Уважаемые учителя выпускных классов школ!

Ваши воспитанники и вы вместе с ними вступили в ответственный период жизни – подготовки к сдаче ЕГЭ. Предлагаем вам некоторые соображения о психолого-педагогической поддержке детей в этот период – из опыта психологического консультирования подростков и их родителей. Надеемся, этот материал поможет вам стать чуть более компетентными и успешными педагогами в отношении такого непростого испытания, как ЕГЭ. 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 «экстрима», 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-летнем возрасте, 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. Прежде тренировки стрессоустойчивости такие подростки нуждаются в преодолении тех особенностей личности, которые делают их уязвимыми к стрессу. Наконец, на решении о поступлении в ВУЗ могут настаивать родители учащихся с неразвитой учебной деятельностью.

**Памятка по психологическое сопровождению для учителей**

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию? Предлагаем Вам, уважаемые учителя, некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

• Постарайтесь спокойнее отнестись к требованиям руководства по поводу подготовки и проведения процедуры ЕГЭ. Ваш достаточный опыт работы в школе с различными категориями учеников является залогом Вашей успешной работы по подготовке учащихся к ЕГЭ;

• Регулярно обменивайтесь позитивным опытом с коллегами по подготовке Ваших учащихся к ЕГЭ;

• Проявляйте интерес по поводу того, что именно волнует учащихся при подготовке к ЕГЭ. Старайтесь отвечать на эти вопросы;

• Поддерживайте самооценку учащихся, отмечая каждое удачно выполненное задание;

• Учите детей правильно распределять свое время в процессе подготовки к ЕГЭ, 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 ЕГЭ, распределив ответственность между школой и семьей;

• Познакомьте учащихся с методикой подготовки к ЕГЭ. Обратите внимание на возможность составления карточек, выписок 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 ЕГЭ;

• Уделяйте должное внимание совместному с учащимися деловому обсуждению вопросов, связанных с правилами поведения во время процедуры ЕГЭ.

**Если у детей хорошие крепкие нервы или Тренировка трудностями!**

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 самих контрольных 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 ЕГЭ – это тренировка знаний, умений их использовать, уверенно чувствовать себя в стрессе экзаменов и любых других испытаний. Иначе говоря, весь 11-й класс 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.

• Частые контрольные работы с их защитой перед классом – как моделирование ситуаций экзаменов, в том числе – и в форме экзамена.

• 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 помощь «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, научных 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.е. 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 (*см. обращения к самим подросткам и родителям*), 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 (достоверны: цветовой тест М. Люшера, тест тревожности, напряжения и познавательной активности Спилбергера в модификации Андреевой, тест самооценки Дембо-Рубинштейн, проективные рисунки и др.).

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).

• «Оберегающий» 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 учащихся и их родителей. Традиция репетиторства – развита в настоящее время и, видимо, будет сохраняться еще долго, хотя для «сильных» учеников оно, может быть, и нужно - то больше как психотерапия или дополнительная тренировка уверенности в себе. Вас самих родители учеников из других школ тоже могут попросить быть у них репетиторами. Важно не отрицать репетиторство, а помочь ученику сделать его эффективным:

• Дать репетитору сведения, что в репетируемом предмете учащийся освоил лучше и что хуже.

• Описать наиболее эффективные способы стимуляции учебной деятельности у данного учащегося в 10-11-м классах.

• После первых 2-3-х недель занятий репетитора начать давать ученику возможность проявить себя на уроках, публично поощрять.

**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 некомпетентным, 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.

**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 экзаменом.

• Моделировать ситуации экзаменов, в том числе и по типу ЕГЭ/ГИА.

**Психологическая помощь педагога и школьного психолога**:

• Не прибегать к публичной критике тревожных и неуверенных учеников, обсуждайте неудачи индивидуально.

• Непрерывно поощряйте ребенка за любые успехи – в учебе и в любых других делах (по дому, в кружках и секциях, в общении со сверстниками, в хобби и др.).

• Научите его самого поощрять себя за эти же успехи.

