**Государственное бюджетное учреждение Пензенской области**

**«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи**

 **Пензенской области»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ УЧАСТНИКАМ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ПЕРИОД СДАЧИ ЕГЭ**

**ПЕНЗА**

**2020**

Методические рекомендации подготовлены для участников образовательных отношений в период подготовки и сдачи ОГЭ (ЕГЭ), С ЦЕЛЬЮ СНИЖЕНИЯ СРЕССА И СОХРАНЕНИЯ РЕСУРСНЫХ СОСТОЯНИЙ.

Составитель: Г.А. Букова,СТАРШИЙ МЕТОДИСТ ППМС ЦЕНТРА ПО

1. Психологические рекомендации ученикам:

****Уважаемые выпускники!****

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма.

Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет Вам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена.

**Необходимо помнить, что даже если Вы будете сдавать ЕГЭ в другой школе:**

• Вас встретят доброжелательные педагоги;

• Каждый будет обеспечен рабочим местом и всеми необходимыми материалами;

• На все организационные вопросы Вы сможете получить ответы у педагогов.

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

Следует выделить **три основных этапа:**

• подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом;

• поведение накануне экзамена;

• поведение собственно во время экзамена.

***Подготовка к экзамену.***

· Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

· Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучать. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.
· Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет быстрее.
· Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ. Однако от отдыха за компьютером или телевизором лучше отказаться. Во-первых, отдых должен быть активным; во-вторых, перерыв должен быть привязан к конкретным временным рамкам. Телевизор и ПК могут отнять много рабочего времени («сел на минуточку и не заметил, как пролетело 2 часа»).
· Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала. Поэтому бумага, ручки, карандаши должны быть под рукой.
· Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
· Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части «А» в среднем уходит по 2 минуты на задание).
· Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
· Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

· Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.
***Накануне экзамена.***

· Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, необходимо максимально использовать последнюю ночь перед. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроя. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
· В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.
· Если в школе холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене несколько часов.
***Во время экзамена.***· В начале экзамена вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будь внимателен!!! От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!
· Бланк ответов (область регистрации, сами ответы и пр.) ты заполняешь только печатными буквами! Обрати внимание на то, как пишутся некоторые буквы, например, буква "а". Часть информации записывается в кодированной форме, которую тебе скажут перед началом тестирования.
· Экзаменационные материалы состоят из трех частей: А, В, С:
· в заданиях части А нужно выбрать правильный ответ из нескольких предлагаемых вариантов. В первой части бланков ответов с заголовком "Номера заданий с выбором ответа из предложенных вариантов" ты должен под номером задания пометить знаком "Х" ту клеточку, номер которой соответствует номеру выбранного ответа.
· в заданиях части «В» ответ дается в виде одного слова или числа. В бланке ответов для таких заданий есть поля с заголовком "Краткие ответы на задания без вариантов ответа для выбора", куда ты аккуратно вписываешь свой ответ (слово или число) рядом с номером задания (печатными буквами). Запись формул или математических выражений, каких-либо словесных заголовков или комментариев не допускается.
· в заданиях части «С» дается развернутый ответ в виде решения задачи или краткого рассказа, которые записываются на отдельном бланке. Очень важно переписать в специальное поле в правом верхнем углу указанного бланка индивидуальный номер основного бланка ответов (розового цвета). При этом никакие дополнительные сведения о вас (фамилия, имя, класс) не пишутся.
· Исправления в бланке ответов крайне нежелательны. Если все-таки исправления неизбежны, то помни, что их можно делать только в заданиях типа А, используя резервные поля с заголовком "Отмена ошибочных меток". Исправления делаются только по инструкции организаторов. Количество допускаемых исправлений - не больше шести.
· В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, о которых вас обязательно проинформируют.
· При получении результатов тестирования ты имеешь право ознакомиться с проверенной работой и, если не согласен с оценкой, можешь подать апелляцию (в течение 3 дней после объявления результата) в конфликтную комиссию.
Приведем несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения заданий (тестирования) экзамена:

* **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 существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.
* **Торопись не спеша!** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Передам, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
* **Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.
* **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
* **Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь 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 все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.
* **Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).
* **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").
* **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами заметить явные ошибки.
* **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.
* **Не огорчайся!** 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 оценки.

