

---

**Психолого-педагогические рекомендации  
родителям выпускников, сдающих  
ГОСУДАРСТВЕННУЮ ИТОГОВУЮ  
АТТЕСТАЦИЮ**

---



## Экзамен (притча)

Пришло время Мастеру проверять своих учеников. Он позвал троих, взял белый лист бумаги, капнул на него чернила и спросил:

— Что вы видите?

Первый ответил: «Чёрное пятно». Второй: «Кляксу». Третий: «Чернила».

Монах заплакал и ушёл в свою келью. Позже ученики спросили:

— Почему Вы плакали?

Монах сказал:

— Никто из вас не увидел белого листа.

**Кацудзо Ниши сказал:**

**«Когда мы держим голову высоко и говорим себе, что у нас всё хорошо, мы своими положительными мыслями притягиваем в нашу жизнь благополучие».**



≡ НАВИГАЦИЯ ПО САЙТУ

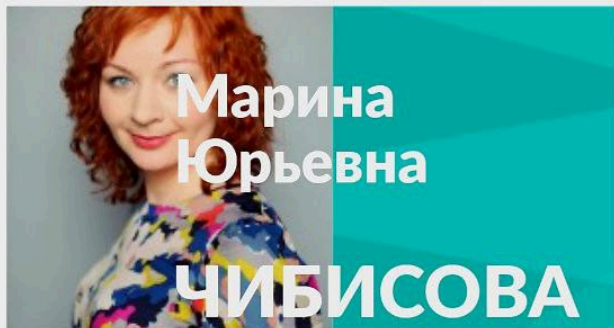
Институты/Факультеты Колледж  
Лицей | Студентам Аспирантам  
Преподавателям Спецпроекты  
Контакты

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПИЛОТНЫЙ  
ПРОЕКТ

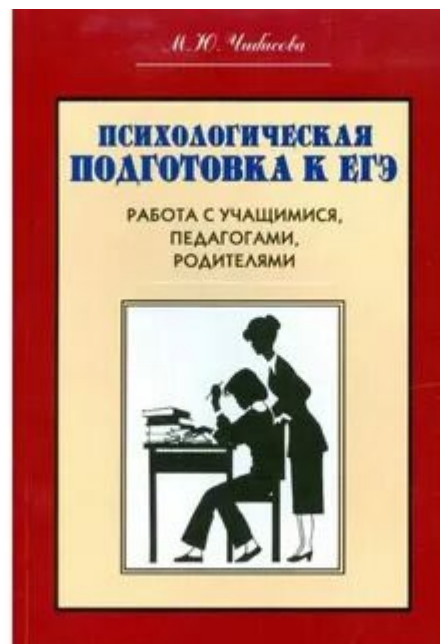
ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

ГОД СЕМЬИ

🏠 // Преподаватели  
// Чибисова Марина Юрьевна



**Чибисова** Марина Юрьевна. кандидат психологических наук, доцент Московского городского психолого-педагогического университета, главный редактор журнала «Школьный психолог», автор книги «ЕГЭ: Психологическая подготовка», являлась научным руководителем проекта «Психологическая подготовка к ЕГЭ», который в течение трех лет осуществляется в школах Южного округа Москвы.



## **Когнитивные трудности –**

это трудности, связанные с особенностями переработки информации, со спецификой работы с тестовыми заданиями, не умение выпускника планировать время приводит к тому, что у него возникает страх не успеть, а это, в свою очередь, способствует нерациональному распределению времени и снижает результаты экзамена.

Для преодоления когнитивных трудностей необходимо двигаться в двух направлениях: помогать выпускнику осваивать навыки работы с тестами и вырабатывать индивидуальную стратегию деятельности. И если навыки работы — это в большей степени педагогическая задача, то выработка индивидуальной стратегии — это задача психологическая

## Личностные трудности -

эти затруднения обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями.

Раньше выпускные экзамены традиционно считались своего рода «репетицией» вступительных экзаменов, 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.

