

## **Организация психологического сопровождения выпускников общеобразовательных школ в период проведения государственной (итоговой) аттестации учащихся в новой форме.**

Проблемы и перспективы, связанные с проведением государственной (итоговой) аттестацией учащихся в новой форме (далее- итоговая аттестация), активно обсуждаются в педагогических коллективах с тех самых пор, когда единый государственный экзамен впервые вошёл в школьную жизнь. Вопросы методического сопровождения предметной подготовки к итоговой аттестации достаточно освещены, а психологический компонент ещё мало разработан. В то же время некоторые задачи, такие как высокий уровень тревоги у учащихся, родителей и педагогов, специфические особенности процедуры итоговой аттестации, могут решаться психологической службой школы и способствовать более успешному проведению итоговой аттестации.

Максимальный результат работы достигается в том случае, когда в школе разрабатывается и реализуется единая психолого-педагогическая программа, направленная на формирование готовности выпускников к итоговой аттестации.

Предлагаемая модель психологической подготовки к итоговой аттестации, опирается на анализ специфики восприятия данной формы экзамена в современной образовательной среде.

Сравнительный анализ традиционного экзамена и единого государственного экзамена (ЕГЭ):

<b>Характеристики</b>	<b>Традиционный экзамен</b>	<b>Единый государственный экзамен</b>
Что оценивается?	Важны не просто фактические знания, а умение их преподнести. Уровень развития устной речи может позволить скрыть пробелы в знаниях	Оцениваются фактические знания и умение рассуждать, решать
Что влияет на оценку?	Большое влияние оказывают субъективные факторы: контакт с экзаменатором, общее впечатление и т.д.	Оценка максимально объективна
Возможность исправить собственную ошибку	На устном экзамене во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора, на письменном — при проверке собственной работы	Практически отсутствует
Кто оценивает?	Знакомые ученику люди	Незнакомые эксперты
Когда можно узнать результаты экзамена?	На устном экзамене — практически сразу, на письменном — в течение нескольких дней	Через сравнительно более длительное время
Критерии оценки экзамена	Известны заранее	Уточняются уже после завершения
Содержание экзамена	Ученик должен продемонстрировать владение определённым фрагментом учебного материала (определённой темой, вопросом и т.д.)	Экзамен охватывает практически весь объём учебного материала
Как происходит фиксация результатов?	В письменном экзамене — на том же листе, на котором выполняются задания. На устном — на черновике	Результаты выполнения задания необходимо перенести на бланк регистрации ответов
Стратегия деятельности во время экзамена	Унифицированная	Индивидуальная

### Рейтинг трудностей выпускников:

№ в рейтинге	Вид трудностей	Проявления трудностей	Пути минимизации <i>методы психологической подготовки</i>	Формы работы
1	Неадекватные и нереалистические установки по поводу ЕГЭ	«Мифология ЕГЭ»- иррациональные, неосознаваемые, эмоционально нагруженные убеждения и установки, отражающие отношение к ЕГЭ.	Проработка основных заблуждений по поводу ЕГЭ как формы аттестации	Тренинговые формы работы, семинары и т.п.
2	Отсутствие осведомлённости по поводу возможных стратегий деятельности	<p>Отсутствие следующих ступеней личностного самоопределения выпускников:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формулировки индивидуальной цели сдачи экзамена;</li> <li>• использования индивидуальной стратегии деятельности на экзамене;</li> <li>• выбора из предложенных вариантов ответа.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знакомство с процедурой экзамена и её содержательными особенностями.</li> <li>• Проведение репетиционных экзаменов.</li> <li>• Обучение выделению продуктивных и неэффективных стратегий деятельности.</li> </ul>	<p>1. Просмотр видеозаписи экзамена, имеющего постановочный характер. Обращение особого внимания на следующие процедурные моменты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Общая ситуация экзамена: обстановка в школе и классе, процесс регистрации учеников, предъявление паспорта, размещение учеников за партами и т.д.</li> <li>• Начало экзамена: чтение инструкции, запись на доске времени начала и окончания экзамена и т.д.</li> <li>• Раздача конвертов с материалами экзамена.</li> <li>• Начало работы: заполнение бланков и т.д.</li> </ul> <p>2. Игра-драматизация, позволяющая в эмоционально комфортной и безопасной форме освоить основные элементы процедуры экзамена.</p>
3	Высокий уровень тревоги	<p>Стрессовой является сама <i>ситуация экзамена</i>. Стресс на экзамене связан с тем, что:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ эта процедура напрямую связана с самооценкой ученика (насколько я действительно умён, насколько могу справиться с предложенными мне заданиями)</li> <li>➤ дефицит информации</li> <li>➤ дефицит времени значительно повышают тревогу, появляется страх «не успеть». Повышенный уровень тревоги учащихся на экзамене может приводить к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Просвещение выпускников на предмет процедуры ЕГЭ.</li> <li>2. Демонстрация приёмов, позволяющих чётко спланировать свою деятельность по подготовке к экзаменам.</li> <li>3. Способы повышения внимания и работоспособности.</li> <li>4. Способы развития памяти.</li> </ol>	<p>Тренинг, классные часы-дискуссии. Введение системы контроля знаний по предметам методом тестов.</p>

