



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

ПРИКАЗ

27 декабря 2022

№ 1297-09

г. Луганск

**Об утверждении Методических рекомендаций
для практических психологов, социальных педагогов,
классных руководителей образовательных организаций по вопросам
психолого-педагогического сопровождения обучающихся, родителей
и педагогов при подготовке их к государственной итоговой аттестации
в форме единого государственного экзамена**

На основании части 5 статьи 57 Закона Луганской Народной Республики от 30.09.2016 № 128-П «Об образовании» (с изменениями), подпункта 5 пункта 4.1 Положения о Министерстве образования и науки Луганской Народной Республики, утвержденного постановлением Совета Министров Луганской Народной Республики от 07.01.2015 № 02-04/05/15 (с изменениями), в целях психолого-педагогического сопровождения обучающихся, родителей и педагогов при подготовке их к государственной итоговой аттестации в форме единого государственного экзамена на территории Луганской Народной Республики, **п р и к а з ы в а ю :**

1. Утвердить прилагаемые Методические рекомендации для практических психологов, социальных педагогов, классных руководителей образовательных организаций по вопросам психолого-педагогического сопровождения обучающихся, родителей и педагогов при подготовке их к государственной итоговой аттестации в форме единого государственного экзамена.
2. Настоящий приказ вступает в силу с момента его подписания.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Министр

И.С. Кусов

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом Министерства образования и
науки Луганской Народной Республики
от 27.12.2022 № 1297-04

**Методические рекомендации
для практических психологов, социальных педагогов, классных
руководителей образовательных организаций по вопросам
психолого-педагогического сопровождения обучающихся, родителей
и педагогов при подготовке их к государственной итоговой аттестации
в форме единого государственного экзамена**

Государственная итоговая аттестация в форме единого государственного экзамена (далее – ЕГЭ) является своеобразной проверкой знаний, социальной и психологической готовности обучающихся к постоянно меняющимся условиям современной реальности. В этой связи психолого-педагогическая устойчивость старшеклассников является одной из основных характеристик, способствующих успешному прохождению этого этапа жизни.

Подготовка к ЕГЭ включает в себя формирование и развитие психологической, педагогической и личностной готовности всех участников образовательного процесса – обучающихся, педагогов, родителей.

Проблемы психологической готовности к экзаменационным испытаниям рассматриваются через трактовку понятия «готовность».

Педагогическая готовность включает в себя знания, умения и навыки по предмету.

Психологическая готовность – эмоциональный «настрой», внутренняя психологическая настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена.

Личностная готовность – это опыт, особенности личности, необходимые для прохождения процедуры экзамена.

Целью психолого-педагогического сопровождения является создание социально-психологических условий для успешного обучения и психологического развития каждой личности.

Задачи психолого-педагогического сопровождения:

1. Осуществлять ресурсно-ориентированный поиск сильных сторон

обучающихся и путей их использования на этапе подготовки к итоговой аттестации в форме единого государственного экзамена и на самом экзамене.

2. Применять технологически-ориентированные методы и приемы с целью формирования соответствующих психотехнических навыков саморегуляции и самоконтроля, последовательности действий, обеспечивающих успешность выпускника.

3. Использовать системный подход в выявлении и проработке возникающих у обучающихся трудностей на разных этапах обучения, осуществляя основную часть работы по психологической готовности обучающихся не накануне экзаменов, а значительно раньше, отрабатывая отдельные детали, например, при сдаче зачетов.

При подготовке их к ЕГЭ выделяют три группы трудностей: когнитивные, процессуальные и личностные.

1. Когнитивные (познавательные) трудности связаны с особенностями переработки информации, со спецификой работы с заданиями.

Здесь необходимо выделить две подгруппы трудностей:

1) трудности, связанные с несформированностью предметных результатов освоения ООП.

2) трудности, связанные с несформированностью универсальных учебных действий как совокупности способов действия обучающегося, обеспечивающих самостоятельное усвоение новых знаний, формирование умений, включая организацию этого процесса и способности их использования как основному метапредметному результату освоения ООП. Несформированность универсальных учебных действий может приводить к неуспешности обучающегося на экзамене даже при наличии достаточного уровня предметных результатов.

В число метапредметных результатов включаются регулятивные, познавательные и коммуникативные умения.

Регулятивные умения показывают способность обучающегося оптимальным образом организовать свою работу на экзамене, проверить правильность выполнения экзаменационных заданий и т.д.

