащимся 9-х и 11-х классов родители не в состоянии ничем, кроме как нанять репетитора.

**Итак, что должны знать родители и чем могут помочь своему ребенку, сдающему экзамен в формате ЕГЭ или ОГЭ?**

Прежде всего необходимо позаботиться о физической форме обучающихся.

Конечно, экзамены – это прежде всего испытание ума и знаний. Но, чтобы выдержать экзаменационный марафон до конца, в первую очередь, понадобится хорошая физическая форма. Значит, необходимо так построить режим выпускника, чтобы расходовать силы экономно, иначе их может не хватить до финиша.

Первое и необходимое условие – высыпаться. Считается, что для полноценного отдыха человеку требуется не меньше 8 часов сна в сутки. Впрочем, этот показатель индивидуален для каждого человека. Несомненно: важно не только «количество сна», но и его качество.

Вот что советуют специалисты:

1. Наш сон делится на фазы продолжительностью около 1,5 часов. Ощущение «разбитости» часто возникает при пробуждении посередине фазы. Поэтому необходимо, чтобы время, отводимое на сон, было кратно 1,5 часам. Иначе говоря, лучше проспать 7,5 часов, чем 8 или даже 8,5. В крайнем случае можно ограничиться 6 часами сна ( $1,5 \times 4$ ), но, разумеется, в виде исключения. Долго на таком режиме не протянешь.

2. Самый «качественный» сон – до полуночи. Не случайно «жаворонкам», то есть людям, привыкшим рано ложиться и рано вставать, в принципе для сна требуется меньшее количество часов, чем «совам» – тем, кто любит засиживаться допоздна, а утром поднимается с большим трудом. Близкой к идеальной схеме можно считать такую: отбой в 22:30, подъем – 6:00. «Длинным» покажется день и как много можно успеть за него сделать.

3. Нужно избегать высоких подушек. Процессы кровообращения в мозгу протекают лучше, если голова лежит на низкой, почти плоской подушке, следовательно, организм восстанавливает силы быстрее и эффективнее. В случае, если для сна остается совсем мало времени, а выспаться все-таки надо, можно попробовать улечься вовсе без подушки.

4. Комната, где спит школьник, должна быть прохладной и хорошо проветренной. Очень полезна – не только во время экзаменов и других экстремальных ситуаций – привычка в любую погоду спать с открытым окном. Если на улице очень холодно, лучше взять лишнее одеяло. Но воздух в помещении должен быть свежим.

5. Не следует забывать про вечерний душ, который не должен быть ни слишком горячим, ни слишком холодным. Теплая вода смывает не только дневную грязь – она уносит усталость и напряжение, помогает расслабиться.

6. Ни в коем случае не наедаться на ночь, тем более не пить крепкого чая или кофе. Лучший напиток перед отходом ко сну – слабый отвар ромашки или мяты (он продается в виде пакетиков чая, которые остается только заварить кипятком). В отвар можно добавить 1 чайную ложку меда, если, конечно, нет на него аллергии.

Никакой особенной диеты во время экзаменационной сессии не требуется. Питание должно быть полноценным, регулярным. Есть нужно то, к чему привыкли и что нравится. Но все же рекомендовано несколько простых советов:

1. Основа здорового питания «интеллектуала» – белки и витамины. Поэтому в рационе должно быть достаточно блюд из мяса и птицы, рыбы, яиц и творога. «Тяжелые» гарниры из картофеля, риса или макарон лучше заменить свежими салатами из всевозможных овощей: капусты, помидоров, огурцов, сладкого перца. Среди овощей «чемпионами» по содержанию витамина С, который часто называют «витаминами здоровья», являются как раз капуста и перец. Вместо слишком острых приправ и жирного майонеза нужно использовать растительное масло пополам с лимонным соком – это и вкусно, и полезно. И не забывать о фруктах.

2. Консервированные фруктовые соки многим приходятся по вкусу, но... полноценным продуктом питания их, к сожалению, считать нельзя, ведь они производятся из порошка и воды. Другое дело – свежеотжатые соки. Это настоящий кладезь витаминов и ценных минеральных веществ. Использовать для приготовления соков нужно не только фрукты (яблоки и апельсины), но и овощи – морковь, капусту, свеклу.

3. Необходимо питаться регулярно. Пропуская час обеда из-за того, что не хочется отрываться от учебников, обучающиеся рискуют довести себя до состояния «волчьего голода». Потом трудно будет удержаться от переедания, результатом которого станет сонливость. Лучше есть понемногу, но вовремя.

4. В числе натуральных продуктов, стимулирующих работу мозга и укрепляющих память, специалисты-диетологи называют:

- сырую тертую морковь с растительным маслом;
- ананасовый сок;
- авокадо (по половинке плода ежедневно);
- креветки (100 г в день);

- орехи (100 – 200 г в день, утром и вечером).

5. От приема лекарственных препаратов (стимуляторов, антидепрессантов) лучше воздержаться – их воздействие на организм не всегда предсказуемо и часто чревато побочными эффектами. Так, в некоторых случаях вместо всплеска энергии они приводят к сонливости и упадку сил.

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.

В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды. Лучше всего подходит минеральная вода. Она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки в данной ситуации бесполезны или вредны. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

**Нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий.** Если доминирует одно из них – правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие – правой половиной. Эта связь действует в двух направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.

Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «Перекрестный шаг» и проводится следующим образом.

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Обязательное условие выполнения этого упражнения – двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием. Если нет возможности сделать «Перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги букву «Х», и несколько минут созерцать ее. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

Следующее, о чем должны знать взрослые, родители и педагоги – это кислородное голодание, появляющееся под влиянием стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «Энергетическое зевание». Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью занят ребенок. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками необходимо массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится

большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3–5 таких зевков.

Далее попробуем разобраться с причинами предэкзаменационных страхов. У некоторых ребят существует страх перед экзаменами. Не то легкое волнение, которое совершенно неизбежно в ситуации экзамена, а глубокий панический страх, который парализует волю, желание заниматься, вселяет убеждение, что независимо от уровня знаний и усилий, затраченных на подготовку, все равно на экзамене придется «сыпаться», и который подчас настолько подавляет и деморализует школьника, что тот действительно не уверен в себе даже тогда, когда он, казалось бы, вполне прилично подготовлен.

Какие же причины могут лежать в основе такого страха? Первая, наиболее простая, заключается в том, что нервная система школьника не справляется с той нагрузкой, которую создает ситуация повышенной ответственности на экзамене. Это может быть из-за ослабленности, вызванной болезнью, из-за чрезмерно больших нерационально распределенных нагрузок, наконец, просто из-за принадлежности к слабому типу нервной системы. Если у родителей есть основания для таких подозрений, то надо обратиться за советом к врачу. Он скажет, что необходимо делать в случае, если это связано с состоянием здоровья.

Гораздо чаще глубокий, затаенный страх перед экзаменами возникает у совершенно здорового школьника. Что же является причиной этого? Страх, как правило, возникает не в результате какой-нибудь неудачи самой по себе, а в результате понимания своей беспомощности перед лицом надвигающейся опасности. У школьника возникает чувство собственного бессилия. Чаще всего это связано с одной весьма распространенной психологической ошибкой при повторении материала. Она заключается в смешении активного и пассивного владения материалом. При повторении школьник видит, что материал ему знаком, и считает, основываясь на этом, что материал он знает и, следовательно, сумеет все изложить при ответе. А это совсем не так.

Принимать чувство знакомства, возникающее при чтении ранее известного материала, за свидетельство того, что ты этот материал знаешь и сумеешь рассказать на экзамене – значит совершать грубую психологическую ошибку («Ага, знаю, знаю. Проходили, помню»). Экзамен начинает выступать в сознании школьника как причина, по которой он не смог изложить хорошо известный материал. Возникает страх перед экзаменом, перед самой ситуацией экзамена вообще. Психологи: при страхе лишь 12-25% людей сохраняют способность действовать разумно. Ученик все знает, дома накануне воспроизводит материал, одноклассникам разъясняет, а на экзамене или все забыл, или не смог ответить на несложный вопрос; выйдя за дверь, видит, что вопрос был совсем простой. Причина этого - плохо спал, волновался, сидел допоздна.

Родителям следует обратить внимание на то, как повторяют дети материал, не подменяют ли они воспроизведение узнаванием. Другая ошибка в подмене повторения изучением.

### **Что можно посоветовать:**

– Если позволяет время, нужно стремиться сделать повторение распределенным во времени, а не концентрированным. Именно поэтому учителя советуют начинать повторение за несколько месяцев до экзамена. Если выпускник повторит материал дважды, раз, допустим, в апреле и раз перед экзаменами, то это даст более высокий результат, чем при повторении накануне экзаменов.

– Следует стремиться, пусть не очень подробно, пусть один раз, но повторить все разделы программы, а не идти на экзамены, зная какие-то разделы блестящие, а в другие не успев заглянуть.

– Повторять лучше, не заглядывая в книгу, стараться припомнить нужное содержание, составлять при этом план ответа (можно записать), потом проверить себя по учебнику.

– Во время перерывов нельзя подвергать себя сильным внешним воздействиям (телепередачи, музыка). Лучше спокойно погулять на свежем воздухе, выполнить лёгкую физическую работу. Последующее за восприятием изучаемого материала сильное раздражение вызывает в мозге появление нового очага возбуждения, приводящего к затормаживанию только что сформированных нервных связей.

Тревожные переживания влияют на мысли и поведение. Именно тревожность, как отмечают многие исследователи и практические психологи, лежит в основе целого ряда психологических трудностей. В связи с этим преодоление её очень важно при подготовке обучающихся к трудным ситуациям, таким, как экзамены.

### **Приемы преодоления экзаменационной тревожности**

1. Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не предстоящий экзамен, а мысли по поводу этого события. Можно научить ребенка регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность. Вместе с ребенком можно дать позитивное или нейтральное определение экзамену, которое позволит ему воспринимать это событие более спокойно: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а «тестирование», «очередная проверка знаний».

2. Часто учащихся пугает неопределенность предстоящего события, невозможность проконтролировать его ход. Для того, чтобы снизить уровень тревожности обучающихся по поводу непредсказуемых моментов при сдаче экзамена, можно проговорить с ними о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать действия в этих ситуациях. Можно также поговорить о том, как выглядит худший результат и что в этом случае можно будет сделать? Каковы возможные трудности экзамена лично для каждого и как их облегчить?

В экзаменационную пору основная задача родителей – создать комфортные оптимальные условия для подготовки ребенка. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребёнку успешно справиться с собственным волнением.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только

создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может. Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные. И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!

Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим. Именно Ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, **попробуйте выполнять несколько советов:**

1. Не тревожьтесь сами! Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

2. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

3. Наблюдайте за самочувствием ребёнка, т.к. никто кроме вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением.

4. Контролируйте режим подготовки, не допускайте перегрузок. Посоветуйте вовремя сделать передышку. Объясните ему, что отдыхать, не дожинаясь усталости – лучшее средство от переутомления.

5. Обратите внимание на питание ребёнка! Исключить чипсы, газированную воду, кофеинсодержащие напитки. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, мёд, курага стимулируют работу головного мозга.

6. Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сов». Если «жаворонок» – основная подготовка проводится днём, если « сова» – вечером.

7. Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых. Договоритесь, что вечером, накануне экзамена, он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

8. Непосредственно во время подготовки к экзаменам важно обходиться без допинга (кофе, крепкий чай, энергетические напитки), т.к. нервная система и так на взводе. Немалый вред может нанести работающий телевизор, радио. Ребёнок может слушать музыку во время подготовки, но пусть эта музыка будет без слов, инструментальная.

9. Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь текст, чтобы увидеть какого типа задания в нём содержатся, это поможет настроиться на работу;

- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования – не дочитав до конца, по первым словам, уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и

отметь, чтобы потом к нему вернуться;

– если не смог в течение отведённого времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

10. Не критикуйте ребёнка после экзамена.

### **Помните:**

Самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребёнка, и помочь ему организовать самого себя.

Родители не могут ВМЕСТО ребёнка сдать экзамены, но они могут быть ВМЕСТЕ с ребёнком во время его подготовки к экзамену.

Уважаемые родители, провожая сына или дочь на экзамен, проверьте, пожалуйста, наличие у них необходимых документов (паспорта), черной гелевой ручки. Так же можно взять с собой бутылку воды и шоколадку (для лучшей работы мозга).

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) – самый(ая) любимый(ая), и что всё у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своём ребёнке, его возможностях, стимулирующая помочь в виде похвалы и одобрения очень важны!

Рекомендации для родителей, представленные в *Приложениях 2, 3,* можно использовать и для оформления стендов.

## **Психологические рекомендации обучающимся**

### **Уважаемые выпускники!**

Ознакомьтесь с рекомендациями при подготовке к экзамену, возможно, они помогут Вам рационально организовать свою деятельность. При необходимости обратитесь к школьному психологу – он поможет Вам овладеть конкретными методами, приемами и способами саморегуляции, психотехническими упражнениями, позволяющими управлять своим эмоциональным состоянием, регулярно посещайте психологические занятия.

Даже, если Вы будете сдавать ГИА не в своей школе:

- Вас встретят доброжелательные педагоги;
- каждый будет обеспечен рабочим местом и всеми необходимыми материалами;
- на все организационные вопросы Вы сможете получить ответы у педагогов.

Можно выделить некоторые наиболее значимые психологические характеристики, которые требуются в процессе сдачи государственной итоговой аттестации:

- высокая мобильность, переключаемость;
- высокий уровень организации деятельности;
- высокая и устойчивая работоспособность;
- высокий уровень концентрации внимания, произвольности;
- чёткость и структурированность мышления;
- сформированность внутреннего плана действий.

### **Следует выделить три основных этапа:**

- подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом;
- поведение накануне экзамена;
- поведение во время экзамена.

### **Подготовка к экзамену**

Экзамены – это процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих успеха просто незаменима. Психологическая готовность так же важна, как и хорошее знание предмета.

1. Сначала подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

2. 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.

3. Начинать подготовку нужно с «ревизии» имеющихся знаний. Среди прочих способов есть и такой. Взять экзаменационную программу с перечислением тем по конкретному предмету и, вооружившись карандашами разного цвета, внимательно прочитать её. Отметить одним каким-нибудь цветом, например красным, те вопросы и темы, которые знаете «на пять»; другим, скажем, синим, – те, по которым сами себе готовы поставить «четверку»; зеленым – «троечные» и зловещим черным – «двоечные». Нужно быть к себе предельно объективным! Теперь подсчитать количество тем (вопросов) в каждой категории. «Красные» можно сразу вычеркнуть – не тратить на них драгоценное время. Останутся «синие» и «зеленые». Прикинуть сколько рабочих часов есть в распоряжении школьника (в сутках их окажется около 10; больше просиживать над учебниками бессмысленно). Приняв каждый «синий» вопрос за единицу, а каждый «зеленый» – за две, нужно рассчитать сколько времени можно уделить повторению каждого. В дальнейшем следует придерживаться этого графика.

4. Составить план занятий. Для начала определите: кто ты «сов» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы нужно выучить.

5. Начните с самого трудного, с того раздела, который знаете хуже всего. Но если трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдете в рабочий ритм, и дело пойдет.

6. Чередуйте занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

7. 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.

8. Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят с конструкциями тестовых заданий.

9. Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов (на заданиях в части «А» в среднем уходит по 2 минуты на задание).

10. Готовясь к экзаменам, никогда не думайте о том, что не справитесь с заданием, а напротив, мысленно рисуйте себе картину триумфа.

11. Во время занятий не отвлекайтесь на пустяки и не позволяйте другим людям отвлекать вас. Обрывающим телефон друзьям, желающим во что бы то ни стало поделиться последними новостями, вежливо, но твердо говорите, что заняты. В крайнем случае – отключите мобильный телефон. Страйтесь создать позитивный настрой, верьте в себя.

12. Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановитесь на самых трудных вопросах.

### **Поведение накануне экзамена**

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы уже устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестаньте готовиться, примите душ, совершите прогулку. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшими, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроя. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

### **Поведение во время экзамена**

Вот несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.