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. Необходимо также принять решение о том, какой результат будет желаемым и реально достижимым. Например, для одного «сдать успешно» — означает получить «3», для другого — «4», для третьего — набрать минимум 75 баллов (поскольку в его вуз объявили именно такой проходной балл), а для кого-то — минимум 91 или 99 баллов.

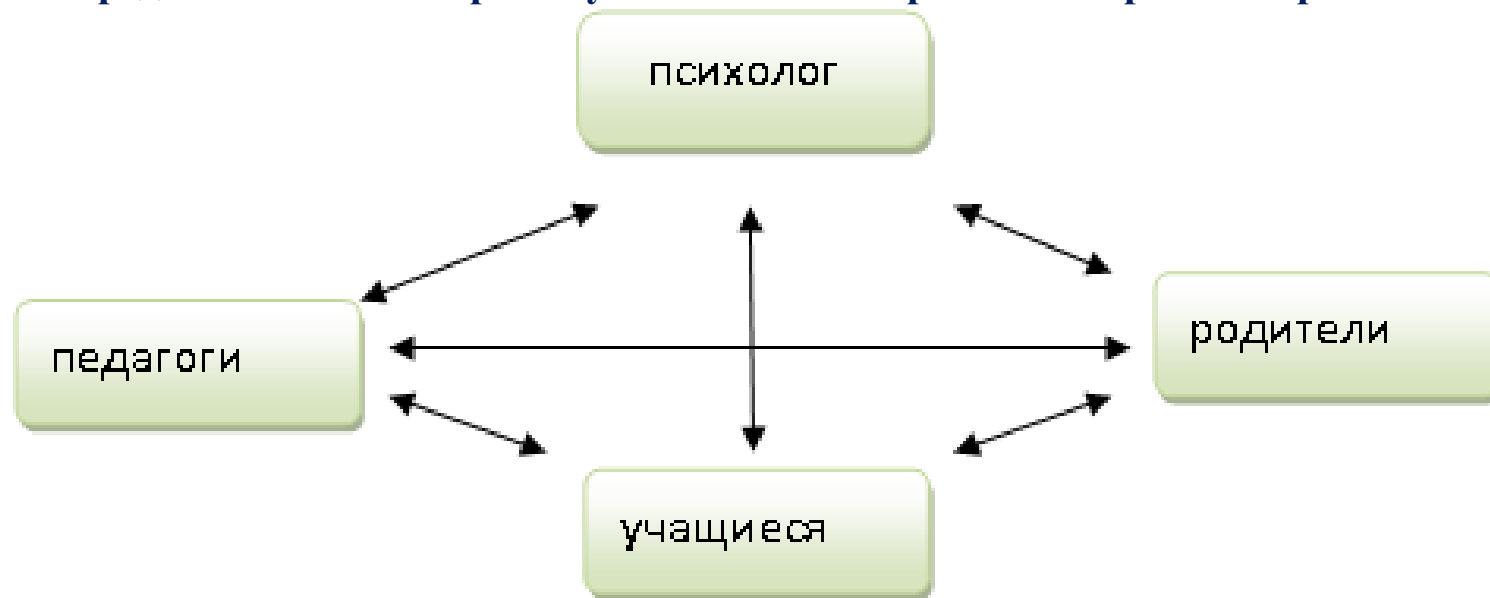
## Процессуальные трудности –

это проблемы, которые связаны с самой процедурой Единого государственного экзамена:

- Трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов (Процедура ЕГЭ предполагает особую форму заполнения бланков, которая является непривычной для учащихся)
- Трудности, связанные с ролью взрослого (присутствующие педагоги — это только наблюдатели, что также может повышать тревогу у выпускников)
- Трудности, связанные с критериями оценки (Контраст с привычными традиционными проверочными процедурами действительно велик)
- Трудности, связанные с незнанием своих прав и обязанностей (ЕГЭ предоставляет выпускнику значительно более активную позицию, нежели традиционная школьная система)

Очевидно, что познавательный компонент является результатом систематической работы школы. Можно ли сказать, что личностный и процессуальный компоненты в меньшей степени нуждаются в подобной проработке? Как показывает мониторинг, даже после проведения репетиционных экзаменов выпускники не могут выделить продуктивные и неэффективные стратегии деятельности, если с ними не ведется целенаправленной работы. Это позволяет утверждать, что формирование процессуального и личностного компонентов также не проходит стихийно, выпускники нуждаются в целенаправленном психолого-педагогическом сопровождении.

