Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Родник» муниципального образования - Шиловский муниципальный район Рязанской области

Методические рекомендации по формированию психологической готовности выпускников к сдаче ОГЭ, ЕГЭ

Педагог-психолог

Рябых С.В.

Методические рекомендации по формированию у выпускников психологической готовности к сдаче ОГЭ, ЕГЭ / педагог-психолог МБУ Центр «Родник». Рябых С.В. 2023. - 25 с.

Методические рекомендации разработаны для формирования у школьников выпускных классов сильной внутренней позиции и уверености в себе при сдаче экзаменов, прохождении тестирования, так ка именно психологический настрой напрямую связан с качеством выполнения заданий

Выпускник, умеющий управлять своим эмоциональным состоянием, может гораздо быстрее справится с непредвиденными трудностями и стрессовой ситуацией во время сдачи экзамена, а так как каждый человек индивидуален необходимо соблюдать индивидуальный подход к каждому. Поэтому особенное внимание при подготовке к выпускным экзаменам лежит на всех участниках образовательного процесса

Рекомендации предназначены как для самих выпускников, так и для всех работников в сфере образования и могут быть использованы психологами при построении программ сопровождения, а также классными руководителями в воспитательной работе и с родителями.

СОДЕРЖАНИЕ

введение	4
ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫПУК	СНИКОВ 5
ГЛАВА 2. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ВЫ	
СТОЙКОЙ ВНУТРЕННЕЙ ПОЗИЦИИ ПРИ СДАЧЕ ОГЭ, ЕГ	E 11
ГЛАВА З БЛОК ПРАКТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ	
САМОРЕГУЛЯЦИИ И НАРАБОТКИ НАВЫКОВ УПРАВЛЯ	ть своими
ЭМОЦИЯММRИДОМЕ	17
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	22
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	23

ВВЕДЕНИЕ

Подготовка к итоговой аттестации включает в себя формирование и развитие психологической, педагогической и личностной готовности у всех субъектов образовательного процесса — обучающихся, учителей, родителей.

Проблемы психологической готовности к экзаменационным испытаниям рассматриваются прежде всего через трактовку понятия «готовность». Под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевается определенный эмоциональный «настрой», внутренняя психологическая настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена. Педагогическая готовность — это наличие знаний, умений и навыков по предмету. Личностная готовность — это опыт, особенности личности, необходимые для прохождения процедуры итоговой аттестации.

Экзамены для учащихся — это всегда стрессовые ситуации. Единый государственный экзамен — видоизмененная форма проведения итоговой аттестации выпускников и вступительных экзаменов в вуз. Следовательно, единый государственный экзамен может стать достаточно сильным стрессом для выпускников. Очевидно, что в этой ситуации выпускник более чем когда-либо нуждается в психологической помощи и поддержке родителей, педагогов, психологов. Идея психологического сопровождения является востребованной и достаточно разработанной в образовательной практике. Важнейшей характеристикой психологического сопровождения является создание условий для перехода личности к самопомощи; в процессе психологического сопровождения педагог-психолог создает условия и оказывает необходимую поддержку для перехода от позиции «я не могу» к позиции «я могу сам справляться со своими жизненными трудностями»

На сегодняшний день имеется определенное количество материалов для выпускников и педагогов, ориентированных на правовую и организационную, содержательную и методическую подготовку к Единому государственному экзамену. Вместе с тем, эти направления подготовки предполагают лишь инструментальную готовность выпускников и не способствуют формированию психологической готовности к итоговой аттестации. Между тем, при отсутствии психологической подготовки, выпускник знает предмет, умеет решать те или иные задачи, но в итоге не справляется с экзаменационными заданиями, т.к. не уверен в своих силах, не умеет управлять своими эмоциями, не умеет контролировать и регулировать свою деятельность, не овладел навыками, определяемыми особенностями процедуры ЕГЭ.

Таким образом, целью методических рекомендаций по формированию у подростков сильной внутренней позиции есть подборка разнообразных способов и методов направленных на преодоление стрессовых ситуаций и умения управлять своим эмоциональным состоянием, а также рекомендации всем участникам образовательного процесса в психологической поддержке выпускника.

ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫПУКСНИКОВ

Специфика учебной деятельности каждого ребенка связано с целым рядом его индивидуальных особенностей: спецификой мышления, памяти, внимания, темпом деятельности, личностными особенностями, учебной мотивацией и т.д. Классификация детей групп риска имеет исключительно прикладной характер. Который позволяет выделить те группы детей, которые с наибольшей вероятностью могут испытывать затруднения при сдаче экзамена, и возможные пути оказания поддержки этим детям.