## **Основные направления психологической подготовки к итоговой аттестации**

Высокие результаты итоговой аттестации обусловлены большим количеством факторов, и нельзя ответственность за них перекладывать на одного из участников педагогического процесса. Уровень психологической подготовленности выпускников к итоговой аттестации во многом зависит от **согласованности взаимодействия** самого выпускника, педагогов, родителей и активного и компетентного педагога-психолога образовательного учреждения.

Системообразующим ориентиром в процессе психологической подготовки к итоговой аттестации является понятие психологической готовности выпускника к сдаче ЕГЭ, которую понимают как сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче ЕГЭ. Выделим следующие **структурные компоненты данной готовности**:

*Познавательная готовность :*

- мобильность, переключаемость
- организация деятельности
- устойчивая работоспособность
- концентрация внимания, произвольность
- чёткость и структурированность мышления, комбинаторность
- сформированность внутреннего плана действий.

Данные компоненты формируются на протяжении всего времени обучения ребёнка в школе, некоторые из них уходят корнями в начальную и среднюю школу. На завершающем этапе обучения в школе данные характеристики должны быть полностью сформированы и развиты по возрасту, сформировать их с нуля невозможно.

*Личностный компонент:*

- наличие собственного адекватного мнения о ЕГЭ, отсутствие нереалистической «мифологии».
- самооценка — умение адекватно оценить свои знания, умения, способности.
- самостоятельность мышления и действия, способность к самоопределению.

*Процессуальный компонент:*

- знакомство с процедурой экзамена.
- навык работы с тестовыми материалами.
- умение устанавливать контакты в незнакомой обстановке и с незнакомыми людьми (коммуникативная готовность).
- владение способами управления своим состоянием.

Рекомендации по преодолению выше указанных трудностей представлены в приложении №1

Проект комплексной программы, направленной на формирование психологической готовности выпускников к итоговой аттестации

Участники психологической подготовки к итоговой аттест.	Направления психологической подготовки к итог. аттест.	Формы работы	Примерные сроки
Выпускники	Знакомство с процедурой ЕГЭ и её содержательными особенностями. Овладение процедурой экзамена	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Просмотр видеозаписи экзамена, имеющего постановочный характер. Обращение особого внимания на следующие процедурные моменты:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Общая ситуация экзамена: обстановка в школе и классе, процесс регистрации учеников, предъявление паспорта, размещение учеников за партами и т.д.</li> <li>○ Начало экзамена: чтение инструкции, запись на доске времени начала и окончания экзамена и т.д.</li> <li>○ Раздача конвертов с материалами экзамена.</li> <li>○ Начало работы: заполнение бланков и т.д.</li> </ul> </li> <li>2. Игра-драматизация, позволяющая в эмоционально комфортной и безопасной форме освоить основные элементы процедуры экзамена (см. приложение №2).</li> <li>3. Приобретение сборников с тренировочными КИМами.</li> <li>4. Участие в компьютерном тестировании, организуемом Центром информатизации и оценки качества образования.</li> <li>5. Семинар «Права и обязанности участников ЕГЭ».</li> <li>6. Семинар «Порядок использования результатов ЕГЭ при поступлении в вузы, ссузы».</li> </ol>	<p>Декабрь</p> <p>Январь</p> <p>Август Апрель Май</p> <p>Февраль</p>
	Формирование адекватного реалистичного мнения об итоговой аттестации	Предварительная <b>проработка «мифологии»</b> , существующей у выпускников в форме специально разработанных упражнений <b>«Расшифровка»</b> , <b>«Шкала согласия»</b> (см. приложение №3) Цель: осознание существующего предубеждения и его обсуждение в группе (позволяет сформировать более позитивное отношение к ЕГЭ).	Ноябрь-март