**Экзамен, кульминация школьной жизни, явно не только проверка детских знаний: он не имел бы такой дополнительной эмоциональной нагрузки для учеников и родителей, если бы представлял собой просто усложненный вариант контрольной работы**



**Обращение к методическим трудностям возможно только из позиции «на равных»:**

педагог и психолог – равноправные коллеги, обладающие равноценным опытом. педагоги и психологи разрабатывают единую психолого-педагогическую стратегию поддержки выпускников и распределяют ответственность за отдельные элементы работы. Очень важно провести еще один консилиум или «круглый стол», на котором будут обсуждаться итоги проделанной работы.

**Справляются ли сами взрослые с ситуацией экзамена, к которому готовятся их дети?**

Почему они тоже не спят ночами и пьют валерьянку? Почему так тревожатся сами и усиливают тревогу детей? Почему так бурно реагируют на оценки, полученные детьми на экзамене? Только ли потому, что просто волнуются за своих детей?



# **Совместная деятельность учителя и участника ЕГЭ**

- **Подготовка к ЕГЭ на уроках.**
- **Участие в выполнении диагностических работ.**
- **Участие в выполнении работ предварительной итоговой аттестации.**
- **Анализ результатов выполнения работ.**
- **Планирование работы по повышению результатов подготовки к ЕГЭ.**

**iQ ЦЕНТР**  
ОНЛАЙН КУРСЫ ЕГЭ и ОГЭ



Готовься к **ЕГЭ/ОГЭ** прямо из **дома!**

- математика
- обществознание
- английский язык
- биология
- история
- русский язык
- информатика
- литература
- химия
- физика

С экспертами ЕГЭ/ОГЭ на **100**

## Курсы подготовки ЕГЭ и ОГЭ в Сургуте Отзывы и рейтинг центров



ЕГЭ ДОМА - ОНЛАЙН ШКОЛА

Дистанционные курсы подготовки **ЕГЭ** и **ОГЭ**. Поступите в ТОП-10 вузов РФ.  
Преподаватели с **экспертным уровнем** ЕГЭ.

★5.0 (4 отзыва)

0 филиалов  
13 предметов

онлайн ЕГЭ ОГЭ

Подробнее

<https://surgut.ege-finder.ru/>



### "iQ-центр" - ОНЛАЙН

Лучшие **ОНЛАЙН** курсы подготовки к **ЕГЭ** и **ОГЭ**!

Средний балл наших учеников **85**

★5.0 (1 отзыв)

0 филиалов  
13 предметов

[онлайн](#) [ЕГЭ](#) [ОГЭ](#)

[Подробнее](#)



### "Авторский онлайн курс ЕГЭ на 90+"

Авторский **онлайн** курс подготовки к ЕГЭ по профильной математике на **90+** баллов. Влюбляю в математику. Больше 100 реальных отзывов.

★5.0 (1 отзыв)

0 филиалов  
1 предмет

[онлайн](#) [ЕГЭ](#) [ОГЭ](#)

[Подробнее](#)



### "Авторский онлайн курс по химии от эксперта ЕГЭ и ОГЭ"

Средний балл ЕГЭ - 91. Больше 16 выпускников - на 100 баллов, 2 человека – 100 баллов ДВИ в МГУ. ОГЭ - все на "Отлично". Больше 100 реальных отзывов.

☆0.0 (0 отзывов)

0 филиалов  
1 предмет

[онлайн](#) [ЕГЭ](#) [ОГЭ](#)

[Подробнее](#)



### Годограф

Выбирая "Годограф", вы можете быть уверены в превосходном качестве занятий и оптимальной стоимости обучения!

