

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, Березовский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
ИГРИМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
имени Героя Советского Союза Собинина Гавриила Епифановича

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора школы
№ 63/12-А от 31.08.2023г.



**Комплексная программа психолого-педагогической коррекции
«Повышение стрессоустойчивости участников ГИА»**

2023-2024 учебный год

Составители:

*Жбанкова Елена Павловна,
педагог-психолог*

*первой квалификационной
категории,*

*Жарова Светлана Викторовна,
социальный педагог*

п. Игрим
2023 г.

Пояснительная записка

Экзамены – это серьезное испытание на прочность всей нервной системы, и проверка не только знаний выпускника, но и его психологической устойчивости. Исследования показывают, что экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение у школьников. Наиболее подвержены стрессу школьники с ослабленным здоровьем, а особенно страдающие хроническими заболеваниями либо имеющие отклонения от нормы в нервном и психическом плане. Имеют значение также и тип темперамента учащегося, и степень его социальной адаптации. В группу риска входят подростки с низким уровнем самооценки, а также одаренные дети, поэтому стресс может подкосить не только тех, кто плохо успевает, но и, казалось бы, вполне благополучных детей с хорошей подготовкой и высоким чувством ответственности. Анализ результатов ЕГЭ и ОГЭ показывает, что существенное количество неудовлетворительных оценок по разным предметам зачастую связано не с плохим знанием предмета, а со стрессовой ситуацией, возникающей во время экзамена. Поэтому актуальность психологической подготовки к государственной итоговой аттестации трудно недооценить.

Для того чтобы обеспечить полноценную комплексную психологическую подготовку к ГИА, очень важно объединить силы всех вовлеченных сторон: выпускников, педагогов, родителей.

Программа психолого-педагогической коррекции «Повышение стрессоустойчивости участников ГИА» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы общего и среднего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Игримская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Собянина Гавриила Епифановича с учётом: Методических рекомендаций по повышению стрессоустойчивости выпускников на этапе итоговой аттестации (авторы-составители: О.О. Олифер, Е.В. Кондрашина и др., г.Хабаровск, 2015г.), Методических рекомендаций для педагогов, психологов общеобразовательных школ «Методика психологической подготовки выпускников к Единому государственному экзамену» (автор Н.П. Бальдина, г. Курган, 2006г.), Единый государственный экзамен: психологическая подготовка (автор М.Ю. Чибисова, г. Москва, 2004г.).

Цель программы – повышение стрессоустойчивости участников государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего и среднего общего образования.

Задачи:

1. Повышение уровня психологической готовности обучающихся 9-х, 11-х классов к ГИА.
2. Выработка индивидуальных стратегий поддержки для конкретных учащихся с учетом их индивидуальных особенностей.
3. Оказание психологической поддержки педагогов на этапе подготовки к ГИА.
4. Проведение просветительской работы с родителями выпускников.

Субъекты программы: выпускники 9-х и 11-х классов, их родители (законные представители), педагоги.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение уровня психологической готовности участников ОГЭ и ЕГЭ:
 - Снижение уровня тревожности.
 - Развитие концентрации внимания.

- Развитие чёткости и структурированности мышления.
 - Повышение сопротивляемости стрессу.
 - Развитие эмоционально-волевой сферы.
 - Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
2. Создание предпосылок для формирования стрессоустойчивости педагогических работников на этапе подготовки выпускников к ГИА.
3. Повышение компетентности родителей в вопросах психологической подготовки детей к экзаменам.

Тематическое планирование

№	Направление деятельности	Форма проведения	Объект	Сроки проведения	Форма отчетности
1	Диагностика «Психологическая готовность к сдаче ГИА»	Групповая диагностика	9, 11 классы	Февраль-март	Журнал учета видов деятельности педагога-психолога
2	Просвещение Индивидуальное консультирование обучающихся, родителей	Индивидуальная беседа	9, 11 классы, родители	В порядке обращения	Журнал консультаций психолога
3	Просвещение Информация на тему «Как готовиться к экзаменам»	Информационный материал, рекомендации, стенд	9, 11 классы, родители, педагоги	Март-май	Аналитический отчет, фотоархив
4	Просвещение Родительские собрания по теме «Профилактика экзаменационного стресса»	Беседа с презентацией	9, 11 классы	Март - апрель	Журнал учета видов деятельности педагога-психолога
5	Профилактика «Контроль эмоций», занятие с элементами релаксации и снятия эмоционально мышечного напряжения, а также применение техник	Групповая работа	9, 11 классы	Март- май	Журнал учета видов деятельности педагога-психолога
6	Психолого-педагогическое сопровождение выпускников, не освоивших программы основного общего или среднего общего образования (не допущенных к прохождению ГИА, не прошедших ГИА).	Индивидуальные занятия	9, 11 классы	Декабрь - май	Журнал учета видов деятельности педагога-психолога

Конспекты занятий «Психологическая подготовка к ГИА»¹

Важным компонентом психологической подготовки выпускников к ЕГЭ является фронтальная подготовка детей, предоставляющая необходимую информацию и направленная на выработку индивидуального стиля работы. Оптимальной формой фронтальной психологической подготовки выпускников к Единому государственному экзамену являются психолого-педагогические занятия. Это не тренинг и не классный час в чистом виде, а нечто промежуточное.

Предлагаемые М.Ю. Чибисовой занятия имеют ряд существенных отличий от психологических тренингов:

1. В тренинге обычно принимают участие не более 15 человек, а в занятиях — весь класс.

2. Для тренинга характерен высокий уровень эмоциональной открытости и взаимного доверия участников, что невозможно при работе в реальной группе, какой является школьный класс.

3. На тренинге участников обычно рассаживают кругом. Это не всегда бывает возможно в рамках классного часа. Дети могут не иметь времени или желания рассаживаться по кругу.

4. Упражнения на тренинге обычно организуются таким образом, чтобы каждый участник мог поделиться тем опытом, который он получил. Завершающая часть занятия (рефлексия) подразумевает получение обратной связи от каждого участника. В рамках подготовки к ЕГЭ - это невозможно, прежде всего вследствие количества участников и специфики взаимодействия в классе (для того чтобы дети могли делиться мыслями с одноклассниками, необходимо создать достаточный уровень доверия, что невозможно сделать за короткий промежуток времени).

Вместе с тем, несмотря на то, что занятия можно проводить в формате классных часов, они отличаются и от традиционных классных часов.

1. Основное содержание занятий направлено не столько на информирование, сколько на проживание, получение определенного опыта.

2. Акцент делается не на усвоении определенной информации, а на примеривании ее на себя, на освоение собственного способа деятельности.

3. Используются особые методы работы: мини-группы, групповая дискуссия, элементы аутотренинга, ролевое моделирование.

Содержание занятий включает *три блока*.

- *Информационный* (сведения о процедуре и правилах Единого государственного экзамена, о тех правах, которые есть у выпускников).

- *Эмоциональный* (какие чувства есть или могут быть у выпускников и как к этому относиться).

- *Поведенческий* (отработка желаемого поведения).

Занятия составлены таким образом, что проводить их может как школьный психолог, так и классный руководитель

В каждом занятии принимают участие ученики выпускного класса. В принципе занятия рассчитаны на весь класс, но если время и возможности позволяют, его можно разделить на подгруппы. Продолжительность встречи — 40 минут (длительность школьного урока).

Организация пространства для занятий зависит от условий конкретной школы. Если детей не очень много или есть возможность поделить класс на подгруппы, можно посадить участников в круг. Если позволяют условия, то для работы в мини-группах

¹ Чибисова М.Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка. – М., 2004. – С.40-74.

можно рассадить детей небольшими группами вокруг столов. При отсутствии такой возможности работа проводится в обычном классе.

Что можно порекомендовать педагогу или психологу, ведущему занятия с выпускниками?

Как показывает практика, подростки, особенно не имеющие опыта участия в тренингах, могут испытывать неловкость и смущение в ходе выполнения задания, при необходимости организации работы в мини-группах. Поэтому очень важно, чтобы ведущий сам был активен, подбадривал и мотивировал участников. Когда они начнут работать, можно походить по классу, посмотреть, кто испытывает трудности, при необходимости поговорить с учеником, может быть, что-то подсказать.

При обсуждении результатов групповой работы необходимо выслушать все группы. Если же упражнение имело индивидуальный характер, то при большом количестве участников невозможно выслушать каждого, да это и не нужно, потому что потеряется динамика занятия. Поэтому будет вполне достаточно, если вы послушает приблизительно одну пятую часть участников (например, если всего в классе двадцать пять учеников, выслушайте пятерых). В начале обсуждения спросите: «Кто хочет поделиться своими мыслями?» Если желающих нет, подбодрите ребят, напомните, что эти задания не оцениваются. Если и в случае нет желающих, спросите сами, причем в первую очередь детей активных и уверенных.

Для того, чтобы материалы занятий лучше усваивались, чтобы повысить эффективность занятий и закрепить полученные навыки, мы рекомендуем составлять «копилку полезных советов», которая может служить чем-то вроде памятки. В начале занятий участники заводят особый маленький блокнотик или тетрадку, куда в конце каждого занятия записывают выводы и рекомендации. В результате к окончанию работы у каждого будет собственный сборник советов себе.

Занятие имеет определенную структуру. Начинается оно с разогрева. Это короткое динамичное упражнение, задача которого — повысить энергию группы. Затем следует презентация темы, то есть краткое объяснение того, о чем пойдет речь на занятии и почему это важно. Задача презентации — повысить мотивацию выпускников. Затем происходит информирование: сообщение детям необходимых сведений, которые обязательно должны проигрываться и подкрепляться, что и происходит в содержательной части (проигрывание). Завершается занятие рефлексией, то есть осмыслением новых знаний, и пополнением «копилки».

Темы занятий:

1. Что такое Единый государственный экзамен?
2. Индивидуальный стиль деятельности.
3. Как справиться со стрессом на экзамене?
4. Уверенность на экзамене.
5. Игра «Сдаем ЕГЭ».

В зависимости от специфики класса можно менять содержание занятий. Каждое занятие рассчитано на класс с высоким темпом деятельности и высокой работоспособностью. В слабом классе вы можете сократить объем упражнений на занятии или увеличить общее количество занятий.

Занятие 1. Что такое Единый государственный экзамен?

Цель: познакомить выпускников с сущностью, процедурой и содержанием Единого государственного экзамена, повысить учебную мотивацию и мотивацию на участие в занятиях.

Ход работы

Разогрев. Игра «Ассоциации».

Участники получают инструкцию: «Ассоциации — это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Во время разминки вам нужно будет давать ассоциации на то слово, которое скажет предыдущий игрок. Например, если я начинаю и говорю слово «тумбочка», то Петя (называете ученика, продолжающего игру) говорит свою ассоциацию на это слово, например, «телевизор», а Маша дает свою ассоциацию на слово Пети и т.д. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Итак, я начинаю: экзамен...»

Презентация темы. «Очень скоро завершатся ваши школьные годы, впереди у вас очень важный период — экзамены. Вам предстоит сдать их в особой форме — в форме Единого государственного экзамена. ЕГЭ отличается от привычных для вас форм проверки знаний: контрольных, самостоятельных работ и устных экзаменов».

Прежде чем переходить к информированию, попросите учеников сформулировать, что они хотели бы узнать о Едином государственном экзамене. Это можно сделать в мини-группах (разделите учеников на группы по 5-6 человек и попросите каждую группу придумать как можно больше вопросов про ЕГЭ) или индивидуально (в этом случае предложите ученикам озвучить их вопросы и составьте общий список).