	<p>Обучение выделению продуктивных и неэффективных стратегий деятельности. Формирование конструктивной индивидуальной стратегии деятельности на экзамене</p>	<p>Опыт сдачи пробных или репетиционных экзаменов не позволяет ребёнку сформулировать для себя наиболее продуктивную стратегию деятельности.  Достичь этой цели можно в различных формах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Фронтальная форма</b> (охвачены все выпускники). Подготовка происходит в виде классных часов или психологических занятий.</li> <li>○ <b>Индивидуальная форма</b> (консультации) максимально обеспечивает адресность рекомендаций (трудоёмкость).</li> <li>○ <b>Групповая форма</b> (учащиеся делятся на мини-группы 8-10 человек). Критерием для деления могут выступать схожие особенности учебной деятельности (обеспечивает возможность дифференцированной работы).</li> </ul> <p>При формировании конструктивной стратегии деятельности на экзамене в качестве эффективного методического инструмента могут использоваться <i>памятки</i> (краткий перечень основных рекомендаций, направленных на помощь выпускнику или взрослым, его окружающим, при решении той или иной проблемы).  Этапы формирования конструктивной стратегии деятельности приведены в приложении №4  Памятки по подготовке к ЕГЭ в приложении №5</p>	<p>В теч. уч.года</p>
	<p>Овладение способами регуляции эмоционального состояния</p>	<p>Психологические тренинги и классные часы (представлены в приложении №6)</p>	<p>2-е полугодие</p>
	<p>Использование Интернет-технологий</p>	<p>Предоставление возможности выпускникам работать с образовательными сайтами: ege.edu.ru, ed.gov.ru, rustest.ru, (выпускник может получить полную информацию о проведении ЕГЭ и протестировать себя, воспользовавшись интерактивным тестом).</p>	<p>В теч. уч. года</p>
<p>Родители</p>	<p>Обозначение распределения ответственности между родителями и школой</p>	<p><i>Тематическое родительское собрание.</i> Собрание позволяет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ получить информацию о содержании и структуре подготовки к экзамену, реализуемой в школе</li> <li>➤ осмыслить свою долю ответственности в этом сложном процессе.</li> <li>➤ привлекать к проведению различных специалистов, занятых подготовкой выпускников: завуча, учителей-предметников и т.д. Оптимально включать в такое собрание два компонента: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ информационный, (сотрудники школы предоставляют данные о сути экзамена и организации подготовки к нему - расписание консультаций и т.д.);</li> <li>○ интерактивный, (обеспечивается возможность в дискуссионном формате обсудить собственный вклад родителей в процесс подготовки ребёнка к экзамену).</li> </ul> </li> </ul> <p>Пример планирования интерактивной части в приложении №7</p>	<p>2 -е полугодие</p>