★5.0 (1 отзыв)

1 филиал  
11 предметов

[ЕГЭ](#) [ОГЭ](#)

[Подробнее](#)



## СурГУ

Подготовительные курсы ЕГЭ и ОГЭ в СурГУ

★5.0 (1 отзыв)

1 филиал  
11 предметов

ЕГЭ ОГЭ

[Подробнее](#)



## Квентин

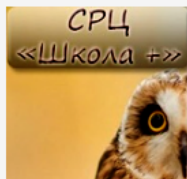
В уютных аудиториях с дружной группой от 2 до 8 человек вы будете увлечены учебным процессом. Ни один вопрос не останется без внимания, наши учителя ежедневно готовы отвечать на любые вопросы учеников.

★5.0 (1 отзыв)

1 филиал  
13 предметов

ЕГЭ ОГЭ

[Подробнее](#)



## Репетиторский центр "Школа+"

Сургутский репетиторский центр «ШКОЛА +» проводит подготовительные курсы к ЕГЭ по математике, физике.

☆0.0 (0 отзывов)

1 филиал  
11 предметов

ЕГЭ ОГЭ

[Подробнее](#)



## "Genesis"

Курсы по подготовке к ОГЭ и ЕГЭ "Genesis" не бесосновательно являются лучшей альтернативой подготовки к экзаменам для Вас или вашего ребёнка.

☆0.0 (0 отзывов)

0 филиалов  
11 предметов

ЕГЭ ОГЭ

[Подробнее](#)



## Maximum

MAXIMUM специализируется на подготовке к стандартизированным тестам, к которым в частности относится Единый Государственный Экзамен (ЕГЭ). Для работы в этой сфере необходимо досконально знать содержание и требования экзамена.

☆0.0 (0 отзывов)

1 филиал  
11 предметов

ЕГЭ ОГЭ

[Подробнее](#)



## Юниум

Юниум — федеральная сеть образовательных центров для школьников, студентов и взрослых — была основана в 1991 году. На данный момент работает 47 образовательных центра в Москве, Санкт-Петербурге, Екатеринбурге, Новосибирске и других крупных городах России.

☆0.0 (0 отзывов)

1 филиал  
11 предметов

ЕГЭ ОГЭ

[Подробнее](#)



## "Старшеклассник"

Ежедневно школьник сталкивается с таким количеством информации, что просто кругом голова! Быть собранным, а самое главное успешно сдать экзамены ему помогут специальные подготовительные курсы «Старшеклассник».

☆0.0 (0 отзывов)

1 филиал  
11 предметов

ЕГЭ ОГЭ

[Подробнее](#)

# ПЛАН РАБОТЫ УЧИТЕЛЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ К ЕГЭ

- Организация информационной работы по подготовке учащихся к ЕГЭ
- Мониторинг успеваемости и качества
- Индивидуальные консультации для учащихся
- Дополнительные занятия
- Разработка памятки для учащихся
- Использование дифференцированного подхода при проведении уроков
- Работа со слабоуспевающими учениками по итогам диагностических работ
- Информирование учащихся и родителей о ресурсах интернета
- Практикум по заполнению бланков ответа

# Информационная поддержка участника ЕГЭ

- ❖ [www.fipi.ru](http://www.fipi.ru) – сайт Федерального института педагогических измерений
- [www.ege.edu.ru](http://www.ege.edu.ru) – портал поддержки ЕГЭ, где размещена вся основная информация о ЕГЭ

# *Эффективность работы по подготовке к ЕГЭ*





# Основа взаимодействия классного руководителя и учителей-предметников

совместный анализ результатов деятельности

взаимопомощь в решении сложных проблем

заинтересованность в успешности каждого ученика

согласованность в поиске путей преодоления возникающих сложностей

взаимная информированность об организации и результатах учебно-воспитательного процесса

совместное определение перспектив в работе с классом, с отдельными учащимися и их родителями