Безусловно, основная работа по психологической поддержке проводится на подготовительном этапе. Классный руководитель и психолог выделяют группы риска и совместно с родителями выпускников определяют пути и способы психологической поддержки. На этапе подготовки к экзаменам можно использовать различные формы психологической поддержки:

- Групповые психологические занятия для различных категорий детей (например, для детей с трудностями организации деятельности, для аудиалов и кинестетиков). Цель этих занятий выработка необходимых навыков. Очень важно, чтобы эти занятия носили дифференцированный характер, т.е. чтобы в них принимали участие не все дети класса, а дети, имеющие специфические трудности.
- Индивидуальные консультации выпускников. Эта форма работы в большей степени подходит для тех детей, чьи трудности в большей степени имеют личностный характер (например, тревожные или перфекционисты).
- Составление рекомендаций для детей и их родителей. Эта форма работы особенно подходит в том случае, если имеющиеся трудности мало подвержены коррекционному воздействию (например, у астеничных или «застревающих» детей). Очень важно фиксировать эти рекомендации в письменной форме, чтобы родители и дети могли их использовать в качестве памятки.
- Индивидуальные консультации родителей выпускников. Возможности психологической поддержки учеников непосредственно во время экзамена невелики, но все же оказать помощь выпускнику в процессе экзамена вполне реально. Задача облегчается, если учитель знаком с детьми. Но даже если педагог впервые встречает детей в ситуации экзамена, он может заметить некоторые наиболее явные затруднения и оказать детям психологическую поддержку.

В зависимости от сущности имеющихся у детей затруднений выделяют следующие группы.

ПРАВОПОЛУШАРНЫЕ ДЕТИ

Краткая психологическая характеристика

Правополушарными таких детей называют условно, ведущим у них, как у всех здоровых людей, 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 логически мыслить. Им трудно отвлечься от эмоционально-образной составляющей 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 "левополушарно" по своей сути (требует умения анализировать и сопоставлять различные факты).

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. Чтобы учебный материал лучше усваивался, важно задействовать воображение и образное мышление: использовать сравнения, образы, метафоры, рисунки. Сухой теоретический материал важно проиллюстрировать примерами или картинками.

<u>Во время экзамена.</u> Правополушарным детям лучше пробовать свои силы не в простейших тестовых заданиях (заданиях типа A), а 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).

ДЕТИ-СИНТЕТИКИ

Краткая психологическая характеристика

Синтетический, или глобальный, стиль деятельности характеризуется рядом типичных моментов. Дети-синтетики опираются в большей степени на общее, а не на частности. Они мало внимания уделяют деталям, потому что их интересуют общие взаимосвязи.

Основные трудности

Синтетики 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.

При сдаче ЕГЭ синтетики могут испытывать затруднения, связанные с необходимостью аналитической деятельности и оперирования конкретными фактами.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. Очень важно развивать у синтетиков аналитические навыки, учитывая, что общий ход их деятельности — от общего к частному. При изучении каждой темы важно ее обобщить, выделить основные блоки и наполнить их конкретным содержанием. При работе с тестами синтетиков нужно ориентировать на выявление основного в каждом задании: что здесь является главным, на что стоит обращать внимание в первую очередь?

<u>Во время экзамена</u>. В начале работы синтетикам стоит ознакомиться с материалом в целом: просмотреть имеющиеся задания, бегло ознакомиться с их содержанием. Это поможет им сориентироваться. Синтетикам может помочь

составление общего плана деятельности в самом начале работы. Кроме того, на экзамене им важно опираться на умение выделять главное в каждом вопросе.

ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ

Краткая психологическая характеристика

Для тревожных детей учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и т.д.).

Как распознать тревожного ребенка? Эти дети часто перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют написанное, причем это может и не вести к существенному улучшению качества работы. При устном ответе они, как правило, пристально наблюдают за реакциями взрослого.

Они обычно задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают учителя, проверяя, правильно ли они его поняли. Тревожные дети при выполнении индивидуального задания обычно просят учителя "посмотреть, правильно ли они сделали". Они часто грызут ручки, теребят пальцы или волосы.

Основные трудности

Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная. Наиболее трудной стороной ЕГЭ для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта со взрослым.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. Для тревожных детей особенно важно создание ситуации эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе. Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей этой категории приводит только к дезорганизации их деятельности.