Информирование. На этом этапе занятия задача ведущего — максимально ясно и подробно изложить, в чем заключается суть Единого государственного экзамена, каково его содержание, процедура и права учащихся. Необходимо также проиллюстрировать рассказ демонстрационными материалами (бланками ответов). Когда ваш рассказ будет завершен, обратитесь к составленному участниками списку вопросов и проверьте, на все ли вопросы были даны ответы.

Проигрывание. Для повышения мотивации очень важно, чтобы ученики сами нашли для себя какой-то смысл в Едином государственном экзамене. Поэтому проигрывание лучше начать с «мозгового штурма» на тему «Что может мне дать ЕГЭ?». Участников нужно разделить на группы по пять-шесть человек и предложить им в течение 5 минут сформулировать как можно больше ответов на вопросы: чем ЕГЭ может быть для меня лучше традиционной формы экзамена и в чем его плюсы для меня? При этом необходимо объяснить, что не нужно критически относиться к предлагаемым вариантам, даже если они кажутся на первый взгляд совсем бессмысленными. Напротив, нужно записывать все высказываемые идеи. Когда обсуждение завершится, группы должны озвучить его результаты. Задача ведущего — обобщить и подытожить все высказанные идеи.

Рефлексия. На первом занятии рефлексия можно провести в игровой форме. Дети продолжают работать в группах. Предложите каждой группе разработать тест о правилах и процедуре ЕГЭ, состоящий из трех блоков: А, В и С (всего не менее 7 и не более 10 вопросов), и договориться, сколько баллов можно начислить за каждый вопрос. После выполнения этого задания группы меняются «тестами» и отвечают на них, а затем «тесты» возвращаются к «разработчикам». «Разработчики» становятся «независимыми экспертами», проверяют результаты «тестирования» и начисляют баллы.

Составление копилки. На первом занятии расскажите участникам о том, что представляет собой эта копилка и зачем она нужна. Очень важно, чтобы дети вносили туда те советы и рекомендации, которые покажутся важными им самим. Объясните, что эту копилку никто не будет проверять, что она составляется для личного пользования. «Копилки» раздаются ученикам, они их подписывают и вносят туда первую информацию.

Методические рекомендации. Одна из важнейших функций первого занятия — мотивационная, ей следует уделить особое внимание. Очень важно, чтобы выпускники осознали необходимость подготовки к ЕГЭ не только в виде заучивания материала. В некотором смысле цель первого занятия — поставить перед учениками проблему подготовки к ЕГЭ как таковую.

При проведении разогрева нужно определить последовательность игроков, чтобы участники всегда знали, кто будет следующим. Сделать это можно в зависимости от того, как вы рассадите детей в классе.

При обсуждении результатов «мозгового штурма» очень важно попытаться найти рациональное зерно во всех предлагаемых детьми идеях, даже на первый взгляд абсурдных.

В конце занятия «копилки» лучше собрать и раздать их насовсем только после завершающей встречи. В этом случае больше вероятность, что они не потеряются и будут заполнены.

Занятие 2. Индивидуальный способ деятельности

Цель: познакомить выпускников с возможными способами деятельности при сдаче ЕГЭ, выработать индивидуальный стиль.

Ход работы

Разогрев. «Самый — самый».

Тот, у кого в руках оказывается игрушка, должен себя похвалить, продолжив фразу: «Я самый...».

Презентация темы. Отличие ЕГЭ от обычного экзамена заключается в том, что есть разные пути к желаемой оценке. Очень важно решить для себя, на какую оценку ты хочешь претендовать, и в соответствии с этим планировать свои действия.

Информирование. В ЕГЭ есть разные задания — простые и трудные (в конце каждого варианта). По данным статистики, по большинству предметов примерно половина школьников справляются с примерно половиной заданий. Это нормально для тестового метода. Тестовый метод не предполагает, чтобы решались все задания. Даже отличники решают только 70-80% заданий, но практически никто не решает все.

Все варианты Единого экзамена состоят из трех частей. Самая трудная часть — задания типа С. Экзамены по разным предметам содержат разное количество заданий категорий А, В и С. На «тройку» надо выполнить не менее половины заданий из первой части (по русскому языку — две трети). Чтобы получить школьную «четверку», надо правильно выполнить половину всех заданий, при этом одно-два из второй или третьей части работы. А на «пятерку» необходимо выполнить более трех четвертей всех заданий, хотя бы одно из них должно быть из третьей части. Лучше не бросать работу и не уходить из аудитории раньше времени, даже не попробовав решать вторую и третью части теста. Кто знает, может быть, вам не хватит всего-то пары баллов до заветной «тройки» или для более высокой оценки, а решив правильно всего одно задание из второй части, вы как раз достигнете этой границы,

Одно задание типа «С» дает несколько раз больше баллов, чем одно задание типа «А». На основе статистики производится калибровка заданий по трудности, и за более трудные дается больше очков.

Как влияют результаты ЕГЭ на школьный аттестат? На период эксперимента принято следующее правило: при расхождении балла ЕГЭ (по пятибалльной шкале) и годовой оценки на один балл в аттестат идет более высокий. Обратите внимание: данное правило означает, что «троечники» сохраняют за собой «тройки» в аттестатах даже в том случае, если по ЕГЭ они получают «двойки».

Если разница между отметками составляет два балла, то будут считать среднее арифметическое, так что сдавший ЕГЭ на «5» троечник сможет гордиться «четверкой» в аттестате. Но ВУЗ, участвующий в эксперименте, принимает лишь результат ЕГЭ, то есть работает со свидетельством, а не с аттестатом.

Проигрывание. Для следующего задания класс необходимо разделить на мини-группы. Лучше всего сделать это с помощью жеребьевки. Например, раздав участникам карточки с цифрами). Задача каждой группы — описать «пути» к различным оценкам (что нужно сделать, чтобы получить «тройку», «четверку» и т.д.). Например, для «пятерки»

нужно выполнить все задания группы А, часть заданий группы В и два задания группы С (на I всякий случай два, а не одно) или половину заданий группы А и три задания группы С и т.д. Причем для каждого варианта требуется дать еще и планирование по времени (указать, сколько минут отводится на тот или иной этап). Напомните, что в планирование необходимо включить время на общую ориентацию в тесте (в начале) и проверку (в конце).

Когда эта работа будет завершена, попросите команды по очереди озвучить свои варианты. Фиксируйте предлагаемые алгоритмы на соответствующих листах. После завершения обсуждения в классе вывешиваются три плаката с нарисованными сверху листа оценками «3», «4» и «5».

Подведите итог и еще раз скажите о том, что к каждой оценке можно прийти различными путями, и перечислите эти пути. Затем напомните, что не существует единственно правильного пути, для каждого человека есть свой, и предложите участникам подумать и решить, какой путь кажется им наиболее подходящим лично для них, и записать его.

По завершении этого задания скажите о том, что нет необходимости выполнять все задания. Даже если какие-то задания будут пропущены или решены неверно, общая оценка может быть достаточно высокой.

После этого раздайте детям демонстрационные материалы. Попросите просмотреть их и вычеркнуть те задания, которые для них абсолютно незнакомы. Затем предложите просмотреть оставшиеся вопросы и определить, на какую оценку их хватит.

Общий вывод из этого упражнения: *даже пропустив часть заданий, вполне возможно претендовать на высокую оценку.*

Рефлексия. Попросите желающих сказать о том, какой способ деятельности для них оптимален.

Составление копилки. В копилку необходимо записать или все возможные пути достижения желаемой оценки, или тот, который кажется наиболее подходящим.

Методические рекомендации. При проведении этого занятия не следует акцентировать внимание на содержании тестовых заданий. Никакие задания не нужно решать или обсуждать способы их решения. Если же у школьников возникнут подобные вопросы, переадресуйте их к учителям-предметникам.

Если участникам будет трудно формулировать способы достижения желаемой оценки, можно предложить им один или два варианта в качестве образца. Однако очень важно, чтобы стратегии были предложены самими детьми. При формулировании способов особое внимание стоит обратить на то, чтобы они были «избыточными», то есть обеспечивали немного больший объем заданий (вдруг где-то закрадется ошибка или неточность).

Занятие 3. Как справиться со стрессом на экзамене?

Цель: познакомить учеников с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

Необходимые материалы: мягкая игрушка.

Ход работы

Разогрев. «Самое трудное»

Ведущий показывает детям игрушку и предлагает следующее задание: «Тот, у кого в руках оказывается эта игрушка, должен продолжить фразу «Самое трудное на экзамене — это...» и бросить игрушку любому другому человеку. Нельзя бросать игрушку одному и тому же человеку больше одного раза».

Презентация темы. Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает.

Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию, причем для этого совсем не нужно быть йогом. Существуют простые психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними познакомимся.

Информирование. Существуют различные способы справиться со своей тревогой. Мы познакомимся с некоторыми из них.

Простой, но очень эффективный способ — аутотренинг. Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия и уверенности. Формулы аутотренинга направлены на подсознание.

Правила составления формулы аутотренинга:

1. Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Употребление частицы «не» запрещается.

2. Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Нельзя употреблять слова типа «пытаться», «стараться».

Например, удачной будет такая формула: «Все хорошо в моем мире. Я уверен и спокоен. Я быстро вспоминаю весь материал. Я сосредоточен».

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

Наконец, справиться с тревогой помогает медитация. Конечно, мы не буддийские монахи и на таком уровне медитировать не будем. По сути, медитация — это состояние глубокого сосредоточения на одном объекте. Такое состояние позволяет обрести душевный покой и равновесие.

Проигрывание. (Лучше всего проводить упражнения непосредственно после рассказа о той или иной технике.)

Предложите учащимся составить формулы аутотренинга для себя. Попросите желающих прочитать составленные ими формулы.

«Состояние тревоги и покоя». (Это упражнение можно провести перед тем, как рассказывать детям о релаксации.) Предложите участникам 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 дети ощущают себя в ситуации тревоги. Затем предложите вспомнить ситуацию, в которой они 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». Наиболее простой способ — расслабление рук. Попросите детей принять удобное положение, положить руки на колени или на стол и закрыть глаза. Предложите им сосредоточить внимание на руках. Пусть дети ощутят 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.

«Двигательная релаксация». Наиболее простой способ — это дыхание на счет. Предложите детям принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета — выдох.

«Медитация на предмет». Попросите участников выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.) и положить его перед собой. Предложите им попробовать в течение определенного времени (не более 3-5 минут) удерживать все внимание на этом

предмете, внимательно его рассматривать, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

По завершении релаксационных упражнений спросите у детей, как меняется их состояние.

Рефлексия. Спросите детей, какой способ снятия тревоги показался им наиболее подходящим лично для них.

Составление копилки. Предложите детям записать наиболее подходящий для них способ снятия напряжения.

Методические рекомендации. Во время этого занятия очень важно создать особую спокойную атмосферу. Желательно, чтобы и сам ведущий был уравновешен и сдержан.

При обсуждении формул особое внимание уделите удачным находкам.

Объясните участникам, что не существует единственно правильного способа справиться со стрессом, каждый должен выбрать то, что подходит лично ему.

Занятие 4. Уверенность на экзамене

Цель: освоение способов совладения с тревогой, актуализация внутренних ресурсов.

Ход работы

Разогрев: Игра «Передача хлопка».

Дети должны по очереди друг за другом хлопнуть в ладони, не делая пауз. Можно провести это упражнение на время (например, какой ряд передаст хлопок быстрее).