# ЗАДАЧИ КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ

СНИМАТЬ  
напряжение  
учеников

вовремя информировать  
коллег о состоянии  
воспитанников,  
особенностях их семей

оказывать помощь родителям  
в организации домашней  
самостоятельной работы школьников  
по подготовке к ЕГЭ

организовывать  
беседы и  
консультации

организовывать  
встречи родителей с  
учителями-предметниками

# Работа с родителями

- Групповая диагностика (изучение отношения к ЕГЭ)
- Групповое и индивидуальное консультирование по вопросам подготовки к ЕГЭ, правилам поступления в учебные заведения, о создании благоприятной атмосферы в доме, помощь со стороны родителей, о питании во время подготовки экзамена



**Поддерживать ребенка  
– значит верить в него.**

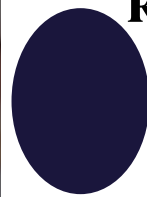


**Забывать о прошлых  
неудачах ребенка**

**Помочь ребенку обрести  
уверенность в том, что  
он справится с данной  
задачей**



**Помнить о прошлых  
удачах и возвращаться  
к ним, а не к ошибкам**





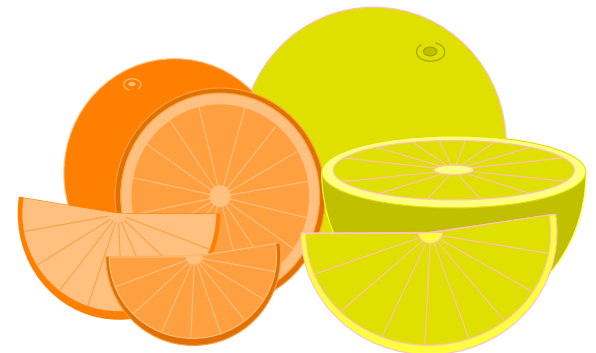
## ЧТОБЫ ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА, НЕОБХОДИМО:

- Опирайтесь 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



- Подбадривайте, хвалите ребёнка за то, что он делает хорошо;
- Повышайте его уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок;
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением;
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
- Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.
- Обратите внимание на питание ребёнка: такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- **Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.**
- Не критикуйте ребёнка после экзамена.
- Помните: главное — снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить необходимые условия для занятий





## Мышечное расслабление:

### **«Кинг-Конг»**

1.Фаза напряжения. Положение рук в этом упражнении напоминает громадную обезьяну Кинг-Конг. Руки согнуты в локтях и расположены перед грудью, кисти рук не соприкасаются, глаза прикрыты. Дышите спокойно и равномерно. Сожмите пальцы рук в кулак, напрягите все мышцы рук – кулаков, предплечий, плеч. Кулаки сжимаются так сильно, что все мышцы рук начинают дрожать. Дышите спокойно и равномерно. Напрягите мышцы до боли.

2.Фаза расслабления. Расслабьте все мышцы. Руки свободно падают вниз. Все мышцы рук полностью расслаблены. Медленно вдохните и выдохните. Какое-то время наслаждайтесь чувством тяжести и тепла в руках. Потом откройте глаза.

Если у вас длинные ногти, то лучше сожмите какой-нибудь предмет. Вам не нужно все время сидеть в позе «Кинг - Конг», это упражнение можно делать незаметно для окружающих.



## **ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

### **«Растопить узоры на стекле»**

Глубоко вдохните, не поднимая плеч. Направьте воздух в живот. При выдохе губы слегка приоткрыты. Ваше дыхание струится как будто вы собираетесь растопить узоры на стекле или губами рассеять семена растений. Вы чувствуете, как ваше теплое дыхание струится через губы. Повторите упражнение несколько раз.

### **«Вздохи»**

Сядьте удобно, положите руки на бедра. Представьте себе, что вы тяжело работали. Может быть, вы шли по лестнице, неся что-то тяжелое, или сделали много физических упражнений. Теперь вы все закончили. Наберите воздух и на какое-то время задержите его. Нагнитесь немного вперед и выпустите из себя весь воздух одним большим выдохом. Все напряжение, вся усталость вытекает из вас. Снова сделайте вдох, повторите это упражнение несколько раз.