**Уважаемые родители!**

**Поведение родителей**

В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

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

       Существуют ложные способы, так называемые «ловушки поддержки». Так, типичными для родителей способами поддержки ребенка является гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей – положительных сторон ребенка

# Экзаменационная (тестовая) тревожность

Экзамены представляют собой нелегко, но неизбежную часть нашей жизни. Одни воспринимают экзамены достаточно легко и идут на экзамены, уверенные в успехе. У других – экзамен и оценка за него- тесно связаны с беспокойством и тревогой. Они не только накануне экзамена, но иногда лишь при мысли о нем испытывают состояние страха, неуверенности в себе и тревоги. Эти состояния называются экзаменационной или тестовой тревожностью.

Наблюдается в состоянии экзаменационной тревожности и стресса:

* нарушение ориентации, понижение точности движений;
* снижение контрольных функций;
* обострение оборонительных реакций;
* понижение волевых функций.

Именно поэтому крайне необходима психолого-педагогическая помощь, как во время подготовки, так и во время проведения ЕГЭ.

Почему дети так волнуются?

* Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
* Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
* Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей - тревожности, неуверенности в себе.
* Боятся незнакомой, неопределенной ситуации.
* Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

 Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на состояние вашего ребёнка.

 Чем вы можете помочь ребёнку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ?

Вы можете:

* Собрать информацию о процессе проведения ЕГЭ, чтобы экзамен не был ни для Вас, ни для вашего ребёнка ситуацией неопределённости.
* Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы:
	+ откажитесь от упреков, доверяйте ребёнку;
	+ если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы эта музыка была без слов.
* Участвовать в подготовке к ЕГЭ:
	+ Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.
	+ Вместе определите, "жаворонок" выпускник или "сова". Если "жаворонок" - основная подготовка проводится днём, если "сова" - вечером.
	+ Проведите репетицию письменного экзамена (ЕГЭ). Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться, помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.
	+ Организовать режим (именно Вы можете помочь своему ребёнку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ).
	+ Во время подготовки ребёнок должен регулярно делать короткие перерывы.

 Договоритесь с ребёнком, что вечером накануне экзамена он ляжет спать вовремя. Последние 12 часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний. Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности, преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. 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 можешь это сделать».

       Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

* Забыть о прошлых неудачах ребенка;
* Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
* Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

       Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

**Итак, чтобы поддержать ребенка необходимо:**

 1.Опираться на сильные стороны ребенка;

 2.Избегать подчеркивания промахов ребенка;

 3.Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;

 4.Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;

 5.Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;

 6.Поддерживайте своего ребенка. Демонстрируйте, что понимаете его переживания

**Как помочь детям подготовиться к экзаменам**
- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

- 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 ему 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;
· если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.
 И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.
-Не критикуйте ребенка после экзамена.
**Помните:** главное - снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

**Организация занятий**

Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, кинестетики, тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т. д.)! И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами [проведения ЕГЭ](http://www.ege.edu.ru/ru/main/rules_procedures/) и [заполнения бланков](http://www.ege.edu.ru/ru/main/blanks/),[особенностями экзамена](http://www.ege.edu.ru/ru/main/rules_procedures/) поможет разрешить эту ситуацию.

Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности.
В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Помогите распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам (её можно подсмотреть в разделе "Советы выпускникам").

Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

**Питание и режим дня**

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и "от плюшек не толстеют!"

Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку... разумеется, это не баловство, а просто глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

\* Материалы подготовлены на основе книг Ф.Йейтса "Искусство памяти"; Корсакова И.А., Корсаковой Н.К. "Хорошая память на каждый день", бесед с лучшими российскими психологами и педагогами, а также собственного родительского опыта.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ С ОВЗ ПРО ЕГЭ

Выпускники с ограниченными возможностями здоровья, в том числе дети-инвалиды, инвалиды также могут выбрать ЕГЭ как форму государственной итоговой аттестации в соответствии с Порядком проведения ГИА по образовательным программам среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 24.12.2013 №1400).

**Кто относится к выпускникам с ограниченными возможностями здоровья**

Согласно Федеральному Закону «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273 «Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья – физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий». Таким образом, выпускнику, имеющему ограниченные возможности здоровья, для получения права выбора формы государственной итоговой аттестации (ЕГЭ или ГВЭ) необходимо обратиться в территориальную (окружную) ПМПК.