Презентация темы. Мы уже говорили с вами о том, каким образом можно справиться с состоянием тревоги во время экзамена. Сегодня мы узнаем, что еще помогает чувствовать себя уверенно.

Информирование. Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как ты выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техники аутотренинга и релаксации, которые мы осваивали на прошлом занятии. А как еще можно повысить свою уверенность? Прежде всего, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя таким образом, то и ощущение тоже меняется. Кроме того, у каждого из нас есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации.

Проигрывание.

Упражнение «Статуя уверенности и неуверенности». Попросите каждую группу представить, что у дверей школы решили поставить скульптуру, которая будет называться «Уверенность и неуверенность». Сейчас мы все попробуем себя в роли скульпторов. Задача каждой команды — представить проект такой скульптуры, в которой будут принимать участие все члены группы.

Дайте детям 3-4 минуты на подготовку и предложите продемонстрировать свои скульптуры. Затем подведите итоги упражнения и сформулируйте «образ уверенности» (из каких, составляющих он складывается). Запишите на ватмане, какие особенности присущи образу уверенного человека, и озвучьте для учащихся (например, прямая спина, поднятый подбородок и т.д.).

Упражнение «Мои ресурсы». Попросите учеников разделить лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Чем могу похвастаться». Пусть дети запишут те свои качества и характеристики, которыми они могут гордиться, которые считают своими сильными сторонами. (Эти качества и характеристики могут и не иметь отношения к учебной деятельности). Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может мне помочь на экзамене». Пусть ученики напротив

каждой своей сильной стороны напишут, каким образом она сможет им помочь во время экзамена.

Предложите желающим озвучить результаты выполнения упражнения.

Упражнение «Образ уверенности». Попросите учеников закрыть глаза и представить, какой образ мог бы для них символизировать состояние уверенности. Когда они представят этот образ или символ, попросите их нарисовать его. Во время выполнения этого упражнения хорошо использовать запись медитативной музыки.

После окончания работы попросите участников показать рисунки окружающим и кратко рассказать о них. Скажите детям о том, что, представив себе этот символ в трудной ситуации, можно усилить свое ощущение уверенности.

В конце урока подведите итоги и еще раз напомните о том, какие ресурсы можно использовать для обретения уверенности.

Рефлексия. Попросите учеников продолжить фразу: «Уверенность для меня — это ...»

Составление копилки. Дети записывают рекомендации самим себе, что помогает им чувствовать себя более уверенно.

Методические рекомендации. В ходе выполнения упражнения «Мои ресурсы» многие подростки испытывают затруднения при необходимости превратить сильные стороны в «помощников». Поэтому очень важно оказать им индивидуальную помощь, подсказав возможные варианты (например, общительность помогает вступать в контакт с экзаменатором).

При обсуждении результатов упражнения «Образ уверенности» обратите внимание учеников на то, что они могут обогатить свою «коллекцию» образов уверенности за счет образов других.

Занятие 5. Сдаем ЕГЭ

Цель: закрепление полученных знаний и навыков, переживание и осмысление ситуации экзамена.

Необходимые материалы: конверты (по числу участников), в каждом из которых находятся список заданий и бланки ответов — регистрационный, № 1 и № 2 (несколько конвертов должны содержать неполный комплект материалов); бланки с ключами правильных ответов и шкалой оценок (можно по одному на пару участников); плакат с названиями «вузов» и «факультетов» (около каждого нужно указать необходимое для поступления количество баллов) — см. «Материалы к имитационной игре «Сдаем ЕГЭ»»).

Ход работы

Разогрев. Игра «Счет до 30».

Участники должны досчитать до 30, каждый называет только одно число. Тот, кому выпадает число, которое делится на 3 или в котором есть тройка, вместо этого числа говорит «Не собьюсь».

Презентация темы. Сегодня мы попробуем сдать Единый государственный экзамен и поступить в институт. При этом вы не будете сдавать экзамен ни по одному из школьных предметов и не будете поступать ни в один из реально существующих вузов. Это игра, но игра с особым смыслом.

Попросите участников вспомнить, какой способ они выбрали для себя, и предложите им поработать во время «экзамена» именно этим способом.

Информирование. В ходе нашего занятия мы в игровой и сокращенно форме пройдем тот путь, который вам скоро предстоит пройти в реальности. Сначала каждый из вас получит конверт с заданиями ЕГЭ и должен будет справиться с этими заданиями. Затем вы станете экспертами, проверите работы друг друга и подсчитаете баллы.

Проигрывание. Занятие имитирует реальную процедуру сдачи ЕГЭ. Вначале дети получают конверты и проверяют их содержимое. В некоторых конвертах не хватает необходимых материалов, и ученики, обнаружившие отсутствие бланка или листа с заданиями, должны проинформировать об этом преподавателя. Он заменяет конверт, причем делает это публично, чтобы выпускники получили опыт самостоятельных действий в ситуации экзамена. Если никто из учеников не решится сказать о недостающих листах, следует задать вопрос: «У всех ли есть все необходимые материалы?» и обратить особое внимание ребят на то, что на экзамене очень важно внимательно проверить содержимое конверта и попросить заменить комплект, если он неполный или какой-либо из листов не очень хорошо пропечатан.

Предложите ученикам распланировать свое время с учетом того количества баллов, которое они хотят получить. Затем дети выполняют задания (в течение 10—15 минут). После этого они становятся экспертами, обмениваются своими тестами, проверяют тесты друг у друга и выставляют общее количество баллов. Для облегчения работы раздайте «экспертам» бланки с правильными ответами: Затем вывешивается плакат с названиями «вузов», и каждый ученик определяет, на какой факультет он мог бы поступить.

Спросите детей, в какие «вузы» они «поступили». Поздравьте всех «поступивших» с удачным завершением экзамена.

Рефлексия. Прежде всего попросите участников поделиться впечатлениями, пусть они расскажут о том, что оказалось трудно, а что — легко, с какими неожиданностями они столкнулись.

Предложите выпускникам озвучить основной вывод из занятий, главную мысль, которую они с собой унесут.

Составление копилки. Пусть участники запишут в копилки тот вывод, который был сформулирован на предыдущем этапе.

Методические рекомендации. Завершающее занятие представляет собой моделирование ситуации сдачи Единого государственного экзамена, поэтому желательно посвятить ему больше времени, чем обычно (1—1,5 часа). Это, по сути, репетиция, но ее особенности заключаются в том, что здесь проигрывается весь процесс: от сдачи ЕГЭ до поступления в институт. Это позволяет выпускникам более четко представить себе процедуру ЕГЭ, а также его значение в переходный для каждого школьника момент: каждый сможет самостоятельно принимать решение о том, какую стратегию выбрать во время сдачи экзаменов, сколько баллов необходимо набрать для осуществления дальнейших планов и т.п.

Занятие проводится на симулированном (игровом) материале. Отказ от использования демонстрационных материалов позволяет детям отвлечься от содержательных моментов экзамена и целиком сконцентрироваться на процедурных.

Еще раз напоминаем, что некоторые конверты следует сделать неполными (положить туда не весь комплект). Процедура экзамена обязательно должна каким-то образом нарушаться, чтобы хотя бы один из участников мог попробовать подать апелляцию.

На этапе рефлексии, если позволяет время и особенности класса, можно обсудить в целом, что дали детям эти занятия, как изменилось их отношение к предстоящим экзаменам. В конце этого занятия копилки, которые хранились у ведущего, раздаются детям.

Очень важно закончить занятие на эмоционально положительном настрое.

Хочется особо отметить, что ролевая игра не заменяет пробного экзамена, а является лишь подготовкой к нему.

Материалы к имитационной игре «Сдаем ЕГЭ»

Инструкция по выполнению работы

Экзаменационная работа состоит из 3 частей. На ее выполнение дается 30 мин.

Часть 1 состоит из 14 заданий. К каждому заданию дано 4 ответа, один из которых является правильным. Внимательно прочитайте каждое задание и проанализируйте варианты ответа. Выбранный вами ответ укажите в бланке в соответствии с номером задания (A1-A14).

Часть 2 состоит из 10 заданий, на которые надо дать собственный краткий ответ. Свой ответ впишите в бланке ответов в соответствии с номером задания (B1-B10).

Если в части 1 под этим номером предлагаются два вопроса (например, A9.1 и A9.2), то отвечайте только на один из них, относящийся к той теме, которую вы подробно изучали. Правильный ответ на оба вопроса будет зачтен как ответ на один вопрос.

Для экономии времени при выполнении заданий из частей 1 и 2 пропускайте те из них, которые вызывают у вас затруднение. К ним вы сможете вернуться после выполнения всей работы, если останется время.

Часть 3 состоит из 4-х заданий. В заданиях C1-C4 вы даёте письменно развернутый ответ на вопрос.

За выполнение различных по сложности заданий дается один или более баллов. Баллы, полученные вами за выполненные задания, суммируются. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов.

Желаем успеха!

ЧАСТЬ I

При выполнении заданий этой части в бланке ответов № 1 под номером выполненного вами задания (A1-A14) поставьте знак «X» в клеточку, номер которой соответствует номеру выбранного вами ответа.

Группа А

A1	В каком веке творил поэт А.С. Пушкин? 1) XV 2) XIX 3) XVII 4) XX
A2	У кого из литературных персонажей в голове были одни опилки? 1) Карлсон 2) Вини-Пух 3) Гарри Поттер 4) Курочка ряба
A3	Столицей какого государства является Париж? 1) Англия 2) Россия 3) Франция 4) Швеция
A4	Сколько углов у треугольника? 1) три 2) четыре

	<ul style="list-style-type: none"> 3) ни одного 4) один
A5	<p>Как долго просидел на печи Илья Муромец?</p> <ul style="list-style-type: none"> 1) до совершеннолетия 2) с первого до одиннадцатого класса 3) тридцать лет и три года 4) пока не закончился полевой сезон
A6	<p>Ботаника – это наука о...</p> <ul style="list-style-type: none"> 1) животных 2) растениях 3) насекомых 4) очень старательных учениках
A7	<p>Кто из названных ученых является известным физиком?</p> <ul style="list-style-type: none"> 1) Дарвин 2) Ньютон 3) Фрейд 4) Добролюбов
A8	<p>С кем сражалась Россия в войне 1812 года?</p> <ul style="list-style-type: none"> 1) с немцами 2) с англичанами 3) с японцами 4) с французами
<p>Выполните ОДНО из двух предложенных ниже заданий (A9.1 или A9.2).при выборе задания A9.1 поставьте знак «X» в позиции 5 для задания A9 в бланке ответов №1, а при выборе задания A9.2 позиция 5 должна оставаться пустой.</p>	
A9.1	<p>На каком музыкальном инструменте играл Шерлок Холмс?</p> <ul style="list-style-type: none"> 1) гармонь 2) балалайка 3) виолончель 4) скрипка
A9.2	<p>Музыку к балету «Лебединое озеро» написал:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1) Прокофьев 2) Чайковский 3) Рахманинов 4) Эминем
A10	<p>С помощью какого оружия искал себе невесту Иван-царевич?</p> <ul style="list-style-type: none"> 1) танк Т-34 2) лук со стрелами 3) автомат Калашникова 4) меч-кладанец
A11	<p>Как звали Достоевского?</p>

	1) Иван Сергеевич 2) Александр Сергеевич 3) Федор Михайлович 4) Михаил Юрьевич
A12	Какими способностями обладал главный герой сказки «Колобок»? 1) математическими 2) литературными 3) вокальными 4) организаторскими
A13	Кто из названных животных является млекопитающим? 1) дельфин 2) ящерица 3) акула 4) рак-отшельник
A15	Какой головной убор дал название литературному произведению? 1) зеленая фуражка 2) золотая корона 3) красная шапочка 4) черная бандана

ЧАСТЬ II

При выполнении этих заданий запишите ваш ответ в бланке ответов № 1 рядом с номером выполненного вами задания (В1-В10), начиная с первой клеточки. Ответ необходимо дать в виде последовательности отдельных слов или словосочетаний без пробелов, знаков препинания и кавычек. Каждую букву пишите в отдельной клеточке разборчиво в соответствии и приведенными образцами.