	<p>Формирование у родителей реалистической картины итоговой аттестации и коррекция нереалистических ожиданий</p>	<p>Разъяснения «Положения о проведении единого государственного экзамена», инструктивных документов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ознакомления с экзаменационными материалами и правилами заполнения бланков; разъяснения прав и обязанностей учащихся;</li> <li>○ ознакомления со структурами контрольного измерительного материала и методическими документами: кодификаторами содержания, спецификациями работ; информационной работы по теме «Специфика проведения вступительных испытаний в вузы и ссузы в новом учебном году»;</li> <li>○ изучения особенностей шкалирования результатов ЕГЭ (дихотомические задания, оценивание заданий с развёрнутым ответом, первичный и тестовый балл, математическая модель зависимости первичного и тестового баллов).</li> </ul> <p>Оптимальный метод, позволяющий достичь этой цели, — групповая дискуссия. Цель: свободное обсуждение мнений по обозначенному ведущим вопросу. Позволяет выразить собственные страхи и тревоги, поделиться своими соображениями с другими членами группы и, в конечном счете, найти ресурсные моменты в данной форме экзамена.</p>	<p>Ноябрь - март</p>
	<p>Поддержка родителей, испытывающих тревогу, и повышение мотивации у родителей, чьи дети уже сдали вступительные экзамены в вузы</p>	<p>Примерные темы семинаров и групповых дискуссий:  «Психологическая поддержка выпускника во время подготовки к экзамену»  «Организация режима подготовки к экзамену»  «Деятельность мозга и питание»</p>	<p>Январь Февраль март</p>
<p>Педагоги</p>	<p>Работа с личностными трудностями педагога:  1. Обсуждение и коррекция нереалистических установок.  2. Ознакомление педагогов с психологической спецификой итоговой аттестации в целом и трудностями отдельных групп выпускников</p>	<p>Примерные темы семинаров и групповых дискуссий:  «Мифология ЕГЭ»</p> <p>«Саморегуляция эмоционального состояния педагога при подготовке выпускников к итоговой аттестации и ее проведении»</p> <p>«Плюсы и минусы итоговой аттестации»</p> <p>«Компоненты психологической готовности выпускника к итоговой аттестации»</p> <p>«Роль классного руководителя в формировании психологической готовности выпускника к итоговой аттестации»</p> <p>«Трудности учащихся при подготовке к итоговой аттестации»</p> <p>«Какие возможности предоставляет ученику ЕГЭ?»</p>	<p>Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель</p>

	<p>Работа с методическими трудностями педагога:</p> <p>1. Взаимодействие в разработке индивидуальной стратегии подготовки (учитель выступает как помощник и эксперт).</p> <p>2. Взаимодействие в поиске эффективных методов формирования необходимых психических функций.</p>	<p>Стратегии поддержки разных групп учащихся во время подготовки и во время проведения итоговой аттестации.</p> <p>Анализ индивидуальных особенностей учебной деятельности и уровня развития психических функций выпускника (сильных и слабых сторон) с опорой на следующие источники:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ психолого-педагогическая диагностика.</li> <li>○ самоанализ ученика.</li> <li>○ экспертные оценки педагогов.</li> </ul> <p><b>Применение дифференцированного подхода</b>, (применяется к целой группе будущих выпускников).</p> <p>Изменение в методах преподавания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ переход на блочно-модульную систему подготовки;</li> <li>○ раннее начало подготовки к итоговой аттестации: с 7-8 класса;</li> <li>○ регулярный внутренний контроль знаний (в том числе сдача зачётов в форме ЕГЭ);</li> <li>○ организация помощи «сильных» учеников «слабым»;</li> <li>○ проведение диагностических работ минимум 2 раза в год (в конце каждого полугодия, начиная с 5 класса).</li> </ul> <p>Использование дополнительных возможностей: кружки, факультативы, спецкурсы.</p>	<p>1–ое полугодие</p> <p>Начиная с 7-8 кл</p>
Психологи	<p>Ресурсно-ориентированная стратегия направлена на поиск сильных сторон и путей использования их на этапе подготовки и на самом экзамене</p>	<p>Помощь в составлении индивидуальной стратегии деятельности ученика при выполнении заданий итоговой аттестации. Создание рекомендаций по оптимизации деятельности учащихся на итоговой аттестации</p>	<p>В теч. уч. года</p>
	<p>Технологически-ориентированная стратегия. Цель — освоение некоторой технологии, последовательности действий, обеспечивающих успешность выпускника</p>	<p>Тест «О правилах и процедуре проведения ЕГЭ». Используется в работе с учащимися, с педагогами и родителями. Предназначен в простой и эмоционально комфортной форме проверить степень знакомства с процедурой проведения ЕГЭ.</p>	<p>По мере необходимости</p>
Медицинский персонал	<p>Информационная функция</p>	<p>Своевременное информирование администрации учебного заведения о медицинских ограничениях выпускников образовательных учреждений</p>	<p>Сентябрь</p>
Администрация ОУ	<p>Координационная функция</p>	<p>Составление и утверждение программы формирования психолого – педагогической готовности к итоговой аттестации.</p> <p>Административное совещание «Состояние работы ОУ по методической, педагогической и психологической подготовке учащихся к итоговой аттестации»</p>	<p>Сентябрь</p> <p>Март</p>