Познавательные умения позволяют выпускнику адекватно подбирать информацию для выполнения экзаменационных заданий, дают обучающему возможность выделить из материала экзамена собственно учебную задачу и подобрать способы ее решения.

Коммуникативные умения позволяют выпускнику правильно выстраивать свое поведение на экзамене.

2. Личностные трудности обусловлены особенностями восприятия обучающимися ситуации экзамена, его субъективными реакциями и

состояниями.

К личностным трудностям относится высокий уровень тревожности.

Тревожность – отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, трудноопределимые предчувствия, ожидание плохих событий. В отличие от страха, она обычно беспредметна, иррациональна и не имеет конкретного стимула.

Чрезмерно высокий уровень тревожности снижает продуктивность деятельности, приводя к дезорганизации, снижению концентрации внимания и работоспособности. Чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается на учебную деятельность, а вот оптимальный уровень тревоги стимулирует мотивацию ученика, способствует восприятию ситуации экзамена значимой.

Стрессовой для обучающихся является сама *ситуация экзамена*. На экзамене обучающийся должен за ограниченное количество времени продемонстрировать свои знания по определенному вопросу или справиться с предложенными заданиями, причем результаты этой деятельности будут оцениваться. Стресс на экзамене связан с тем, что эта процедура напрямую связана с самооценкой личности: насколько я действительно умен, насколько могу справиться с предложенными мне заданиями. Дефицит времени значительно повышает тревогу, появляется страх «не успеть».

3. *Процессуальные трудности* связаны с процедурой сдачи государственной итоговой аттестации в форме единого государственного экзамена. Хотя на протяжении всех лет обучения в школе выпускники не раз сталкивались с контрольными мероприятиями, ход этого экзамена имеет ряд специфических особенностей. Экзамен предъявляет высокие требования к умению обучающегося планировать свое время, причем продолжительность экзамена отличается от привычного для него урочного формата.

***Взаимодействие практического психолога, социального педагога и
классного руководителя с педагогами в процессе подготовки к
государственной итоговой аттестации в форме единого
государственного экзамена***

Для педагогов экзамен сопряжен как с методическими, так и с личностными трудностями. Следовательно, педагог, занимающийся подготовкой выпускников к ЕГЭ, нуждается в методической и личностной поддержке. Практический психолог, социальный педагог здесь будут выступать как коллеги, помогающие задуматься над некоторыми

методическими задачами.

Выделяют два направления работы с педагогами:

1. Работа с личностными трудностями педагога:

- обсуждение и коррекция нереалистических установок, результатом чего станет формирование конструктивного восприятия ЕГЭ;
- поиск личностных и профессиональных ресурсов.

2. Работа с методическими трудностями педагога:

- ознакомление педагогов с психолого-педагогической спецификой ЕГЭ в целом и трудностями отдельных групп выпускников;
- взаимодействие в разработке индивидуальной стратегии подготовки (учитель в этом случае выступает как эксперт);
- взаимодействие в поиске эффективных методов формирования психолого-педагогической готовности к ЕГЭ.

Оба направления предполагают различную позицию практического психолога, социального педагога и, соответственно, различные формы работы и их содержание.

Возможно несколько вариантов взаимодействия с педагогами по поводу стратегий подготовки к государственной итоговой аттестации в форме ЕГЭ:

- предметом обсуждения становятся все выпускники;
- в фокусе внимания оказываются группы обучающихся, выделенные на основании тех или иных трудностей (дети-отличники, тревожные, неуверенные дети и т.д.);
- обсуждаются трудности отдельных выпускников.

Проблема подготовки к ЕГЭ рассматривается как общая образовательная задача, поэтому рекомендуется подключать к этому процессу всех педагогов, в том числе учителей начальной и средней школы.

В организации психолого-педагогической работы по подготовке к ЕГЭ проведение педагогических советов и заседаний методических объединений приобретает особое значение.

Педагогический совет становится организационной формой, реализующей на практике декларируемое взаимодействие участников образовательного процесса.

Педагогические советы по проблеме подготовки к экзамену могут иметь следующие цели:

1. Осознание педагогами собственной ответственности в процессе подготовки к экзамену, формирование представления о распределении ответственности за подготовку к экзамену между различными участниками образовательного процесса.

2. Выстраивание педагогами методических «мостов» между содержанием экзамена и способами работы на уроке. Целесообразно организовать обмен педагогическим опытом: у каждого педагога есть свои приемы формирования значимых учебных компетенций, и другие учителя могут расширить свой методический инструментарий.