Группа В

B1	Напишите химическую формулу воды Ответ _____
B2	Как называется картина, на которой изображена природа? Ответ _____
B3	Кто разработал периодическую таблицу химических элементов? Ответ _____
B4	Назовите млекопитающих, которые умеют летать? Ответ _____
B5	Кто из героев сказки «Репка» оказал решающее влияние на итоги сбора урожая?

	Ответ _____
B6	Кого из героев фильма «Матрица» сыграл актер Киану Ривз? Ответ _____
B7	Напишите инициалы и фамилию автора произведения «Война и мир». Ответ _____
B8	В каком году закончилась Вторая мировая война? Ответ _____
B9	Назовите столицу Соединенных Штатов Америки? Ответ _____
B10	Как называется традиционная часть басни, в которой заключен основной авторский вывод? Ответ _____

ЧАСТЬ III

Для ответов на задания этой части (C1-C4) используйте бланк ответов №2. Запишите сначала номер задания (C1 и т.д.), а затем развернутый ответ на него. Ответы записывайте разборчиво.

Группа С

C1	Рассмотрите историческую ситуацию в России в начале XX века.
C2	Проведите сравнительный анализ главных героев сказок «По щучьему веленью» и «Царевна-лягушка».
C3	Опишите взаимоотношения в американской семье на примере сериала «Симпсоны».
C4	Охарактеризуйте особенности отношения монархов и служителей религиозных культов в Средневековье на материале сказки «Спящая красавица».

Ключи верных ответов на вопросы заданий части 1

№ задания	Ответ	№ задания	Ответ
A1	2	A9.1	4
A2	2	A9.2	2
A3	3	A10	2
A4	1	A11	3
A5	3	A12	3
A6	2	A13	1
A7	2	A14	3
A8	4		

Ключи верных ответов на вопросы заданий части 2

№ задания	Ответ
В1	H ₂ O
В2	Пейзаж
В3	Менделеев
В4	Летучая мышь
В5	Мышка
В6	Нео
В7	Л.Н. Толстой
В8	1945
В9	Вашингтон
В10	Мораль

Шкала оценок

Задания группы А – по 1 баллу за каждый правильный ответ
Задания группы В – по 1 баллу за каждый правильный ответ
Задания группы С – от 5 до 15 баллов (по усмотрению эксперта)

Список учебных заведений

Академия наследников престола:

- факультет управления государством – 38 баллов;
- факультет руководства королями (только для принцесс) – 24 балла.

Школа чародейства и волшебства:

- факультет черной магии – 10 баллов;
- факультет знахарства и шаманства – 12 баллов.

Университет алхимии и метафизики:

- факультет производства золота – 33 балла;
- факультет абсолютной истины – 39 баллов.

Высшая школа графоманства:

- факультет болтологии – 7 баллов;
- факультет рифмоплетения – 17 баллов.

**Программа тренинговых занятий
«Профилактика эмоционального состояния и повышения стрессоустойчивости
участников в преддверии ГИА»**

Одним из обязательных аспектов психологической подготовки к ЕГЭ является: обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения; приемам активного запоминания; способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия, что повышает сопротивляемость стрессу и отрабатывает приемы самообладания, умения управлять своим психофизическим состоянием.

Цель - повышение уровня стрессоустойчивости выпускников.

Задачи:

1. Выработка навыков эмоциональной саморегуляции.
2. Развитие навыков самоконтроля.
3. Формирование адекватной самооценки.
4. Снижение уровня тревожности.

Программа состоит из 3 блоков:

1. Психодиагностический блок. Определение особенностей личности выпускников с помощью методик. Выделение группы риска.
2. Коррекционно-развивающий блок. Реализация коррекционно-развивающей программы.
3. Индивидуальное сопровождение. Разработка педагогом-психологом индивидуальных маршрутов сопровождения детей оказавшихся в группе риска.

При разработке программы особое внимание уделялось следующим моментам:

- созданию на занятиях условий для актуализации субъектного опыта учеников и для усложнения и обогащения этого опыта;
- органичной взаимосвязи информации, которая предлагается учащимся, с эмоциями и чувствами, вызванными этой информацией;
- бережному отношению к личности каждого учащегося, обеспечению атмосферы психологической безопасности для участников группы.

Комплекс занятий рассчитан на работу с учащимися 9,11 классов в учебных группах по 10-12 человек. Всего 5 занятий. Время одного занятия – 40-50 минут. Разработанная программа позволяет развить навыки эмоциональной саморегуляции, способствует снижению негативных переживаний, обучает приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения.

Формы работы: беседы, мини-лекции, игры, релаксационные методы, телесно-ориентированные и арт-терапевтические техники.

Набор необходимых материалов: магнитофон с записями спокойной музыки, бумага, карандаши, ручки, стул со спинкой, краски, кисти. Большая часть описанных методов в программе – более или менее известные психологические игры, упражнения, методики, модифицированные для решения поставленных задач.

Занятия имеют определенную **структуру**. Каждое занятие начинается с разминки. Это недолгие динамические упражнения, задача которых – создать положительный эмоциональный фон группы. Затем следует презентация темы, то есть краткое объяснение того, о чем пойдет речь на занятии и почему это важно. Далее следует основной блок упражнений, направленный на проработку поставленных ранее задач. Каждое упражнение завершается рефлексией (обсуждением упражнения с детьми).

Классные часы

**«Методы самопомощи в ситуации стресса»
(мини-лекция для учащихся)**

В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т.д.

Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? Выход, следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами!

Хочется привести слова Уолтера Рассела: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием «скука».

Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру!

Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.

В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.

В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

* * *

Все люди без исключения могут регулировать свое поведение в стрессовой ситуации. Значит, и вы сможете справиться со своим волнением и напряжением в процессе подготовки к сдаче экзамена, умело используя свой инструмент самопомощи. Необходимо четко осознать, что очень многое зависит только от вас.

«Сбросить» внутреннее напряжение и успокоиться при подготовке к сдаче экзамена Вам помогут методы саморегуляции.

Первая группа методов саморегуляции основана на использовании человеком тех возможностей, которые он имеет «под рукой». Когда во время подготовки к экзаменам вас начинают охватывать неприятные чувства, в теряете контроль за своими эмоциями, впадаете в отчаяние, полезно использовать следующие средства «из жизни»:

1. Рассказать все друзьям, которые поймут и посочувствуют.

2. Пройтись по магазинам, купить себе какую-нибудь мелочь, которая доставит удовольствие.
3. Лечь спать (выспаться).
4. Заниматься спортом (настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем).
5. Выстирать белье или вымыть посуду.
6. Послушать любимую музыку.
7. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
8. Гулять по лесу, созерцать движения реки или спокойную гладь озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях.
9. Погладить кошку или собаку.
10. Плакать и смеяться. Смех и плач оказываются своеобразной защитой нервной системы. Их можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов.
11. Принять контрастный душ.
12. Принять теплую ванну с приятным ароматом и пеной.
13. Сходить в церковь (если вы верующий).
14. Дышать уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.
15. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
16. Поколотить подушку или выжать полотенце, даже если оно сухое - большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.
17. Производить любые спонтанные звуки, кричать — напряжение может быть «заперто» в горле.
18. Кричать то громко, то тихо.
19. Громко спеть любимую песню.
20. Спеть любимую песню про себя (пропевание песни или заданий ЕГЭ также положительно воздействует на ваше эмоциональное состояние).
21. Скомкать газету и выбросить ее (свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше).
22. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче», затем выбросить на помойку.
23. Слепить из газеты свое настроение.
24. Закрасить газетный разворот.
25. Попробовать пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски), нарисовать несколько клякс, а потом поговорить о них.
26. Перебирать кончиками пальцев четки, бусы, «китайские шарики» и другие мелкие предметы.
27. Легко сжимать и разжимать в руке маленький мячик или резиновую игрушку.
28. Смотреть на горящую свечу.
29. Наблюдать за ритмичным движением, например, маятника.
30. Пересчитывать зубы языком с внутренней стороны.
31. Улыбнуться себе как можно шире, показав зубы.

Вторая группа методов саморегуляции – методы, целенаправленно созданные человеком для управления самим собой, или психотехнические упражнения. Смысл психотехники состоит в достижении и поддержании психической, духовной и физической формы посредством направленного сосредоточения. Упражнения базируются на четырех способах саморегуляции: релаксации (расслабления), визуализации, самовнушения и рационализации.

Техники релаксации (расслабления)

1. Сконцентрируйте внимание на неестественно напряженной группе мышц (стиснутых зубах, наморщенном лбе и т.п.), которое бывает у вас в состоянии стресса. Постарайтесь еще больше усилить напряжение в этом участке (еще сильнее наморщите лоб, стисните зубы, сожмите кулаки). Затем начинайте медленно снимать напряжение. Почувствуйте, как расслабляются ваши мышцы, вплоть до полного снятия напряжения. Когда процесс расслабления прошел, почувствуйте удовольствие от наступившего физического комфорта. Теперь обратите внимание на свое психическое состояние. Вы почувствовали, как уменьшилась тревога после физического расслабления? Если это произошло хотя бы в незначительной степени, обязательно похвалите себя: «Какой я молодец! У меня все получается! Я, конечно, справлюсь с ситуацией!». Если радикальных изменений психического состояния не произошло, то повторите релаксационную технику еще 2-3 раза.

2. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

3. Сядьте поудобнее. Закройте глаза. Сконцентрируйтесь мысленно на ощущениях в указательном пальце правой руки. Представьте в центре кончика пальца точку. Теперь попытайтесь медленно и равномерно описать пальцем круг, центром которого будет первоначальное положение точки. Медленно описывайте окружности вокруг этой точки, постепенно меняя их радиус (то больше, то меньше), а также плоскость вращения, скорость. Не допускайте болевых ощущений в мышцах. Упражнение должно приносить успокоение, а не раздражение. Теперь повторите упражнение на пальце левой руки. Освоив это упражнение, вы сможете с его помощью достигать расслабления за одну-две минуты.

4. Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.

5. Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

6. Для снятия напряжения помогает техника самомассажа:

- найдите точку между бровями и переносицей и помассируйте ее плавными круговыми движениями в течение одной минуты;
- положите руку на заднюю часть шеи ниже затылка и мягко сожмите и разожмите ее несколько раз;
- попросите кого-нибудь помассировать вам плечи;
- найдите точку на тыльной стороне руки между большим и указательным пальцем и слегка помассируйте ее в течение одной минуты;
- слегка помассируйте кончик мизинца.

7. Во время волнения у человека учащается дыхание или прерывается вообще («дух захватывает»). Очень важно научиться налаживать дыхание и с помощью этого расслабляться. Прежде всего, нужно задать ритм дыхания. Начинайте дышать, считая про себя: один-два-три-четыре – вдох; один-два-три-четыре-пять-шесть – выдох. Количество счета зависит от индивидуальной глубины дыхания, главное, чтобы вдох был более продолжительным, чем выдох. Сделайте 6-10 таких ритмичных вдохов-выдохов. Сосредоточьте свое внимание на дыхании, постарайтесь получить удовольствие от этого процесса. Почувствуйте, как вы успокаиваетесь. Похвалите себя.