**Сосредоточьтесь!** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда Вы прояснили все непонятные для себя моменты, постарайтесь сосредоточиться и забыть про окружающих. Для Вас должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.

**Торопитесь не спеша!** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество Ваших ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитайте вопрос дважды и убедитесь, что Вы правильно поняли, что от Вас требуется.

**Начните с легкого!** Начните отвечать на те вопросы, в знании которых Вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда Вы успокоитесь, голова начнет работать более ясно и четко, и Вы войдете в рабочий ритм. Вы как бы освободитесь от нервозности, и вся Ваша энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

**Пропускайте!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми Вы обязательно справитесь. Просто глупо недобрать баллов только потому, что Вы не дошли до «своих» заданий, а застряли на тех, которые вызывают у Вас затруднения.

**Читайте задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что Вы

стараетесь понять условие задания «по первым словам» и достраиваете концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

**Думайте только о текущем задании!** Когда Вы видите новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые Вы применили в одном (уже, допустим, решенном Вами), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает Вам и другой бесценный психологический эффект – забудьте о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось Вам не по зубам). Думайте только о том, что каждое новое задание — это шанс набрать баллы.

**Исключайте!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

**Запланируйте два круга!** Рассчитайте время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда Вы успеете набрать максимум баллов на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые Вам вначале пришлось пропустить («второй круг»).

**Проверьте!** Оставьте время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

**Угадывайте!** Если Вы не уверены в выборе ответа, но интуитивно можете предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирайте такой вариант, который, на Ваш взгляд, имеет большую вероятность.

**Не огорчайтесь!** Стремитесь выполнить все задания, но помните, что на практике это нереально. Учитывайте, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных Вами заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Рекомендации для обучающихся, представленные в **Приложениях 4-9** можно также использовать для оформления стендов.

## **Психологическое сопровождение ГИА для педагогов**

**Уважаемые учителя выпускных классов школ!**

Ваши воспитанники и вы вместе с ними вступили в ответственный период жизни – подготовки к сдаче ГИА.

Надеемся, этот материал поможет вам стать чуть более компетентными и успешными педагогами в отношении такой непростой ситуации, как подготовка обучающихся к ГИА.

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию? Ваш достаточный опыт работы в школе с различными категориями учеников является залогом Вашей успешной работы по подготовке обучающихся к ГИА.

Предлагаем Вам, уважаемые педагоги, некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

- регулярно обменивайтесь позитивным опытом с коллегами по подготовке Ваших обучающихся к ГИА;
- проявляйте интерес по поводу того, что именно волнует выпускников при подготовке к ГИА, старайтесь отвечать на эти вопросы;
- поддерживайте самооценку обучающихся, отмечая каждое удачно выполненное задание;
- учите детей правильно распределять свое время в процессе подготовки к ГИА, ориентируясь на индивидуальные особенности самого ребенка;
- используйте юмор во взаимодействии с учащимися. Это значительно снижает уровень тревожности и обеспечивает положительный эмоциональный комфорт;
- продумайте пути взаимодействия с родителями: чтобы Вы могли бы сообща сделать в процессе подготовки к ГИА, распределив ответственность между школой и семьей;
- познакомьте обучающихся с методикой подготовки к ГИА. Обратите внимание на возможность составления карточек, выпускник по наиболее сложным темам, которые могут содержать ключевые моменты теоретических положений, основных формул, определений и т.п. Это поможет учащимся не только подготовиться, но и грамотно работать с текстами;
- посоветуйте учащимся и их родителям, какими дополнительными источниками целесообразнее пользоваться с целью успешной сдачи ГИА;
- уделяйте должное внимание совместному с обучающимися деловому обсуждению вопросов, связанных с правилами поведения во время процедуры ГИА.

#### **Рекомендации педагогам:**

1. Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки.
2. Помогайте подростку поверить в себя и свои способности.
3. Помогайте избежать ошибок.
4. Поддерживайте выпускника при неудачах.
5. Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить ГИА, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру экзамена.
6. 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.
7. 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.

Рекомендации для педагогов, представленные в **Приложениях 10-13**,

можно также использовать для оформления стендов, а также пример проведения семинара-практикума для педагогов представлен в ***Приложении 14.***

Материалы, представленные в ***Приложениях 15, 16,*** рекомендовано использовать психологами и классными руководителями в своей работе.

В ***Приложении 17*** представлен список литературы, который может быть использован педагогами при подготовке обучающихся к ГИА.

**Экзамены и подготовка к ним как психологический стресс.** Экзамены – это испытание для личности в любом возрасте, особенно – в подростковом. Подготовка к экзаменам и сами экзамены для выпускников – это стресс длиною 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. Такую зрелость демонстрируют лучшие ваши отличники. Эта способность отличает также спортсменов, людей опасных профессий. Есть любители «экстрема», кто с детства любит рискованные ситуации, кого стресс бодрит и даже радует. Вместе с тем, не все способны на подобное восприятие стресса, особенно – подростки. Стресс становится стимулом для развития позже, не в школьном возрасте, а в 19-22 года, с переходом юности в раннюю взрослость. В результате подростки в школе, даже самые успешные, все равно нуждаются в тренировке способности действовать в условиях стресса.

Для подростков же со слабой нервной системой стресс – это вовсе не нормальная реакция, а основной механизм нарушения развития их личности, снижающий их способности к адаптации и социальному успеху.

Как распознать такие группы детей? Как тренировать и мобилизовывать детей с хорошей устойчивостью к стрессам? Как помочь подросткам со слабой нервной системой? Какими способами можно попробовать развить у ребенка способность к самостоятельной учебе? Рассмотрим проблему подготовки к ГИА сквозь призму этих трех групп детей.

### **Группа учеников с высокой стрессоустойчивостью. Если у детей хорошие крепкие нервы!**

Посмотрите следующий перечень признаков: если оцениваемые Вами дети имеют большинство из них, значит, они из первой группы – из «крепких нервами», из «сильных»:

- с детства отважны, не боятся риска и опасностей, рады и даже стремятся к ним;
- стараются все в окружающем исследовать, попробовать, узнать на личном опыте (конечно – кроме антисоциальности!);
- неудобны самостоятельностью и независимостью в суждениях и поведении, даже перечат Вам! Но зато учатся хорошо уже с начальных классов, а при переходе в средние классы их успеваемость не снижается или даже улучшается;

- им всегда нравятся ситуации испытания их способностей – контрольные, зачеты, ответы у доски, самостоятельные творческие задания. Они предвкушают их или даже просят их создать;
- к прежним экзаменам они готовились самостоятельно и при этом показывали хорошие результаты;
- на контрольных работах и экзаменах они волнуются, но это делает их более собранными, ускоряет их мышление и сообразительность;
- они с удовольствием делятся с Вами своими достижениями, благодарны за Ваше участие в них;
- неудачи на экзаменах не обостряют у них чувства своей неполноценности или пессимизма. Они «не опускают руки» – наоборот, у них возникал азарт достичь успеха;
- в результате преодоления испытаний такие подростки становятся увереннее в себе и быстрее взрослеют, они умеют накапливать опыт достижения успехов.

Основное направление подготовки таких подростков к ГИА – это тренировка знаний, умений их использовать, уверенно чувствовать себя в стрессе экзаменов и любых других испытаний. Иначе говоря, надо закреплять их способность к самостоятельной учебной деятельности, в том числе и трудностями в ней!

К педагогическим способам тренировки личности можно отнести следующие:

- реферирование дополнительной научно-популярной и научной литературы;
- моделирование ситуаций экзаменов, в том числе – и в форме ГИА. Самостоятельные творческие задания, темы которых (в рамках дисциплины или из списка предложенных) выбирают сами учащиеся;
- защита своих самостоятельных творческих работ перед разными аудиториями;
- выполнение и защита (публикация) научных работ;
- коллективные научные задания – как модель работы в научных коллективах;
- участие в конкурсах, научных конференциях;
- наставничество или помочь «сильных» учеников более слабым в классе.

К психологической тренировке учебной деятельности можно отнести следующие способы (ее можете проводить Вы сами или поручать ее педагогу-психологу Вашей школы):

- поддержка любых проявлений самостоятельности в учебе – индивидуальная, публичная в классе, в школьном коллективе, а также перед родителями (в семье);
- поддержка «сильных» учеников в классе (как в социальной группе) в ролях – «лидер», «интеллектуал», «психолог»;
- тренинг способности учащихся самостоятельно выполнять учебные, научные или творческие задания: определять их этапы, планировать график выполнения, формулировать критерии завершения этапов и всего дела в целом;
- тренинг способности поддерживать свою самооценку и чувство

достоинства в момент оценки результатов своей успешной деятельности;

- тренинг способности учеников использовать кризисы как возможность для развития личности, в частности – развития навыков т.н. совладающего (со стрессом) поведения;

- развитие у подростка навыка планирования своей повседневной занятости (ведение делового ежедневника), режима дня;

- аутотренинг волевой мобилизации.

Контролируйте психологическое состояние «сильных» учащихся. Указанные выше технологии поддержки в школе, в сочетании с семейными и индивидуальными, достаточны для поддержания у «сильных» учеников оптимизма с невысоким уровнем тревожности. Это можно контролировать Вам самим – методом наблюдений и бесед с учениками, а можно поручить контроль и школьным психологам – применить соответствующие психологические тесты.

По мере приближения окончания школы и экзаменов из группы «успешных и сильных» учеников выделяются подростки с особым школьным неврозом: у них нарастает напряжение и тревога в связи с их установками ответственности (возникшими индивидуально или из семьи) за безусловную и непрерывную успешность в учебе (и последующее поступление в вуз). У подобных учеников уровень тревоги и напряжения к моменту экзаменов может оказаться даже выше, чем у детей со слабой нервной системой!

Сверхответственным «сильным» ученикам – дополнительную помощь! (ее можете оказать как Вы, так и психолог Вашей школы):

- обучение приемам психофизиологического расслабления: прогулки, массаж, ванны, душ, легкая закуска, дополнительный сон;

- применение приемов переключения внимания и компенсаторные деятельности: общение, музыка, чтение, зрелища, общение с природой и животными, хобби (это последнее сокращается по мере приближения к экзаменам);

- «охранительный» режим дня: сон не менее 9 часов, в том числе 1-1,5 часа днем. Отход ко сну не позже 23.00. Занятия в течение дня циклами по 1,5-2 часа с перерывами до 30 минут. Еда легкая и богатая витаминами (фруктами и ягодами) не реже 4-5 раз в день (не перед сном!). Исключить курение и любые алкогольные напитки.

### **Роль репетиторов и ваше отношение к ним.**

Прибегнуть к помощи репетиторов или нет – дело обучающихся и их родителей. Важно не отрицать репетиторство, а помочь ученику сделать его эффективным.

### **Группа учеников с низкой стрессоустойчивостью (со «слабыми» нервами).**

В группу учащихся со слабыми нервами и 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: просят освободить от экзаменов, сказываются больными;
- 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, а в поручениях не справляются с ней;
- быстро утомляются в пределах одного урока или после первых 2-3-х уроков, жалуются на головные боли или сонливость;
- грызут ногти и пальцы.

Распространенность и частота стрессов в современном мире (в школах и вузах, в семьях, во дворах, а теперь еще и ГИА) такова, что любой взрослый, занимающийся детьми, автоматически становится психологом или даже психотерапевтом – воспитатель в детском саду, учитель в школе, педагог дополнительного образования, родитель.

Особенно это касается детей и подростков со слабой нервной системой.

Может быть рекомендована такая последовательность стратегий оказания помощиенным детям:

- снижение тревожности и повышение устойчивости к стрессу;
- тренировка уверенности в себе и способности к самостоятельной учебной деятельности.

Рассмотрим каждую из этих стратегий.

Снижение тревожности, повышение самооценки и устойчивости к стрессам.

### **Психофизиологическая помощь педагога.**

Рекомендовать плотную еду и чай или кофе в большую перемену. Оптимальный режим учебы и отдыха: 1-1,5 часа сна при приходе из школы, отход ко сну не позже 22.30, продолжительность сна – не менее 9 часов; при непосредственной подготовке к ГИА – занятия по 1,5 часа с перерывами по 30 минут.

### **Педагогическая помощь:**

- рассаживать тревожных учеников в середине класса или ближе к учителю;
  - спрашивать в середине уроков;
  - подсказывать родителям и тренировать на уроках наиболее успешные для ученика приемы усвоения материала;
  - поддерживать любые позитивные результаты на уроке или даже попытки их достичь;

- практиковать индивидуальные и групповые консультации перед ГИА;
- моделировать ситуации экзаменов, в том числе и по типу ГИА;
- провести с каждым ребенком индивидуальный тренинг способности к успешной деятельности: вместе с ребенком составить список всех его успешных дел в жизни (в учебе и за ее пределами). Выяснить, какими психологическими способами были достигнуты успехи. Тренировать применение этих способов в текущей учебе. Научить ребенка планировать постепенную передачу ему инициативы и ответственности за учебу, и тренировать навык планирования и получения желательных (хороших) оценок;
- помочь репетиторов. Этот вид педагогической помощи соединяет тренинг учебной деятельности и выработку у ребенка уверенности в себе. Начать репетиторство с предметов ГИА, вызывающих наибольшую тревогу и страхи, и лишь затем через 3-4 месяца перейти к остальным.

#### **Психологическая помощь педагога и школьного психолога:**

- Не прибегать к публичной критике тревожных и неуверенных учеников, обсуждать неудачи индивидуально.
- Непрерывно поощрять 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.).
- Научить его самого поощрять себя за эти же успехи.
- Аутотренинг с применением формул успокоения, ободрения, активизации (обратитесь к разделу, обращенному к родителям и самим подросткам).

#### **Врачебная помощь:**

- Используйте возможности медицины и рекомендуйте родителям тревожных подростков и им самим обратиться к врачу невропатологу, психотерапевту, медицинским психологам за укрепляющим и успокаивающим лечением за 1-3 месяца до ГИА.
- Тренировка уверенности в себе и способности к самостоятельной учебной деятельности.

#### **Группа учеников с неразвитой способностью к самостоятельной учебной деятельности.**

Данная группа учащихся обнаруживается еще задолго до старших классов школы – уже в кризисах начальных и средних классах школы. К ней вы можете отнести детей со следующими признаками:

- не доводят дела до конца, начинают с интересом, но быстро «угасают» и бросают их незавершенными;
- пассивные и «ленивые» в делах по дому, мало или нет хобби, ничем не интересуются, не занимаются в кружках и секциях дополнительного образования;
- преобладают пассивные способы проведения досуга – телевизор, простые («детские») компьютерные игры, гуляния с друзьями без сложно организованных деятельности;

- нет сложно организованного досуга – чтения, сложных развивающих компьютерных игр («стратегических», познавательных), коллекционирования, воспитания животных и др.;
- начали учебу с симптомокомплексом неготовности к школе, с неразвитостью деятельности, предшествующей учебной (сложных сюжетно-ролевых игр, творческого самовыражения, конструирования, рукоделий и ремесел, навыков общения в группах и лидерства, труда и ролей по дому, восприятия сказок/мультфильмов и искусства);
- испытывали трудности с учебой в начальных классах, вплоть до того, что родители были вынуждены их непрерывно контролировать, делать уроки вместе или принуждать к учебе;
- прибегали к защите вытеснением и избеганием учебной деятельности: оттягивали приготовление уроков, не записывали задания («ничего не задали»), не вели дневник, «забывали» тетради и учебники;
- скрывали от родителей свои неудачи в учебе, прибегали к защитной лжи;
- имели ухудшение успеваемости при переходе в 5-6-е классы и при усложнении программы в 8-9-м классах;
- снижали мотивацию учебы: утрачивали интерес к ней, исчезали переживания успеха, оценки утрачивали мотивирующую и активизирующую роль (безразличие к ним); отзывы об обучающихся: «могут учиться лучше, но не хотят!»;
- протестовали против учебы различными способами: вызывающие вели себя на уроках («срывали»), конфронттировали с учителями, хорошо успевающими одноклассниками, прогуливали уроки, группировались со среднеуспевающими и т.п.

