**СДАЕМ ЭКЗАМЕНЫ УВЕРЕННО!**

****

Время подготовки и сдачи государственных экзаменов становится серьезным испытанием не только для выпускников, но и для родителей, всех членов семьи. Напряженное ожидание и волнение усиливаются с приближением экзаменационной поры. Очень важно в этой ситуации грамотно выстроить систему подготовки и начать ее заблаговременно, используя современные технологии работы с информацией, приемы эффективного запоминания, систематизации учебных знаний. Но не менее важным фактором успешной сдачи государственной аттестации является постоянная и эффективная психологическая поддержка выпускника со стороны взрослых, ближайшего окружения, прежде всего родителей в преодолении тех трудностей, с которыми сталкиваются подростки.

**Существует *несколько видов трудностей*** для старшеклассников во время экзаменов: .

* познавательные
* личностные
* процессуальные

***Познавательные трудности***

 ***(связаны с переработкой информации и тестовыми заданиями)***

***Причины познавательных трудностей***

-Недостаточный объем знаний.

-Недостаточные навыки работы с тестовыми заданиями.

- Неспособность гибко использовать понятийный аппарат.

Успешная сдача экзаменов связана с такими необходимыми психическими функциями, как

* высокая мобильность, переключаемость
* устойчивая работоспособность
* высокий уровень концентрации внимания
* четкость и структурированность мышления
* сформированность внутреннего плана действий*.*

***Личностные трудности***

******

***Причины личностных трудностей***

- индивидуальные психологические особенности подростка

 - недостаточность усвоения информации об особенностях тестирования

* отсутствие возможности получить поддержку взрослых.

***Виды личностных трудностей***

* повышенный уровень тревоги
* «мифология» (нереалистические убеждения и предрассудки о ЕГЭ)
* неадекватные самооценка и уровень притязаний (отражает ту «планку» достижений, результатов, которую ожидает сам школьник).

***Процессуальные трудности***

***(связаны с самим процессом прохождения аттестации)***

***Причины трудностей***

* отсутствие четкой стратегии деятельности
* недостаточное усвоение информации о процедуре экзамена
* несформированность необходимых особых навыков**:**
	+ *выделять главное и отделять от второстепенного*
	+ *оперировать фактами и положениями, вырванными из общего контекста.*

***Виды процессуальных трудностей***

* связанные со спецификой фиксирования ответов
* связанные с ролью взрослого: в ситуации ЕГЭ присутствующие педагоги — это только наблюдатели, что также может повышать тревогу у выпускников
* связанные с критериями оценки: определение стратегии деятельности становится ключевым моментом, поскольку это во многом определяет экзаменационную оценку. Неумение адекватно оценивать свои возможности (завышенный или заниженный уровень притязаний), отсутствие информации о том, как будет оцениваться работа, может привести к выбору неэффективной для себя стратегии.

***Типология личностных трудностей***

******

1. ***Правополушарные дети***

Правополушарными таких детей называют условно, ведущим у них, как у большинства , является левое полушарие, но у них значительно повышена активность правого полушария. У таких детей богатое воображение, хорошо развитое образное мышление. Они прекрасно воспринимают метафоры, образы, сравнения, теряясь при необходимости мыслить логическими категориями.

*Основные трудности.* Правополушарные дети могут испытывать затруднения при необходимости четко логически мыслить, структурировать. Им трудно отвлечься от эмоционально-образной составляющей учебного материала и сосредоточиться на фактах и теоретических построениях. Как правило, они хорошо справляются с гуманитарными предметами, испытывая сложности с предметами естественно-математического цикла. Само по себе тестирование исключительно сложно для правополушарных детей, потому что оно предполагает владение логическими конструкциями, фактами, требует умения анализировать и сопоставлять различные факты. То есть деятельность, связанная с тестированием, «левополушарна» по своей сути.

Стратегия поддержки: правополушарным детям важно задействовать воображение и образное мышление: использовать сравнения, образы, метафоры, рисунки. Сухой теоретический материал важно проиллюстрировать примерами или картинками. Правополушарным детям имеет смысл пробовать свои силы не столько в простейших тестовых заданиях (заданиях типа А), сколько там, где требуется развернутый ответ. Им это будет проще. Возможно, именно с таких заданий им стоит начинать, а уже потом переходить к тестам множественного выбора (к заданиям типа В и С).

1. ***Дети «синтетики»*** - ориентируются на общее, а не частности. Они мало внимания уделяют деталям, потому что их интересуют общие взаимосвязи, поэтому часто испытывают трудности с анализом, выделением опорных моментов в информации, делением материала на смысловые блоки. Обычно таким детям трудно составлять планы или конспекты, некоторые из них составляют план уже после того, как работа написана. Синтетики редко концентрируются на одной проблеме, им свойственно рассматривать ее в широком контексте, во взаимосвязи с другими, соотносить полученные знания с личным опытом и мнениями других.

Стратегия поддержки: ориентировать на *выявлении главного* в каждом задании, в каждом вопросе; сначала просмотреть всё задание целиком.