Задача взрослого — создание ситуации успеха, поощрение, поддержка. В этом огромную роль играют поддерживающие высказывания: "Я уверен, что ты справишься", "Ты так хорошо справился с контрольной по физике".

Во время проведения экзамена. Очень важно обеспечить тревожным детям ощущение эмоциональной поддержки. Это можно сделать различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться и т.д. Тем самым взрослый как бы говорит ребенку: "Я здесь, я с тобой, ты не один". Если ребенок обращается за помощью: "Посмотрите, я правильно делаю?" — лучше всего, не вникая в содержание написанного, убедительно сказать: "Я уверена, что ты все делаешь правильно и у тебя все получится'.

НЕУВЕРЕННЫЕ ДЕТИ

Краткая психологическая характеристика

Проблема таких детей в том, что они не умеют опираться на собственное мнение, они склонны прибегать к помощи других людей. Неуверенные дети не могут самостоятельно проверить качество своей работы: они сами себе не доверяют. Они могут хорошо справляться с теми заданиями, где требуется работа по образцу, но испытывают затруднения при необходимости самостоятельного выбора стратегии решения. В подобной ситуации они обычно обращаются за

помощью к одноклассникам или родителям (особенно при выполнении домашнего задания).

Такие дети списывают не потому, что не знают ответа, а потому, что не уверены в правильности своих знаний и решений. В поведенческом плане им часто присущ конформизм, они не умеют отстаивать собственную точку зрения. Неуверенные дети часто подолгу не могут приступить к выполнению задания, но достаточно педагогу подсказать им первый шаг, как они начинают работать.

Основные трудности

Неуверенные дети испытывают затруднения во время любого экзамена, поскольку им сложно опираться только на собственные ресурсы и принимать самостоятельное решение. При сдаче ОГЭ и ЕГЭ дети испытывают дополнительные сложности, поскольку принципиальное значение там имеет самостоятельный выбор стратегии деятельности, а эта задача для неуверенных детей крайне сложна.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. Очень важно, чтобы неуверенный ребенок получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора. При работе с такими детьми необходимо воздерживаться от советов и рекомендаций ("Сначала реши простые задания, а потом переходи к сложным"). Лучше предложить выбрать ему самому и терпеливо дождаться, когда он примет решение ("Как ты думаешь, с чего лучше начать: с простых или сложных заданий?").

Во время экзамена. Неуверенного ребенка можно поддерживать простыми фразами, способствующими созданию ситуации успеха: "Я уверен, у тебя все получится", "Ты обязательно справишься". Если ребенок никак не может приступить к выполнению задания, долго сидит без дела, стоит спросить его: "Ты не знаешь, как начать? Как выполнять следующее задание?" — и предложить ему альтернативу: "Ты можешь начать с простых заданий или сначала просмотреть весь материал. Как ты думаешь, что будет лучше?"

Ни в коем случае нельзя говорить тревожным и неуверенным детям "Подумай еще", "Поразмысли хорошенько". Это только усилит их тревогу и никак не продвинет выполнение задания.

ДЕТИ, ИСПЫТЫВАЮЩИЕ НЕДОСТАТОК ПРОИЗВОЛЬНОСТИ И САМООРГАНИЗАЦИИ

Краткая психологическая характеристика

Обычно этих детей характеризуют как "невнимательных", "рассеянных". Как показывает практика, у них очень редко имеют место истинные нарушения внимания. Гораздо чаще «невнимательные» дети — это дети с низким уровнем произвольности. У них сформированы все психические функции, необходимые для того, чтобы быть внимательными, но общий уровень организации деятельности очень низкий. У таких детей часто неустойчивая работоспособность, им присущи частые колебания темпа деятельности. Они могут часто отвлекаться.

Основные трудности

ОГЭ и ЕГЭ требует очень высокой организованности деятельности. Непроизвольные дети при общем высоком уровне познавательного развития и

вполне достаточном объеме знаний могут нерационально использовать отведенное время.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. Психические функции формируются через наличие внешних опор. Поэтому на этапе подготовки очень важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства. Такими средствами могут стать песочные часы, отмеряющие время, нужное для выполнения задания; составление списка необходимых дел (и их вычеркивание по мере выполнения); линейка, указывающая на нужную строчку и т.д. Бесполезно призывать таких детей "быть внимательнее", поскольку это им недоступно.

