

Таблица. Критерии психологической готовности к экзаменам

Критерии психологической готовности к экзаменам	Описание	Интерактивные формы обучения, чтобы отработать навыки
Эмоциональная	Способность совладать с тревогой, умеренная и ниже тревожность. Чрезмерная тревога, как широко известно, служит помехой для актуализации знаний, самопроверки и распределения времени. Катастрофический взгляд на экзамены всегда связан с избытком тревоги.	Обучение способам снижения тревоги, простым приемам релаксации; организация диалога, в котором можно поделиться мыслями и переживаниями и получить содержательную обратную связь; организация диалога старшеклассников с недавними выпускниками, чтобы те поделились реальным опытом подготовки и прохождения экзамена; тренировка умения работать на бланке; тренировка умения распределять время; обсуждение и отработка способов снижения стресса, в том числе через арт-методы.
Волевая	Уровень саморегуляции, самоконтроля. Способность установить волевой контроль над эмоциональным состоянием. Волнуются на экзаменах все, важна не столько способность не волноваться, сколько способность действовать конструктивно вопреки волнению.	Пробные короткие тесты типа ЕГЭ в присутствии психолога с обязательной обратной связью; тренировка навыков переключения на задание в созданных в игровой форме стрессовых условиях (тренинговые упражнения, элементы стрессового интервью); обучение регулировке тона, темпа, содержания внутреннего диалога.
Процессуальная	Знакомство с процедурой экзамена. Готовность к работе на бланке. Несмотря на то что в школах уделяется внимание ознакомлению с тестовыми процедурами и выпускники пишут пробные экзамены, этот критерий целесообразно проверить и в тестировании. По опыту работы заметим, что часто ученики пропускают важные слова в задании (например, «не больше» читают как «больше»), теряют внимание, когда проверяют свои бланки, особенно в конце бланка.	Любые задания типа «кодировка», «лабиринт», нейропсихологическая игра «муха», задания типа «найди ошибки», «найди отличия»; многократные тренировки работы на бланке, сделанном по аналогии с экзаменационным бланком (можно давать задания записывать в указанные вами ячейки ответы на простые примеры, последнюю цифру номера телефона, закрашивать любимым цветом и т. д. — важно, чтобы ученик тренировал навык записывать где надо и в нужной формулировке).
Интеллектуальная	Аналитические способности. Экзаменационная процедура требует мышления, рассуждения, применения общего знания к частному заданию. Поэтому уровень аналитических способностей нельзя исключать из критериев готовности. Если психологи располагают достаточным временем, можно добавить диагностику уровня развития памяти и ведущей репрезентативной системы — это можно использовать, чтобы сформулировать индивидуальные рекомендации ученикам по ускорению овладения материалом. К примеру, на сайте «Фоксфорд» есть бесплатные тесты на уровень школьных знаний ученика по разным предметам (для учеников от 1-го до 11-го класса по шести основным предметам).	Игры-пересказы («Генри вышел из дома как обычно в половине десятого...» М.Р. Битянова) и игры типа «Сломанный телефон» для тренировки умения запомнить важное и передать словесно; задания на внимание и запоминание, тренировку разных способов запоминания (механическое — осмысленное, с опорой на наглядность — с опорой на проговаривание — на выполнение), методика «Архитектор — строитель» для выполнения в парах (ясное выражение мысли, произвольность, мысленное представление объекта). Также любые интеллектуальные тренажеры могут играть позитивную роль — но только до тех пор, пока не перегружают ученика.