### **Все надо делать вовремя!**

- При своевременном выявлении таких детей (в кризисе школьной дезадаптации в начальных классах или в кризисе перехода в средние классы) применяется последовательность стратегий психокоррекции, рассчитанных в сумме на 2-3 года:
  - Временно сосредоточиться на развитии базы учебной деятельности ее предшественников (при этом временно игнорировать низкую школьную успеваемость).
  - На этой основе восстановить (специальными приемами) способность детей к самостоятельной деятельности.
  - Закрепить ее в системе дополнительного образования.
  - Моделировать ситуации успеха в учебе и восстановить интерес ученика к учебе: сначала по предметам, в которых у него были успехи, а затем по большинству.

### **Возможностей немного, но они есть!**

Проблемы детей данной группы, в частности проблемы с подготовкой к ГИА, возникают в связи с настойчивым желанием их родителей видеть ребенка в колледже или вузе. Здесь требуется трезвая оценка возможностей

ученика и правильная ориентация родителей в реальных способностях их ребенка.

Признаки возможности повысить у ребенка способность к самостоятельной учебной деятельности в течение 11-го класса: периоды снижения успеваемости в 5-6-м или 8-10-м классе были непродолжительными. К 10-11-му классу мотивация учебы восстановилась. Успеваемость, даже в периоды снижения мотивации учебы, не была ниже 3-4 баллов с сохранением у ребенка отдельных переживаний успехов. К 3-4-м предметам сохраняется избирательный интерес и хорошая успеваемость (еще лучше – если среди них есть предметы ГИА).

Сложность мобилизации способности к учебе состоит в недостатке времени – всего-то несколько последних месяцев 9-го, 11-го класса.

#### **Педагогическая поддержка:**

- Определить, по каким предметам у подростков дольше всего (или даже до последнего времени) сохранялась мотивация учения.
- Немедленно начать моделировать детям ситуации успеха по этим предметам (даже если они и не входят в ГИА), стимулировать обучающихся на этих уроках.
- После повышения у подростков этим способом мотивации учения (требуется 1-3 месяца) дальше им и их родителям можно рекомендовать репетиторство по предметам ГИА, даже если по ним мотивация была давно утрачена.

#### **Психологическая поддержка:**

- Обсуждение с подростком, какие позитивные смыслы может иметь для него интенсивная подготовка к ГИА: поддержание самоуважения, соревнование с другими, подготовка в колледж или ВУЗ, другое.
- Ежедневный совместный контроль успешности подготовки. Непрерывное, совместное с подростком, планирование достижений в учебе и мотивация стремления к ним.
- Формирование у подростка собственного образа успешного будущего («Я успешный») и интереса к нему.

Что делать с остальными из группы утративших способность к успешной учебе? Речь идет о тех подростках, у которых нет шансов восстановить способность к успешной учебе за полгода в течение 9-го, 11-го класса (это те, у кого характеристики хуже приведенных выше). Наилучшая помочь в этой ситуации – ориентировать подростка и его родителей на реальную оценку ситуации и на реализацию имеющихся возможностей ребенка: принять план на учебу в учреждении начального профессионального образования.

Ключевой становится психологическая работа: изучить все самостоятельные виды деятельности и хобби ребенка и определить, в каких сферах жизнедеятельности они были, которые и подсказывают выбор профессии. Провести психодиагностику профориентационными тестами. Помочь подростку выбрать профессии наиболее престижные и устойчивые («непотопляемые») на рынке труда. Мотивирование родителей на принятие

ребенка и на помочь ему в достижении им успеха в начальном профессиональном образовании.

**Учителя-предметники** могут дать выпускникам рекомендации по подготовке к сдаче ГИА.

### **Рекомендации для обучающихся по подготовке к экзаменам**

Любые экзамены – стресс. Они требуют от человека мобилизации всех сил, и не только интеллектуальных. Рассчитывать, что пройти это нелегкое испытание удастся шутя, вряд ли стоит. Вопрос в другом: как сделать чтобы затраты труда, времени и нервов использовались с максимальной эффективностью и в конечном счете привели к достижению поставленной цели.

Некоторые советы педагогов обучающимся помогут определить собственную формулу успеха.

#### **Приемы и методы запоминания**

##### **Метод ассоциаций**

Чем более яркими окажутся образы, тем проще им будет отложиться в памяти.

Например, чтобы запомнить биографию того или иного исторического деятеля, стоит вспомнить знакомого человека, который похож на этого персонажа внешне или с точки зрения характера, носит такое же имя и так далее. Замечательно, если ассоциации будут смешными, многим людям так проще усваивать информацию.

Чтобы цифры (формулы, даты) надолго закрешились в памяти, необходимо мысленно соотнести их с числом, которое хорошо помнит учащийся. Скажем, историческая личность могла появиться на свет в тот же день, что и друг или родственник. Или дата напоминает знакомый телефонный номер.

Можно запечатлеть в памяти и формулу, если перестать воспринимать ее именно как формулу. При внимательном разглядывании можно увидеть знакомую фигуру, понять, что формула напоминает определенное слово и так далее.

##### **Правило трех предложений (для гуманитарных предметов)**

Сначала необходимо внимательно прочитать весь параграф учебника, посвященный определенной теме. Затем выбрать три главных предложения, которые в общих чертах передают весь изложенный в ней материал. Три выбранных предложения необходимо несколько раз проговорить вслух, а также записать – подобные действия помогают активизировать различные виды памяти.

##### **Метод группирования**

Вряд ли, например, кто-нибудь сможет быстро запомнить ряд из 16 изолированных цифр: 1001110101110011. Если же сгруппировать этот ряд в виде двузначных чисел: 10 01 11 01 01 11 00 11, то они запоминаются легче. В виде четырехзначных чисел этот ряд запоминается еще легче, так как он состоит уже не из 16 34 элементов, а из четырех укрупненных групп: 1001 1101

0111 0011. Объединение элементов в группы позволяет сравнить эти элементы, т.е. включить в процесс запоминания интеллектуальную деятельность.

Продуктивность смысловой памяти в 25 раз выше, чем механической памяти. Установление связей, структуры, принципа, закономерности построения объекта – основное условие его успешного запоминания.

**Метод выделения опорных пунктов** – фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания: тезисы, заглавие, вопросы излагаемого в тексте, примеры, шифровые данные, сравнения, план.

**Метод классификации** – распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.

**Метод структурирования** – установление взаимного расположения частей, составляющих целое.

**Метод схематизации (построение графических схем)** – изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.

Среднестатистическая оперативная память при одновременном восприятии способна удержать и затем воспроизвести в среднем лишь семь объектов. Поэтому, если подлежащего заучиванию материала очень много, лучше разбить его на большие смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. И еще один вывод следует из этого правила: смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой».

### **Подводные камни тестирования**

Сегодня, наряду с традиционными формами испытаний – письменными и устными экзаменами, все чаще применяют тестирование. Что представляет собой тест и как к нему лучше всего подготовиться?

С точки зрения «проверяющих» тестирование, как форма проведения экзамена, имеет много плюсов. В отличие от более привычного письменного экзамена, по существу, напоминающего большую контрольную работу, тест позволяет не ограничиваться 4-5 заданиями, а охватить весь школьный курс той или иной дисциплины, а следовательно, составить более объективную картину о знаниях «проверяемого». Сам формат теста, в значительной части заданий предполагающий выбор правильного ответа из нескольких предложенных, дает возможность избавить экзаменуемого от лишней «писанины» – ведь ему достаточно просто проставить «галочку» в нужной клетке. Наконец, тест помогает уйти от досадных недоразумений: ученик может правильно решить задачу, но при переписывании из черновика допустить описку, в результате чего оценка будет снижена. При выполнении теста такая опасность значительно снижается.

С другой стороны, тест – это ни в коем случае не «игра в угадайку». Чтобы правильно справиться со всеми его заданиями, необходимо действительно хорошо владеть всем учебным материалом, знать теорию и уметь применять ее на практике – в решении задач, формулировке выводов, составлении кратких эссе. Практика показывает, что наиболее успешно с тестамиправляются те

учащиеся, которые не просто хорошо знают предмет, но и набили себе руку в выполнении тестовых заданий. В школе подобной тренировке пока уделяется мало внимания. Следовательно, выпускнику, если он надеется получить за тест высокий балл, необходимо приложить самостоятельные усилия.

### **Что полезно знать о тестах**

При составлении тестовых заданий по разным предметам широко применяются методики, апробированные временем. И хотя в зависимости от конкретного предмета тесты заметно различаются между собой, существуют некоторые базовые принципы, о которых важно помнить.

По типу все задания теста делятся на закрытые и открытые. Закрытый вопрос подразумевает выбор правильного варианта ответа из нескольких предложенных (как правило, таких вариантов четыре). Открытый вопрос не имеет вариантов ответа, напоминая, таким образом, обычный вопрос из письменной контрольной работы. Большая часть тестовых заданий чаще всего относится именно к закрытому типу. Времени на их выполнение, как нетрудно догадаться, требуется меньше, чем на задания открытого типа (ничего не надо писать, нужно лишь отметить условным знаком выбранный ответ), но и оцениваются ответы на эти вопросы не так высоко, как ответы на вопросы открытого типа. Если попытаться обрисовать ситуацию в очень общих чертах, то можно сказать: правильные ответы на закрытые вопросы гарантируют тестируемому получение удовлетворительной оценки. Но если «тройка» никак не устраивает, надо постараться и справиться с вопросами открытого типа, чей удельный вес в общей сумме баллов намного выше.

Вопросы закрытого типа – это типичные задания на узнавание. Иначе говоря, сама форма вопроса как бы помогает тестируемому правильно на него ответить – конечно, при условии, что материал ему знаком. Более сложными считаются задания на воспроизведение – здесь требуется не только отделить правильное от неправильного, но и вспомнить, как следует отвечать на заданный вопрос и вписать свой вариант ответа. Наконец, самые трудные задания направлены на так называемую продуктивную деятельность. Это значит, что будет предложено произвести знакомую операцию, но с незнакомыми объектами (или наоборот). Например, в тесте по химии могут потребовать описать известную химическую реакцию взаимодействия веществ, формулы которых незнакомы. Если учащиеся не просто зубрили учебник, но и вникали в суть изучаемых явлений, то им легко будет справиться с этим заданием, а заодно и получить несколько дополнительных баллов.

Дополнительно баллы можно заработать и на выполнении заданий закрытого типа. Дело в том, что при их составлении в перечне предлагаемых вариантов ответов не обязательно содержится один правильный и три неправильных. Бывает, что неправильными являются только два варианта, а из двух оставшихся – один правильный, но не точный, а второй – абсолютно правильный. За «полуправильный» ответ получают 1 балл (условно), за полностью правильный – как минимум, 2 балла. Отсюда вывод: тестовое задание следует читать очень внимательно, стараясь найти наиболее полный и точный ответ на заданный вопрос.

## **Подготовка к тестированию**

Всю подготовительную работу к прохождению теста можно условно разбить на два основных направления. Первое – это изучение учебного материала как такового. Здесь предоставляется полная свобода воли. Возможны занятия с репетитором, или посещение подготовительных курсов, или самостоятельные занятия. Как ни банально это звучит, но успешно сдать тест, как и вообще экзамен в любой форме, нельзя, если плохо знаешь предмет. Так что необходимо изучать теорию и тренироваться в решении задач и выполнении упражнений.

Вторая часть подготовки должна включать в себя отработку навыков работы именно в тестовом формате. Для этого понадобятся специальные тренировочные пособия – учебные тесты с указанием правильных ответов, которые можно купить в книжном магазине или скачать из Интернета. Чем больше тренировочных тестов будет выполнено, тем легче будет на экзамене.

Закончив прохождение одного тренировочного теста, обязательно отметить вопросы, на которые даны неправильные ответы. Нужно выписать на отдельный листок темы, которые вызвали затруднение. Это – слабые места. Открыв учебник, внимательно необходимо проштудировать соответствующий раздел, прорешать все предлагаемые задачи, ответить на все вопросы в конце каждого параграфа. Только после этого нужно приниматься за выполнение следующего тренировочного теста.

Учащиеся сами заметят положительную динамику. Каждый последующий тест должен приносить больше баллов, чем предыдущий.

## **Технология работы с тестом**

Итак, перед обучающимися лежит лист с вопросами теста. На выполнение всех заданий дается ограниченное количество времени. Успех работы зависит не только от знаний, но и от того, насколько грамотно учащиеся сумеют распределить время на выполнение теста. Здесь важно с самого начала задать себе нужный темп и ритм работы. Излишняя спешка и суетливость чреваты ошибками, и наоборот, растерянность и медлительность могут привести к тому, что учащиеся не успеют пройти тест до конца.

Не нужно хвататься за ручку, как только получаете тест. Вначале необходимо внимательно прочитать вопросы. Польза от этого двойная – во – первых, будет настройка на предмет, во – вторых, можно определить, в каких заданиях вопросы «пересекаются» (иногда бывает, что один вопрос в скрытой форме содержит ответ на другой).

Необходимо мысленно отметить вопросы, которые показались трудными или вызывают сомнения. Можно записать их номера на листке для черновика. Теперь следует приступить к ответам, отвечая на те вопросы, в которых уверены, не тратя на обдумывание каждого из них больше 1 минуты. Если этого времени покажется недостаточно, чтобы найти правильный ответ, нужно пропустить вопрос и двигаться дальше.

Пройдя весь тест до конца, пропуская трудные задания, затем необходимо вернуться к пропущенным заданиям. Теперь уже не торопясь, не подгоняя себя, а спокойно и внимательно вдуматься в заданный вопрос. Возможно, другие

выполненные задания подскажут правильный ответ. Если время позволяет, нужно продолжать работать над тестовыми заданиями.

Вполне вероятно, что к концу отпущенного времени останется несколько невыполненных заданий. Если не смогли с ними справиться, придется призвать на помощь интуицию. В оставшиеся 10–15 минут, еще раз вчитаться в смысл задания, отметить тот вариант, который кажется наиболее правильным. Не исключено, что можно попасть в точку.

Не оставляйте незаполненными позиции теста! Главное помнить – неправильный ответ и отсутствие ответа в равной мере принесут 0 баллов. В любом случае, вы ничем не рискуете.

Что дальше? Дальше сдать тест и ждать положительных результатов.

***Успеха вам в вашей работе, коллеги!***

Разработка индивидуальной стратегии, способной обеспечить успех каждому обучающемуся – главное условие успешной сдачи ОГЭ и ЕГЭ.

Тревожные переживания влияют на мысли и поведение. Именно тревожность, как отмечают многие исследователи и практические психологи, лежит в основе целого ряда психологических трудностей. В связи с этим преодоление её очень важно при подготовке учащихся к трудным ситуациям, таким, как экзамены.

Выпускнику необходимо осознание своих сильных и слабых сторон, умение максимально использовать ресурсы собственной памяти, особенности мышления и работоспособности.

Необходимым становится организация психолого-педагогического сопровождения, которое позволит сдать экзамены без ущерба для психического здоровья детей. Обязательным должно стать обучение приемам и методам саморегуляции с учетом индивидуально-психологических и личностных особенностей обучающихся.

Выработка умений мобилизовать себя в решающей ситуации, владеть своими эмоциями, быстро принимать решения, уверенность в собственных силах, установка на успех позволяют обучающимся более успешно вести себя во время экзамена, снижая нервно-эмоциональное напряжение в экзаменационный период.

Приложение 1  
к информационно-разъяснительным  
материалам по вопросам  
психолого-педагогического  
сопровождения обучающихся,  
родителей и педагогов при подготовке  
к государственной итоговой аттестации  
в 2025/2026 учебном году

## Диагностический инструментарий для оценки психологической готовности к стрессовым ситуациям

### Анкета «Психологическая готовность учащихся к ОГЭ и ЕГЭ» (М.Ю. Чубисова)

*Описание.* Данная анкета имеет ориентировочный характер и позволяет оценить готовность к ОГЭ и ЕГЭ глазами самих выпускников. Она затрагивает такие составляющие, как способность к самоорганизации (познавательный компонент), уровень тревоги (личностный компонент) и знакомство с процедурой экзамена (процессуальный компонент). Анкета может проводиться для скрининговой диагностики в выпускных классах, а также для оценки результативности деятельности психолога (в этом случае она проводится до и после занятий). Опыт работы с анкетой показывает, что во втором случае показателем эффективности не обязательно будет являться рост показателей. Напротив, зачастую в результате занятий дети осознают дефицит знаний по той или иной проблеме, что и найдет отражение в снижении показателей.