Во время экзамена. Таким детям требуется помощь в самоорганизации. Это можно сделать с помощью направляющих вопросов: "Ты как?", "Ты сейчас что делаешь?". Возможно также использование внешних опор. Например, ребенок может составить план своей деятельности и зачеркивать пункты или класть линейку на то задание, которое он сейчас выполняет. Важно, чтобы ребенок научился использовать эти опоры на предварительном этапе, иначе на экзамене это отнимет у него слишком много сил и времени.

ПЕРФЕКЦИОНИСТЫ И "ОТЛИЧНИКИ"

Краткая психологическая характеристика

Дети данной категории обычно отличаются высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью. Если они выполняют задание, они стремятся сделать его лучше всех или быстрее остальных использовать дополнительный материал. Перфекционисты очень чувствительны к похвале и вообще к любой оценке своей деятельности. Все, что они делают, должно быть замечено и высоко оценено. Для таких детей характерен очень высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка. Для того чтобы чувствовать себя хорошими, им нужно не просто успевать, а быть лучшими, не просто хорошо справляться с заданием, а делать это блестяще.

Основные трудности

ЕГЭ для данной категории детей — это тот самый случай, когда верной оказывается пословица "Лучшее — враг хорошего". Им недостаточно выполнить минимально необходимый объем заданий, им нужно сделать все, причем безошибочно. Еще один возможный камень преткновения для них — это необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. Очень важно помочь таким детям скорректировать их ожидания и осознать разницу между "достаточным" и "превосходным". Им необходимо понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания. На предэкзаменационном этапе перфекционистам можно предложить тренировочные упражнения, где им потребуется выбирать задания для выполнения и не нужно будет делать все подряд.

Во время экзамена перфекционисту нужно помочь выбрать стратегию деятельности и реализовать ее.

АСТЕНИЧНЫЕ ДЕТИ

Краткая психологическая характеристика

Основная характеристика астеничных детей — высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок. Как правило, утомляемость связана с особенностями высшей нервной деятельности и имеет не столько чисто психологическую, сколько неврологическую природу, поэтому возможности ее коррекции крайне ограничены.

Основные трудности

Экзамен требует высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного периода времени (3 часа). Поэтому у астеничных детей очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. При работе с астеничными детьми очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не сможет соответствовать: "Некоторые выпускники занимаются с утра до вечера, а ты после двух часов уже устал". Ребенок не притворяется, просто таковы его индивидуальные особенности. Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы ребенок не переутомлялся: ему необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать. Родителям астеничных детей стоит получить консультацию у психоневролога или невропатолога о возможности поддержать ребенка с помощью витаминов или травяных сборов.

<u>Во время экзамена</u> астеничным детям требуется несколько перерывов, поэтому их не стоит торопить, если они вдруг прерывают деятельность и на какое-то время останавливаются. Им по возможности лучше организовать несколько коротких "перемен" (отпустить в туалет и т.п.).

ГЛАВА 2. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ВЫПУСКНИОВ СТОЙКОЙ ВНУТРЕННЕЙ ПОЗИЦИИ ПРИ СДАЧЕ ОГЭ, ЕГЕ

2.1. Общие рекомендации для успешной подготовки учащихся к прохождению процедуры ОГЭ и ЕГЭ:

- Сосредотачивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки.
- Помогайте подростку поверить в себя и свои способности.
- Помогайте избежать ошибок.
- Поддерживайте выпускника при неудачах.
- Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить Единый государственный экзамен, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру экзамена.
- 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.
- 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 мыслительноречевых процессов, в продуктивности умственной деятельности.
- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренировка ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
- 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 вероятности допущения ошибок.

2.2. Рекомендации классному руководителю.

Когда идет организационно-технологическая подготовка к экзаменам, прослеживается общее нарастание тревожности перед тестированием. Именно поэтому перед нами встает задача - определить возможные направления психологической работы с учащимися по снятию напряжения и страха перед тестированием, рассказать о тех методах и приемах самоорганизации, которые помогут ученику актуализировать свои знания в процессе тестирования.

Соответственно, крайне необходима психолого-педагогическая помощь как во время подготовки, так и во время проведения экзаменов.

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

- •Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- •Не повышайте тревожность ребенка накануне экзамена.
- •Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок.
- •Помогите детям распределить темп подготовки по дням.
- •Приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
 - •В подготовительный период рекомендуем:
 - •оформить уголки для учащихся, учителей, родителей;
 - •не нагнетать обстановку;
 - •повысить степень «прозрачность» подготовки и проведения

2.3.Рекомендации родителям:

Психологическая поддержка — это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?