Техники визуализации

Данная группа техник основана на использовании возможностей воображения.

1. Ваше эмоциональное напряжение – это туго набитый шар. Огромный шар. Он буквально распирает вас изнутри. В своем воображении проткните этот шар иголкой. Он лопнул. Вместе с ним «лопнуло» и ваше напряжение, отчаяние.
2. Представьте, что ваши неприятности вы упаковали в мешок и положили на платформу поезда. Поезд поехал и увез ваши несчастья.
3. Вспомните то место, где вы были счастливы. Представьте себя там.
4. Представьте себя успешными, спокойными, готовыми к экзамену, все знающими и помнящими (поменяйте «плохой стул» на «хороший»).

Техники самовнушения

Самовнушение должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное); должно быть облечено в простые, четкие и понятные фразы в утвердительной форме без частицы «не» («я хочу...», «я могу...» и т. п.) и предполагает многократное повторение.

1. Придумайте несколько кратких оптимистичных тезисов, которые нужно повторять в период волнения. Например,
 - Все будет нормально!
 - Сейчас я почувствую себя лучше!
 - Я уже чувствую себя лучше!
 - Я владею ситуацией!
 - Без сомнения, я справлюсь!
 - Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на беспокойство!
 - Я уверен, что все будет в порядке!
 - Спокойствие, только спокойствие, как говорил великий Карлсон!
 - Похоже, эта ситуация – «много шума из ничего»!
2. Выберите из предыдущего упражнения подходящие вам утверждения или придумайте свои. Теперь подойдите к зеркалу. Внимательно посмотрите на себя. У вас хмуро и расстроенное лицо? Попробуйте изменить мимику на более спокойную и приветливую. Получилось? А теперь скажите своему отражению в зеркале выбранные утверждения, сформулировав их в третьем лице, как если бы вам кто-то сказал их в порядке одобрения. Например, «У тебя все будет в порядке!», «Ты справишься со своим настроением!», «Ты уже чувствуешь себя лучше!». Обычно результат в виде более оптимистичного взгляда на жизнь появляется довольно быстро. Теперь идите дальше: улыбнитесь себе в зеркале. Скажите: «Молодец!».

Техники рационализации

Данные техники основаны на использовании механизма психологической защиты – рационализации, заключающей в себе активно-положительный потенциал поведения личности.

1. Возьмите чистый лист бумаги. Наверху напишите «мучащую» вас проблему – например, «ЕГЭ». Затем лист разделите вертикально на две половины. Слева запишите в столбик все неприятные мысли, которые приходят в голову в связи этой проблемой. В правый столбик запишите все преимущества, которые также имеются в данной ситуации. Какой столбик получился длиннее? Теперь фразы из первого столбика переформулируйте так, чтобы они звучали позитивно, и перепишите их в новой формулировке в правый столбик.

Применение подобных способов саморегуляции, поможет Вам и во время экзамена обеспечить самообладание и выдержку, адекватные проблемной ситуации, неизбежно возникающей при испытаниях.

«Саморегуляция познавательной деятельности» (мини-лекция для учащихся)

Успешность выполнения заданий на экзамене обеспечивается не только правильным подходом к использованию своих знаний и умений, но и грамотным использованием собственных психологических ресурсов.

Давайте вначале рассмотрим некоторые методы самопомощи, которые помогут вам «сбросить» внутреннее напряжение на подготовительном этапе к испытаниям.

Например, когда нужно сесть за стол и готовиться к экзаменам, а вы не можете это сделать, в голову «лезут» посторонние мысли, то попробуйте простейший аутотренинг. Он позволит включиться вам в любую деятельность. Для этого сядьте за стол, на котором приготовлены книги, конспекты и т. д., закройте глаза и про себя (или шепотом) повторите 8 – 10 раз «Я могу писать. Я могу писать... Я пишу... Я пишу!». Интонации нарастают от механической безучастности до страстного требования. В момент наибольшего напряжения вы внезапно замолкаете, расслабляетесь, откинувшись на спинку стула. В голове пустота, вы ничего не хотите и не ждете. Побудьте в этой пустоте, забудьте обо всем, и вы почувствуете, что через некоторое время в этой пустоте начинает всплывать ваша фраза, а потом и требование писать. И вы почувствуете, что рука сама потянется к бумаге. Если что-то мешает, попробуйте вновь расслабиться и затем снова услышать свой приказ. Фразы могут быть разными, но главное условие – должны быть короткими и по существу дела.

Если же вы не в состоянии сосредоточиться, не можете включиться в работу, то вам надо сесть и писать. Причем писать любые строчки, которые приходят вам в голову. Главное не останавливать и не перечитывать написанное, не останавливать процесс «вработывания». Через некоторое время работа по-настоящему захватит вас.

Для того, чтобы научиться рационально использовать время на экзамене, постарайтесь заранее смоделировать и проиграть ситуацию испытаний: поставьте перед собой часы и заметьте время, которое Вы затратите на выполнение демонстрационного варианта экзаменационной работы и отдельных ее частей. Постарайтесь работать без перерыва и сравните затраченное Вами время с отведенными четырьмя часами.

Саморегуляция памяти

Ни для кого не является секретом, что успех в этих случаях зависит от того, насколько полно и правильно вы сможете воспроизвести имеющиеся у вас знания.

При подготовке к экзамену повторение материала играет главную роль в формировании механизма воспроизведения его на экзамене. А успешность воспроизведения материала во многом определяется способом его запоминания.

Например, способ *группировки материала*, облегчает запоминание многозначных чисел, формул. Для запоминания формулировок теорем удобно использовать *ассоциативный прием*, т.е. устанавливать сходство между содержанием, которое надо запомнить и знакомым предметом. Например, запомнить теорему Пифагора помогает такая фраза: «Пифагоровы штаны во все стороны равны». Запомнить какой-либо повторяемый материал вам поможет метод *ключевых слов*. Эти слова должны отражать смысл повторяемого материала и логически должны быть связаны между собой, образуя цепочку ключевых слов. Восстанавливая в памяти эту цепочку, вы легко сможете воспроизвести содержание материала.

Помните, что любой повторяемый материал запоминается и воспроизводится намного успешнее и эффективнее, если вы хорошо понимаете, для чего его повторяете.

Правила самоорганизации внимания

- Заранее планируйте свое время так, чтобы в часы занятий вас ничего не отвлекало (визиты товарищей, телефонные звонки).

- Приступая к работе, предварительно организуйте свое рабочее место (оно должно быть надлежащим образом оборудовано).

- Приступая к занятиям, максимально мобилируйте свою волю, постарайтесь перестать думать о том, что занимало ваши мысли перед этим. Лучший способ – предварительный просмотр материала задания, составление плана предстоящей работы.

- Устойчивость внимания во многом зависит от того, насколько хорошо вы понимаете изученный материал. Поэтому, приступая к изучению новой темы, предварительно просмотрите предыдущий раздел. Если же этот материал по какой – либо причине вами не изучался, начинайте с ликвидации существующих пробелов.

- Если сосредоточить внимание на изучаемом материале мешают волнение, тревога, то читайте изучаемый материал вслух. После того, как вам удастся сосредоточить внимание, читайте изучаемый материал про себя.

- Старайтесь чередовать чтение с обдумыванием и пересказыванием, решением задач, придумыванием собственным примеров, так как это предупреждает возникновение психического состояния монотонности, при котором устойчивость внимания снижается. Смена учебных предметов при выполнении домашних заданий так же способствует сохранению устойчивого внимания.

- Контролируйте, подавляйте произвольные отключения внимания. Если в процессе чтения вы неожиданно осознали, что на какое – то время «отключились», вернитесь к тому месту, где произошло отключение. Определить это довольно легко: весь предыдущий текст при повторном прочтении будет восприниматься как незнакомый. Естественно, читать без таких возвращений значило бы тратить время попусту, заниматься самообманом. Обязательные возвращения не только обеспечат усвоение воспринимаемого материала, но и будут способствовать повышению общей устойчивости внимания.

Необходимо принимать во внимание, что даже самый интересный материал, самая интересная лекция самыми внимательными людьми непрерывно воспринимается не дольше 7 – 8 минут, после чего обязательно наступает кратковременное переключение внимания.

Активность вашего внимания и умственной деятельности повысится, например, при наличии приятных запахов лимона, лаванды и т. п. или негромких фоновых звуков – приятная негромкая музыка, шум дождя за окном и т. п.

Не следует забывать, что умственную деятельность активизирует манипулирование пальцами, жестикуляция, ходьба. Монотонность, однообразие в работе понижают активность мозговой деятельности, поэтому при монотонной работе полезно через 15 минут сделать короткую паузу (1-2 минуты) или переключиться на другую деятельность. При однообразной работе лучше через полтора часа сделать длительный перерыв. В этот перерыв можно расслабиться с закрытыми глазами или, наоборот, заполнить паузу активными движениями: под музыку потанцевать, сделать несколько ритмичных упражнений.

Когда вы начинаете испытывать во время подготовки напряжение, сильную усталость можно использовать следующие приемы:

- остановиться, сделать паузу в работе;
- выйти из комнаты, в которой вы готовитесь к экзаменам, или переместиться в другую ее часть;
- подойти к окну и посмотреть на небо, деревья, на идущих по улице людей, попробовать вообразить, о чем они думают;

- опустить ладони своих рук под холодную воду на 2-3 минуты;
- постараться каждый день, отведенный на подготовку к испытаниям, иметь немного времени на занятия, которые вам приносят удовлетворение и радость и т. п.
- написать свое имя головой в воздухе (это повышает работоспособность мозга).

Саморегуляция познавательной деятельности во время экзамена

Для того чтобы уверенно и успешно выполнить задания на ЕГЭ, полезно:

- понять и спокойно обдумать вопросы, поставленные в задании, собраться с мыслями для их решения;
- подумать возможные способы решения поставленной в задании проблемы;
- рационально использовать отведенное на экзамен время: сначала выполнять те задания, которые кажутся более простыми, и затем приниматься за более сложные задания;
- постараться поддерживать у себя позитивное мышление в течение всего времени, отведенного на выполнение работы;
- не поддаваться негативным изменениям в своем настроении;
- помнить, что очень важна положительная самооценка, и проговорить про себя: «Я уверен в себе, потому что я положительно себя оцениваю. Я справлюсь с поставленными задачами, и все будет хорошо...».

Следует помнить, что психологические методы саморегуляции познавательных процессов достаточно индивидуальны, поэтому Вам при подготовке и во время сдачи экзамена нужно найти свои собственные способы.

**Памятки для выпускников
по повышению эффективности подготовки и сдачи ЕГЭ**

Большое распространение на этапе подготовки к ЕГЭ получили памятки для выпускников, содержащие универсальные «рецепты» повышения эффективности тактики выполнения заданий ЕГЭ (Мартынова Т.Ф., Дьячкова С.П., Павлова Л.Е. и др.).

Памятка 1

При подготовке к ЕГЭ:

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- 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.
- 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 изучаться. 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.
- Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- 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.
- 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

Памятка 2

Накануне экзамена:

- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. 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" настроения. 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 3 часа.

Памятка 3

Во время тестирования:

- В начале тестирования 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.

Памятка 4

Универсальные рецепты повышения эффективности тактики выполнения заданий в ходе ЕГЭ

- **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. Перед тем, 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 и 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 как можно больше заданий, 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 отличной оценки.