3. Повышение психолого-педагогической компетентности педагога в проблематике ЕГЭ.

4. Профилактика эмоционального выгорания педагога. Очень важно не только контролировать работу педагогов, оказывать им методическую поддержку, но и содействовать сохранению эмоционального благополучия.

Основу взаимодействия классного руководителя, практического психолога, социального педагога и учителей-предметников класса составляют:

- взаимная информированность об организации и результатах образовательного процесса;
- взаимопомощь в решении сложных проблем;
- заинтересованность в успешности каждого ученика;
- согласованность в поиске путей преодоления возникающих сложностей;
- совместный анализ результатов деятельности;
- совместное определение перспектив в работе с классом, с отдельными обучающимися, их родителями.

***Взаимодействие практического психолога, социального педагога и
классного
руководителя с обучающимися в процессе подготовки к государственной
итоговой аттестации в форме единого государственного экзамена***

Направления психолого-педагогического сопровождения в процессе подготовки к ЕГЭ представлены ниже.

1. Диагностическая работа:

1.1. Подбор методик для диагностики психолого-педагогической готовности обучающихся к ЕГЭ.

1.2. Проведение диагностики.

1.3. Анализ полученных результатов.

1.4. Создание банка методик, приемов и техник работы по подготовке и сдаче экзамена.

2. Коррекционная и развивающая работа с обучающимися:

2.1. Формирование групп обучающихся с низким уровнем психолого-педагогической готовности к государственной итоговой аттестации в форме

единого государственного экзамена, планирование занятий с ними.

2.2. Проведение цикла занятий в форме психологических тренингов для обучающихся 11-х классов по развитию у них внимания, памяти, обучение методам и приемам эмоционально-волевой регуляции.

3. Консультирование обучающихся по вопросам психолого-педагогической готовности к экзаменационным испытаниям.

3.1. Индивидуальные консультации для выпускников.

3.2. Работа по запросу родителей и педагогов.

4. Профилактическая работа.

4.1. Проведение психологических игр, деловых игр, «круглых столов», дискуссий по подготовке к прохождению и сдаче ЕГЭ.

5. Просветительская и организационно-методическая работа.

5.1. Разработка цикла тренинговых занятий для обучающихся с проблемами психологической готовности к ЕГЭ.

5.2. Составление программы занятий по релаксации.

5.3. Разработка рекомендаций, памяток для обучающихся (родителей) к экзаменационным испытаниям (приложение 1). Памятки, рекомендации должны быть знакомы всем специалистам, работающим с выпускниками по подготовке к сдаче государственной итоговой аттестации в форме единого государственного экзамена.

Рекомендации по вопросам подготовки к государственной итоговой аттестации в форме единого государственного экзамена могут быть:

- в устной форме на классных часах (родительских собраниях);
- в письменной форме в виде памяток (памятка - краткий перечень основных рекомендаций, направленных на помощь выпускникам или окружающим его людям);

- в письменной форме на стенде или в сети «Интернет» на сайте образовательной организации.

Оформление информационного стенда, наглядных материалов для обучающихся. Среди материалов, размещенных на информационном стенде, могут быть:

- нормативные документы, позволяющие более подробно ознакомиться с требованиями и особенностями единого государственного экзамена;

- психологические и педагогические рекомендации о подготовке к экзаменам;

- график консультаций по предметам;

- расписание пробных и основных экзаменов и т.д.

Психолого-педагогическая подготовка к государственной итоговой

аттестации в форме единого государственного экзамена предполагает следующие формы работы с выпускниками:

- групповые занятия;
- игры - драматизации (овладение процедурой сдачи государственной итоговой аттестации в форме единого государственного экзамена на стимульном материале);
- индивидуальные и групповые консультации.

Групповые занятия с выпускниками включают:

- ознакомление с процедурой и спецификой государственной итоговой аттестации в форме единого государственного экзамена в аспекте социально-психологической подготовленности обучающихся,
- освоение простейших релаксационных техник (аутотренинг и т.д.) для снятия эмоционального напряжения во время экзамена (приложение 2).

Действия, направленные на подготовку обучающихся к государственной итоговой аттестации в форме единого государственного экзамена, должны быть согласованными, требования к детям – едиными.