#### Бланк анкеты

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

*Инструкция:* Друзья! Приближается время сдачи Государственной Итоговой Аттестации (ОГЭ или ЕГЭ). Для нас очень важно знать, что вы думаете по этому поводу. Результаты анкеты используются только психологом.

Просим вас оценить свое согласие или несогласие с данными утверждениями по 10 балльной шкале от 1 – полностью не согласен до 10 – абсолютно согласен. Пожалуйста, обведите цифру, отражающую ваше мнение.

Я хорошо представляю, как проходит ГИА	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ГИА	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
Считаю, что результаты ГИА важны для моего будущего	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
Думаю, что у ГИА есть свои преимущества	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен

Считаю, что могу сдать ГИА на высокую оценку	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ГИА	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
Я достаточно много знаю про ГИА	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен

*Анализ данных:* низкими показателями считается 4 и меньше, высокими – 8 и больше.

*Знакомство с процедурой:* низкие показатели по вопросам 1, 4, 6, 7, 12 указывают на низкий уровень знакомства с процедурой.

*Уровень тревоги:* высокий показатель по вопросу 5, низкие показатели по вопросам 8, 11, 13 указывают на высокий уровень тревоги.

*Владение навыками самоконтроля, самоорганизации:* низкие показатели по вопросам 2, 3, 9, 10 указывают на недостаточное владение навыками самоконтроля.

### Анкета «Оценка напряженности» (по Смирнову Н.К.)

Анкета может быть использована для оценки уровня напряженности учащихся старших классов. Школьникам раздаются листы с вопросами, а ответы они записывают на специальном бланке. Вопросы могут быть зачитаны вслух проводящим анкетирование психологом. Нежелательно, чтобы анкету проводил учитель данного класса.

Возможны 3 варианта ответов на каждый вопрос: «да», «нет», «не знаю».

*Вопросы:*

1. У меня редко бывают головные боли после длительной и напряженной деятельности.
2. Меня ничто не может вывести из хорошего расположения духа.
3. Невыполненные задания или неудачи на контрольных работах меня не сильно волнуют.
4. Я не волнуюсь и не испытываю сильного сердцебиения перед контрольной работой или устным ответом, даже если я не уверен в своих силах.
5. Я захожу в класс, где принимают зачет или экзамен, в числе первых и не задумываюсь над выбором билета.
6. Мне не требуется времени на обдумывание дополнительного вопроса, заданного учителем после моего ответа.
7. Насмешки одноклассников не портят мое настроение.
8. Во время экзаменов я сплю спокойно, во сне меня не преследуют экзаменационные мотивы.
9. В коллективе я чувствую себя легко и непринужденно.
10. Мне легко организовать свой рабочий день; я всегда успеваю сделать то, что спланировал.
11. Мне трудно удастся сосредоточить внимание на уроке.
12. Отступление преподавателя от основной темы занятий сильно отвлекает меня.
13. Меня постоянно тревожат мысли о предстоящей контрольной работе или экзамене.
14. Порой мне кажется, что мои знания по тому или иному предмету ничтожны.
15. Отчаявшись выполнить какое-либо задание, я обычно «опускаю руки».
16. Я не успеваю усваивать учебный материал, и это вызывает чувство неуверенности в себе.
17. Я болезненно реагирую на критические замечания учителя.

18. Неожиданный вопрос учителя чаще всего приводит меня в замешательство.
19. Меня сильно беспокоит мое положение в классе.
20. Я безвольный человек, и это отражается на моей успеваемости.
21. Я с трудом сосредоточиваюсь на каком-либо задании или работе, и это раздражает меня.
22. Несмотря на уверенность в своих знаниях, я испытываю страх перед контрольной работой, зачетом и экзаменом.
23. Порой мне кажется, что я не смогу усвоить всего учебного материала.
24. Во время ответа меня смущает необходимость отвечать перед классом.
25. Возможные неудачи в учебе тревожат меня.
26. Во время выступления или ответа я от волнения могу начать заикаться.
27. Мое состояние во многом зависит от успешного выполнения учебных заданий.
28. Я часто ссорюсь с товарищами по классу из-за пустяков и потом сожалею об этом.
29. Микроклимат в классе очень влияет на мое состояние.
30. После спора или ссоры я долго не могу успокоиться.

*Обработка результатов:* за каждый из ответов «нет» на вопросы 1-10 и ответов «да» на вопросы 11-30 начисляется по одному баллу, за каждый ответ «не знаю» дается половина балла. Затем все баллы суммируются.

*Интерпретация результатов:* до 12 баллов - относительное благополучие; 12-19 баллов

- зона риска, необходимы дополнительные исследования, желательна консультация специалиста; 20 и более баллов - неблагополучие (повышенный уровень напряженности) необходима консультация специалиста.

### **Шкала тревожности Сирса**

Наряду с оценкой напряженности важным показателем психологического здоровья школьников является уровень тревожности. Для его оценки могут быть использованы шкала тревожности Сирса и методика оценки школьных ситуаций Кондаша.

Оценку в качестве эксперта может проводить учитель, родитель или знающий данного учащегося психолог.

*Инструкция:* оцените каждое утверждение одним из следующих баллов: 0 - признак отсутствует; 1 - признак слабо выражен; 2 - признак достаточно выражен; 3 - признак резко выражен.

### **Бланк для ответов (для эксперта)**

Фамилия\_\_\_\_\_ Класс\_\_\_\_\_

*Инструкция эксперту:* оцените каждое утверждение одним из следующих баллов: 0 - признак отсутствует; 1 - признак слабо выражен; 2 - признак достаточно выражен; 3 - признак резко выражен.

#### **Утверждения:**

1. Обычно напряжен, скован.
2. Часто грызет ногти.
3. Легко пугается.
4. Плаксив.
5. Очень ко всему чувствителен.
6. Часто бывает агрессивным.
7. Обидчив.
8. Нетерпелив, не может ждать.

9. Легко краснеет или бледнеет.
10. Испытывает трудности с сосредоточением.
11. Суетлив.
12. Потеют руки.
13. При неожиданном задании с трудом включается в работу.
14. С трудом регулирует громкость голоса при ответе.

### **Методика самооценки школьных ситуаций Кондаша**

*Инструкция:* оцени, пожалуйста, каждую ситуацию в баллах в зависимости от того, насколько она может вызвать у тебя тревогу:

- 0 – ситуация не волнует;
- 1 – ситуация волнует незначительно;
- 2 – ситуация достаточно волнует;
- 3 – ситуация волнует очень сильно.

*Ситуации:*

1. Ответ у доски.
2. Разговор с директором, завучем школы.
3. Учитель решает, кого спросить.
4. Тебя критикуют и в чём-то упрекают взрослые.
5. Выполнение контрольной работы.
6. Учитель называет оценки за контрольную работу.
7. Ожидание родителей с родительского собрания.
8. Сдача экзамена, аттестационной работы.
9. Участие в соревнованиях, конкурсах.
10. Непонимание объяснений учителя.
11. Неожиданный вопрос учителя.
12. Не получается домашнее задание.
13. Принятие важного решения.
14. Тебя критикуют товарищи, одноклассники.

*Оценка результата:* до 20 баллов – низкий уровень тревожности; 20-30 баллов – средний уровень тревожности; более 30 баллов – высокий уровень тревожности.

### **Шкала самооценки уровня тревожности (Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина)**

Предлагаемый тест является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивной тревожности как состояния) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека).

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагируя состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушение внимания, иногда — тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, эмоциональными, невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями. Однако тревожность не является изначально негативным феноменом. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Шкала самооценки состоит из двух частей, раздельно оценивающих реактивную (РТ, высказывания № 1-20) и личностную (ЛТ, высказывания № 21-40) тревожность.

Личностная тревожность относительно стабильна и не связана с ситуацией, поскольку является свойством личности. Реактивная тревожность, наоборот, бывает вызвана какой-

либо конкретной ситуацией.

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

$$РТ = \sum_1 - \sum_2 + 50,$$

где  $\sum_1$  – сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам 3, 4, 6, 7, 9, 13, 14, 17, 18;

$\sum_2$  – сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 1, 2, 5, 8, 10, И, 15, 19, 20);

$$ЛТ = \sum_1 - \sum_2 + 35,$$

где  $\sum_1$  - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\sum_2$  - сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39).

При интерпретации результат можно оценивать следующим образом: до 30 - низкая тревожность; 31-45 - умеренная тревожность; 46 и более — высокая тревожность.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания; высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете». Шкалу можно успешно использовать в целях саморегуляции, руководства и психокоррекционной работы.

### Бланк для ответов

Фамилия \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

<i>Инструкция:</i> Прочитайте внимательно каждое из приведенных предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет		Нет, это не так	Пожа- луй, так	Верно	Совер- шенно верно
1	2	3	4	5	6
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничего не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4

17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4
21	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22	Я очень быстро устаю	1	2	3	4
23	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

### Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова)

*Цель методики:* оценка стрессоустойчивости

*Инструкция:* Вам предлагается бланк-опросник с утверждениями. Обведите кружком подходящий для вас вариант по каждому утверждению. Чем искреннее будут ваши ответы, тем более точный результат вы получите.

Утверждение	Редко	Иногда	Часто
1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе	1	2	3
2. Я стараюсь работать, даже если бываю не совсем здоров	1	2	3
3. Я постоянно переживаю за качество своей работы	1	2	3
4. Я бываю настроен агрессивно	1	2	3
5. Я не терплю критики в свой адрес	1	2	3
6. Я бываю раздражителен	1	2	3
7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно	1	2	3
8. Меня считают человеком настойчивым и напористым	1	2	3
9. Я страдаю бессонницей	1	2	3

10. Своим недругам я могу дать отпор	1	2	3
11. Я эмоционально и болезненно переживаю неприятность	1	2	3
12. У меня не хватает времени на отдых	1	2	3
13. У меня возникают конфликтные ситуации	1	2	3
14. Мне не достает власти, чтобы реализовать задуманное	1	2	3
15. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом	1	2	3
16. Я все делаю быстро	1	2	3
17. Я испытываю страх, что не поступлю в институт	1	2	3
18. Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки	1	2	3

Далее: подсчитайте суммарное число баллов, которое вы набрали, и определите, каков уровень вашей стрессоустойчивости по таблице:

Суммарное число баллов	Уровень вашей стрессоустойчивости
51-54	1 – очень низкий
53-50	2 – низкий
49-46	3 – ниже среднего
45-42	4 – чуть ниже среднего
41-38	5 – средний
37-34	6 – чуть выше среднего
33-30	7 – выше среднего
29-26	8 – высокий
25-18	9 – очень высокий

Чем меньше число (суммарное число) баллов вы набрали, тем выше ваша стрессоустойчивость и наоборот. Если у вас 1-й и даже 2-й уровень стрессоустойчивости, то вам необходимо кардинально менять свой образ жизни.

Каждый человек способен научиться владеть своим эмоциональным состоянием и тем самым ослабить влияние стрессовой ситуации. Саморегуляция – это способность человека произвольно управлять своей деятельностью: планировать, ставить цель, осуществлять выбор и т.д., в том числе и контролировать свои эмоции, уметь расслабиться.

Приложение 2  
к информационно-разъяснительным  
материалам по вопросам  
психолого-педагогического  
сопровождения обучающихся,  
родителей и педагогов при подготовке  
к государственной итоговой аттестации  
в 2025/2026 учебном году

**Рекомендации родителям (законным представителям)  
по психологической подготовке выпускников к ГИА-9 и ГИА-11**

Экзамен — это серьезное испытание для всей семьи. Чтобы помочь в этот период выпускнику, помните, что Вы должны быть не «пугалом», а опорой, Ваши сын или дочь должны знать, что могут честно рассказать Вам о своих трудностях и получить от Вас помощь.

**Обратите внимание на такие рекомендации:**

- ✓ Не сводите каждый разговор о школе и о будущем к экзаменам.
- ✓ Все, что могут Ваши сын или дочь сделать сами, они должны делать самостоятельно. Предоставьте им самостоятельность, иначе Вы столкнетесь с сопротивлением и незрелостью.
- ✓ Страх и угрозы убивают мотивацию учиться и веру ребенка в себя. Расскажите о своих ожиданиях к ребенку, скажите, в чем видите ценность того уровня образования, который предлагаете.
- ✓ Помните, что заинтересовать чем-то можно только добровольно. «Не хотите» за ребёнка. Помогите ему оказаться в таких условиях, чтобы он сам понял свои интересы. Говорите как с равным, организуйте разные способы проведения досуга, знакомьте с миром профессий, отправьте его на дни открытых дверей. Страйтесь учитывать интересы и особенности Вашего сына или дочери, а не переделывать их под стандарт.
- ✓ Не убегайте далеко вперед в разговорах. Это не позволяет выбрать эффективные цели и формирует высокую тревожность. Концентрируйтесь на самых близких и достижимых шагах, выполнить которые можно в ближайшие две недели. Помните, что по-настоящему мотивирует только то, что относится к настоящему.
- ✓ Будьте терпимы! Пострайтесь выдержать тяжелые переживания или неуспехи ребенка, ведь он не будет вынужден скрывать их, чтобы не расстроить Вас или не столкнуться с критикой. Обсудите самые негативные возможные исходы и дальнейшие действия. Выслушайте! Не начинайте сразу давать советы или утешать!
- ✓ Спросите, какая помощь нужна ребенку, и по возможности окажите ее. Если не получите ответ, предложите обсудить это через день.

***Верьте в своих детей!***

Приложение 3  
к информационно-разъяснительным  
материалам по вопросам  
психолого-педагогического  
сопровождения обучающихся,  
родителей и педагогов при подготовке  
к государственной итоговой аттестации  
в 2025/2026 учебном году

**Родителям (законным представителям) и выпускникам, осваивающим  
АООП для обучающихся с ЗПР, с РАС, по подготовке к ГИА-9**

**Родителям:**

- ✓ Создайте дома спокойную и поддерживающую обстановку.
- ✓ Помогайте ребенку организовать время и место для занятий.
- ✓ Поддерживайте его усилия и успехи.
- ✓ Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.
- ✓ Не оказывайте чрезмерного давления.
- ✓ Общайтесь с педагогами и специалистами, чтобы получить информацию и поддержку.
- ✓ Узнайте о правах ребенка на создание специальных условий при проведении ГИА.

**Выпускнику:**

- ✓ Выспись накануне!
- ✓ Читай задание до конца!
- ✓ Избегай двусмысленности и сложных формулировок.
- ✓ Активно участвуй в процессе планирования своей жизни.
- ✓ Не бойся просить о помощи.
- ✓ Используй доступные ресурсы и поддержку.
- ✓ Чередуй занятия и отдых.
- ✓ К труду запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его несколько минут, утром и вечером.
- ✓ Оставь один день перед экзаменом на повторение планов ответов, особенно самых трудных.
- ✓ Устанавливай реалистичные цели.
- ✓ Будь терпелив к себе.

Приложение 4  
к информационно-разъяснительным  
материалам по вопросам  
психолого-педагогического  
сопровождения обучающихся,  
родителей и педагогов при подготовке  
к государственной итоговой аттестации  
в 2025/2026 учебном году

## **Выпускникам: что такое сопротивление и что с ним делать**

Если ты понимаешь, что экзамен — это важное событие, но никак не можешь заставить себя начать готовиться серьезно, значит тебе мешает сопротивление.

**Сопротивление** — это психологический механизм, который срабатывает, если ты считаешь, что тебе что-то навязывают, или ты пытаешься защититься от каких-то неприятных чувств — стыда, вины, страха.