Памятка 5

15 советов психолога старшекласснику, сдающему ЕГЭ

- Ты не можешь изменить реальность, но можешь изменить свое отношение к ней.
- ЕГЭ – это важный этап в твоей жизни, но не последний!
- Обсуди с родителями, что будет после экзамена. Пойми, катастрофы не произойдет, каков бы ни был результат испытаний.
- В процессе непосредственной подготовки к ЕГЭ задействуй разные виды памяти: зрительную (чтение), слуховую (чтение вслух или запись на аудио), моторную (переписывание материала).
- Пиши шпаргалки! Это очень полезный психологический ритуал, так как не только активизирует механическую память, но и дают чувство защиты.
- Проиграй несколько раз ситуацию экзамена дома (с часами и бланками для ответов).
- Главное перед экзаменом – выспаться!
- Не стоит принимать перед экзаменом сильнодействующие успокоительные средства.

- Будь уверен в себе: ты знаешь все, что знаешь. (Кстати, чем больше ты знаешь, тем больше волнуешься – это доказано психологами!).
- Ты уже прошел репетицию ЕГЭ – значит, ничего нового тебя не ждет.
- Если у тебя есть маленький талисманчик, возьми его с собой. Он тебе поможет.
- Во время экзамена не воспринимай возникшее волнение как катастрофу. Просто пережди первую растерянность.
- Прочитай все задания и реши, в какой последовательности ты будешь их выполнять. Распредели свое время (например, 2 часа - решаю, 1 час - проверяю, 1 час – оформляю).
- Помни: лучший способ снять стресс – юмор (см. Приложение 2).
- В каждом приемном пункте ЕГЭ будут присутствовать врач и психолог. В случае чего, смело к ним обращайся.

ЕГЭ-ТЕСТ, ИЛИ "УРОВЕНЬ ЕГЭИЗМА"²³**Уважаемый участник ЕГЭ!**

В этом кратком тесте Вы сможете проверить Ваш уровень ЕГЭИзма - свои знания по процедуре и методике проведения Единого государственного экзамена. Это поможет Вам понять, насколько полно Вы осведомлены о некоторых важных особенностях ЕГЭ, которыми отличается этот экзамен от традиционных экзаменов

Отвечайте на вопросы, выбирая правильный или наилучший ответ из предложенных.

1. Можно ли абитуриенту ВУЗа региона, участвующего в эксперименте по ЕГЭ, не использовать свидетельство ЕГЭ и поступать, сдавая традиционные экзамены?

- а) да, если ВУЗ принимает экзамены в традиционной форме;
- б) нет, предоставление свидетельства ЕГЭ обязательно при поступлении в ВУЗ;
- в) можно, только в следующем году.

2. Кто дежурит в аудиториях во время проведения ЕГЭ?

- а) должно быть исключено присутствие на ЕГЭ преподавателей-предметников по соответствующему или родственному предмету, как правило - преподаватели из другой школы;
- б) выразившие свое желание наблюдатели, прошедшие подготовку;
- в) преподаватели той школы, в которой проводится ЕГЭ.

3. Какую часть ЕГЭ участники выполняют за компьютером?

- а) за исключением некоторых экспериментальных регионов все участники по всем предметам выполняют ЕГЭ на бланках;
- б) задания типа А и В выполняются за компьютером;
- в) все задания (типа А, В и С) можно выполнять за компьютером.

4. Кто и как обрабатывает результаты ЕГЭ?

- а) местные преподаватели вручную;
- б) Региональных центрах обработки информации (РЦОИ) на компьютерах;
- в) в Федеральном центре тестирования на компьютерах обрабатываются ответы А и В, а ответы на задания С - местными экспертами.

5. Принимаются ли апелляции по ЕГЭ?

- а) не принимаются никакие апелляции, так как это автоматизированная процедура;
- б) принимаются апелляции по процедуре проведения и по обработке, но не по содержанию заданий;
- в) принимаются апелляции по содержанию заданий, но не по процедуре обработки.

6. На экзамене мне попалось некорректное задание на ЕГЭ. Что нужно делать?

- а) подать апелляцию по процедуре экзамена организатору в аудитории;
- б) указать на это организатору, он внесет это в протокол экзамена;
- в) подать апелляцию по результатам ЕГЭ после экзамена.

7. По какой шкале выставляются тестовые баллы в свидетельство с результатами ЕГЭ?

- а) по стобалльной шкале, в которой 90 баллов означает 90 процентов решенных заданий;
- б) по стобалльной шкале, в которой 90 баллов означает, что 90 процентов участников выполнили предмет хуже;
- в) по стобалльной шкале, в которой балл выражает уровень подготовки участника, измеренный с помощью специальной математической процедуры шкалирования.

²www.school.edu.ru

³ Опросник приводится с изменениями, дополнениями.

8. Если годовая оценка по математике "5", а на ЕГЭ ты получил "2": какая оценка будет стоять в аттестате?

- а) аттестат не выдадут;
- б) будет пересдача экзамена;
- в) "3";
- г) "4".

9. Можно ли отказаться от участия в ЕГЭ?

- а) нет;
- б) да;
- в) можно отказаться от некоторых экзаменов в форме ЕГЭ.

10. В какие сроки участник ЕГЭ узнает свои результаты после экзамена?

- а) через 1 день;
- б) через 7 -10 дней;
- в) через 11- 30 дней - вместе со свидетельством.

11. В какие вузы можно послать заявки с результатами ЕГЭ?

- а) только в один ВУЗ, в который передан оригинал аттестата зрелости;
- б) только в ВУЗы, которые работают в экспериментальных регионах;
- в) и в ВУЗы экспериментальных регионов, и в вузы за их пределами (включая столичные ВУЗы) - на специальности, по которым каждый ВУЗ засчитывает результаты ЕГЭ.

12. Можно ли пользоваться калькулятором на ЕГЭ по математике?

- а) да;
- б) не знаю;
- в) нет.

13. Назовите фамилию министра образования, при котором ввели ЕГЭ:

- а) Болотов;
- б) Филиппов;
- в) Фурсенко.

14. Что делать, если не хватает места для записи ответов в части С?

- а) использовать обратную сторону бланка ответов для заданий части Б;
- б) использовать обратную сторону бланка ответов для заданий части А;
- в) использовать дополнительный лист со штампом школы.

15. Задания С на ЕГЭ – это задания...

- а) задания с развернутым свободным ответом (включающим словесное обоснование, математический вывод и т.п.);
- с) задания с выбором ответа из четырех предложенных;
- б) задания с кратким свободным ответом (одним словом или числом).

16. Можно ли пересдать ЕГЭ по одному предмету ВУЗе?

- а) нет, это невозможно;
- б) можно, только в следующем году;
- в) можно и в этом же году.

17. Каков срок действия свидетельства ЕГЭ?

- а) на всю жизнь;
- б) на 1 год;
- в) до 31 декабря текущего года.

18. Золотая медаль в условиях ЕГЭ вручается выпускнику, который на ЕГЭ:

- а) получил одни "пятерки" или одну "четверку";
- б) получил две "четверки";
- в) получил не более трех "четверок".

19. По каким предметам проводится ЕГЭ в 2006 году в Курганской области?

- а) математика, русский язык, химия, физика, биология;
- б) математика, русский язык, химия, физика, обществознание;
- в) математика, русский язык, химия, физика, обществознание, иностранный язык.

20. В каком году первоначально планировалось повсеместное обязательное введение ЕГЭ?

- а) 2005;
- б) 2006;
- в) 2007.

Правильные ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
а	б	а	в	в	б	в	г	а	б	в	в	б	а	а	б	в	а	в	а

Оценка результатов:

- менее 50% правильных ответов – недостаточный уровень знаний о ЕГЭ;
- 50-75% правильных ответов – достаточный уровень знаний о ЕГЭ;
- 75-100% правильных ответов – высокий уровень знаний о ЕГЭ.

Родительское собрание «Профилактика экзаменационного стресса»⁴

Очевидно, что в подготовке учеников к экзамену огромную роль играют родители. Именно родители во многом ориентируют их на выбор предмета, который дети сдают, внушают уверенность в своих силах или, наоборот, повышают тревогу, помогают, волнуются и переживают из-за недостаточно высоких оценок. Единый государственный экзамен, суть которого непонятна большинству родителей, представляет трудность не только для выпускников, но и для их пап и мам. Как можно помочь ребенку, чем должна отличаться подготовка к ЕГЭ от подготовки к традиционному экзамену, справится ли ребенок — все эти вопросы требуют ответа. А коль скоро родители принимают непосредственное участие на этапе выпускных экзаменов, им тоже необходима особая подготовка. Нам представляется наиболее оптимальным вариантом использовать для такой подготовки родительское собрание, так как это привычная форма работы, которая к тому же позволяет охватить родителей фронтально, в группе.

Проведение родительского собрания на тему «Как помочь ребенку готовиться к Единому государственному экзамену?» позволяет достичь сразу нескольких целей.

Прежде всего, сами родители, как правило, очень смутно представляют себе, что такое ЕГЭ. Известно, что недостаток информации повышает тревогу, которую родители, сами того не желая, могут передавать детям. Расширение знаний родителей о сущности и процедуре Единого государственного экзамена, знакомство с конкретными заданиями позволяет снизить их тревогу, что, в свою очередь, помогает родителям поддерживать ребенка в этот непростой период.

Полноценная психологическая поддержка выпускников возможна только в том случае, когда психологам, педагогам и родителям удастся совместно выработать единую стратегию. Родительское собрание — это важнейший шаг в выработке такой стратегии. Оно позволяет направить усилия различных взрослых, окружающих учеников, в едином направлении. Родители и педагоги становятся сотрудниками, объединенными общей задачей. На *подготовительном этапе* важно собрать необходимые сведения о детях, возможно, провести углубленную психологическую диагностику и проанализировать возможные трудности, скоторыми они могут столкнуться при сдаче ЕГЭ. Желательно подготовить характеристики и рекомендации в письменном виде. Кроме того, на этом этапе происходит подготовка материалов для собрания. Очень хорошо, если удастся собрать демонстрационные версии ЕГЭ или задания прошлых лет.

Не стоит откладывать *проведение родительского собрания* на конец учебного года. Очень важно предоставить родителям достаточно времени, чтобы воспользоваться рекомендациями психолога и педагогов и помочь ребенку эффективно построить процесс подготовки к экзамену. Поэтому оптимальным временем проведения такого собрания будет октябрь-ноябрь. Но даже если уже наступил апрель, такое собрание не будет лишним, а, напротив, поддержит родителей на финишной прямой.

Стоит ли привлекать к участию в собрании *педагогов-предметников*, которые тоже могут дать рекомендации, касающиеся подготовки к ЕГЭ? Очень важно, чтобы собрание не стало чрезмерно громоздким, поэтому стоит заранее обговорить этот вопрос и возможную длительность выступлений. Если у педагогов-предметников материала для обсуждения много, лучше организовать еще одно собрание по проблемам подготовки по конкретному предмету.

Кто может проводить это собрание? Оптимальным кажется вариант, когда ведущими становятся психолог и классный руководитель, потому что они смогут представить проблематику ЕГЭ с различных точек зрения.

⁴ Чибисова М.Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка. — М., 2004.

После собрания родители самостоятельно реализуют стратегии психологической помощи, намеченные в ходе подготовительного этапа и непосредственно на собрании. Возможно, потребуется индивидуальная работа с ребенком или консультации родителей. Очень важно, чтобы на этом этапе продолжалось взаимодействие педагогов и родителей. Для этого можно, к примеру, провести еще 1-2 собрания в течение учебного года. Эти собрания будут иметь аналитический характер и позволят отслеживать ход подготовки к ЕГЭ.