Поддерживать ребенка — значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь — научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо».

Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- Опираться на сильные стороны ребенка.
- Избегать подчеркивания промахов ребенка.

- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах.
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
- Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи.
- Поддерживайте своего ребенка, 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.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Обратите внимание на питание 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.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- 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;

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Рекомендации выпускникам

При хорошей зрительной памяти:

↓ Читая материал учебника (конспекта), выделяйте специальными знаками ключевые (опорные) места текста (записей), фиксируйте их на маленьких листочках (карточках). Письменно составляйте план ответа. Используйте сокращённую запись материала. Составляйте тезисы, опорные схемы и таблицы.

♣ Выпишите на карточки (желательно крупным шрифтом, разными цветами) основные понятия и формулы, которые необходимо знать, разложите их на столе или развесьте на стенах, чтобы они постоянно были у вас перед глазами, пока вы готовитесь к экзамену.

Если ваш ведущий вид восприятия информации — звуковой:

- Читайте запоминаемый текст вслух.
- ❖ Если у вас есть возможность, начитайте содержание вопроса на аудиокассету, а затем периодически прослушивайте. При чтении и записывании старайтесь проговаривать слова чётко, соблюдая интонацию, делая необходимые паузы в конце предложений, частей текста.
- ❖ Можно попытаться зарифмовать в небольшие стихотворения, песенки основные правила и теоремы, найти логическое соответствие исторических дат с событиями и явлениями современной или вашей личной жизни. Изучив содержание вопроса, перескажите его.
- Помните, количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

При выраженной памяти на движения и ощущения:

• Не пытайтесь учить всё наизусть. Уясните смысл вопроса, а затем, выделив наиболее яркие образы, детали, фон, попытайтесь представить мысленно или на бумаге в цветных рисунках, схемах основное содержание материала в виде мини-фильма, комикса, рекламного ролика или плаката.

- Попробуйте прочувствовать и разобраться, какие ощущения и эмоции (радость, огорчение, негодование и т.д.) вызывает у вас содержание данного материала.
- Зафиксируйте полученный результат в памяти. Перед подготовкой ответа на экзамене постарайтесь ненадолго закрыть глаза или посмотреть в окно, на стену и мысленно воспроизведите закрепившуюся в памяти картинку. Сознание поможет дорисовать её.
- Важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном, сравнивать, искать нестандартные решения поставленных задач.

Подготовка к экзамену

- 1. Подготовь место для занятий.
- 2. Введи в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета.
- 3. Составь план занятий. Для начала определи: кто ты «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.
- 4. Начни с самого трудного раздела, с того материала, который знаешь хуже всего.
 - 5. Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут-перерыв.
 - 6. Выполняй как можно больше различных тестов по предмету.
- 7. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.
- 8. Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину победы, успеха.
- 9. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы ещё раз повторить самые трудные вопросы.

Накануне экзамена

Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости, боевого настроя. В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

Если на улице холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

Перед началом тестирования

В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д). Будь внимателен! От того, как ты запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

Во время тестирования

Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны су-

ществовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста

<u>Торопись не спеша!</u> 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.

<u>Начни с легкого!</u> Отвечай сначала на те вопросы, в знании ответов на которые ты не сомневаешься, и не останавливайся на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. Потом твоя энергия будет направлена на более трудные вопросы.

<u>Пропускай</u>! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до заданий, которые мог бы легко выполнить, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

<u>Читай задание до конца</u>! Не старайся понять условия задания "по первым словам" и достроить концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь о том, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и верно решить новое задание.

Забудь также о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не "по зубам"). Думай только о том, что каждое новое задание — это шанс набрать баллы.

<u>Исключай</u>! Многие задания можно решить быстрее, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать явно неверные. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одномдвух вариантах.

Запланируй два круга! Рассчитай хронометраж так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям ("первый круг"). На них ты успеешь набрать максимум очков, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

<u>Проверь</u>! Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать ее глазами и заметить явные ошибки.

<u>Угадывай</u>! Если ты не уверен в выборе ответа, доверься интуиции! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

<u>Не огорчайся</u>! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей

ГЛАВА З БЛОК ПРАКТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ САМО-РЕГУЛЯЦИИ И НАРАБОТКИ НАВЫКОВ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМ.

Комплекс кинезиологических упражнений.

(позволяет активизировать межполушарное взаимодействие, развивать комиссуры как меж полушарные интеграторы, через которые полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация работы полушарий)

Цель: стимуляция познавательных способностей.