***Взаимодействие социального педагога, практического психолога и
классного руководителя с родителями обучающихся при подготовке к
государственной итоговой аттестации в форме единого
государственного экзамена***

Задачи работы с родителями выпускников по подготовке к государственной итоговой аттестации в форме единого государственного экзамена:

1. Распределение ответственности между родителями и образовательной организацией.

Наиболее продуктивной позицией, обеспечивающей эмоционально комфортные для ученика условия и способствующей оптимальному развитию ребенка, является представление о распределении ответственности между родителями и образовательной организацией и как результат этого – сотрудничество. Мы вместе помогаем нашим детям подготовиться к экзамену.

Очень важно для родителей понять, что они могут сделать для своих детей, а что от них не зависит.

2. Формирование у родителей реалистической картины экзамена и коррекция нереалистических ожиданий.

Расширение осведомленности родителей о сущности и процедуре

единого государственного экзамена, знакомство с конкретными заданиями, преодоление «мифологии» позволяет снизить их тревогу, что, в свою очередь, помогает родителям поддерживать ребенка в этот непростой период.

3. Психолого-педагогическая поддержка родителей.

Основными формами работы практического психолога, социального педагога, классного руководителя с родителями являются:

Проведение *тематических родительских собраний*, которые позволят родителям получить информацию о содержании и структуре подготовки к экзамену и осмыслить свою долю ответственности в этом сложном процессе.

Собрания позволят решить ряд важных задач:

1. Предоставить родителям необходимую информацию по следующим темам:

- возрастные особенности выпускника;
- оптимальные условия подготовки к экзамену;
- способы работы с учебным материалом;
- организация режима дня выпускника;
- повышение уровня правовой грамотности родителей;
- поддержка и защита законных прав и интересов несовершеннолетних.

2. Провести анкетирование среди родителей с целью выявления:

- родительской оценки способностей своих детей;
- родительских установок относительно экзамена и его результатов;
- выявления личностных проблем обучающихся, семьи и т.д.;
- содействия включению родителей в образовательный процесс.

3. Обсудить результаты проведенного анкетирования.

Нужно привлекать к проведению собраний по вопросам государственной итоговой аттестации в форме единого государственного экзамена различных специалистов, занятых подготовкой выпускников: заместителей директоров по учебно-воспитательной работе, учителей-предметников, методистов методических центров (кабинетов) т.д. Такие собрания позволят объединить усилия различных специалистов, сопровождающих образовательный процесс.

Оптимально включать в такие собрания два компонента: информационный – предоставление данных о содержании и процедуре государственной итоговой аттестации в форме единого государственного экзамена и организации подготовки к нему (расписание консультаций и т.д.) и интерактивный, обеспечивающий родителям возможность обсудить собственный вклад в процесс подготовки ребенка к экзамену.

Не стоит откладывать проведение родительских собраний на самый конец учебного года. Очень важно, чтобы у родителей было достаточно

времени воспользоваться рекомендациями практического психолога, классного руководителя, педагогов-предметников и организовать помощь ребенку, эффективно построить процесс подготовки к государственной итоговой аттестации в форме единого государственного экзамена.

Другая возможная форма работы – организация консультационного пункта. В течение определенного времени (по договоренности) учителя-предметники, практический психолог, социальный педагог, классные руководители будут находиться в своих кабинетах и консультировать родителей, которые к ним обратятся.

Психолого-педагогическое сопровождение сегодня – это, прежде всего, комплексная работа по поддержке и оказанию помощи обучающимся в решении задач саморазвития, самовоспитания, обучения, социализации, направленных на успешную подготовку к государственной итоговой аттестации в форме единого государственного экзамена, и дальнейшее обучение в образовательных организациях.

Приложение 1
к Методическим рекомендациям
для практических психологов, социальных педагогов, классных руководителей образовательных организаций по вопросам психолого-педагогического сопровождения обучающихся, родителей и педагогов при подготовке их к государственной итоговой аттестации в форме единого государственного экзамена

**Вариант памятки для обучающихся
«Как подготовиться к сдаче государственной итоговой аттестации
в форме единого государственного экзамена»**

- Подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи учебные пособия по предмету, тетради, бумагу, карандаши.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно какой-либо картинке в этих тонах.
- Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты – «жаворонок» или «сова» и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Четко определяй, что именно будешь делать сегодня: какие именно разделы будут пройдены.
- Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Во время перерыва попробуй сделать зарядку, принять душ, послушать приятную тебе музыку и др.
- 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.
- Начни с самого трудного – с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», начни с наиболее интересного и приятного. Войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
- Выполняй как можно больше тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
- Тренируйся иногда с секундомером в руках, засекай время выполнения заданий. Готовясь к экзамену, никогда не думай о том, что не справишься, а, наоборот, рисуй себе картину положительную.
- Оставь один день на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.
- Накануне экзамена, с вечера перестань готовиться, прими душ,

соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением здоровья, силы, боевого настроения.