***3. Тревожные дети***

Стратегия поддержки: *эмоциональный комфорт*, поощрение и поддержка со стороны взрослого (особенно на этапе подготовки).

***4. Неуверенные дети***

Стратегия поддержки: *начинать с простых заданий*, постепенно переходя к сложным.

***5. Дети с недостатком произвольности и самоорганизации (невнимательные, рассеянные)***

Стратегия поддержки: при подготовки развивать «ЧУВСТВО ВРЕМЕНИ», использовать материальные средства для саморегуляции (линейка, песочные часы, список вопросов).

***6. Отличники, «перфекционисты»***

Стратегия поддержки: объяснить разницу между *«достаточным»* и *«превосходным».* Детям необходимо понять, что для отличной оценки НЕТ НЕОБХОДИМОСТИ выполнять ВСЕ задания и сдавать их ДОСРОЧНО. Важна тренировка выбора заданий на этапе подготовки.

***7. Астенические дети (утомляемые, истощаемые)***

Стратегия поддержки: НЕ ПЕРЕУТОМЛЯТЬ; оптимальный режим дня (сон, питание, витамины, травы, лекарства, перерывы в занятиях).

***8. Гипертимные дети (импульсивные, сверхактивные)***

Стратегия поддержки: отработка навыка аккуратности заполнения тестов; руководство принципом *«сделал – проверь»;* не использовать инструкции типа *«не торопись».*

***9. «Застревающие» дети (медлительные, флегматичные, излишне аккуратные)***

Стратегия поддержки: не торопить, научить планировать время на выполнение каждого тестового задания (например, *«ты можешь потратить не более 12 минут»).*

***10. Аудиалы и кинестетики***

Известно, что у человека три основные модальности восприятия: аудиальная (слуховая), визуальная (зрительная) и кинестетическая (тактильная). У каждого человека одна из этих модальностей является ведущей, определяющей доминирующий способ получения и переработки информации. Обучение в школе обычно включает опору на все три модальности (устный рассказ, наглядное пособие, практическая работа), что в целом позволяет усваивать программу детям всех трех групп.

 *Основные трудности*. В отличие от традиционного экзамена, включающего аудиальные и кинестетические элементы (особенно если экзамен проводится устно), ЕГЭ имеет исключительно визуальную форму. Это облегчает задачу для детей-визуалов, одновременно усложняя ее для детей — аудиалов и кинестетиков.

Стратегии поддержки. Необходимо, чтобы дети данных категорий осознали особенности своего индивидуального учебного стиля, то есть смогли четко сформулировать для себя, как именно они лучше всего усваивают учебный материал, и воспользовались этим знанием при повторении учебного материала. Аудиалы могут воспользоваться речью, то есть очень тихо проговаривать задания вслух. Кинестетики могут помогать себе простыми движениями (например, запоминать, передвигаясь в пространстве; подвигать ногами под столом).

***Стратегия работы с информацией при подготовке***

******

* ***«Три цвета»***

При подготовке к экзамену важно грамотно выстроить стратегию работы с информацией. Существует правило трех цветов, или правило «светофора». Оно состоит в том, что, работать с информацией нужно, используя три цвета фломастеров или маркеров. Вначале бегло просматриваются все вопросы с использованием фломастеров трех цветов: красный, желтый, зеленый. Красным цветом отмечаются те вопросы, на которые практически совершенно не знаешь ответы, или знаешь очень плохо. Над ними работают в первую очередь, они «останавливают нас», как красный цвет светофора, требуют длительной и тщательной проработки. Желтым цветом отмечаются вопросы, на которые есть предполагаемые ответы, но знаешь их неуверенно, неточно, неполно. Такие вопросы прорабатываются во вторую очередь. В третью очередь подготавливаются ответы на вопросы, которые знаешь хорошо. Эта стратегия оптимальна по времени подготовки, ведь изучив самые сложные для себя вопросы, можно бегло «пробежаться» по известным, особенно в ситуации недостатка времени. Таким образом, будет хорошо подготовлен весь материал.

* ***Использование секундомера, часов, таймера***
* ***Составление планов и схем*** (вместо «зубрёжки»)
* ***Тренировка по опубликованным тестам***
* ***Использование преобладающего способа восприятия (аудиал, визуал, кинестети.***
* ***Мобилизующие приёмы*:**
	+ антистрессовые приёмы воды за 20 мин. до или 30 мин. после еды
	+ перекрёстный шаг или Х-образ; полезно на рабочем месте, где занимается школьник, разместить написанный крупным шрифтом латинскую букву «Х». Лучше - на уровне глаз сидящего, оранжевого или фиолетового цвета. Этот прием активизирует взаимодействие правого и левого полушария, повышает работоспособность. Прием «перекрёстный шаг» - это микро-зарядка, активная пауза, во время которой согнутое колено левой ноги подтягивается до вытянутой правой руки, и наоборот. Чередование полезно делать 5-6 раз и повторять неоднократно в течение дня, когда возникает ощущение усталости или рассеянности
	+ массирование ушных раковин.