После получения соответствующего заключения ПМПК Ваш ребенок получает право выбора формы государственной итоговой аттестации и вместе с Вами определяет, какие экзамены он будет сдавать и в каком формате (ЕГЭ или ГВЭ). Обращаем Ваше внимание, что ни школа, в которой обучается Ваш ребенок, ни ПМПК не имеют права определять форму государственной итоговой аттестации Вашего ребенка без Вас или за Вас. Школа обязана принять Ваше заявление с перечнем предметов и выбранной формой сдачи, а ПМПК определяет наличие или отсутствие у выпускника ограниченных возможностей здоровья.

Напоминаем, что заявление в школу с перечнем экзаменов и формами их сдачи Вы должны сдать не позднее 1 марта текущего года. Для того чтобы понять, есть ли у Вашего ребенка право выбора между ЕГЭ и ГВЭ и определиться с формой сдачи экзаменов, необходимо получить соответствующее заключение ПМПК.

Не откладывайте обращение в ПМПК на последние дни!

**Особенности проведения ЕГЭ для выпускников с ограниченными возможностями здоровья**

Государственная итоговая аттестация проводится с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья выпускников с ограниченными возможностями здоровья.

Это означает, что при проведении итоговой аттестации в зависимости от имеющихся у выпускника ограниченных возможностей здоровья предусмотрены: меньшая наполняемость аудиторных помещений, увеличение продолжительности экзамена, присутствие ассистентов, наличие специального оборудования и т.п.

Подробная информация о требованиях к аудитории и оборудованию на пунктах приема экзаменов содержится в методических рекомендациях Рособрнадзора

**Особенности проведения ГВЭ для выпускников с ограниченными возможностями здоровья**

Государственный выпускной экзамен проводится, как правило, на базе образовательной организации, в которой обучался выпускник.

На основании заключения ПМПК по согласованию с родителями (законными представителями) образовательная организация может организовать проведение государственного выпускного экзамена для выпускника с ограниченными возможностями здоровья на дому.

При проведении государственного выпускного экзамена для выпускников с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены: увеличение продолжительности государственного выпускного экзамена на 1,5 часа; присутствие в аудитории ассистента, оказывающего выпускникам с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей, в частности, помогающего выпускнику занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с экзаменатором; возможность использования необходимых технических средств.

В продолжительность государственного выпускного экзамена не включаются перерывы для проведения необходимых медико-профилактических процедур для выпускников с ограниченными возможностями здоровья.

Подробная информация [о порядке организации и проведения ГВЭ](http://www.edu.ru/db-mon/mo/data/d_09/m70.html).

**Поступление в вуз выпускников с ограниченными возможностями здоровья**

При поступлении в ВУЗы лица с ограниченными возможностями здоровья при подаче заявления предоставляют по своему усмотрению оригинал или ксерокопию документа, подтверждающего ограниченные возможности их здоровья.

Таким образом, заключение ПМПК, полученное выпускником до 1 марта, необходимо будет представить в приемную комиссию ВУЗа.

Выпускник с ограниченными возможностями здоровья, имеющий результаты ЕГЭ, поступает на общих основаниях по конкурсу. То есть выпускные/вступительные экзаменационные испытания выпускник проходит один раз и по результатам ЕГЭ поступает или не поступает в ВУЗ.

Выпускник с ограниченными возможностями здоровья, который выбрал госдарственную (итоговую) аттестацию в форме государственного выпускного экзамена (не имеющий результатов ЕГЭ), сдает экзаменационные испытания дважды: в образовательной организации сдает ГВЭ, а в ВУЗе проходит вступительные испытания, проводимые ВУЗом самостоятельно.

Обращаем Ваше внимание на то, что заключение ПМПК не освобождает Вашего ребенка от государственной (итоговой) аттестации (ЕГЭ или ГВЭ) и не дает никаких льгот при поступлении в ВУЗ!

Конец формы

**3. Психологические рекомендации организаторам ЕГЭ**

**3. Психологические рекомендации организаторам ЕГЭ**

Какие факторы могут повлиять на создание атмосферы спокойной, творческой активности учащихся?

*Состояние самой аудитории:*

• Аудитория должна быть чистой, ухоженной, желательно с комнатной зеленью. Наличие зеленого цвета помогает человеческому глазу отдохнуть и расслабиться. Кроме этого зеленый в целом благотворно, успокаивающе влияет на психику человека.