Ориентировочный план собрания

1. Рассказ о сущности и процедуре ЕГЭ (информирование).
 2. Ролевая игра «Сдаем ЕГЭ» (моделирование ситуации экзамена, когда родители выступают в роли учеников).
 3. Общие рекомендации психолога и педагогов.
 4. «Мозговой штурм» на тему «Чем я как родитель могу помочь своему ребенку?». Составление «копилки полезных советов».
 5. Индивидуальные рекомендации.
- Остановимся на каждой части собрания подробнее.

Информирование

Вначале нужно подробно и четко рассказать о ЕГЭ, причем особенно стоит остановиться на его сильных сторонах, на тех преимуществах, которые он предоставляет детям. Если родители начнут ссылаться на прочитанную ими литературу и оспаривать правильность введения ЕГЭ, доказывая превосходство традиционной формы сдачи экзамена, очень важно удержаться и не вступать с ними в дискуссию. Государственная политика в области образования от этого все равно не изменится, а время и силы будут потрачены. Поэтому лучше всего ответить приблизительно так: «В современной педагогике высказываются самые разные мнения по поводу ЕГЭ. Но что бы мы ни считали по этому поводу, реальность такова, что наши дети будут его сдавать в конце года, и поэтому первостепенную важность приобретает вопрос о том, как им в этом помочь». Если родители интересуются: «А каково лично ваше мнение?», лучше всего выразить его в максимально нейтральной форме: «Я думаю, что, как в любом виде проверки знаний, тут есть и достоинства, и недостатки».

Рассказывая о сущности и процедуре Единого государственного экзамена, по возможности можно иллюстрировать рассказ демонстрационными материалами.

Рассказ знакомит родителей с общими проблемами ЕГЭ. Ролевая игра позволяет им получить живое, реальное знание о том, что представляет собой ЕГЭ.

Ролевая игра «Сдаем ЕГЭ»

Родители получают конверты с заданиями, которые имитируют реальные материалы ЕГЭ. В каждый конверт кладется «лист с вопросами» и «бланк для ответов». «Лист с вопросами» должен состоять из трех блоков (А, В и С) и включать соответствующие вопросы. Не стоит делать его слишком длинным: достаточно подобрать 3—4 вопроса в первый блок, 2-3 — во второй и 1-2 — в третий.

Родители получают такую инструкцию: «Теперь, когда мы с вами четко представляем себе, что такое Единый государственный экзамен, давайте попробуем сдать его. Сейчас вы получите конверты с экзаменационными материалами. В каждом конверте находятся лист с вопросами и бланк для ответов. В листе, как и в настоящем ЕГЭ, есть вопросы трех групп: А, В и С. На выполнение всего задания вам отводится 5 минут. Вам не обязательно выполнять все задания, вы можете выбрать те из них, которые покажутся вам наиболее простыми. Все вопросы очень легкие, для вас не составит никакого труда на них ответить. Вам нужно прочитать вопрос и отметить ваш ответ на бланке, подчеркнуть нужный вариант или вписать свой вариант ответа».

При подготовке материалов для игры можно пойти двумя путями. Первый — это подобрать простые вопросы по содержанию школьной программы, ответы на которые не сложны для родителей. В этом случае в конце нужно дать правильные ответы, даже если они являются очевидными, и обязательно похвалить родителей за успешное выполнение тестовых заданий.

Приведем пример таких вопросов⁵:

Вопросы группы А

- А 1** Кто написал «Мертвые души»?
- 1) Пушкин
 - 2) Лермонтов
 - 3) Гоголь
 - 4) Достоевский
- А 2** Сколько градусов составляют прямой угол?
- 1) 45
 - 2) 90
 - 3) 180
 - 4) 360
- А 3** Какие прямые, лежащие в одной плоскости, никогда не пересекаются?
- 1) перпендикулярные
 - 2) биссектрисы
 - 3) параллельные
 - 4) радиусы

Вопросы группы В

- В 1** Какова температура кипения воды?
- В 2** Кто из ученых утверждал, что человек произошел от обезьяны?
- В 3** Напишите химическую формулу воды.

Вопросы группы С

- С 1** Опишите отношение автора произведения «Евгений Онегин» к своему герою.

Другой путь — составить вопросы, напрямую связанные с особенностями периода подготовки к экзаменам. Например:

Вопрос группы А

- А 1** Через какое время необходимо делать перерывы при подготовке к экзаменам?
- 1) каждые 10-15 минут;
 - 2) перерывы не требуются, пока ребенок не устал;
 - 3) каждые 2,5-3 часа;
 - 4) каждые 45-60 минут
- А 2** Какие продукты питания наиболее полезны ребенку во время подготовки к ЕГЭ?
- 1) кондитерские изделия, шоколад;
 - 2) небольшое количество алкоголя;
 - 3) рыба, творог, орехи;
 - 4) не важно, какие продукты, главное, чтобы ребенок не был голодным.
- А 3** Что нужно сделать ребенку, чтобы хорошо подготовиться к экзаменам:

⁵ Тексты заданий приводятся с дополнениями, изменениями.

- 1) написать шпаргалки
- 2) хорошо выспаться
- 3) освоить весь материал
- 4) узнать фамилию учителя и название сдаваемого предмета

Вопросы группы В

- В 1** Какое количество уроков бывает в школе у вашего ребенка?
- В 2** По каким предметам сдает экзамены ваш ребенок?
- В 3** Нужно ли на время экзаменов полностью освобождать ребенка от домашней работы?

Вопросы группы С

- С 1** Как родители могут помочь своим детям подготовиться к экзаменам?

Ролевая игра должна обязательно завершиться обсуждением.

Можно попросить родителей поделиться полученным опытом: «Что вам показалось наиболее трудным? Какие мысли и чувства у вас возникли в ходе работы?»

Теперь, когда родители на своем опыте понимают, что представляет собой процедура сдачи ЕГЭ, можно переходить к общим рекомендациям психолога и педагогов.

Общие рекомендации

Приведем примерный вариант рекомендаций для родителей по психологической подготовке к ЕГЭ.

«Очень важно оказать помощь ребенку в организации режима дня, так как сами дети зачастую пренебрегают простыми гигиеническими правилами. Например, дети часто волнуются, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успеют все выучить к экзаменам. Для того чтобы эта задача стала для детей более реальной, мы можем оказать им помощь в распределении учебного материала по дням, в определении ежедневной нагрузки, в составлении плана. Составление плана помогает также справиться с тревогой: ребенок понимает, что успеть выучить весь учебный материал вполне реально, у него достаточно времени для этого. Часто дети не могут сами этого сделать, и наша помощь может быть как нельзя кстати.

Огромное значение имеет режим дня. Важно, чтобы ребенок имел возможность отдохнуть, сменить деятельность. Иногда для детей шумный или активный отдых становится дополнительной нагрузкой. Например, компьютерные игры только увеличивают усталость. Очень важно помочь ребенку найти такую форму досуга, которая бы его не переутомляла: прогулки, общение с одним-двумя друзьями. В течение дня также необходимо делать короткие перерывы каждые 45-50, минут. Это необходимо для сохранения высокой работоспособности. Ребенок может выпить чаю, отвлечься, поговорить по телефону и затем вновь вернуться к занятиям.

Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности необходимо, чтобы ребенок высыпался. Иногда дети, торопясь выучить как можно больше, пренебрегают сном, занимаются по ночам, после чего быстрее устают, становятся раздражительными и беспокойными. В состоянии утомления работоспособность снижается, и продуктивность такой учебы, когда тянет в сон, очень невелика. Лучше позаниматься на свежую голову, выспавшись, чем допоздна сидеть за экзаменационными билетами.

Нужно ли на время экзаменов освобождать ребенка от домашней работы? Это вопрос непростой, потому что иногда дети начинают манипулировать своей учебой, чтобы избежать помощи по дому: «Я и так много занимаюсь, а меня еще заставляют мыть посуду». Физически легкая работа может выступать в роли разгрузкой, позволяющей сменить деятельность и отдохнуть, а может только усилить общее утомление, поэтому

вопрос о помощи по дому нужно решать в индивидуальном порядке с учетом особенностей ребенка.

Особое значение в этот период имеет наш собственный эмоциональный настрой. Безусловно, для нас самих период выпускных и вступительных экзаменов является очень тревожным. Если ребенок видит, как мы переживаем, пьем валерьянку, он как бы заражается нашим напряжением и тревогой. Это особенно характерно для детей тревожных, склонных переживать даже без особого повода. Зачастую тревоги и страхи детей связаны с тем, что вступительные экзамены они воспринимают как нечто фатальное, непоправимое. Они даже боятся себе представить, что случится, если вдруг они не поступят, и это еще больше усугубляет напряжение, которое дети испытывают.

Во время экзаменов наша задача — создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы. Ребенку бывает трудно опираться на собственную уверенность в себе, и в этой ситуации роль такой «палочки-выручалочки» играют родители. Важно создать для ребенка ситуацию успеха, говорить ему, что мы в него верим. Однако при этом следует дать понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы (особенно, в случае, если ребенок очень ответственный и старается соответствовать ожиданиям взрослых).

Иногда может показаться, что подобный настрой может детей расхолаживать: если у меня и так все получится, зачем я буду стараться?

Дело в том, что существует определенный уровень волнения, оптимальный для организации деятельности. Если ребенок не волнуется, он ничего не делает. Очень высокий уровень волнения, наоборот, приводит к ступору, мешает деятельности. Все силы уходят на то, чтобы справиться с волнением.

Экзамены — ситуация действительно серьезная, но не запредельная. Ощущение огромной важности экзамена не стимулирует ребенка, а, напротив, мешает подготовке. В этом случае следует немного снизить значимость ситуации. Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, это помогает ему чувствовать себя более уверенно.

Наконец, очень важно понять, в какой помощи нуждается именно ваш ребенок. Кому-то из детей необходимо, чтобы выслушали выученные им вопросы, кому-то нужно помочь написать планы и конспекты. Узнать о том, что нужно ребенку, можно только спросив его: «Как я могу тебе помочь?»

После рекомендаций психолога и педагогов можно переходить к актуализации собственного опыта родителей и организовать «мозговой штурм».

«Мозговой штурм»

Родителям предлагается следующая инструкция: «У каждого из нас есть свои собственные идеи и предложения о том, как помочь ребенку готовиться к экзаменам. Если мы поделимся друг с другом нашими идеями, это значительно обогатит каждого из нас и, в конечном счете, позволит нам лучше помогать детям». Родителей нужно разделить на группы по 5 — 6 человек. Поскольку, как правило, родители выпускников достаточно хорошо знакомы друг с другом, они скорее всего рассядутся в классе в соответствии со своими дружескими связями. Поэтому проще всего предложить объединиться родителям, сидящим рядом. Каждой группе нужно дать лист бумаги и ручку и объяснить задание: «Сейчас в течение пяти минут вам нужно вспомнить, придумать и записать как можно больше предложений и идей о том, как родители могут помогать своим детям готовиться к экзаменам. Не оценивайте реалистичность этих идей и не критикуйте их. Ваша задача — просто «накидать» как можно больше идей».

Когда время, отведенное на обсуждение, заканчивается, нужно попросить родителей озвучить тот список идей, который у них получился. Очень важно при этом всячески поддерживать, одобрять и положительно оценивать родительские высказывания.

Чтобы не забыть и не растерять те ценные мысли, которые будут высказаны родителям, можно собрать все листы с записями и составить обобщающую копилку полезных советов», которую раздать родителям на следующем собрании с соответствующими комментариями.

