**Рекомендации по преодолению трудностей, возникающих при подготовке к итоговой аттестации**

Три группы трудностей, с которыми сталкиваются старшеклассники во время итоговой аттестации: когнитивные, личностные и процессуальные.

1. **Когнитивные трудности** - трудности, связанные с особенностями переработки информации в ходе итоговой аттестации, со спецификой работы *с тестовыми* *заданиями.* Для педагога важен объем знаний, с психологической точки зрения важнее умение пользоваться этими знаниями.

Тестирование предполагает формирование особых навыков:

* выделять существенные стороны в каждом вопросе,
* отделять их от второстепенных;
* оперировать фактами и положениями, вырванными из общего контекста.

***Помощь психолога:***

Успешность в выполнении заданий итоговой аттестации обеспечивают *хорошая переключаемость внимания и оперативная память.* В работе с выпускниками при подготовке к итоговой аттестации для преодоления когнитивных трудностей надо 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. Пример - модификация известной игры «Ассоциации», где в качестве ассоциируемых понятий используются термины из школьных курсов биологии, физики и др. Инструкция:«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.
1. **Личностные трудности** обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями, *отсутствием полной и четкой информации о процедуре итоговой аттестации.*

Дефицит информации повышает тревогу. Это приводит к тому, что у ученика появляется иррациональное убеждение по поводу итоговой аттестации, никак не обоснованное и от этого еще более пугающее: «Сдать ЕГЭ все равно никто не сможет», «Придется сдавать ЕГЭ - значит хорошую оценку не получить».

При проведении итоговой аттестации выпускники лишены поддержки знакомого педагога и родителя: все чужое - взрослые, дети, помещение. Принимают и оценивают результаты экзамена незнакомые люди, что приводит:

* к повышению тревоги
* недостаточной сконцентрированности внимания на задании
* дезорганизация деятельности
* снижение работоспособности
* потере энергии ( меньше сил у ребенка остается на учеб­ную деятельность)

ЕГЭ - это сразу два экзамена: выпускной и вступительный, и это повышает его субъективную значимость, а следовательно, и уровень тревоги учащихся.

***Помощь психолога:***

* предоставить достаточно информации о том, что такое итоговая аттестация, уделив особое внимание его позитивным сторонам.
* субъективное снижение значимости экзамена. Помогая выпускнику осознать, что оценка итоговой аттестации не имеет фатального значения, способствовать большей уверенности.
* составить более реалистичный образ итоговой аттестации.
* выяснение убеждений, которые существуют у детей по поводу итоговой аттестации через мозговой штурм или дискуссию где дети смогут поделиться своими страхами и опасениями. Психолог в этом случае выступает в роли эксперта, помогающего оценить обоснованность и правдоподобность тех фантазий, которыми выпускники делятся друг с другом.

Необходимо также привлечь к этой работе родителей и педагогов, так как они (вольно или невольно) могут поддерживать тревоги выпускников.

1. **Процессуальные трудности** связаны с самой процедурой итоговой аттестации. Эта процедура во многом имеет инновационный, непривычный для детей характер, что может явиться причиной значительных трудностей на экзамене.
* *Трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов.* Форма заполнения бланков непривычна для учащихся. Процедура итоговой аттестации разводит вопрос и ответ, что создает дополнительные сложности. Возникает страх ошибиться при заполнении бланка. Возможны трудности с кодированием-раскодированием информации (соотнесением содержания и соответствующего ему номера).
* *Трудности, связанные с ролью взрослого. П*рисутствующие педагоги - это только наблюдатели, что повышает тревогу у выпускников.
* *Трудности, связанные с критериями оценки.* Нет личного контакта с экзаменатором, необходим лаконичный ответ.

Процедура итоговой аттестации требует особой *стратегии деятельности:* ученику необходимо определить для себя, какие задания и в каком соотношении он бу­дет выполнять, поскольку это во многом определяет экзаменационную оценку.

На выбор стратегии оказывает влияние уровень 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.

***Помощь психолога:***

* овладение специфическими особенностями процедуры итоговой аттестации
* рассказ о процедуре итоговой аттестации
* проигрывание процедуры (иногда 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.)
* выработка индивидуальной стратегии деятельности для каждого старшеклассника.