**Сопротивление в подготовке к экзамену проявляется в том, что ты:**

- откладываешь начало подготовки, все время находишь другие дела, чтобы не заниматься;
- плохо себя чувствуешь, когда надо начать заниматься;
- делаешь все медленно, постоянно отвлекаешься.

**Причины сопротивления могут быть в том, что:**

- ты не веришь в свой успех;
- видишь только плохие стороны экзамена;
- тебя постоянно призывают заниматься, ты не обладаешь никакой степенью свободы в подготовке;
- никто не говорит с тобой об экзамене в спокойном тоне;
- ты не понимаешь своих целей, связанных с экзаменом;
- ты не хочешь тратить свободное время на подготовку.

**Что делать, если это происходит в твоей жизни:**

✓ Сформулируй свою главную цель в отношении экзамена. Что такое «успешно сдать экзамен» для тебя? Это может быть любая цель, главное, чтобы она отражала твои истинные чувства и планы.

✓ Подумай и произнеси вслух, кому нужен твой успех на экзамене.  
✓ Действуй в настоящем. Представления о будущем могут сильно отвлекать тебя от реальных полезных действий. Не пугай себя, не фантазируй о своих провалах, а вернись в то, что происходит прямо сейчас.

✓ Формируй у себя привычку ежедневно добиваться хотя бы крошечного успеха в подготовке. Даже если ты просто что-то читаешь, повторяешь или делаешь 1-2 задания, это уже работает на тебя.

✓ Помни правило «слона можно съесть по кусочкам». Не ставь перед собой огромную задачу (ты не «съешь слона» за один раз), но можешь достичь цели, разделяя ее на маленькие этапы.

✓ Правильно строй свой режим. Наличие свободного времени зависит от того, умеешь ли ты действовать целенаправленно и быстро.

✓ Выдели время на подготовку, хотя бы 4 раза в неделю. Перед занятиями произнеси вслух свои чувства, например: «Мне очень не хочется, но надо!» и приступай к делу. В это время не включай музыку, телевизор, не сиди в социальных сетях.

Приложение 5  
к информационно-разъяснительным  
материалам по вопросам  
психолого-педагогического  
сопровождения обучающихся,  
родителей и педагогов при подготовке  
к государственной итоговой аттестации  
в 2025/2026 учебном году

### **Выпускникам: подготовка к экзамену**

- Подготовь свое место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.
- Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты: «жаворонок» или «сов», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, четко определи, что сегодня будешь изучать, какие именно разделы и темы будут пройдены.
- Не откладывай на потом. Если тебе трудно включиться в работу, можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Постепенно ты войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет!
- Не забывай об отдыхе. 40 минут занятий, затем 10 минут перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ – отвлекись от интеллектуальной деятельности.
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на задания в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а, напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Приложение 6  
к информационно-разъяснительным  
материалам по вопросам  
психолого-педагогического  
сопровождения обучающихся,  
родителей и педагогов при подготовке  
к государственной итоговой аттестации  
в 2025/2026 учебном году

### **Выпускникам: как действовать на экзамене**

**На экзамене ты выполняешь такие же задания, какие много раз делал(а) в школе. Ты это умеешь! Главное - сосредоточься на деле.**

Чтобы правильно распределить время и успешно справиться с процедурой экзамена, помни такие правила:

- ✓ Выспись накануне.
- ✓ Когда сядешь за парту, пострайся устроиться максимально удобно. Мысленно скажи себе подбадривающие слова, например: «Я это умею. Я справлюсь.».
- ✓ Внимательно читай задания. Дочитай задание до конца. Дочитав, еще раз прочитай и пойми, о чем спрашивается: очень важно правильно понять вопрос.
- ✓ Начинай работу с самых простых для тебя заданий. Выполни сначала то, что можешь сделать быстро.
- ✓ Не трать времени. Если есть задания, на которые ты пока не знаешь ответа – пропусти их. Ты всегда можешь вернуться к их решению или же наберешь баллы на тех заданиях, которые тебе понятны.
- ✓ Действуй в привычном темпе. Не торопи себя, но и не задерживайся слишком долго на одном задании. Если ты чувствуешь, что выполнить задание не получается, переходи к следующему. Лучше вернешься к нему тогда, когда остальные задания будут выполнены.
- ✓ Когда доделаешь работу, отдохни 1-2 минуты и проверь себя. Сначала проверь себя, двигаясь с конца бланка к началу (в обратном порядке по сравнению с тем, как ты выполнял задания). Это связано с тем, что внимание похоже на физическую силу: оно истощается по мере выполнения дела. Поэтому начни проверку с последних заданий — там твоё внимание могло снизиться.

Приложение 7  
к информационно-разъяснительным  
материалам по вопросам  
психолого-педагогического  
сопровождения обучающихся,  
родителей и педагогов при подготовке  
к государственной итоговой аттестации  
в 2025/2026 учебном году

## **Выпускникам: несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования**

**Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постараися сосредоточиться и забыть об окружающих.

**Торопись не спеша!** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

**Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

**Не бойся пропускать!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.

**Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условие задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении.

**Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект – забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание — это шанс набрать баллы.

**Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

**Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).

**Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

**Желаем Вам успешной сдачи экзамена!**

Приложение 8  
к информационно-разъяснительным  
материалам по вопросам  
психолого-педагогического  
сопровождения обучающихся,  
родителей и педагогов при подготовке  
к государственной итоговой аттестации  
в 2025/2026 учебном году

**Рекомендации для выпускников  
с особыми образовательными потребностями:  
«Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ)»**

**Психоэмоциональные особенности:**

- ✓ Повышенная импульсивность, трудности в контроле поведения.
- ✓ Эмоциональная неустойчивость, частая смена настроения.
- ✓ Высокая потребность в положительном подкреплении и признании успеха.
- ✓ Тревожность при неудачах, сниженная самооценка.

**Нейропсихологические особенности:**

- ✓ Нарушение концентрации и распределения внимания.
- ✓ Трудности планирования и организации деятельности.
- ✓ Замедленное формирование произвольного контроля.
- ✓ Снижение рабочей памяти и быстрого переключения.

**Рекомендации для педагогов и родителей:**

- ✓ Использовать чёткие и краткие инструкции.
- ✓ Делить задания на небольшие шаги.
- ✓ Давать возможность двигательной активности (мини-паузы, упражнения).
- ✓ Подкреплять положительное поведение похвалой, жетонами, стикерами.
- ✓ Поддерживать эмоциональный контакт, демонстрировать спокойствие.
- ✓ Использовать визуальные подсказки (таблицы, расписания, напоминания).
- ✓ Создавать предсказуемый и структурированный режим дня.
- ✓ Работать над формированием самоконтроля в игровой форме.

**Важно помнить:**

- ✓ Ребёнок с СДВГ не «ленивый» и не «невоспитанный», он нуждается в поддержке.
- ✓ При благоприятных условиях обучения и воспитания дети с СДВГ проявляют высокую любознательность, креативность и энергию.

Приложение 9  
к информационно-разъяснительным  
материалам по вопросам  
психолого-педагогического  
сопровождения обучающихся,  
родителей и педагогов при подготовке  
к государственной итоговой аттестации  
в 2025/2026 учебном году

**Рекомендации для выпускников с особыми образовательными  
потребностями: тревожные расстройства**

**Психоэмоциональные особенности:**

- ✓ Повышенная чувствительность к стрессу, критике и неудачам.
- ✓ Склонность к сомнениям, мнительности, ожиданию опасности.
- ✓ Частые страхи, напряжение, тревожные мысли, нарушения сна).

**Нейропсихологические особенности:**

- ✓ Затруднения в концентрации внимания из-за постоянного внутреннего напряжения.
- ✓ Снижение скорости переработки информации при волнении.
- ✓ Трудности в принятии решений из-за страха ошибиться.
- ✓ Склонность к избеганию новых или сложных задач.

**Рекомендации для педагогов и родителей:**

- ✓ Обеспечивать спокойную и доброжелательную атмосферу.
- ✓ Давать чёткие инструкции и пошаговое объяснение заданий.
- ✓ Снижать уровень давления и избегать сравнений с другими детьми.
- ✓ Поддерживать уверенность через похвалу и признание успехов.
- ✓ Использовать дыхательные упражнения и приёмы релаксации.
- ✓ Создавать ситуации успеха — начинать с посильных задач.
- ✓ Постепенно приучать к новым ситуациям (метод «малых шагов»).
- ✓ Обсуждать чувства ребёнка, помогать назвать и прожить эмоции.

**Важно помнить:**

- ✓ Тревожный ребёнок не капризный и не упрямый, он действительно испытывает трудности.
- ✓ Поддержка взрослых помогает сформировать чувство безопасности и уверенности.
- ✓ При своевременной помощи дети с тревожными расстройствами демонстрируют высокую эмпатию, ответственность и внимательность к другим.

Приложение 10  
к информационно-разъяснительным  
материалам по вопросам  
психолого-педагогического  
сопровождения обучающихся,  
родителей и педагогов при подготовке  
к государственной итоговой аттестации  
в 2025/2026 учебном году

## **Рекомендации педагогам по психологической подготовке выпускников к ГИА-9 и ГИА-11**

- ✓ Активно вводите тестовые технологии в систему обучения, используя рекомендованные сборники тестовых заданий, для оценивания уровня усвоения материала и отработки навыка их выполнения.
- ✓ Тренировки в выполнении тестовых заданий позволяют реально повысить тестовый балл. Зная типовые конструкции тестовых заданий, обучающийся практически не будет тратить время на понимание инструкции. Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.
- ✓ Основную часть работы проводите заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче каких-либо зачетов и пр., т.е. в ситуациях не столь эмоционально напряженных. Психотехнические навыки сдачи экзаменов не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют более успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.
- ✓ Ознакомьте обучающихся с методикой подготовки к экзаменам. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. На практике покажите им, как это делается. Основные определения и формулы можно выписать на листочках и поместить на видные места.
- ✓ Ознакомьте обучающихся с методикой проведения экзамена.
- ✓ Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте школьников ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у них будет формироваться навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст им спокойствия и снимет излишнюю тревожность.
- ✓ Посоветуйте детям во время тренировки по тестовым заданиям обратить внимание на следующее:
  - пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
  - внимательно прочитать вопрос до конца и понять смысл (характерная ошибка во время тестирования — не дочитав до конца, с первых слов уже предполагают ответ и торопятся вписать его);
  - если вопрос вызывает трудности, пропустить его, отметив, что потом к нему нужно вернуться.
- ✓ Помогите обучающимся распределить темы подготовки по дням.

- ✓ Подбадривайте детей, хвалите их за то, что у них хорошо получается, не акцентируя внимания на неудачах.
- ✓ Повышайте уверенность школьников в себе: чем больше обучающийся боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.

*Верьте в свои силы и возможности Ваших учеников!  
Всё у Вас получится!*

Приложение 11  
к информационно-разъяснительным  
материалам по вопросам  
психолого-педагогического  
сопровождения обучающихся,  
родителей и педагогов при подготовке  
к государственной итоговой аттестации  
в 2025/2026 учебном году

## **Рекомендации при работе с детьми со школьной дезадаптацией**

### **Психоэмоциональные особенности:**

- ✓ Повышенная тревожность и эмоциональное напряжение.
- ✓ Низкая самооценка, неуверенность в собственных силах.
- ✓ Снижение мотивации к учёбе, страх перед ошибками и оценкой.
- ✓ Возможны раздражительность, плаксивость, отказ от посещения школы.

### **Нейропсихологические особенности:**

- ✓ Трудности в концентрации и удержании внимания.
- ✓ Замедленный темп усвоения учебного материала.
- ✓ Снижение памяти и работоспособности на фоне стресса.
- ✓ Затруднения в организации учебной деятельности.

### **Рекомендации для педагогов и родителей:**

- ✓ Создавать атмосферу психологической безопасности (доброжелательность, поддержка).
  - ✓ Устанавливать доверительный контакт с ребёнком.
  - ✓ Делить задания на небольшие этапы, постепенно повышая сложность.
  - ✓ Формировать положительный опыт учёбы через похвалу и «ситуации успеха».
  - ✓ Снижать акцент на оценках, больше внимания уделять усилиям ребёнка.
  - ✓ Поддерживать регулярный режим дня и баланс нагрузки и отдыха.
  - ✓ Использовать игровые и наглядные формы обучения.
  - ✓ При необходимости подключать школьного психолога для коррекционной работы.

### **Важно помнить:**

- ✓ Школьная дезадаптация — это не лень и не нежелание учиться, а реакция ребёнка на трудности.
  - ✓ Вовремя оказанная поддержка помогает восстановить интерес к учёбе и уверенность в себе.
  - ✓ При благоприятных условиях дети успешно преодолевают трудности и включаются в школьную жизнь.

Приложение 12  
к информационно-разъяснительным  
материалам по вопросам  
психолого-педагогического  
сопровождения обучающихся,  
родителей и педагогов при подготовке  
к государственной итоговой аттестации  
в 2025/2026 учебном году

## **Рекомендации при работе с детьми с низкой учебной мотивацией**

### **Психоэмоциональные особенности:**

- ✓ Отсутствие интереса к учебному процессу.
- ✓ Повышенная чувствительность к неудачам и критике.
- ✓ Склонность к избеганию трудных заданий.
- ✓ Возможна раздражительность или безразличие к учёбе.
- ✓ Низкая вера в собственные способности, сниженная самооценка.

### **Нейропсихологические особенности:**

- ✓ Трудности в произвольной регуляции поведения.
- ✓ Снижение концентрации внимания и работоспособности.
- ✓ Замедленное включение в деятельность, быстрая утомляемость.
- ✓ Слабые навыки планирования и доведения дела до конца.

### **Рекомендации для педагогов и родителей:**

- ✓ Использовать индивидуальный подход и учитывать интересы ребёнка.
- ✓ Включать игровые и практико-ориентированные формы обучения.
- ✓ Давать задания с элементом выбора («как ты хочешь выполнить?»).
- ✓ Поддерживать и поощрять даже небольшие успехи.
- ✓ Снижать количество критики, делать акцент на положительных сторонах.
- ✓ Делить работу на короткие и посильные этапы.
- ✓ Объяснять практическую значимость знаний («зачем это нужно в жизни»).
- ✓ Формировать ситуацию успеха, создавая положительный опыт учёбы.

### **Важно помнить:**

- ✓ Низкая мотивация — не признак «лени», а сигнал о трудностях и нехватке поддержки.
- ✓ Важно формировать у ребёнка уверенность в том, что он может справиться.
- ✓ Интерес к учёбе развивается в атмосфере доверия, поддержки и успеха.

Приложение 13  
к информационно-разъяснительным  
материалам по вопросам  
психолого-педагогического  
сопровождения обучающихся,  
родителей и педагогов при подготовке  
к государственной итоговой аттестации  
в 2025/2026 учебном году

**Педагогам: рекомендации по визуальной структуризации информации,  
снижению когнитивной нагрузки и организации учебной деятельности по  
сопровождению детей с ЗПР, РАС**

Дети с особыми образовательными потребностями требуют комплексного, индивидуального подхода и особого понимания. Эти дети часто приходят в старшие классы с грузом негативного учебного опыта, сформировавшим у них устойчивое представление о собственной неспособности к успешному обучению. Преодолеть этот внутренний барьер помогает тщательно выстроенная система маленьких побед, когда каждый шаг в освоении экзаменационного материала становится осознанным достижением.

Все приемы и методы должны соответствовать возможностям детей с ЗПР, РАС и их способностям.

Главное – помнить, что даже небольшие, но регулярные успехи ведут к значительному прогрессу. При правильной организации процесса, обучающиеся с ООП могут успешно пройти ГИА и продолжить свое образование.

**Сотрудничайте с родителями:**

- ✓ Обменивайтесь информацией и разрабатывайте стратегии вместе.

**Будьте терпеливы и поддерживайте:**

- ✓ Создайте атмосферу доверия и понимания.
- ✓ Обеспечьте поддержку и помочь на всех этапах подготовки и сдачи экзамена.