1. «Солнышко». 1 ч. Ночь. Пальцы обеих рук сплетены в замок. Наступает утро.

Солнышко просыпается. Пальцы медленно распрямляются и раскрываются наподобие лучей солнца. 2 ч. Наступает вечер. Солнышко садится. Пальцы медленно сгибаются и сплетаются в замок. Наступает ночь.

- **2.** «Гребешок». Пальцы обеих рук попеременно образуют гребешок петушка (средний на указательный, безымянный на средний, мизинец на безымянный).
- **3.** «**Цветок**». 1 ч. Пальцы обеих рук образуют бутон цветка. Затем он начинает раскрываться по лепесткам (сначала размыкаются мизинцы, затем безымянные, после этого средние, указательные и большие). Запястья не размыкаются. Кисти рук образуют цветок, напоминающий тюльпан. 2 ч. Все в обратной последовательности.
- **4. «Колечки».** Поочередно как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется как в прямом (от указательного пальца к мизинцу), так и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке.
- **5.** «**Крестики**». Поочередно как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, образуя крестик большого пальца последовательно с указательным, средним и т.д. Проба выполняется как в прямом (от указательного пальца к мизинцу), так и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке.
- **6.** «Лошадки». Пальцы обеих рук быстро и сильно стучат по столу наподобие топота копыт (последовательно от мизинца к большому).
- **7.** «Ухо нос». Левой рукой взяться за кончик носа, а правой за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью да наоборот».
- **8.** «Змейки». Представляем, что наши пальцы это маленькие змейки. Они могут двигаться извиваться навстречу друг другу. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки мизинец левой руки).
- 9. «Замок». Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать поочередно пальцами, на которые укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

- **10.** «Лягушка». Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.
- **11. «Волна».** Делать волнообразные движения сначала левой рукой направо, затем правой рукой налево. Следующий этап одновременно обеими руками навстречу друг другу.
- 12. «Кулак-ребро-ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе.
- 13. «Лезгинка». Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6 8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.
- **14...«Отдаем честь».** Отдать честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «ВО». Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.
- **15.** «Слоники». Пальцы обеих рук изображают ноги слона, идущего по столу. Только средний палец поднят вверх и не касается стола это хобот. Нужно идти по столу, перебирая пальцами и ни за что не опуская средний палец.
- **16.** «**Котята**». Одновременное сильное сгибание и разгибание пальцев обеих рук в верхних фалангах наподобие кошачьих лап.
- 17. «Каракатицы». Обе руки лежат ладонями на столе с выпрямленными пальцами. Средние пальцы сгибаются, отталкиваются от стола и передвигают ладонь. Остальные пальцы остаются выпрямленными.
- 18. «Фонарики». Читать стихотворение и на каждую фразу делать одновременно обеими кистями рук соответствующие движения: сжимаем и разжимаем пальцы

Релаксационные упражнения.

Медитативно-релаксационное упражнение – "Храм тишины"

Вообразите себя гуляющим на одной из улиц многолюдного и шумного города... Ощутите, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры... Возможно, некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны... или радостны... Обратите внимание на звуки, которые вы слышите... Обратите внимание на витрины магазинов... Что вы в них видите?.. Вокруг очень много спешащих куда-то прохожих... Может быть, вы увидите в толпе знакомое лицо. Вы можете подойти и поприветствовать этого человека. А может быть, пройдете мимо... Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице?.. Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по другой улице... Это более спокойная улица. Чем дальше вы идете, тем меньше вам встречается людей... Пройдя еще немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других... Вы видите на нем большую вывеску: "Храм тишины"... Вы понимаете, что этот храм — место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни еди-

ного слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окруженными полной и глубокой тишиной... Побудьте в этом храме...в тишине... Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно...

Когда вы захотите покинуть этот храм, толкните двери и выйдите на улицу. Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к "Храму тишины". Когда вы захотите, вы сможете возвращаться в него вновь.

Упражнение "Ресурсные образы"

Участникам сообщается следующее: "Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляны в лесу, освещенной теплым летним солнцем, и т. д. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны.

Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях.

После этого – обсуждение эффективности и чувств участников.

Упражнение "Аутогенная релаксация"

Участникам предлагается выполнить следующие указания:

1. Удобно расположитесь в кресле или на стуле. Прижмите голову к груди и отпустите ее, расслабьте шею. Глаза прикройте. Руки опущены или на подлокотниках. Успокойте дыхание: сделайте глубокий вдох на счет 1, 2, 3, 4, медленно выдохните, на выдохе задержите дыхание на счет 1, 2, 3, 4.