• 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 ЕГЭ.

• Тренировка уверенности в себе и способности к самостоятельной учебной деятельности.

**Помощь репетиторов**.

Этот вид педагогической помощи соединяет тренинг учебной деятельности и выработку у ребенка уверенности в себе. Начать репетиторство с предметов ЕГЭ, вызывающих наибольшую тревогу и страхи, и лишь затем через 3-4 месяца перейти к остальным.

**Психологическая помощь:**

• Призвать семью к стимулированию самостоятельности ребенка в семейных ролях (фактически – это внутрисемейный СПТ).

• Обучить подростков приемам волевой мобилизации, изложенным в разделе для родителей и подростков.

• Провести тренинг родительской компетентности и уверенности в применении системы общей психологической поддержки ученика: учащение физического контакта с ребенком (пребывания рядом, объятия, ласка, массаж). Приготовление ребенку любимых блюд и совместная еда. Поддержка его позитивной самооценки, вплоть до временного исключения критики со стороны взрослых в семье. Непрерывное выражение ребенку чувства любви. Непрерывное поощрение ребенка за любые успехи в учебе и других делах (домашних, в кружках и секциях, в хобби). Научить ребенка самому поощрять себя за эти же успехи. Совместно с ребенком и репетитором подводить позитивные итоги занятий каждые 2-3 дня (или даже - ежедневно). Чаще дискутировать с ребенком по различным предметам – учите его уверенно формулировать мысли, отвечать.

• Провести таким детям групповой социально-психологический тренинг (СПТ) уверенности в себе, лучше в ноябре-декабре 11-го класса.

• 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.

**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 деятельностей.

• 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 ее базы – деятельностей предшественников 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 и низкой успеваемостью 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 о них: «могут учиться лучше, но не хотят!».

• Протестовали против учебы различными способами: вызывающе вели себя на уроках («срывали»), конфронтировали с учителями, хорошо успевающими одноклассниками, прогуливали уроки, группировались со средне успевающими и т.п.

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 в 10-11-х классах у детей данной группы, в частности проблемы с подготовкой к экзаменам, возникают в связи с настойчивым желанием их родителей видеть ребенка в техникуме (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 ЕГЭ). Сложность мобилизации способности к учебе состоит в недостатке времени – всего-то несколько последних месяцев 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, стимулировать учеников 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 ЕГЭ, даже если по ним мотивация была давно утрачена.

**Психологическая поддержка:**

• Обсуждение с подростком, какие позитивные смыслы может иметь для него интенсивная подготовка к ЕГЭ: поддержание самоуважения, соревнование с другими, подготовка в техникум 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 11-го класса (это те, у кого характеристики хуже приведенных выше). Наилучшая помощь 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 деятельности и хобби ребенка и определить, в каких сферах жизнедеятельности они были, которые и подсказывают выбор профессии. Провести психодиагностику профориентационными тестами (Опросник Голланда или ПДО; профориентационный вариант теста Г. Айзенка и ММРI, др.); обсудить с подростком результаты. Помочь подростку выбрать профессии наиболее престижные и устойчивые («непотопляемые») на рынке труда. Мотивирование родителей на принятие ребенка и на помощь ему в достижении им успеха в начальном профессиональном образовании.

**Советы учителям**

1. Следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения.

2. С их помощью можно оценивать уровень усвоения материала учениками и сформировать у них навык работы с тестовыми заданиями.

3. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик не будет тратить время на понимание инструкции.

4. Во время таких тренировок формируются психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.

5. Основную часть работы желательно проводить заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче зачётов по пройденным темам.

6. Психотехнические навыки позволят учащимся более уверенно вести себя во время экзамена, мобилизовать себя в решающей ситуации, овладеть собственными эмоциями.

7. Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки;

8. Помогайте подростку поверить в себя и свои способности;

9. Помогайте избежать ошибок;

10. Поддерживайте выпускника при неудачах;

11. Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить единый государственный экзамен, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру экзамена;

12. 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;

13. 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.

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