*Как создать позитивный психоэмоциональный настрой участников ЕГЭ*

• Начало любого контакта, особенно с незнакомыми людьми, это, прежде всего улыбка, доброжелательные интонации в голосе, внимание к каждому присутствующему.

• Словесные установки учителя-организатора должны повышать уверенность ученика в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, том больше вероятность сделать ошибку.

Какие факторы могут повлиять на создание атмосферы спокойной, творческой активности учащихся?

*****Состояние самой аудитории:*****

•  Аудитория должна быть чистой, ухоженной, желательно с комнатной зеленью. Наличие зеленого цвета помогает человеческому глазу отдохнуть и расслабиться. Кроме этого зеленый в целом благотворно, успокаивающе влияет на психику человека.

*Как создать позитивный психоэмоциональный* ***настрой участников ЕГЭ***

• Начало любого контакта, особенно с незнакомыми людьми, это, прежде всего улыбка, доброжелательные интонации в голосе, внимание к каждому присутствующему.

• Словесные установки учителя-организатора должны повышать уверенность ученика в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, том больше вероятность сделать ошибку.

**4. Психологические рекомендации для учителей, готовящих детей к единому государственному экзамену**

Учителям, помня о том, что «нельзя научить плавать, стоя на берегу», следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения. В последние годы Центром тестирования РФ выпущены сборники тематических тестов. Эти тесты разработаны для учащихся 5-11 классов практически по всем предметам, выносимым на ЕГЭ. С их помощью можно оценивать уровень усвоения материала учениками и отработать у них навык работы с тестовыми заданиями.

       Такие тренировки в выполнении тестовых заданий позволят учащимся в ходе сдачи ЕГЭ реально повысить балл. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик практически не будет тратить время на понимание инструкции. Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.

       При этом основную часть работы желательно проводить не перед самим экзаменом, а заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче зачетов по пройденным темам, т.е. в случаях не столь эмоционально напряженных, как сдача ЕГЭ.

       Психотехнические навыки, полученные учащимися в процессе обучения, ее только повышают эффективность подготовки к сдаче ЕГЭ, но и позволяют более успешно вести себя во время экзамена, способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

**Рекомендации:**

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

2.     Помогайте подростку поверить в себя и свои способности;

3.     Помогайте избежать ошибок;

4.     Поддерживайте выпускника при неудачах;

5.     Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить 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. Психофизиологические особенности – это устойчивые природные характеристики человека, которые не меняются с возрастом и проявляются в скорости протекания мыслительно-речевых процессов, в продуктивности умственной деятельности.

- ЕГЭ (Единый государственный экзамен) основан на тестовых
технологиях. Такая новая форма экзамена требует хороших знаний предмета,
предварительной психологической подготовки всех участников
образовательного процесса (учителей, родителей, учащихся).

- Помня о том, что «нельзя научиться плавать, стоя на берегу»,
следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения.

- Необходимо использовать в работе сборники тематических тестов,
выпущенные Центром тестирования РФ для учащихся 5-11-х классов
практически по всем предметам.

- С помощью тестов можно оценивать уровень усвоения материала
учениками и сформировать у них навык работы с тестовыми заданиями. Такие тренировки позволят учащимся при сдаче ЕГЭ повысить балл.

- Необходимо обучать учеников конструкции тестовых заданий, тогда он
практически не будет тратить время на понимание инструкции во время
экзамена. Во время таких тренировок формируются соответствующие
психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.

- Желательно основную часть работы проводить заранее, отрабатывая
отдельные детали при сдаче зачетов и пр., т.е. в случаях не столь
эмоционально напряженных, как сдача экзамена.

- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет
смысла зазубривать весь 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 ему письменных и устных экзаменов.

- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка
ориентироваться во времени и уметь его распределять.
Так как задания будут на время, то можно потренироваться выполнять
подобные задания с фиксацией времени, чтобы подросток мог в нем
ориентироваться самостоятельно. Торопливые могут прочитывать по
несколько раз инструкцию к заданию, чтобы понять верно смысл и не
исправлять потом ошибки. Медлительным, можно предложить дома учиться
распределять время при выполнении задания. И, конечно же, и тем и другим
необходимо оставлять 5-10 минут на проверку работы. Учителя могут
контролировать время, подбирать аналогичные задания при подготовке.