## **Принципы взаимодействия психолога с другими участниками образовательного процесса по проблеме подготовки к итоговой аттестации.**

- *Равное распределение ответственности:* Необходимо понимать, что высокие результаты итоговой аттестации обусловлены большим количеством факторов, и нельзя ответственность за них перекладывать на одного из участников педагогического процесса.
- *Определение реалистичного результата работы:* Включённость психолога в процесс подготовки к итоговой аттестации не обязательно приведёт к заметному росту оценок, нельзя оценивать эффективность психологической работы через учебные показатели.
- *Осознание «мифологии» итоговой аттестации и формирование конструктивного восприятия данной формы экзамена как первый шаг данной работы.*

### **Литература.**

1. **Чибисова М.** ЕГЭ: трудности и стратегии поддержки старшеклассников.// Школьный психолог (Первое сентября).-2006.-№8. - С.11-12.
2. **Чеботарева Е.** Как психологически подготовиться к сдаче ЕГЭ.// Школьный психолог (Первое сентября).-2006.-№8. - С.17-31.
3. **Рекомендации по психологической подготовке к ЕГЭ выпускников и их родителей**// Педагогическая техника.-2006.-№3. - С.88-93.
4. **Горковенко В.А.** Готовимся к ЕГЭ. Советы психолога// Методист.-2007.-№ 8. - С. 47-56.
5. **Меттус Е.В.** Памятки для подготовки учащихся к ЕГЭ// Справочник классного руководителя. - 2008. - №4. - С.28-34.
6. **Психологическая подготовка к ЕГЭ** : методическая копилка// Школьный психолог (Первое сентября). - 2008. - №9. - С.17-32.
7. **Чибисова М.** Психологическая подготовка к ЕГЭ// Народное образование. - 2008. - №7. - С.203-209.
8. **Чибисова М.** Методический инструментарий психологической подготовки к ЕГЭ// Народное образование. - 2008. - №9. - С.197-203.

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

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

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

Тестирование предполагает формирование особых навыков:

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

### **Помощь психолога:**

Успешность в выполнении заданий итоговой аттестации обеспечивают *хорошая переключаемость внимания и оперативная память*. В работе с выпускниками при подготовке к итоговой аттестации для преодоления когнитивных трудностей надо использовать задания двух типов:

- психогимнастические упражнения, развивающие переключаемость в целом (работа с таблицами Шульте и т.п.);
- игры и задания, основанные на материале школьных предметов. Пример - модификация известной игры «Ассоциации», где в качестве ассоциируемых понятий используются термины из школьных курсов биологии, физики и др. Инструкция: «У ведущего в руках мяч. Он может бросить его любому игроку и назвать любое понятие из... (*называется предмет*). Задача игрока - поймать мяч и назвать ассоциацию с этим понятием, после чего игрок становится ведущим». Игру можно усложнить, используя штрафные очки за ассоциации, не связанные с предметом, или вводя бонусы за тематические ассоциации.

**2. Личностные трудности** обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями, *отсутствием полной и четкой информации о процедуре итоговой аттестации*.