***Поделитесь с детьми секретами стратегии и тактики подготовки****…*

* Приучите своего ребенка ориентироваться по времени во время тренировки по тестовым заданиям (с *помощью секундомера* или *песочных часов*)
* Обязательно дайте выпускнику *часы на экзамен,* мобильники не разрешены.
* Подбадривайте ребенка*, хвалите его* за то, что он делает хорошо.

***Помогите правильно подготовиться…***

* Помогите распределить темы подготовки по дням,

 покажите, как можно составить план занятий по темам, *выделить ключевые моменты* и логику материала

* Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (существует множество сборников тестовых заданий), *организуйте*

*тренировки* по их выполнению.

* Предложите разместить *основные формулы* на листочках и повесить *на видных,* удобных для запоминания *местах.*

***Рекомендации сдающему ЕГЭ***

******

***Физиологическая готовность***

* соблюдение режима дня;
* чередование занятий и переменок – 40 мин., 10 мин. (зарядка, движение, душ);
* полноценный сон;
* водный баланс (лучше минералка);
* полноценное питание ( «умное меню»);
* отдых вечером накануне экзамена (прогулка).

***Стратегия работы во время экзамена***

* взять на экзамены *часы* (обязательно);
* пробежать глазами *весь текст*, оценить тип заданий;
* внимательно прочитать *вопрос до конца и понять его смысл* (не додумывать самому);
* если *не знаешь ответа* или не уверен в правильности – *пропусти его* *и отметь*, чтобы к нему вернуться позже.

***Тактика во время тестирования***

1. Начни *с легкого*
2. *Пропускай трудные* или непонятные
3. *Читай* задания *до конца*!
4. Переключайся на следующее задание и думай только о нём – *Установка*: *каждое новое задание – шанс набрать очки*
5. *Исключай* ответы, которые явно не подходят
6. Запланируй *два круга* работы (закончив легкие вопросы, перейди к трудным, или тем которые пришлось пропустить) – *2/3 времени* выдели на первый круг и *1/3* – на второй круг
7. Обязательно *проверь* свою работу – оставь на это время.

***Дорогие родители! Создайте благоприятную «погоду в доме»…***

* *Избегайте проявлений тревоги* и неуверенности – помните, что ребенку всегда передается волнение родителей
* Поддерживайте дома обстановку *дружелюбия и уважения*
* Проявляйте веру в ребенка, сочувствие к нему, *уверенность в его силах*
* *Избегайте* напоминания о *промахах* ребенка.
* Найдите возможность *похвалить,* выражайте *поддержку* и сочувствие
* Следите за самочувствием ребенка, *не допускайте переутомления.*
* *Контролируйте режим* занятий и отдыха
* Обеспечьте дома *удобное место* для занятий
* Проследите, чтобы *никто* из домашних *не мешал* заниматься.

***Психологическая поддержка – важнейший фактор успешности Вашего ребенка.***

*Задача родителей*: научиться справляться с трудностями, создав установку *«Ты можешь это сделать!»* Как поддержать? – Верить в подростка!

***Правила психологической поддержки***

* Напоминайте *о прошлых удачах*, а не ошибках
* Создавайте ситуации *с «гарантированным успехом»*
* Используйте «НЕЗЛОЙ» юмор в отношениях
* Демонстрируйте оптимизм в отношении сдачи экзаменов:*«Ты справишься!», «У тебя все получится», «Мы все в тебя верим!»*

***Формы проявления психологической поддержки***

* *Добрыми словами*
* *Прикосновениями*
* *Совместными действиями* (стоять рядом, слушать,
* помогать и т.д.)
* *Проявлениями заботы*
* *Невербально* *(улыбка, кивок, тон речи, объятия и т.д.)*

**

Проявление заботы может касаться и питания ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга. Можно воспользоваться приведенным ниже «умным» меню.

***«Умное» меню
 продуктов, которые помогут…***

***...улучшить память***

***Морковь—*** тарелка тертой моркови с растительным маслом в день.

***Ананас—*** 1 стакан сока в день.

***Авокадо—*** половина плода в день.

***...сконцентрировать внимание***

***Орехи—***укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

***Репчатый лук—***помогает при умственном переутомлении - половина луковицы ежедневно.

 ***Креветки—*** 100 грамм в день.

***...помогают грызть гранит науки***

***Капуста—***снимает нервозность.

***Лимон—***облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С.

***Черника—***идеальный «промежуточный корм» для выпускников. Способствует кровообращению мозга.

***Желток яйца* –** комплекс необходимых веществ

***...для поддержания хорошего настроения***

 ***Бананы -*** содержат серотонин — вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы!».

***Паприка—***ароматические вещества; способствуют выделению «гормона счастья» — эндорфина.

 ***Уважаемые родители!*** Поддерживайте своего подростка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования.

Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться". Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок. Будьте щедры, Ваша психологическая поддержка сейчас неоценима!

***Успешных экзаменов
Вам и Вашим детям!***

******

 Материал подготовила педагог-психолог

Центра «Диалог» Шуманская Т.З.