- Психотехнические навыки, полученные учащимися в процессе обучения, не
только повысят эффективность подготовки к ЕГЭ, но и позволят учащимся
более уверенно вести себя во время экзамена, мобилизовать себя в решающей ситуации.

**Советы:**

• Сосредоточивайтесь 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 мыслительно-речевых процессов, в продуктивности умственной деятельности.

**5. Психологические рекомендации классному руководителю**

Одной из основных целей единого государственного экзамена является получение более эффективного инструмента оценки качества образования. Введение экзамена в тестовой форме предполагает наличие готовности ее участников. Поэтому сегодня особым образом актуализируется оказание психологической, педагогической и информационной поддержки всем участникам эксперимента.

Сегодня, когда идет организационно-технологическая подготовка к ЕГЭ, 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.

**6. Советы школьному психологу**

Единый государственный экзамен — это новая реальность в нашем образовательном пространстве, а проблемы подготовки к ЕГЭ — это поле деятельности не только педагогов, но и психологов.

Условно можно выделить три группы трудностей, с которыми сталкиваются старшеклассники во время ЕГЭ: когнитивные, личностные и процессуальные.

**1. Когнитивные трудности** — это трудности, связанные с особенностями переработки информации в ходе ЕГЭ, со спецификой работы с тестовыми заданиями. Причем если для педагога важен объем знаний, то с психологической точки зрения важнее умение пользоваться этими знаниями.

***В чем заключаются трудности?*** Значительную трудность может представлять сама *работа с тестовыми заданиями*. Тестирование предполагает формирование особых навыков: выделять существенные стороны в каждом вопросе и отделять их от второстепенных; оперировать фактами и положениями, вырванными из общего контекста. Традиционное обучение, как правило, более контекстно, в большей степени делает акцент на умении выстраивать взаимосвязи в рамках отдельной темы.

***Чем может помочь психолог?*** Необходимо понять, какие психологические функции обеспечивают успешность в выполнении заданий ЕГЭ. Это преимущественно *хорошая переключаемость и оперативная память*. В отличие от традиционного экзамена, тесты, не имеющие логической связи между заданиями, требуют умения оперировать большим объемом данных и быстро переключаться с одной темы на другую. В работе с выпускниками при подготовке к ЕГЭ для преодоления когнитивных трудностей можно использовать задания двух типов:

• психогимнастические упражнения, развивающие переключаемость в целом (работа с таблицами Шульте и т.п.);

• игры и задания, основанные на материале школьных предметов, причем не столько акцентируются фактические знания, сколько развиваются навыки оперирования понятиями и переключения. Пример такого упражнения — модификация известной игры «Ассоциации», где в качестве ассоциируемых понятий используются термины из школьных курсов биологии, физики и др. Инструкция имеет следующий вид: «У ведущего в руках мяч. Он может бросить его любому игроку и назвать любое понятие из... (*называется предмет*). Задача игрока — поймать мяч и назвать ассоциацию с этим понятием, после чего игрок становится ведущим». Игру можно усложнить, используя штрафные очки за ассоциации, не связанные с предметом, или вводя бонусы за тематические ассоциации.

**2. Личностные трудности** обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями.

***В чем заключаются эти трудности?*** Прежде всего, это *отсутствие полной и четкой информации о процедуре* единого государственного экзамена. При традиционной форме сдачи экзамена он может рассчитывать на поддержку со стороны родителей, старших товарищей, учителей. Все они так или иначе сталкивались с экзаменом на различных этапах своей жизни и могут поделиться опытом: «Когда я сдавал экзамены (заканчивал школу и т.д.), я делал так». ЕГЭ — это нечто новое не только в опыте ученика, но и в опыте окружающих его людей. Они не могут поддержать его, потому что у них это было не так! Известно, что дефицит информации повышает тревогу. Это способствует тому, что у ученика появляется иррациональное убеждение по поводу ЕГЭ, никак не обоснованное и от этого еще более пугающее: «Сдать ЕГЭ все равно никто не сможет», «Придется сдавать ЕГЭ, значит, хорошую оценку не получить».