Повторите про себя 3 раза: "Мне спокойно, совершенно спокойно, тело расслаблено".

- 2. Представьте, что у Вас в руках по ведру с водой. Как только представите, ведра медленно поставьте на пол. Подумайте: "Как приятно гудят мышцы рук!" Повторите по себя 3 раза: "Руки приятно отяжелели".
- 3. Представьте, что Вы придерживаете ногами качели в виде доски на бревнышке. На другом конце доски мешок с песком. Как только почувствуете напряжение в ногах, качели отпустите и подумайте: "Как приятно гудят мышцы ног!" Повторите про себя 3 раза: "Ноги приятно отяжелели".
- 4. Представьте, что Ваша левая рука опущена в тазик с горячей водой. Тепло разливается вверх по руке, до лопатки, по левой стороне груди. Повторите 3 раза: "Сердце бъется спокойно, ровно, мощно".

Выход из состояния релаксации

- 1. Сделайте три дыхательных цикла с приоткрытым ртом. Почувствуйте охлаждение нёба и языка. Прохлада распространяется на глазницы. Повторите 3 раза: "Мой лоб прохладный, мысли чёткие. Я буду держать себя в руках. Мне легко дается напряжение в работе. Я умею настоять на своём".
- 2. Медленно поднимите руки. Сожмите их в кулаки. Как только руки окажутся над головой, посмотрите на кулаки и, потягиваясь, подумайте: "Всё тело освежилось, отдохнуло, наполнилось энергией".

"Способы снятия нервно-психического напряжения"

Когда Вы отдыхаете между занятиями во время подготовки к экзаменам, иногда важно потратить на это как можно меньше времени, но отдохнуть за это время максимально. Я перечислю Вам некоторые способы, а Вы можете выбрать те, которые подойдут Вам. Вот эти способы:

Спортивные занятия.

Контрастный душ.

Стирка белья.

Мытье посуды.

Свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить в ведро. Из другой газеты слепить свое настроение. Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью).

- ❖ Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню.
- ❖ Погулять в тихом месте на природе.
- ❖ Релаксация напряжение релаксация напряжение и т.д.
- ❖ Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.
- ◆ Газету порвать на мелкие кусочки, "еще мельче". Затем выбросить на помойку.
- ❖ Слепить из газеты свое настроение.
- ❖ Закрасить газетный разворот.
- ❖ Покричать то громко, то тихо.
- Смотреть на горящую свечу.
- Вдохнуть глубоко до 10 раз.
- Погулять в лесу, покричать.
- Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

Далее идет обсуждение: Какими еще способами можно воспользоваться?

Упражнения для тренировки эмоциональной устойчивости

↓ Упражнение «Полчаса, которые принадлежат только мне»

Упражнение направлено на тренировку контроля спонтанного выражения эмоций.

Инструкция: Подарите себе хотя бы полчаса после занятий, чтобы отключиться и передохнуть перед следующим этапом работы. Проведите эти полчаса по своему желанию: погуляйте по улице города, почитайте стихи или прозу, послушайте музыку, поиграйте с любимым животным т.п. В этом упражнении важно, чтобы это были полчаса, которые проведете исключительно по собственному желанию.

↓ Упражнение «Круговая кинолента»

Упражнение направлено на тренировку навыка контроля чувств

Инструкция: Мысленно создайте сценарий небольшого фильма. Желательно выбрать сначала 5-7 кадров. При этом мысленно «склейте» первый и последний кадры, чтобы получился круг кадров-событий. Начните «крутить» эту киноленту на внутреннем экране от первого до последнего кадра, затем еще

раз, затем еще раз с большей скоростью. На любом кадре остановите «просмотр» и попробуйте прокрутить киноленту в обратном порядке с нарастающей скоростью.

↓ Упражнение «Тренировка эмоциональной устойчивости»

Инструкция: Участники разбиваются по парам и садятся лицом друг к другу, как можно ближе.