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

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

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

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

### **Помощь психолога:**

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

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

**3. Процессуальные трудности** связаны с самой процедурой итоговой аттестации. Эта процедура во многом имеет инновационный, непривычный для детей характер, что может явиться причиной значительных трудностей на экзамене.

- *Трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов.* Форма заполнения бланков непривычна для учащихся. Процедура итоговой аттестации разводит вопрос и ответ, что создает дополнительные сложности. Возникает страх ошибиться при заполнении бланка. Возможны трудности с кодированием-раскодированием информации (соотнесением содержания и соответствующего ему номера).
- *Трудности, связанные с ролью взрослого.* Присутствующие педагоги - это только наблюдатели, что повышает тревогу у выпускников.
- *Трудности, связанные с критериями оценки.* Нет личного контакта с экзаменатором, необходим лаконичный ответ.

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

На выбор стратегии оказывает влияние уровень притязаний. Неумение адекватно оценивать свои возможности (завышенный или заниженный уровень притязаний), отсутствие информации о том, как будет оцениваться работа, может привести к выбору неэффективной для себя стратегии.

Таким образом, процессуальные трудности связаны с недостаточным знакомством с процедурой экзамена и отсутствием четкой стратегии деятельности.

#### **Помощь психолога:**

- овладение специфическими особенностями процедуры итоговой аттестации
- рассказ о процедуре итоговой аттестации
- проигрывание процедуры (иногда в юмористической форме. Комическое представление пугающей ситуации способствует снижению у детей напряжения и тревоги. Такое проигрывание может также включать совместное с детьми сочинение комических вопросов и подготовку юмористических заданий друг для друга.)
- выработка индивидуальной стратегии деятельности для каждого старшеклассника.

## **Приложение 2**

### **Игра-драматизация «Знакомство с процедурой ЕГЭ»**

Эффективный метод.

Игра-драматизация представляет собой проигрывание процедуры экзамена на знакомом материале (юмористическом или общеизвестном). Позволяет в эмоционально комфортной и безопасной форме освоить основные элементы процедуры экзамена, поскольку знакомое и/или юмористически окрашенное содержание создаёт благоприятную атмосферу и сконцентрироваться именно на процессуальных сторонах экзамена. Игра максимально точно воспроизводит основные процедурные моменты экзамена (задания вложены в конверты и т.д.).

Можно использовать «настоящие» экзаменационные бланки. В качестве профилактики возможных трудностей на экзамене рекомендуется смоделировать ситуации, овладение которыми может представлять определённые сложности для учащихся, например, в некоторые конверты кладётся неполный комплект материалов. Для повышения мотивирующего потенциала игры, она завершается игровым «поступлением» в учебные заведения (которые могут быть как реальными, так и фантастическими) на основе количества набранных баллов.

Примеры заданий, используемых при проведении игры-драматизации

#### **Задания группы А:**

A1. У кого из литературных персонажей в голове были одни опилки:

1. Карлсон.
2. Винни-Пух.
3. Гарри Поттер.
4. Курочка Ряба.

A2. Как долго просидел на печи Илья Муромец:

1. До совершеннолетия.
2. С первого по одиннадцатый класс.
3. Тридцать лет и три года.
4. Пока не закончился полевой сезон.

**Задания группы В:**

V1. Кто из героев сказки «Репка» оказал решающее влияние на итоги сбора урожая?

V2. Какова температура кипения воды?

**Задания группы С:**

C1. Опишите жизненную историю героини песни «В лесу родилась ёлочка».

C2. Раскройте смысл пословицы «У семи нянек дитя без глазу».

## Тест

### о правилах и процедуре проведения ЕГЭ

(Автор Еремина О.В. г. Москва)

Данный тест может использоваться в работе как с учащимися, так и с педагогами и родителями. Он предназначен для того, чтобы в простой и эмоционально комфортной форме проверить степень знакомства с процедурой проведения ЕГЭ.