Традиционно ситуация экзамена в школе во многом смягчается тем, что детей окружают знакомые люди. Вне зависимости от того, как учителя относятся к ребенку, их поведение предсказуемо, что во многом способствует снижению тревоги, которую испытывает ребенок. Фактически на традиционном экзамене ученик, с одной стороны, находится в ситуации большей психологической защищенности. С другой стороны, конечно, эта защищенность может оборачиваться необъективностью педагога. Но даже такая необъективность может поддерживать ученика, поскольку позволяет ему «сохранить лицо»: заниженная оценка учителя помогает поддерживать собственную самооценку, а мысль о том, что «вступительные экзамены в институт еще покажут, как я знаю на самом деле», тоже снижает тревогу.

При сдаче ЕГЭ выпускники лишены такой поддержки. Там все чужое — взрослые, дети, помещение. Принимают и оценивают результаты экзамена незнакомые люди, что приводит к повышению тревоги и недостаточной сконцентрированности на задании.

Раньше выпускные экзамены традиционно считались своего рода репетицией вступительных, что в значительной мере способствовало снижению тревоги при поступлении в институт. ЕГЭ — это сразу два экзамена: выпускной и вступительный, и это повышает его субъективную значимость, а следовательно, и уровень тревоги учащихся.

Необходимо отметить, что основное следствие личностных трудностей — это повышенный уровень тревоги учащихся на экзамене, что приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности. Тревога — это весьма энергоемкое занятие. Чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается на учебную деятельность.

**3. Процессуальные трудности** связаны с самой процедурой единого государственного экзамена. Эта процедура во многом имеет инновационный, непривычный для детей характер, что может явиться причиной значительных трудностей на экзамене.

***В чем заключаются эти трудности?*** Можно выделить несколько групп.

• *Трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов*. Процедура единого государственного экзамена предполагает особую форму заполнения бланков, которая является непривычной для учащихся. Обычно дети фиксируют свои ответы на том же листе, где записаны вопросы, по необходимости пользуясь черновиком. Задание и ответ в такой ситуации представляют собой нечто целостное, что позволяет также при проверке обнаружить возможные ошибки. Процедура ЕГЭ разводит вопрос и ответ, что создает для детей дополнительные сложности. У них может возникнуть страх ошибиться при заполнении бланка. Возможны также трудности с кодированием-раскодированием информации (соотнесением содержания и соответствующего ему номера).

• *Трудности, связанные с ролью взрослого*. Обычно на экзамене педагог, особенно работающий в данном классе, совмещает функции поддержки и оценки. В ситуации ЕГЭ присутствующие педагоги — это только наблюдатели, что также может повышать тревогу у выпускников.

• *Трудности, связанные с критериями оценки*. Контраст с привычными проверочными процедурами действительно велик (обычно — личный контакт с экзаменатором, здесь — отсутствие такового, обычно — развернутый цветистый ответ, здесь — лаконичный и т.п.).

Процедура ЕГЭ требует особой *стратегии деятельности:* ученику необходимо определить для себя, какие задания и в каком соотношении он будет выполнять. И здесь мы сталкиваемся еще с одной специфической проблемой, о которой мы уже упоминали. При традиционной форме проведения экзамена способы подготовки и организации деятельности во время экзамена более или менее одинаковы. На письменном экзамене ученики имеют стандартный набор заданий, с которым они должны справиться, на устном — изложить заранее выученное содержание экзаменационного билета. А в случае ЕГЭ определение стратегии деятельности становится ключевым моментом, поскольку это во многом определяет экзаменационную оценку. Следование какой-то рекомендуемой, а не индивидуальной, эффективной для себя стратегии работы может привести к тому, что человек делает не то, что ему удобно, и это, в конечном счете приводит к снижению результата. На выбор стратегии оказывает влияние множество факторов. Например, он может зависеть от уровня притязаний. 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.

Таким образом, процессуальные трудности связаны с недостаточным знакомством с процедурой экзамена и отсутствием четкой стратегии деятельности.

***Чем может помочь психолог?*** Преодоление процессуальных трудностей должно ориентироваться на овладение специфическими особенностями процедуры ЕГЭ. Хороший поддерживающий эффект оказывает не просто рассказ о процедуре ЕГЭ, но ее проигрывание, причем в юмористической форме. Комическое представление пугающей ситуации способствует снижению у детей напряжения и тревоги. Такое проигрывание может также включать совместное с детьми сочинение комических вопросов и подготовку юмористических заданий друг для друга.

Кроме того, психолог может помочь в выработке индивидуальной стратегии деятельности для каждого старшеклассника.