Во время экзамена обрати внимание на следующее:

- необходимо 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 ознакомления с текстом – не дочитав до конца задание, по первым словам, уже предполагается ответ, который не всегда может быть верным ответ);
- если нет ответа на вопрос или не уверен, пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться;
- если в течение отведенного времени ответ на вопрос так и не найден, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

Работа по данной памятке может строиться следующим образом: Знакомство обучающихся с памяткой на классном часе. Выпускники получают распечатанный текст памятки, читают его и отвечают на вопросы педагога:

- Какие рекомендации тебе кажутся наиболее полезными?
- Что из этого ты можешь выполнить в ближайшую неделю?
- Какими рекомендациями из памятки вы пользуетесь?
- Если вы не пользуетесь данными рекомендациями, то почему?

Памятка для родителей

«Подготовка выпускника к государственной итоговой аттестации в форме единого государственного экзамена»

Уважаемые родители!

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при содействии тех, кого эта личность 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,

дав ему установку: «Ты сможешь это сделать».

Чтобы показать веру в ребенка:

- Забудьте о прошлых неудачах ребенка.
- Помогите ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей, опираясь при этом на его сильные стороны.
- Избегайте подчеркивания промахов ребенка. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Проявляйте веру в ребенка и уверенность в его силах.
- Организуйте «пробный экзамен». Проработайте с ребёнком всю схему процедуры государственной итоговой аттестации в форме единого государственного экзамена от начала и до конца.
- Создайте дома обстановку дружелюбия и уважения, демонстрируйте любовь и уважение к ребенку.
- Будьте одновременно твердым и добрым, но не выступайте в роли судьи. Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.
- 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.

Приложение 2
к Методическим рекомендациям
для практических психологов, социальных педагогов, классных руководителей образовательных организаций по вопросам психолого-педагогического сопровождения обучающихся, родителей и педагогов при подготовке их к государственной итоговой аттестации в форме единого государственного экзамена

Мини - лекция

«Как справиться с тревогой»

Эффективный способ справиться с тревогой – аутотренинг. Вместе с обучающимися разработать правила составления формул аутотренинга.

Все утверждения должны быть сформулированы в позитивной форме. Употребление частицы «не» запрещается. Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Нельзя употреблять слова типа «пытаться», «стараться».

Например: «Все хорошо в моем мире. Я уверен и спокоен. Я сосредоточен. Я быстро вспоминаю весь материал. У меня все получится».

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Один из способов борьбы с такой тревогой называется мышечной релаксацией, ее можно проводить с помощью дыхания.

Еще один способ справиться с тревогой - медитация - это состояние глубокого сосредоточения на одном объекте. Такое состояние позволяет обрести душевный покой и равновесие.

Подготовительное упражнение «Состояние тревоги и покоя».

Предложите обучающимся закрыть глаза и как можно лучше вспомнить или представить ситуацию, которая вызывает у них тревогу или волнение. Необходимо обратить внимание на то, что происходит с физическим самочувствием, как они ощущают себя в ситуации тревоги. Затем предложите вспомнить ситуацию, в которой дети чувствуют себя уверенно, и снова обратить внимание на физическое самочувствие. По завершении этого упражнения обсудите его результаты и составьте «портрет тревоги» и «портрет спокойствия». Обратите особое внимание на то, что тревога сопровождается напряжением, а спокойствие – расслабленностью.

Упражнения на релаксацию. «Мышечная релаксация». Попросите обучающихся принять удобное положение, положить руки на колени или на стол и закрыть глаза, сосредоточить внимание на руках. Попросите ребят ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто

позвольте ему быть. О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми.

Упражнение «Дыхательная релаксация». Наиболее простой способ – это дыхание на счет. Предложите ребятам принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета – выдох.

«Медитация на предмет». Попросите обучающихся выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.) и положить его перед собой. Предложите им попробовать в течение определенного времени (не более 3-х минут) удерживать все внимание на этом предмете, рассматривать его, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

По завершении релаксационных упражнений спросите у ребят, как меняется их состояние, какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для них.