**A1** Чем нельзя пользоваться на экзамене?

1. Мобильным телефоном
2. Гелевой черной ручкой
3. Тестовым материалом (КИМ)

**A2** На экзамен необходимо принести:

1. Учебник
2. Паспорт
3. Персональный компьютер

**A3** При нарушении требований, предусмотренных правилами проведения экзамена, учащийся:

1. Встает в угол
2. Удаляется с экзамена
3. Платит штраф

**A4** Для выхода из аудитории во время экзамена необходимо обратиться:

1. К организатору
2. К Президенту РФ
3. К другу

**A5** Во избежание ошибок лучше сначала записать номера ответов:

1. На ладони
2. На полях бланка
3. На черновике

**A6** Если в задании группы «В» вместо одного слова нужно написать другое, то старое слово зачеркивается:

1. Одной чертой
2. Двумя чертами
3. Тремя чертами

**A7** После выполнения задания группы «А» необходимо выбрать номер правильного ответа и поставить в клеточку с номером правильного ответа:

1. Галочку (V)
2. Звездочку (\*)
3. Крестик (X)

**A8** При заполнении бланков ответов группы «С» нужно отступать от рамки:

1. 2-3 мм
2. 4-5 мм
3. 10мм

**A9** Если при заполнении бланков у учащегося возникнет какое-либо сомнение, то надо:

1. Хлопнуть в ладоши

2. Топнуть ногой

3. Поднять руку

**A10** Для подачи апелляции необходимо обратиться:

1. К ответственному организатору

2. К дежурному по этажу

3. К министру образования РФ

**B1** Чем нужно заполнять бланк?

**B2** Каким цветом нужно заполнять бланк?

**B3** Разрешаются ли исправления в ответах?

**B4** Кто раздает бланки ответов?

**B5** Найдите правильное предложение. Напишите номер этого предложения цифрой.

1. Если в задании группы «В» вместо слова нужно написать другое, то старое слово зачеркивается.

2. Если в задании группы «В» вместо слова нужно написать другое, то старое слово заштриховывается.

3. Если в задании группы «В» вместо слова нужно написать другое, то старое слово замазывается.

**B6** Найдите правильное предложение. Напишите номер этого предложения цифрой.

1. Заполнять бланк нужно на русском языке.

2. Заполнять бланк нужно на иностранном языке.

3. Заполнять бланк нужно на любом языке.

**B7** Найдите правильное предложение. Напишите номер этого предложения цифрой.

1. Во время экзамена по русскому языку разрешается меняться паспортами.

2. Во время экзамена по географии разрешается пользоваться линейкой (без записей в виде формул).

3. Во время экзамена по математике разрешается пользоваться таблицей умножения.

**B8** Запишите пропущенное слово.

Если нужно исправить один.....то новый рисуется поверх старого.

**B9** Запишите пропущенное слово.

По окончании экзамена Вы можете подать.....о нарушении процедуры проведения экзамена.

**B10** Что нужно сделать на бланке ответов в специальном прямоугольном поле?

**C1** Опишите проблему, возникшую в результате нарушения учащимся одного из правил проведения экзамена.

**C2** Опишите жизненную ситуацию учащегося, успешно сдавшего ЕГЭ.

**C3** Опишите жизненную ситуацию учащегося, получившего недостаточное количество баллов для поступления в выбранный им вуз.

Спасибо за ответы.

Подсчитайте количество баллов и поставьте оценку.

A — 1 балл

«3» — 8-10 баллов

B — 2 балла

«4» — 12-28 баллов

C — 5-10 баллов

«5» — 30-60 баллов

#### Ответы к тестам

Номер задания	Номер ответа
A1	1
A2	2
A3	2
A4	1
A5	3
A6	2

Номер задания	Вариант ответа
B1	ручкой
B2	черным
B3	да
B4	организатор
B5	1
B6	1

A7	3
A8	1
A9	3
A10	1

B7	2
B8	символ
B9	апелляцию
B10	расписаться

## Мифология ЕГЭ

### Способы работы с негативными установками

Под «Мифологией ЕГЭ» понимается иррациональные, неосознаваемые, эмоционально нагруженные убеждения и установки, отражающие отношение к этому экзамену. Вести дискуссии на эту тему в самых различных аудиториях (выпускники, педагоги, психологи администрация школы) непросто именно вследствие наличия данных установок.

