

## Памятка для учителей

### Уважаемые учителя выпускных классов школ!

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

Основное достоинство Единого государственного экзамена (ЕГЭ) – его объективность. Мы понимаем, что учителя волнуются не меньше своих учеников, так как ЕГЭ оценивает результат труда и выпускника, и педагога.

Рособрнадзор подготовил рекомендации для поддержки в первую очередь тех педагогов, которые впервые выступают в ответственной роли учителей выпускных классов.

Предлагаем вам некоторые советы по поддержке детей в этот период – обобщение опыта работы педагогов и психологов

Надеюсь, этот материал поможет вам стать чуть более компетентными и успешными педагогами в такой непростой и незнакомой ситуации, как ЕГЭ.

Подготовка к экзаменам и сами экзамены для выпускников – это стресс длиной в целый год. Стресс в ситуации испытания – это нормальная и даже необходимая реакция адаптации. В стрессе мобилизуются все физические и психологические силы человека.

Способность человека успешно действовать в условиях стресса – показатель его зрелости как личности. Такую зрелость демонстрируют лучшие ваши ученики. Эта способность отличает также спортсменов, людей опасных профессий. Есть любители экстрима, те, 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 зрелость. 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.*

Наконец, на решении о поступлении в вуз могут настаивать родители учащихся с неразвитой учебной деятельностью.

**Далее мы так и рассмотрим проблему подготовки к ЕГЭ – сквозь призму этих трех групп детей: как их распознать, 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.

Если у детей хорошие крепкие нервы!

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!);

- 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 возникает 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:*

- Изучение дополнительной научно-популярной и научной литературы;
- частые контрольные работы с их защитой перед классом – как моделирование ситуаций экзаменов, в том числе и в форме ЕГЭ;
- 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 педагог-психолог)*

- 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 так называемого совладающего (со стрессом) поведения;
- развитие у подростка навыка планирования своей по-вседневной занятости (ведение делового ежедневника), режима дня;
- аутотренинг волевой мобилизации.

Контролируйте психологическое состояние сильных учащихся.

По мере приближения окончания школы и экзаменов из группы успешных и сильных учеников выделяются подростки с особым школьным неврозом: у них нарастают 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 виды 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 девяти часов. 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 .

***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;
- во время контрольных работ и экзаменов 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 двух-трех уроков, жалуются на головные боли или сонливость;
- грызут ногти и пальцы.

### *Педагог как специалист по стрессам учащихся, психолог и даже психотерапевт*

Распространенность и частота стрессов в современном мире (в школах и вузах, в семьях, во дворах, а теперь еще и во время ЕГЭ) такова, что любой взрослый, занимающийся с 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.

Последовательность стратегий оказания помощи данным детям:

- 1) снижение тревожности и повышение устойчивости к стрессу;
- 2) 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.

Рекомендовать оптимальный режим учебы и отдыха: при непосредственной подготовке к ЕГЭ – 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.

### *Психологическая помощь педагога и школьного психолога*

- Не прибегайте 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 (раздел, обращенный к родителям и самим подросткам).

### *Врачебная помощь*

Используйте возможности медицины и рекомендуйте родителям тревожных подростков и им самим обратиться к 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**

### *Педагогическая помощь*

- Поддерживать любые позитивные результаты на уроке или даже попытки их достичь. Практиковать индивидуальные и групповые консультации перед ЕГЭ.
- Моделировать ситуации экзаменов, в том числе и по типу ЕГЭ.

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 три-четыре месяца, перейти к остальным.

### *Психологическая помощь*

- Призвать семью к стимулированию самостоятельности ребенка в семейных ролях.
- Обучить подростков приемам волевой мобилизации.
- Провести тренинг родительской компетентности и уверенности в применении системы общей психологической поддержки ученика: учащение физического контакта с ребенком (пребывание рядом, обнимание, 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 два-три дня (или даже ежедневно). Чаще дискутировать с ребенком по различным предметам – учите его уверенно формулировать мысли, отвечать.
- Провести таким детям групповой социально-психологический тренинг уверенности в себе, лучше в ноябре – декабре в 11-м классе. 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.

Данная группа учащихся обнаруживается еще задолго до старших классов школы – уже в кризисах начальных и средних классов школы.

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

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, у них мало или совсем нет хобби, ничем не интересуются, не занимаются в кружках и секциях дополнительного образования;
- преобладают пассивные способы проведения досуга – телевизор, простые (детские) компьютерные игры, гуляние с друзьями без сложноорганизованной деятельности;
- нет сложноорганизованного досуга – чтения, сложных развивающих компьютерных игр (стратегических, познавательных), коллекционирования, воспитания животных и др.;
- начали учебу с неготовности к школе, с неразвитостью ее базы – деятельности, предшествующей учебной (сложных сюжетно-ролевых игр, творческого самовыражения, конструирования, рукоделия 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-х классах;
- снижали мотивацию учебы: утрачивали интерес к ней, протестовали против учебы различными способами: вызываясь веля себя на уроках (срывали), конфликтовали с учителями, хорошо успевающими одноклассниками, прогуливали уроки, группировались со среднеуспевающими и т. П.

### **Возможностей Не Много, Но они есть!**

Проблемы в 10–11-х классах у детей данной группы, в частности проблемы с подготовкой к ЕГЭ, 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. 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 (даже если они и не входят в ЕГЭ), стимулировать учеников на этих уроках.
- После повышения у подростков этим способом мотивации учения (требуется один – три 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 виды самостоятельной деятельности и хобби ребенка и определить, в каких сферах жизнедеятельности они были, что и поможет в выборе профессии. Провести психодиагностику профориентационными ;обсудить с подростком результаты. Помочь подростку выбрать профессии наиболее престижные и устойчивые («непотопляемые») на рынке труда. Мотивировать родителей на принятие ребенка и на помощь ему в достижении им успеха в начальном профессиональном образовании.

#### **РеКоМеНДаЦИИ ПеДаГоГаМ**

1. Сосредотачивайтесь 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 Единый государственный экзамен, 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.

Учителя, помните о том, что нельзя научить плавать, стоя на берегу. Следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения. Выпущены сборники тематических тестов, опубликован открытый банк заданий по всем предметам, выносимым на ЕГЭ. С его помощью можно оценить уровень усвоения материала учениками и отработать у них навык работы с тестовыми заданиями. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик не будет тратить время на понимание инструкции.

Во время таких тренировок формируются психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.

Основную часть работы желательно проводить заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче зачетов по пройденным темам, то есть в случаях не столь эмоционально напряженных.

*Психофизиологические особенности – это устойчивые природные характеристики человека, которые не меняются с возрастом и проявляются в скорости протекания мыслительно-речевых процессов, в продуктивности умственной деятельности.*

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

- Научите выпускников заполнять бланки ответов. Это сэкономит их время и нервы на экзамене.
- Учителя могут провести консультации по подготовке к сдаче ЕГЭ не только для выпускников, но и их родителей. Ведь не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения родителей.
- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

**Посоветуйте детям во время экзамена 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 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 отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант;



- подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо;повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.

*Современный этап развития образования связан с широким использованием современных информационно-коммуникационных технологий и возможностей, предоставляемых глобальной сетью Интернет. В этой связи решающее значение приобретают удаленный доступ к образовательным ресурсам, опубликованным в Сети, и возможность оперативного общения всех участников образовательного процесса.*