Упражнение выполняется в три этапа: Участники закрывают глаза. Им дается ограничение: запрещаются любые движения телом и даже лицом. Ведущий: «Настройтесь на тишину и покой в вашей душе и в вашем теле». После того, как эмоциональная устойчивость на предыдущем этапе сформировалась, задание усложняется. Ведущий: «Теперь вы будете неподвижно сидеть, но с открытыми глазами. При этом вы смотрите на глаза своего партнера и стараетесь сохранять свое спокойствие». После этих подготовительных упражнений в каждой паре один из участников выбирает себе роль тренера. Задача тренера – рассмешить или как-то еще поколебать эмоциональное равновесие. Если ему это удается, он замолкает и ждет, пока партнер не восстановит утраченное равновесие. Затем упражнение продолжается, при этом важно, чтобы тренер снова повторил то, что вывело его партнера из равновесия. Многократное повторение формирует устойчивость к этому раздражителю. Затем участники меняются ролями, и так – несколько раз.

↓ Упражнение «Самоактуализация»

Инструкция: Попытайтесь закончить предложения: Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах... Откровенно говоря, когда я волнуюсь... Откровенно говоря, когда я волнуюсь... Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями... Откровенно говоря, когда я слышу об экзаменах... Откровенно говоря, когда я прихожу на консультации... Я хотел бы узнать, как в период подготовки к экзаменам... Я хотел бы узнать, как во время экзаменов...

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Экзамен является огромным стрессогенным фактором как для прямых участников — выпускников, так и для родителей и учителей. В связи с этим, необходимость проведения мероприятий по оказанию психологической поддержки для всех участников данного процесса является одной из основных задач работы школьного педагога-психолога.

Экзамены в формате ОГЭ и ЕГЭ является относительно новой формой проведения экспертизы качества обученности выпускников. Некоторые особенности проведения экзаменов являются новыми для учителей и родителей, не проходивших подобные испытания. Поэтому им довольно сложно организовать правильную поддержку для выпускников, объяснить процедуру прохождения итоговой аттестации, различные организационные моменты и предложить наиболее эффективную стратегию организации подготовки к сдаче экзаменов.

В данном аспекте психологи, более знакомые с основными способами активизации познавательных процессов, преодолению стрессовых состояний и сохранения эмоциональной стабильности во время сдачи экзамена является тем сотрудником образовательного учреждения, который может обеспечить квалифицированную помощь в возникающих у выпускника трудностях при подготовке к экзаменам в формате ОГЭ и ЕГЭ.

В настоящее время проблема организация психологической подготовки к ОГЭ и ЕГЭ является особо актуальной, ведь большинство детей в силу быстроменяющихся условий жизни, которые постоянно делают нам все новые и новые вызовы не силах справится с такой огромной психологической нагрузкой. Хотя не только дети, а иногда и сами родители и учителя не знают как правильно подойти к тому или иному ребенку в силу его психологических особенностей.

Данные методические рекомендации направлены на формирование основных представлений у всех участников психологической подготовки выпускников к сдаче экзаменов. Подобраны рекомендации и упражнения направлены на воспитание силы воли и регуляции внутреннего состояния, умения быстро привести себя в тонус.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. 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.
- 2.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.
- 3. Журавлев, Д. Экзамен способ проверки знаний или психологическое испытание?/Д. Журавлев//Народное образование. 2003. № 4.
- 3. Филакова Е.М., Шабатина Ю.А. Модель психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ. http://festival.1september.ru/articles/569551/
- 4. 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.
- 5. Лидерс, А.Г. Психологический тренинг с подростками: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/А.Г. Лидерс. М., 2001.
- 5. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. М.: Генезис, 2009.
- 6. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками/Азарова Т.В., Барчук О.И., Беглова Т.В., Битянова М.Р., Королева Е.Г., Пяткова О.М. // Под ред. М.Р. Битяновой. СПб.: Питер, 2011. 304 с.
- 6. Чибисова, М.Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка / М.Ю. Чибисова. М.: Генезис, 2004. 8. Чуча О. Психологическая готовность к ЕГЭ.
- 7. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности/Сост. М.А. Павлова, О.С. Гришанова. Волгоград: Учитель, 2011. 8. Романова, А.Н. Психологическое сопровождение старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ/А.Н. Романова//Научнометодический электронный журнал "КОНЦЕПТ" «Архив номеров». Октябрь, 2012 (2012- 09-28).
- 9. Щербатых, Ю.В. Вегетативные проявления экзаменационного стресса: Автореф. дис. д-ра биол. наук / Ю.В. Щербатых. СПб., 2001.

Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога: учебнометодическое пособие. – М.: «Ось-89», 2009.

Коноваленко, С. Г. Как научиться думать быстрее и запоминать лучше: Практикум по развитию познавательной деятельности/С.Г. Коноваленко. — M., 2002.