**Визуальная структуризация информации:**

- ✓ Сопровождайте текст картинками, фотографиями, рисунками.
- ✓ Акцентируйте внимание на ключевой информации.
- ✓ Структурируйте текст.
- ✓ Используйте в подготовке визуальные опоры (карточки, памятки, схемы, таблицы, графики) для структурирования информации и для запоминания правил, формул и понятий.
- ✓ Визуализация помогает понимать абстрактные концепции.

**Снижение когнитивной нагрузки:**

- ✓ Используйте простой, понятный язык.
- ✓ Избегайте двусмысленности и сложных формулировок.
- ✓ Обеспечьте тихое и организованное рабочее место.
- ✓ Минимизируйте сенсорные перегрузки (яркий свет, громкие звуки, излишние визуальные стимулы).
- ✓ Делайте короткие перерывы для отдыха между заданиями.
- ✓ Используйте сенсорные перерывы.

### **Организация учебной деятельности:**

- ✓ Учитывайте индивидуальные особенности, сильные стороны и потребности ученика.
  - ✓ Адаптируйте материалы и методы обучения.
  - ✓ Используйте четкие и понятные инструкции, подкрепленные визуальной поддержкой.
  - ✓ Упрощайте задания, делите на этапы.
  - ✓ Разместите на рабочем месте карточки с ключевыми словами, формулами, правилами.
  - ✓ Регулярно решайте тренировочные тесты в формате ГИА.
  - ✓ Хвалите за усилия и прогресс.
  - ✓ Предоставляйте конструктивную обратную связь.
  - ✓ Проводите предварительную регулярную работу.
  - ✓ Обучайте стратегиям решения типовых заданий ГИА.
  - ✓ Регулярно проводите мониторинг прогресса и корректировку программ.
  - ✓ Разрабатывайте индивидуальные планы подготовки к ГИА, учитывающие особенности восприятия, обучения и регуляции.

***Главная цель – создание оптимальных условий для успешного участия и раскрытия потенциала каждого ученика, с учетом его индивидуальных потребностей и особенностей.***

Приложение 14  
к информационно-разъяснительным  
материалам по вопросам  
психолого-педагогического  
сопровождения обучающихся,  
родителей и педагогов при подготовке  
к государственной итоговой аттестации  
в 2025/2026 учебном году

## Сценарий классного часа в 9 и 11 классах «Как эффективно подготовиться к ГИА»

**Цель:** ознакомление со стратегиями деятельности выпускников в период подготовки к ГИА и на экзамене.

### Мини-лекция «Управление негативными мыслями»

Связь между нашими негативными мыслями и нашими страхами мы обозначаем как АВС-чувства:

А: Ситуация: что происходит?

В: Оценка: что я об этом думаю?

С: Чувства: как я себя чувствую?

Одну и ту же ситуацию можно оценить по-разному:

А СИТУАЦИЯ: Сдача ГИА			
B: Оценка:  Что я об этом думаю?	B: Негативная:  Это плохо	B: Нейтральная:  Это форма экзамена	B: Позитивная:  Это хорошо. Я становлюсь взрослым
C: Чувства:  Как я себя чувствую?	C: Негативные:  страх, тревога, печаль	C: Нейтральные:  уравновешенность, спокойствие	C: Позитивные:  оптимизм, уверенность

Негативная оценка ведет автоматически к появлению негативных чувств. Наши чувства всегда отражают то, что мы думаем. До той поры, пока ваши мысли являются источником ваших страхов, вы не можете стать спокойнее и уравновешеннее.

Мысли разделены на отдельные области, в которых может возникнуть страх перед экзаменами:

страх перед подготовкой к экзаменам,

страх перед ситуацией экзамена,

страх перед профессиональной несостоятельностью,

страх потерпеть неудачу,

боязнь успешной сдачи экзамена.

В случае возникновения негативных мыслей необходимо противопоставить им мысли позитивные.

### Групповая работа «Мыслим позитивно!»

Участники делятся на группы. Каждой группе выдается таблица «Перевод негативных мыслей в позитивные», в которой в столбце 1 сформулированы варианты негативных мыслей. Выпускникам необходимо их преобразовать в позитивные мысли и вписать их в столбец 2.

### **Перевод негативных мыслей в позитивные:**

<b>Негативные мысли</b>	<b>Позитивные мысли</b>
<b>Мысли, вызывающие страх в связи с подготовкой к экзаменам</b>	
Я должен был значительно раньше начать готовиться, теперь мне не хватит времени для основательной подготовки	
Я слишком глуп, чтобы понять этот материал	
В мою голову ничего больше не может войти	
<b>Мысли, вызывающие страх относительно экзаменацационной ситуации</b>	
От волнения я даже не пойму вопросов.	
Я не имею права делать ошибки	
<b>Мысли, вызывающие страх относительно профессиональных неудач</b>	
Если я не сдам экзамен, то я окажусь на обочине	
Если я не сдам экзамен на хорошую оценку, то у меня не будет особой профессиональной перспективы	
<b>Мысли, вызывающие страх относительно позора</b>	
Все будут считать меня неудачником и будут смеяться надо мной	
Мои родители будут меня упрекать. Они будут разочарованы во мне	
<b>Мысли, вызывающие страх относительно самооценки</b>	
Если я провалюсь, то я неудачник	
Я не смог бы себе простить, если бы провалился	
Я не знаю, что будет после экзамена	

Заполнение и обсуждение таблицы.

### *Пример заполненной таблицы*

### **Перевод негативных мыслей в позитивные**

<b>Негативные мысли</b>	<b>Позитивные мысли</b>
<b>Мысли, вызывающие страх в связи с подготовкой к экзаменам</b>	
Я должен был значительно раньше начать готовиться, теперь мне не хватит	Я должен сейчас решить, хочу ли я начать подготовку. Мне не помогут упреки за ошибки в прошлом. За каждый день моей учебы я приобретаю все больше знаний. Если я не смогу восстановить пропущенное, то я либо перенесу экзамен, либо

времени для основательной подготовки	пойду на него с некоторыми пробелами в знаниях. Есть люди, которые, несмотря на пробелы, выдерживают экзамен. Я сейчас же сажусь и учу, и тогда мне станет видно, насколько я продвигаюсь, и тогда смогу принять решение.
Я слишком глуп, чтобы понять этот материал	Я все же на данный момент что-то знаю. Если этот материал мне и труднодается, то это не значит, что я глуп. Просто мне надо немного побольше времени, чтобы хорошо это понять. Если я буду внушать себе, что я глупый, то это мне прибавит еще больше трудностей. Я немедленно сяду и буду прорабатывать необходимый материал страница за страницей.
В мою голову ничего больше не может войти	Моя голова как сосуд и когда она становится полной, то ничего уже не может принять. Мой мозг может освоить информации больше, чем любой компьютер в мире. Если я в данный момент ничего больше не могу освоить, это значит, что моя голова должна отдохнуть. А затем начну по-новому. Если я внушаю, что ничего больше не могу освоить, этим я затрудняю процесс усвоения.
<b>Мысли, вызывающие страх относительно экзаменационной ситуации</b>	
От волнения я даже не пойму вопросов.	Я знаю, как мне избавиться от страха и нервозности, поэтому я более спокойно пойду на экзамен. Кроме того, я могу внимательно прочитать инструкцию. Это же не перелом ноги.
Я не имею права делать ошибки	Я слишком много от себя требую - не допускать ни одной ошибки. Кроме того, я ставлю себя под такой пресс, что от волнения и страха как раз и буду делать ошибки. Я никогда не буду слишком совершенным, даже в той области, которая для меня важна. Я могу постараться делать как можно меньше ошибок.
<b>Мысли, вызывающие страх относительно профессиональных неудач</b>	
Если я не сдам экзамен, то я окажусь на обочине	Несданный экзамен не приведет меня на обочину. Это я решаю сам. Имеется еще много возможностей направить свою жизнь. Другие люди, не выбравшие ту профессиональную цель, которую поставил себе я, не оказались в канаве и нищете.
Если я не сдам экзамен на хорошую оценку, то у меня не будет особой профессиональной перспективы	самостоятельно
<b>Мысли, вызывающие страх относительно позора</b>	
Все будут считать меня неудачником и будут смеяться надо мной	Я не знаю, что другие люди обо мне подумают и как с ним будут реагировать. Возможно, что тот или иной человек будет считать меня неудачником и посмеиваться надо мной. Это было бы неприятно, но я смог это вынести и с этим жить. Я знаю, что несданный экзамен еще никого не сделал неудачником. Все, что можно было бы объективно сказать, так это то, что я не сдал экзамен. Возможно, провал на экзамене не отразиться негативно на моей судьбе. Эйнштейну пришлось даже уйти из школы, так как считали, что он неспособен к математике.

Мои родители будут меня упрекать. Они будут разочарованы во мне	Я не знаю, как мои родители будут реагировать Даже в случае упреков с их стороны, что, конечно, неприятно, я вынесу все. Провал на экзамене - это случайность. Ведь я делаю все зависящее от меня. И если родители этого не видят, то с этим я не могу ничего не поделать. Важнее то, что я не упрекаю сам себя. Я тоже был разочарован, если бы провалился на экзамене. Но если мои родители не смогли бы это понять, то это были бы их проблемы.
<b>Мысли, вызывающие страх относительно самооценки</b>	
Если я провалюсь, то я неудачник	Это большое преувеличение. Объективно говоря, я всего лишь не сдал экзамен. Это никак не характеризует мою личность, когда обо мне говорят, что меня постигла неудача. Человек потерпел неудачу один раз в жизни. Но впереди еще могут быть подобные ситуации. Единственные люди, которые не терпят неудачу, - это мертвые. Жить означает делать ошибки У меня есть сильные и слабые стороны. Я пережил ситуаций, с которыми справился сходу, и такие, над которыми надо было посидеть. Я прилагаю максимум усилий и это все, что я могу сделать.
Я не смог бы себе простить, если бы провалился	Лучше простить себе любую ошибку, которую хотел бы себе простить, чем годами упрекать себя в каждой ошибке. Это зависит от меня. Я знаю, что делать ошибки свойственно каждому человеку. Я сделал все от меня зависящее. Вместо того, чтобы упрекать себя, я подумаю, как было бы лучше поступить в другой раз в подобной ситуации.
Я не знаю, что будет после экзамена	Когда кто-либо достигает своей цели, у него затем наступает период неуверенности. И это нормально. Чем больше я буду пытаться понять, что меня дальше ждет, и советоваться с другими людьми, тем яснее буду видеть свое будущее.

### Мини-лекция «Управление временем»

Управление временем имеет психологическое воздействие: дает ощущение, что ситуация находится под контролем.

#### *Долгосрочное планирование и деление учебного материала.*

Вы имеете представление об объеме экзаменационного материала, точнее, о том, сколько это составляет книг и сколько страниц, и знаете дату экзамена.

Поделите материал на маленькие порции, распределите их на все имеющиеся в вашем распоряжении недели до экзамена, однако оставьте 2 недели в запасе для повторения всего материала или как резерв. Вы нуждаетесь в этом временном резерве и потому, что вам, например, может потребоваться для усвоения определенной темы больше времени, чем вы предполагали.

Составьте точный временной план, какое количество материала и в какую неделю вы хотели бы освоить — своего рода план прохождения материала. Правильно поделенный материал выглядит не так угрожающе, поскольку его можно обозреть. Но еще больший эффект может быть, если вы купите большой календарь, благодаря которому будет очень наглядно видно, как обстоят дела. Если еще к тому же после проработки каждого кусочка материала вы будете делать отметки, вы будете чувствовать себя значительно спокойней.

Краткосрочное планирование служит тому, чтобы точно распределить и время между работой и отдыхом на каждый день.

При планировании на каждый день вы ежедневно намечаете, что хотите освоить.

Разделите день на три части:

1. готовьтесь к экзаменам 8 часов в день;

2. занимайтесь спортом, гуляйте на свежем воздухе, потанцуйте - 8 часов

3. спите не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделайте себе тихий час после обеда.

### **«Приемы и методы запоминания» (Мозговой штурм)**

Психолог предлагает группам по очереди назвать приемы и методы запоминания учебного материала, комментирует и записывает их на доске. При наличии достаточного времени можно организовать обучение по использованию каждого метода и приема при запоминании различного учебного материала.

### **Управление дыханием**

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации.

### **Способ дыхания, направленный на мышечное расслабление**

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

на следующие четыре счета проводится задержка дыхания; затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;

снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

### **Упражнение «Мои подарки»**

Практически все, что случается с человеком, наполняет сосуд его жизни. Чем вы его наполняете? Живительной влагой или губительным снадобьем — зависит в конечном счете от вас самих.

Проанализируйте, какие подарки вы получили на этой встрече. Оформите их в «подарочную упаковку» и расскажите о своем подарке.

Сегодня вы создали символический сосуд ваших жизненных сил, наполненный позитивным восприятием своего образа, благодарностью людям и миру, убежденностью в справедливом устройстве мира и авторской позиции в его сценарии. Вы поработали во благо себе!

*Можно подготовить выпускникам подарки-памятки по подготовке к ГИА.*

Позитивное мировосприятие идет рука об руку с мудростью. Давайте помнить о том, что мы пришли в этот мир, чтобы наслаждаться жизнью!

Приложение 15  
к информационно-разъяснительным  
материалам по вопросам  
психолого-педагогического  
сопровождения обучающихся,  
родителей и педагогов при подготовке  
к государственной итоговой аттестации  
в 2025/2026 учебном году

## **Сценарии занятий для психологической подготовки выпускников к ГИА**

Предлагаемые сценарии занятий, направлены на обучение подростков психотехническим навыкам, повышающим эффективность подготовки к экзаменам, на снижение тревожности и развитие стрессоустойчивости.

Можно рекомендовать классным руководителям для использования на классных часах.

### **Занятие 1 Экзамен и я**

**Цель:** создать условия для рефлексии обучающимися своих индивидуальных особенностей и возможностей, затруднений, степени готовности к ГИА.

#### **1. Знакомство.**

*Для начала занятия выбирается любая игра на знакомство, позволяющая за несколько минут снять напряжение и установить контакт между участниками встречи.*

#### **2. Упражнение «Ассоциация»**

Ведущий предлагает участникам назвать любые ассоциации, возникающие на слово «экзамен».

*Преимущественно, подростки называют слова, имеющие негативную эмоциональную окраску (ад, ужас, катастрофа и т.д.), поэтому, обобщая высказывания, ведущий задаёт следующий вопрос какие чувства вы испытываете, когда слышите слово «Экзамен»? Важно дать возможность подросткам перевести свои внутренние ощущения в вербальную плоскость. Как правило, речь идёт о волнении и страхе.*

#### **3. Притча о Чуме.**

*В метафоричной форме ведущий доносит до участников мысль о «парализующем» воздействии сильного страха на человека.*

Шёл по дороге странник и встретил Чуму. Ты куда идёшь? В Багдад. Хочу 5000 человек уморить. Через какое - то время они встречаются снова. Как же так, говорит странник, ты хотела уморить 5000 человек, а уморила 50000? Так нет, ответила Чума, я уморила, как и обещала, 5000, а остальные от страха умерли.

*Притча не требует дополнительных комментариев.*

#### **4. Информационная справка.**

Психологи доказали, что организм реагирует на образы неприятностей, так же как на реальные события. Представление ситуации неудачи на экзамене, плохой оценки, запускает самореализующееся пророчество: тело сжимается в тиски, человек перестаёт ясно мыслить, не может показать, на что способен.

### 5. Эксперимент.

*Ведущий предлагает участникам проверить, каким образом это происходит и наблюдает за обучающимися.*

Сядьте удобно, закройте глаза, не открывайте, пока не разрешу. Дыхание свободное. Представьте, что едите лимон. Вы надкусываете прозрачную мякоть и чувствуете кислый вкус сока (20 сек).

А теперь напрягите воображение и надкусите любимую конфету.

*В процессе выполнения упражнения чётко прослеживается реакция тела на представляемые вкусовые ощущения. Ведущий рассказывает о своих наблюдениях за обучающимися, а обучающиеся делятся впечатлениями.*

После выполнения этого упражнения, предлагается обучающимся вариант визуализации, позволяющий им впоследствии возвращать себя в ресурсное состояние.