## «Концентрация на дыхании»

Сконцентрируйтесь на своем дыхании в течение 2-5 минут.

Начните со своего дыхания. Обратите внимание на то, что при дыхании воздух входит и выходит, входит и выходит. Концентрируйтесь на различных частях тела, двигаясь вверх и вниз, внутрь и наружу по мере того, как вы дышите.

С каждым вдохом направляйте ваше дыхание к различным частям вашего тела. Направляйте дыхание в ногу, в руку и почувствуйте, как при дыхании воздух течет внутрь и наружу.

Теперь сознательно вдохните медленно и глубоко 10 раз. При этом повторяйте про себя: «Я расслаблен. Я расслаблен». Повторяя эти слова, вы можете почувствовать, как все больше расслабляетесь.

## Творческо - креативное упражнение «Креативный антистресс»

*(под любую веселую музыку).* **Цель:** позитивное восприятие понятия стресса, активизация внутренних ресурсов в борьбе со стрессом, поиск совместных решений.

**Материал:** ватманы, карандаши цветные, фломастеры.

Участники делятся на три-четыре команды. Каждой команде раздается ватман. Задача каждой команды: в течении 10 минут нарисовать на ватманах образ стресса. Это может быть предмет, ситуация, знак, символ или любой другой рисунок. Затем каждая команда представляет свой образ стресса. Далее необходимо обменяться рисунками и уже другая команда пытается переделать рисунок так, чтобы он показывал решение стрессовой ситуации. Также происходит представление рисунков и обмен мнениями.

**Упражнение «Ценности».** Цель: более близкое понимание и рациональное восприятие ценностей подростка.

**Материалы:** маленькие листочки (8 штук), ручки.

Участники пишут на листочках свои главные ценности по 8 категориям (на 1 листочек – 1 категория): люди, места, группы людей, религия, дела, удовольствия, желания, прошлое. Затем предлагают своему соседу справа вытянуть два любых листочка, тем самым забирая ценности себе. Задача родителя: попытаться понять при этом – какие ценности есть у его ребенка и как он это переживает, когда его лишают ценностей. Можно провести обсуждение, дать рекомендации. Затем листочки возвращаются обратно и каждый при этом говорит: «Это мое и остается со мной!».

**Упражнение «Полет белой птицы».** Цель: расслабление, правильное дыхание.

**Материал:** музыкальное сопровождение.

Участники располагаются поудобней на своих местах и закрывают глаза. Ведущий включает музыку и начинает плавно читать соответствующий текст (Приложение 4). Участники при этом как можно больше расслабляются и внимательно слушая текст, как можно ярче представляют все образы, о которых там говорится.

**Текст для чтения:**

Я лежу на теплом желтом песке, надо мной спокойное, чистое, синее небо.

В небе плавно летит белая птица.

Я поднимаюсь и лечу рядом с ней, я сам(а) – эта белая птица. Я лечу в спокойном синем небе, подо мной спокойное синее море. Вдали показался желтый песчаный берег, он все ближе и ближе.

Я подлетаю, опускаюсь на теплый желтый песок, снова превращаюсь в человека и ложусь на спину.

Я лежу на теплом желтом песке, надо мной спокойное синее небо, я расслаблен(а), я отдыхаю.

Ступней моих ног коснулась приятная прохлада, приятная прохлада заполнила мышцы ног, мышцы легкие и бодрые; приятная прохлада заполнила живот, мышцы спины, мышцы легкие и бодрые; приятная прохлада заполнила руки и грудь, мне легко дышать, приятная прохлада заполнила шею и голову; голова ясная и чистая. Все тело заполнено приятной прохладой, голова ясная и чистая, мышцы легкие и бодрые, три глубоких вдоха, открываю глаза, встаю.

Я отдохнул(а)!