Индивидуальные рекомендации

На завершающем этапе собрания можно переходить к индивидуальным особенностям учеников. Очень важно не обсуждать каждого выпускника сразу со всеми родителями, а сделать это в индивидуальной форме.

Можно заранее подготовить индивидуальные характеристики на детей в письменной форме, воспользовавшись схемой, на основе которой строится описание возможных трудностей в главе 3 (психологические особенности, причины возможных трудностей, стратегии поддержки на этапе подготовки к экзамену). Раздав эти характеристики, скажите о том, что родители могут обращаться к вам, если у них есть какие-то вопросы. Конечно, это потребует больше усилий от психолога и педагогов, но зато займет меньше времени на самом собрании, и родителям будет проще запомнить эти рекомендации.

Другой возможный путь — организация консультационного часа. Это значит, что в течение определенного времени (например, в течение часа после собрания) педагоги, психолог, классные руководители будут находиться в своих кабинетах и консультировать родителей, которые к ним обратятся. Каждый родитель может подойти к любому педагогу и побеседовать с ним.

Наконец, можно просто договориться с заинтересованными родителями о времени индивидуальных консультаций.

Памятка для родителей: «Как помочь детям подготовиться к ЕГЭ?»

Памятки, заключающие общие рекомендации по психологической подготовке выпускников к ЕГЭ, полезно раздать родителям в завершении родительского собрания.

Советы родителям: как помочь детям подготовиться к ЕГЭ

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Окажите поддержку в любом случае. 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".
- В процессе подготовки к экзаменам подбадривайте ребенка, хвалите его за то, что он делает хорошо.
- Повышайте его уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- 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.
- 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.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Практика показывает: переедание непосредственно перед экзаменом тормозит умственную активность.

Рекомендации педагогам по психологической подготовке выпускников к ГИА.

Психологический настрой выпускников в ситуации ЕГЭ зависит и от учителей-предметников, их действий и слов. Вследствие этого представляется необходимой также специальная подготовка педагогов, заключающаяся в обучении приемам создания ситуации успеха.

Прежде всего, *необходимо ознакомить учащихся с методикой подготовки к экзаменам.*

Помогите учащимся распределить темы подготовки по дням.

Дети должны понять, что зазубривание всего фактического материала малоэффективно, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Необходимо показать детям на практике, как это делается. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и поместить на видных местах.

Полезно использовать при подготовке такой прием, как работа с опорными конспектами. Опорный конспект – это не переписанный бисерным почерком фрагмент учебника, это всегда схема материала. Разработайте вместе с учениками систему условных обозначений и не жалейте времени на оформление конспекта на большом листе или на доске. Старшеклассники хорошо усваивают содержание материала через такую простую и приятную для них деятельность.

Вспомните, как Вы сами учили материал к экзаменам. Пользовались ли Вы какими-то интересными приемами усвоения знаний? Если Вы знаете такие секреты, обязательно поделитесь ими со своими учениками. Неплохо расспросить других педагогов, работающих с Вами в рамках методического объединения. Возможно, Вам удастся создать для Ваших учеников своеобразную «копилку» приемов усвоения знаний.

Ознакомьте учащихся с методикой проведения Единого государственного экзамена.

Активно *вводите тестовые технологии в систему обучения*, используя рекомендованные сборники тестовых заданий, для оценивания уровня усвоения материала и отработки навыка их выполнения. Тренировки в выполнении тестовых заданий позволят реально повысить тестовый 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.

Подготовку к экзаменам следует начинать заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче каких-нибудь зачетов и пр., т.е. в ситуациях, не столь эмоционально напряженных. Психотехнические навыки сдачи экзаменов не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют более успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте школьников ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у них будет формироваться навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст им спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

Посоветуйте детям во время тренировки по тестовым заданиям обратить внимание на следующее: а) сначала нужно пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу; б) 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); в) если вопрос вызывает трудности, пропусти его и отметь, чтобы

потом к нему вернуться. Следует также проанализировать другие типичные ошибки, которые встречались у Ваших учащихся при работе с тестами.

Повышайте уверенность учащихся в себе, так как чем больше подросток боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Уверенность в себе – это личностная черта, которую невозможно сформировать в течение периода подготовки к экзаменам, однако в Ваших силах **помочь детям справиться с излишним волнением при подготовке к сдаче экзаменов и непосредственно перед экзаменом**.

Подбадривайте учащихся, хвалите их за то, что у них хорошо получается.

Если накануне экзамена ученик постоянно думает и говорит о провале, посоветуйте ему постараться не думать о плохом. Конечно, это будет трудно. Опишите ему картину будущего хорошего результата. Пусть он почаще и сам воображает себе образ «желаемого будущего» во всех подробностях — как он, волнуясь, входит в класс, садится на место. И тут страх пропадает, все мысли ясные, ответы четко представляются уверенному в себе человеку. Расскажите учащимся, как Вы оцениваете их мысли о возможном провале — они не только мешают готовиться к экзамену, создавая постоянное напряжение, но и разрешают ученику готовиться «спустя рукава», ведь все равно впереди ждет неудача.

Если волнение все же не покидает выпускника, то предложите ему прием, называемый «доведение до абсурда». Главная задача — как можно сильнее напугать себя. Хорошо заниматься этим упражнением вдвоем — напугайте друг друга посильнее. Этот прием обязательно приведет Вас обоих к мысли, что бояться на самом деле нечего и не все так ужасно. Кстати, если старшеклассник поражает Вас каменным спокойствием — это не так уж и хорошо. Отсутствие некоторого волнения на экзамене часто мешает хорошим ответам.

Если учащийся заранее рассматривает экзаменаторов (тестотехников) как своих врагов, ничего хорошего из этого не выйдет. Поговорите с пессимистом, объясните ему, что все преподаватели тоже сдавали экзамены и помнят свои ощущения. Их задача – сконструировать как можно более объективный тест, а отнюдь не «завалить» ученика.

Познакомьте детей с приемами снятия нервно-психического напряжения, саморегуляции эмоционального состояния. Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения хорошо подходят релаксационные упражнения, самовнушение и другие методы эмоциональной саморегуляции (см. 2.2.). Освойте эти упражнения сами (взрослым они тоже не помешают!), а затем позанимайтесь с учащимися. Включайте эти упражнения в структуру урока, используйте их для настроя класса перед контрольными работами

И, самое главное, не забывайте об «оптимистической гипотезе», **верьте в свои силы и возможности Ваших учеников!**

Рекомендации организаторам проведения ЕГЭ в аудитории

Успех любой деятельности в значительной степени зависит от условий и организации этой деятельности. Введение экзаменационных процедур, основанных на технологии тестирования, требует учета особых организационных моментов. Проводя анкетирование выпускников образовательных учреждений города, уже сдававших экзамены в форме ЕГЭ, психологи выявили факторы, мешающие им во время проведения ЕГЭ и влияющие на их эмоциональное состояние.

Среди внешних факторов, мешающими работе учащихся, выявлены:

- шум в аудитории;
- негромкий голос организаторов проведения ЕГЭ в аудитории;
- яркая одежда организаторов проведения ЕГЭ в аудитории;
- стук каблучков.

Таким образом, организаторам проведения ЕГЭ в аудиториях необходимо обратить внимание на следующие советы:

1. Объясняйте правила заполнения бланков последовательно, четко и не спеша, чтобы облегчить учащимся понимание инструкции.

2. Наибольший вред учащимся причинит монотонность Вашей речи. Акцентируйте важные слова как способ привлечения и удержания внимания выпускников. Используйте с этой целью такие приемы, как изменение темпа речи и интонирование. Это придаст выразительность Вашим словам. Если вы хотите подчеркнуть что-то – уменьшите темп и используйте приемы выразительной речи.

3. Старайтесь дать ответы на все вопросы, заданные учащимися. Перед началом экзамена предупредите выпускников, на вопросы какого характера они могут получить от Вас ответ, и на какие вопросы Вы не имеете права давать ответы.

4. Учащемуся, задавшему вопрос, отвечайте индивидуально. Это поможет избежать шума в аудитории, так мешающего учащимся сосредоточиться на выполнении задания.

5. Участники ЕГЭ отмечают, что во время сдачи экзамена они находятся в состоянии беспокойства, переживают отсутствие безопасности, нуждаются в подбадривании. Именно поэтому стиль общения педагога во время экзамена должен способствовать ослаблению отрицательных переживаний учащихся. Проанализируйте свой стиль общения, постарайтесь не стать дополнительной причиной волнения выпускников.

6. Своим поведением во время проведения экзамена показывайте пример выпускникам: сдерживайте свои эмоции. Ситуация экзамена уже сама по себе вызывает эмоциональное напряжение у учащихся. Ваши реакции могут усилить состояние напряженности и беспокойства у экзаменуемых.

7. Подбирая себе одежду, помните, что какое-либо цветное пятно может поднять настроение, и наоборот, сочетание некоторых цветов может вызывать раздражение окружающих. Постарайтесь избежать чересчур ярких, кричащих цветосочетаний, слишком вызывающих деталей костюма. Выберите туфли на «мягком» каблучке.

Помните о правилах эффективного общения.

Не используйте в общении с учащимися:

- угрозы («Если ты не прекратишь ...»). Это может вызвать с их стороны сопротивление, привести к вспышкам раздражения. Выйдя из-под Вашего контроля, ситуация может вылиться в конфликт. Если выпускник вызывает у Вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом. Не стоит подавлять гнев, сохранять спокойствие при сильном волнении. Через некоторое время чувство как правило прорывается и выливается в резкие слова или действия. Скажите о своих чувствах учащемуся, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о нем, о его поведении.

- критику («Сколько раз уже говорили...», «Слушать надо было ...»). Такие высказывания негативно влияют на состояние того, к кому обращаются. Под влиянием высказываний такого рода учащийся будет окончательно выбит из равновесия, может перестать думать и выполнять задания. Будьте готовы к тому, что всегда могут возникнуть вопросы, на которые придется дать ответ несколько раз – многие выпускники просто не слышат ответы, которые Вы даете другим учащимся, или в силу разных причин пропустили то, что Вы говорили для всех.

- мораль, нравучения, проповеди («Ты обязан вести себя как подобает»). Обычно из таких фраз учащиеся не узнают ничего нового. Ничего не изменится оттого, что они услышат это в «сто первый раз». Если Вы хотите напомнить правило

поведения, то предложение, в котором Вы говорите о правиле, лучше строить в безличной форме: например, стоит сказать - «В ситуации сдачи экзамена разговаривать нельзя».

- высмеивание («Не будь лапшой ...», «Что за тупица ...»), отшучивание. Это лучший способ помочь учащемуся разувериться в своих силах. Такими высказываниями Вы продемонстрируете лишь уход от разговора. Старайтесь контролировать свои высказывания и не использовать подобные фразы в разговоре с учащимися.

- уговоры («Успокойся, это не важно ...»). Подобные высказывания несколько не поддерживают учащегося. Они говорят лишь о том, что Вы хотите, чтобы учащийся перестал испытывать те чувства, которые он испытывает в данный момент. Лучше озвучить чувства учащегося: «Я понимаю тебя, ты тревожишься (переживаешь, расстроен,))» и предложить ему вспомнить любой приемлемый для него способ снятия эмоционального напряжения.

Не забывайте, что главное препятствие на пути эффективного общения это автоматические ответы. Поэтому старайтесь уточнить трудности, возникшие у учащегося при помощи наводящих вопросов.