Дыхание свободное. Представьте, что Вы заходите босиком в мрачную сырую пещеру, на полу которой копошатся слизни, огромные пауки. Выдох. (Эту часть можно не использовать, однако эта часть вводится как продолжение эксперимента, как правило, по инициативе обучающихся.)

Вы выходите из пещеры: над вами высокое голубое небо, яркое солнце улыбается Вам, под ногами тёплый морской песок, впереди плещется ласковое море, вам навстречу кто-то идёт, вы узнаёте знакомые черты – это ваш любимый человек (друг, мама, папа, дедушка, брат, бабушка, это может быть кто угодно), через несколько секунд вы оказываетесь в его объятиях. Запомните это ощущение, открывайте глаза.

*Ведущий уточняет, какие ощущения испытывают участники, а затем, возвращаясь к метафоричному языку притчи, обозначает главную цель работы:*

Итак, чтобы с вами не произошло тоже, что и с жителями Багдада, мы посвятим несколько встреч психологической подготовке к экзаменам.

### 6. Информационная справка:

Государственная итоговая аттестация – это такой же экзамен, но основанный на тестовых технологиях.

### 7. Вопрос для обсуждения:

Ситуация сдачи экзамена для всех обучающихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному. Это зависит:

- от особенностей человека;
- от уровня подготовленности;
- от отношения человека к происходящему.

### 8. Упражнение «Метаморфозы»

*Суть упражнения заключается в том, чтобы в игровой форме, путём создания образов – ассоциаций, подростки смогли оценить свою готовность к прохождению ГИА по двум основным параметрам: экзаменационная тревожность и уровень подготовки*

Если говорить о подготовке к прохождению ГИА с точки зрения личностных особенностей человека, то кем Вы себя чувствуете по отношению к экзамену: **тигром, мышонком или удавом**.

*Ведущий предлагает участникам разбиться на группы в соответствии с выбранным образом.*

Обсуждение выбранных позиций:

Вопросы для «УДАВОВ» и «ТИГРОВ»:

Какие чувства Вы испытываете перед предстоящими экзаменами?

Какие качества позволяют Вам чувствовать себя уверенно, спокойно?

Вопросы для «МЫШАТ» позволяют специалисту определить источник детской тревоги и скорректировать, при необходимости, свою деятельность.

Чего вы боитесь?

*Ответы на этот вопрос предполагают оперативное реагирование специалиста, результатом которого может стать переоценка ребёнком ситуации, или смещение акцентов.*

Например, подростки часто говорят о сильном давлении и угрозах со стороны педагогов. В этой ситуации необходимо научить обучающихся находить позитивный посыл в негативных высказываниях. Или, если обучающиеся выражают страх фразой «боюсь, что не сдам», специалист помогает конкретизировать источник страха, с целью последующей отработки: «тебе не хватает знаний?», «тебе трудно справиться с волнением?» и т.д.

Помимо оперативных реакций ведущего на ответы обучающихся для «мышей» (остальные обучающиеся выполняют по желанию) используется упражнение «Преодоление»

Упражнение «Преодоление»

Встаньте в любой точке помещения так, чтобы чувствовать себя комфортно. Закройте глаза. Представьте себе экзамен, в каком – либо образе. Может это будет огромная скала, чудовище или извергающий лаву вулкан. Рядом представьте себя.

Пауза.

Теперь силой воображения уменьшайте образ экзамена до мизерного состояния.

Пауза.

Уберите цвет.

Пауза.

Пусть это будет маленькое, серое практически бесформенное нечто. По мере уменьшения образа – изменения происходят и с вами: вы растёте, набираете силу и мощь.

Пауза.

И вот вы уже с лёгкостью переступаете через экзамен и с победной улыбкой на лице уверенно и легко идёте вперёд.

Кто готов – делайте уверенный шаг вперёд.

Вы справились. У вас получилось. Запомните это ощущение. Откройте глаза.

*Ведущий проводит обсуждение. Опыт показывает, что 35 – 40% обучающихся удаётся качественно выполнить это упражнение, они с видимым облегчением сообщают, что страх практически исчез. Остальные, принимающие участие в упражнении, говорят о том, что стало гораздо легче, но до конца уменьшить образ не получилось. Чаще, это происходит из – за отвлечений и смущения, испытываемых детьми в непривычной ситуации.*

*В этом случае, обращается внимание на то, что упражнение стоит периодически выполнять дома, в тишине, до тех пор, пока устрашающий образ не исчезнет. Можно также попробовать «стереть» его воображаемой резинкой.*

Если говорить о подготовке к прохождению ГИА с точки зрения уровня подготовленности, то чем или кем Вы себя ощущаете по отношению к экзамену: сырое мясо, фарш, котлета.

*Ведущий вновь предлагает участникам разбиться на группы в соответствии с выбранным образом.*

Обсуждение выбранных позиций, с акцентом на вопрос что **ещё** необходимо сделать, чтобы перейти в состояние полной готовности (котлета)?

*Эта часть упражнения не требует подробного разбора, т.к. во втором занятии большой блок отведен вопросам организации времени и материала в процессе подготовки к ГИА.*

Если говорить о подготовке к прохождению ГИА с точки зрения отношения человека к происходящему

Чем для вас является экзамен?

Для меня экзамен: трагедия, фильм ужасов, боевик, детектив, комедия.

*Ведущий вновь предлагает участникам разбиться на группы в соответствии с выбранным образом и придумать сценарий фильма «Экзамен» в выбранном жанре.*

*Наиболее яркий эффект от выполнения упражнения можно наблюдать у тревожных учащихся с хорошим уровнем интеллекта. Доводя ситуацию до гротескных форм, они осознают её парадоксальность, что позволяет им чувствовать себя увереннее, что снижает тревогу, повышает эмоциональный фон.*

В жизни часто человек сталкивается с ситуациями, которые не может изменить, на которые не может повлиять. Но точно может изменить своё отношение к ним.

Зачастую единственный способ справиться со страхом и тревогой, заключается именно в том, чтобы посмотреть на ситуацию с другой стороны. Существует старая индейская легенда о том, как человек увидел змею вместо верёвки, испугался и убежал. Так вот наша задача заключается в том, чтобы змею превратить в верёвку.

## 9. Рефлексия.

### Занятие 2 Экзамен и стресс

**Цель:** обучить подростков психотехническим навыкам, повышающим эффективность подготовки к экзаменам, направленным на снижение тревожности и развитие стрессоустойчивости.

## 1. Приветствие. Актуализация полученных знаний.

*Задача ведущего на этом этапе заключается в том, чтобы помочь обучающимся актуализировать наиболее ценные знания, полученные во время предыдущей работы.*

С экзаменами связано большое количество отрицательных эмоций. Они порождаются неизвестностью, низким уровнем подготовки, психологическими особенностями человека. И сама предэкзаменацная ситуация, и наши устрашающие мысли о ней, и непосредственно процедура экзамена запускают стрессовые реакции в нашем организме.

## 2. Беседа.

Вам знакомо слово стресс? (это состояние психического напряжения, вызванное трудной ситуацией). Можно дать более широкую характеристику этого состояния.

Как вы думаете, что вызывает стресс?

Учёные вывели шкалу стресса, в которую включили самые разнообразные ситуации: от смерти родных до начала свиданий.

Всё что вы перечислили, оказывает серьёзное психологическое давление на наш организм, усложняя работу всех органов и систем. Если мы говорим об экзаменах, то и неуверенность в себе, и отсутствие точных представлений о том, что будет, и умственные нагрузки, вызывают массу отрицательных эмоций, в результате чего в организме выделяются гормоны стресса.

## 3. Информационная справка.

*Информационная справка, позволяет привлечь внимание подростков к вопросам влияния стресса на организм, и создать мотивационную базу для последующей работы.*

В начале 20 века, американский физиолог Уолкер Кенон извлёк из надпочечников котов вещество и пересадил его другим котам. Коты вместе с введённым веществом приобрели особые физиологические функции: у них увеличилась частота сердечных сокращений, дыхания, повысилось давление, усилился приток крови к мышцам. Эти изменения вынуждали животных действовать: либо сражаться за жизнь, либо убегать от опасности. Эти гормоны назвали гормонами «сражайся или беги». Например, при пожаре они могут нас спасти. Однако большинство стрессовых ситуаций не представляют угрозу для жизни, но неразделённая любовь, невыученный урок, забытые ключи – запускают реакцию опасности.

## 4. Признаки стресса (информация может быть выведена на слайд):

- хроническая усталость;
- бессонница;
- холодные руки или ноги;
- повышенная потливость;
- боли различного характера;
- беспокойство;
- сниженный фон настроения;
- частые слёзы;
- повышенная возбудимость;

- агрессивность;
- раздражительность по пустякам;
- невозможность сосредоточиться;
- навязчивые движения;
- пронзительный нервный смех.

*Ведущий обращает внимание на то, что, если подростки отмечают у себя большое количество симптомов, стоит обратиться за помощью к специалистам (психолог, педиатр).*

Лёгкий стресс ( волнение перед экзаменом, потеют ладони) – помогает: подстёгивает и усиливает концентрацию.

Длительное же воздействие стресса приводит к серьёзным последствиям здоровья (головные боли, нервный тик, болезни желудка и даже инфаркт).

#### 5. Разминка «Дождь в джунглях»

Учащиеся встают кругу, руки держат на плечах у впереди стоящего.

Представьте, что вы находитесь в джунглях:

жарко – лёгкий ветерок (обучающиеся совершают поглаживания по спине впереди стоящего);  
ветер усилился (давление ладоней при поглаживании усиливается);  
начался ураган (сильные круговые движения);  
мелкий дождь (лёгкие постукивания пальцами по спине);  
ливень (пальцами вверх – вниз по спине);  
град (сильные постукивания всеми пальцами);  
все движения производятся в обратном порядке.

Вопросы для обсуждения: что делали? Что испытали? Как себя чувствуете?

Информационная справка:

*Массаж – один из самых эффективных способов снятия напряжения, а значит и способ борьбы со стрессом.*

*Далее работа ведётся по блокам: рациональная организация, питание, эмоциональным настрой.*

#### 6. Рациональная организация

Опорные точки рациональной организации (можно вывести на слайд, представить в буклете, который раздаётся детям по окончании занятий).

В процессе занятия ведущий помогает обучающимся в поиске собственных ресурсов и дает необходимые пояснения: начинай готовиться к экзаменам заранее, составь план подготовки на каждый день, определи, что именно будешь изучать, не вообще немного позанимаюсь, а именно сегодня.

Помочь в определении «слабых мест» поможет «Правило трех карандашей».

Надо взять три цветных карандаша (маркера) и попробовать без помощи учебников и шпаргалок просмотреть части А и В тренировочных контрольных измерительных материалов (КИМов).

Карандашом одного цвета, например зеленым, отметить вопросы, ответы на которые знаете. Вторым цветом, например, синим, – вопросы, на которые можете ответить с трудом, и не уверены, что ответы верные. И третьим цветом, красным, – вопросы, ответов на которые не знаете совсем.

По соотношению цветов Вы сможете увидеть состояние подготовки к экзамену, а также выявить слабые места. После этого можно приступать к повторению. Начинать надо с вопросов, которые отмечены красным. Следует найти в учебнике тему того вопроса, с которым возникли сложности и вновь изучить ее. И таким образом проработать все «красные» темы. После этого «неуд» на экзамене уже не грозит.

Далее пора браться за «синие» вопросы и действовать по той же схеме. В оставшееся время можно повторить вопросы, которые были известны.

- Если трудно собраться и начать работать, начните с лёгкого материала.
- Учить полезнее всего днём, а повторить вечером и утром, т.к. информация переходит в память на длительное хранение, во время сна.
- Правильно организуйте пространство: поставьте на стол предметы или картинки жёлтого и фиолетового цветов – они повышают интеллектуальную активность.
- Известно, что люди делятся на жаворонков и сов, их умственная продуктивность различна в различное время суток. Дело в том, что внутри каждого из нас есть биологические часы, по которым живёт не только человеческий организм, но и все живые организмы. В связи с этими биологическими ритмами в течение дня меняются пульс, работа эндокринной системы, соответственно настроение и активность человека. У жаворонков пик работоспособности приходится на первую половину дня (им необходимо ложиться не позже 11 вечера), у сов – на вторую, порой даже наочные часы.

Постарайтесь понять, к какой категории относитесь Вы: жаворонок, голубь или сова. В зависимости от того занимайтесь.

– Попробуйте охарактеризовать себя: Вы больше чувствуешь себя эффективным организатором, руководителем или исполнителем? Вам проще самому организовать свой день и регулировать свои действия или лучше получается, когда Вы только выполняете четкие указания других? Если Вы более эффективны как исполнитель, то Вам очень поможет в самоорганизации руководство «со стороны». Договоритесь с кем-то, кто будет Вам формулировать задачи на день, и перед кем Вы будете отчитываться. Конечно, важнее уметь это делать самому, но в данном случае это всего лишь прием, который поможет Вам внутренне собраться и не отвлекаться на постороннее.

– Если награждать себя за своевременно, по плану выполненную значительную работу кусочком шоколада (только за это!) и полноценным отдыхом, то Вам будет все легче и легче. И то, и другое очень полезно в период сильного умственного и психического напряжения. А положительные подкрепления за преодоление очередного препятствия в виде решенной трудной задачи формируют привычку и нужное поведение.

– Занятия должны чередоваться с отдыхом – оптимальное распределение: 40 минут работы – 10 отдыха.

– Отдых может быть пассивным (прилягте, расслабьтесь, ощутите внутри себя свой жизненный ресурс) и активным. Можно в это время сделать зарядку, принять душ, сделать небольшую физическую работу. Секрет отдыха не в количестве времени, а в переключении с одной деятельности на другую (в том числе и полное расслабление и переключение внимания).

*Как переключить внимание? Подросткам предлагается воспользоваться своими способами переключения внимания, а потом обсуждается, насколько это удалось. Обычно они с удивлением отмечают, что продолжают думать о текущей ситуации. Тогда ведущий может попросить обучающихся сосчитать количество панелей, лампочек, любых других деталей интерьера, а затем снова возвращается к обсуждению. Участники получают эффективный инструмент переключения внимания.*

### 7. Питание.

*В этом разделе ведущий обсуждает с детьми вред и пользу различных продуктов питания.*

*На слайд можно вывести: фото с изображением жирной пищи, сладостей, кофе, газировки.*

Информация для ведущего:

Экзаменационный период – время умственных перегрузок. Диеты могут вызвать дополнительный стресс. Стоит исключить тяжёлую, жирную пищу, т.к. после такой еды кровь приливает к желудочно-кишечному тракту и поскольку там начинается активная работа, усилия мозга сосредотачиваются на процессах пищеварения. По этой же причине нельзя совмещать еду с учёбой.

Не приучайте себя к кофеину – на следующий день может наступить раздражительность, нервозность, усталость.

Уменьшите потребление конфет, печенья и других продуктов с высоким содержанием сахара: не исключено, что сначала они дадут энергетический толчок, а потом организм начнёт вырабатывать в большом количестве инсулин, что приведёт к понижению уровня сахара и вызовет чувство голода.

*На слайд можно вывести фотографии с изображением морепродуктов, овощей, сухофруктов и перечень продуктов, необходимых организму во время подготовки к экзаменам:*

- морковь стимулирует обмен веществ в головном мозге, способствует облегчению процесса заучивания;
- $\frac{1}{2}$  часть плода авокадо в день – хороший источник энергии для кратковременной памяти;
- креветки – содержат жирные кислоты, способствующие концентрации внимания;
- лук помогает при переутомлении и психической усталости;
- капуста избавляет от нервозности;
- вода: кто больше пьёт, тому легче сосредоточиться, проще усвоить новую информацию.

### 8. Эмоциональный настрой

Уолтер Рассел говорил: «Если делать то, что вы ненавидите, в организме начинают вырабатываться токсины, в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить всё, что вы делаете. Или иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость: «Делайте всё с радостью. Делайте всё самым лучшим из известных вам способов».

Упражнение «Экзамен – это замечательно!»

*Ведущий предлагает участникам продолжить фразу «экзамен – это замечательно, потому что...»*

По мере возникновения идей участники встают на стул и торжественно сообщают о своём открытии всему классу. Упражнение проходит весело и оставляет у подростков много позитивных впечатлений.

### 9. Рефлексия.

## Занятие 3

### Экзамен без проблем!

**Цель:** обучить элементам правильной самоорганизации в процессе подготовки к ГИА.

#### 1. Приветствие ведущего.

Многие люди задумываются над вопросом, как справится с тревогами и страхами, чтобы быть успешными в достижении целей. Кто-то сжимает зубы и идёт вперёд, кто-то пасует – просто «прячет голову в песок», а кто-то находит свой способ справиться с препятствиями на пути к достижению цели.

#### Историческая справка.

*Истории из жизни известных людей – эффективный способ привлечь внимание старших подростков к новой информации. Ведущий рассказывает случай, который произошёл с Гейленом Литчфилдом – одним из самых преуспевающих американских бизнесменов во время Великой Отечественной войны и позволил бизнесмену создать уникальный метод борьбы с волнением.*

#### 2. Метод Литчфилда. Практикум.

*Ведущий предлагает учащимся проверить эффективность метода американского бизнесмена на практике. Для этого необходимо разделиться на три группы. Каждая группа получает карточку с обозначенной проблемой:*

- очень сильно волнуюсь, не могу справиться с тревогой и страхом;
- не знаю, как организовать оставшееся время для подготовки к экзамену;
- плохо знаю процедуру ГИА, не умею работать с КИМами.

Далее группы работают по схеме Литчфилда.

- О чём я сейчас беспокоюсь? – проблема обозначена в карточке
  - Что я могу предпринять? – поиск ресурсов решения ситуации.
- Необходимо записать все идеи, при этом, постараться увидеть последствия каждой.
- Что я собираюсь сделать, чтобы решить проблему? – выбор наиболее оптимальных решений.
  - Когда я собираюсь начать выполнение намеченных действий? – указать срок.

*Обсуждение полученных результатов с комментариями ведущего. Это упражнение является своеобразным индикатором качества работы обучающихся на протяжении предыдущих встреч.*

#### 3. Упражнение «Ладошка».

*Это упражнение – источник положительных эмоций, и логичное завершение работы по психологической подготовке к экзаменам. Важно предупредить участников о недопустимости оскорбительных надписей. Если*

*появляется такое желание, то лучше вообще отказаться от работы или пропустить ладошку, которая вызывает неприятные эмоции.*

*Ведущий раздаёт участникам яркие листы формата А4 и предлагает обвести контур своей ладони. Далее работа ведётся по инструкции:*

- в центре ладони – написать свое имя;*
- на большом пальце – положительную ассоциацию на слово «экзамен»;*
- на указательном пальце – свое главное положительное качество, которое поможет успешно сдать экзамены;*
- на среднем пальце – фразу, которая придает уверенности в себе (например, «У меня все получится!», «Я верю в себя!»);*
- на безымянном и мизинце – внешние ресурсы (по одному на пальце): кто или что помогут успешно сдать экзамены.*

Далее листы с ладошками передаются по кругу (пока лист не вернется автору), и одноклассники вокруг ладони пишут свои позитивные пожелания, связанные со сдачей экзаменов.

#### 4. Рефлексия.

В конце работы ведущий вручает подросткам буклеты «Ни пуха, ни пера!» во время экзамена.

#### ДЕНЬ «Х»

- За день до экзамена перескажи те темы, которые знаешь хуже всего.*
- Выспись.*
- Обязательно позавтракай перед экзаменом: печёная рыба, кофе с шоколадом.*
- Возьми воду и шоколадку с собой. Сними с них этикетки.*
- Не принимай валерьянку! Может снизить внимание и память.*
- Приходи на экзамен в назначенное время! Ожидание более утомительно для нервной системы, чем сам экзамен.*
- Перед входом в кабинет скажи себе: «Я спокоен. Я совершенно спокоен». Смело входи в аудиторию, с уверенностью, что все получится.*
- Выполни известное тебе дыхательное упражнение для снятия напряжения.*
- Начинай работать! Удачи! Всё получится!*

*В буклеты можно включить различные памятки для выпускников.*

Приложение 16  
к информационно-разъяснительным  
материалам по вопросам  
психолого-педагогического  
сопровождения обучающихся,  
родителей и педагогов при подготовке  
к государственной итоговой аттестации  
в 2025/2026 учебном году

## **Методическое обеспечение психологического сопровождения педагогов в период подготовки к ГИА**

### **Семинар – практикум для педагогов**

#### **«Механизмы психологической подготовки к ГИА»**

**Цель:** Выработка стратегии поддержки разных групп учащихся в период подготовки к ГИА и его проведения.

#### ***Мини-лекция «Стресс: понятие, механизм, факторы, интеллектуальные признаки»***

Стресс – это комплекс стереотипных неспецифических реакций, обеспечивающих приспособление к изменившимся условиям, выживание во время перестройки и ликвидацию последствий перегрузки. (Г. Селье).

Интеллектуальные признаки стресса:

*Внимание:* трудность сосредоточения, повышенная отвлекаемость, сужение поля внимания;

*Память:* ухудшение показателей оперативной памяти, проблемы с воспроизведением информации;

*Мышление:* нарушение логики, сбои в вычислениях, снижение творческого потенциала.

Таким образом, для преодоления когнитивных трудностей выпускников необходимо двигаться в двух направлениях:

1. осваивать навыки работы с тестами (знание материала и умение работать с тестовым материалом);

2. помогать выпускнику вырабатывать индивидуальную стратегию деятельности, т.е. совокупность приемов и способов, которые позволяют ему добиться наилучших результатов на экзамене.

#### ***Практическая работа по овладению приемами мнемотехники и использованию их на учебных предметах.***

Педагоги получают памятку «Приемы и методы запоминания» и заполняют таблицу.

Этап урока	Основные понятия (определения)	Приемы и методы, предлагаемые педагогом для запоминания
Объяснение нового материала		

по теме		
Закрепление материала		

### Обсуждение:

- какие приемы и методы запоминания более всего подходит содержанию Вашего предмета;
- какими приемами запоминания Вы активно пользуетесь сами.

### ***Групповая работа по подбору индивидуальной педагогической стратегии выпускникам с учетом их индивидуальных особенностей***

Педагоги объединяются в группы (по количеству классов, по предметам). Им предлагается заполнить 2 графы таблицы относительно выпускников одного класса:

1. Выделить выпускников с выраженными личностными особенностями и записать фамилии в графу 2;
2. Для каждой группы выпускников обсудить и записать педагогическую стратегию их подготовки к ГИА.
3. После заполнения таблицы происходит обсуждение по итогам работы всех групп.

Особенности личности	Педагогическая стратегия подготовки к ГИА	Фамилии выпускников	Педагогическая стратегия подготовки к ГИА
Тревожность	Часто перепроверяет и исправляет уже сделанное, задает множество уточняющих вопросов, часто грызет ручку, теребит пальцы или волосы		обеспечить ощущение эмоциональной поддержки; нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов
Неуверенность	не умеет отстаивать собственную точку зрения, долго не может приступить к выполнению задания, работает по образцу		создать условия для получения опыта принятия им личного выбора; пробное тестирование
Невнимательность, рассеянность	неустойчивая работоспособность, частые колебания темпа деятельности, отвлекаемость		внешняя опора (часы для контроля времени, отведенное на выполнения задания; составление списка необходимых дел и их вычеркивание по мере выполнения; линейка, указывающая на нужную строчку и т.д.)

<b>Перфекционизм</b>	чувствительность к похвале и оценке своей деятельности, высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка		тренировочные упражнения, где им потребуется выбирать задания для выполнения, а не делать все подряд
<b>Утомляемость</b>	быстро устает, снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок. Это связано с особенностями высшей нервной деятельности и имеет неврологическую природу		не предъявлять невыполнимых требований; необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать.
<b>Застрение</b>	с трудом переключается с одного задания на другое, основателен и медлителен		заранее определить, сколько времени можно потратить на каждое задание на ГИА

**Рефлексия:**

- какая информация на семинаре оказались для меня более полезной и заставила задуматься о необходимых изменениях в работе?
- какие методы и приемы работы с информацией включу в свою профессиональную деятельность?

Приложение 17  
к информационно-разъяснительным  
материалам по вопросам  
психолого-педагогического  
сопровождения обучающихся,  
родителей и педагогов при подготовке  
к государственной итоговой аттестации  
в 2025/2026 учебном году

## **Список литературы, рекомендуемой для использования педагогами при подготовке обучающихся к ГИА**

1. Анисимова В. Установка на успех: Подготовка к ЕГЭ [Текст]: рекомендации для учителей и родителей / В. Анисимова // Классное руководство и воспитание школьников – Первое сентября. – 2009. - № 7, 1-15 апреля. – С. 31-33.
2. Барышев А.Ю. Программа психологической подготовки к ЕГЭ [Текст] - Справочник заместителя директора, 2009. - № 4.
3. Берник М. А. Рекомендации учителям и родителям по подготовке к ЕГЭ [Текст] /М. А. Берник // Справочник классного руководителя. – 2010. - № 5. – С. 22-24.
4. Бузыкина Н.Н. Психологические советы родителям выпускников по психологической подготовке учащихся к выпускным экзаменам [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://psycholog-school.ru/psikhologi/psikhologicheskiye-sovetyroditelyam-vyusknikov-k-vyusknum-ekzamenam.php>, свободный
5. Вольф Д., Меркле Р. Как преодолеть страх перед экзаменами: Психологические стратегии оптимальной подготовки и сдачи экзаменов. - Новосибирск: Наука. Сибирское предприятие РАН, 2000. - 78с.
6. Гревцов А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. Учебно-методическое пособие /Под общей редакцией С.П. Евсеева. – СПб: СПБНИИ физической культуры, 2006. – 44 с.
7. Грибоедова О. Стресс и я: кто кого? // Школьный психолог. – 2014. - № 10. – С. 45-49.
8. Дудина Д. Профилактическая психолого-педагогическая программа «Формирование психологических ресурсов личности» // Школьный психолог. – 2015. - № 3. – С. 39-44.
9. Елисеев Даниил «Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ». – Режим доступа: URL: <https://knigogid.ru/books/1567157-psihologicheskaya-podgotovka-kegeioge/toread/fragment>, свободный.
10. Калинина Р. Экзамен без стресса [Текст]: методические рекомендации по проведению внеклассного мероприятия для старшеклассников / Р. Калинина //Школьный психолог – Первое сентября. – 2009. - № 3, 1-15 февраля. – С. 8-11.
11. Краснобрыжая О., Колесникова, С. Методическая разработка родительского собрания. Ох уж эти экзамены! [Текст] - Школьный психолог, 2015 г. - № 4.
12. 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.

13. Костромина С.Н., Прокофьева, В.В., Валей, Ж.Л. Нейрофизиологические параметры экзаменационного стресса у школьников: новый этап в исследовании старой проблемы// Петербургский психологический журнал. - 2015. - №10. – С. 1-25.

14. Кузнецова Н. Как снять предэкзаменационную тревожность [Текст] / Н. Кузнецова // Воспитание школьников. – 2008. - № 3. – С. 47-51.

15. Кузнецова Ю., Мягкова, М. Ускоренная комплексная программа занятий по подготовке учащихся 9-х и 11-х классов к ГИА «Всё в твоих руках!» [Текст] – Справочник «Школьный психолог».

16. Мазуренко Т. Тренинг для подростков «Успех внутри нас» // Школьный психолог. – 2014. - № 9. – С. 24-25.

17. Мазуренко Т., Проскурин, А. Подготовка к ЕГЭ в игровой форме. Авось и небось [Текст] - Школьный психолог, 2015 г. - № 4.

18. Мазуренко Т., Проскурин, А. Методическая разработка классного часа для 11 классов «Психологическая подготовка старшеклассников к сдаче ЕГЭ // Школьный психолог. – 2012. - № 9. – С. 4-6.

19. Маренина Т. Как психологически подготовить школьников к выпускным экзаменам [Текст] / Т. Маренина // Воспитание школьников. – 2008. - № 4. – С. 51-54.

20. Меттус Е. В. Памятки по подготовке учащихся к экзаменам [Текст] / Е. В. Меттус, О. С. Турта // Справочник классного руководителя. – 2010. - № 11. – С. 26-29.

21. Мягкова М.А. Психолого-педагогическое сопровождение участников образовательного процесса в период подготовки и сдачи государственной итоговой аттестации: Методические рекомендации для педагогов-психологов, социальных педагогов, классных руководителей общеобразовательных организаций [Электронный ресурс] / Сост. М.А. Мягкова; ГБУ «Центр помощи детям». - Курган, 2017.- 99 с. – Режим доступа:[URL:http://centr45.ru/data/metodicheskie\\_rekomendatsii\\_psihologo\\_pedagogicheskoe\\_soprovojdenie\\_uchastnikov\\_obrazovatelnogo\\_protsessa\\_v\\_period\\_podgo.pdf](http://centr45.ru/data/metodicheskie_rekomendatsii_psihologo_pedagogicheskoe_soprovojdenie_uchastnikov_obrazovatelnogo_protsessa_v_period_podgo.pdf), свободный.

22. Психолого-педагогическое сопровождение подготовки к Единому государственному экзамену. Методические рекомендации [Текст] /авт. сост. Т.В.Загоскина; науч. ред. Н.В. Афанасьева – Вологда: З Издательский центр ГОУ ДПО «Вологодский институт развития образования», 2008. – 144 с.

23. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ. Профилактика экзаменационной тревожности. ФГОС (М.Павлова, О.Гришанова (сост.); Учитель, 2018.

24. Психолого-педагогическое сопровождение учащихся при подготовке к ЕГЭ: Учебно-методическое пособие/ Сост. Л.Р. Халикова, Р.Р. Шафигуллина. – Уфа: Издательство ИРО РБ, 2012. – 204 с.

25. Рогова И. Тренинг стрессоустойчивости для педагогов «Формула удачи» // Школьный психолог. – 2014. - № 9. – С. 47-49.

26. Рябцева А.И. Методическая разработка классного часа «ГИА без стресса» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2015/02/16/gia-bez-stressa>, свободный.
27. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9–11 класс): Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов / Под науч. ред. Л.А. Обуховой. – М., 2005.
28. Сиротюк А.Л. Обучение без стресса: психофизиологическая подготовка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://svetlyachoksad27.narod.ru/index/0-8>, свободный.
29. Степанова М. И. Профилактика стресса школьников во время экзаменов [Текст] /М. И. Степанова // Справочник руководителя образовательного учреждения. – 2008. - № 5. – С. 19-23.
30. Терещенко У. Управление временем. Как технологично организовать самостоятельную подготовку старшеклассников к ЕГЭ [Текст] – Школьный психолог, 2017 г. - № 12.
31. Третьякова С.В. Семинар-практикум для педагогов «Механизмы психологической подготовки к ГИА» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://psycholog-school.ru/psikhologi/praktikum-dlya-pedagogov-mekhanizmy-psikhologicheskoy-podgotovki-k-gia.php>, свободный.
32. Филакова Е.М., Шабатина, Ю.А. Модель психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ. – Режим доступа: URL: <http://festival.1september.ru>, свободный.
33. Хенцигер Д. Практические приемы и упражнения по преодолению страха перед экзаменами у выпускников школы [Текст] / Д. Хенцигер // Педагогическая техника. – 2006. - № 5. – С. 99-103.
34. Чаловка С.В. Психологическое сопровождение итоговой аттестации учащихся 9-11 классов: Метод, рекомендации для педагогов-психологов образовательных учреждений и профилактических центров / С.В. Чаловка, О.С. Гришанова. – Саратов, 2008.
35. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Генезис, 2010. – 184 с.
36. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ: инструментарий [Текст] / М. Чибисова // Школьные технологии. – 2008. - № 3. – С. 148- 152.