Проявляться они будут по-разному:

- дети – могут говорить, что «ЕГЭ сдать невозможно»
- педагоги — о нереалистичных требованиях и некорректно сформулированных заданиях,
- родители — о том, что «где-то в других регионах все куплено и дети получают только пятерки».

Подобные высказывания сопровождаются сильными эмоциями: тревогой, гневом, страхом.

Перевести дискуссию, напоминающую описанную Э. Берном игру «Какой ужас!», в более конструктивное русло бывает сложно.

#### Помощь психолога:

- анализирует эмоциональный настрой выпускников и взрослых, их окружающих.
- предварительно прорабатывает «мифологии», существующие у выпускников, педагогов и родителей. Цель: осознание существующего предубеждения и его обсуждение в группе
- формирование более позитивного отношения к ЕГЭ.
- владение фактической информацией, которой он может проиллюстрировать обсуждение темы. (Например, известно, что введение ЕГЭ имеет большое позитивное значение для тех регионов России, где в силу природных условий у выпускников нет возможности часто покидать место проживания для сдачи нескольких экзаменов. Это касается, в частности, Якутии.)
- формирование адекватного реалистичного мнения о ЕГЭ, т.е. преодоление «мифологии».

Проработка подобной мифологии — необходимое условие продуктивной работы по подготовке к ЕГЭ. Оптимальный метод, позволяющий достичь этой цели, — групповая дискуссия, в результате которой будет сформирована более конструктивная позиция.

Пример дискуссии: ( работа с выпускниками и родителями).

**«Шкала согласия»** (возможны два варианта проведения этого упражнения)

#### Вариант 1

Ведущий обозначает в комнате два крайних полюса: согласия и несогласия. Например, крайнее согласие — у окна, крайнее несогласие — у двери. Затем он предлагает участникам различные утверждения и просит их занять позицию в пространстве, отражающую степень согласия или несогласия с этим утверждением. Далее ведущий просит желающих прокомментировать свою позицию.

#### Вариант 2

Шкалы рисуются на бумаге, а участников просят обозначить свою позицию в виде точки. В остальном упражнение проводится аналогично.

Варианты утверждений для выражения степени согласия или несогласия:

- Я много знаю о процедуре проведения ЕГЭ.
- ЕГЭ предоставляет школьникам новые возможности.
- Сдать ЕГЭ мне по силам.

**Пример упражнения**, позволяющего **обсуждать «мифологию»** ЕГЭ в различных аудиториях.

#### Упражнение «Расшифровка»

*Материал:* плакаты с буквами Е, Г, Э (по одной букве на каждом плакате).

*Инструкция для участников:* «Перед вами три буквы. Они могут иметь хорошо известную нам расшифровку — единый государственный экзамен, а могут обозначать что-то совсем другое. Давайте попробуем расшифровать каждую букву по-своему».

Сначала участники предлагают слова, начинающиеся на каждую из этих букв, а затем ведущий предлагает составить из этих слов словосочетания. В итоге получается что-то вроде «естественный громкий эксперимент».

Упражнение хорошо помогает снизить общую тревогу перед обсуждением темы.

Сдающий экзамен выпускник может сам определять стратегию своих действий:

1. выбирать задания в соответствии со своим уровнем притязаний, адекватно оценивать свои возможности. Завышенный или заниженный уровень притязаний может привести к выбору неэффективной для себя стратегии — например, во что бы то ни стало решить задание группы С, не доделав задания группы А.
2. формулировать претензии по поводу процедуры проведения
3. принять решение о том, какой результат будет желаемым и реально достижимым. Например, для одного «сдать успешно» — означает получить «3», для другого — «4», для третьего — набрать минимум 75 баллов (поскольку в его вуз объявили именно такой проходной балл), а для кого-то минимум — 91 или 99 баллов. При этом надо понимать: тест составлен так, что получить 100 баллов из 100 сможет только один из ста тысяч выпускников.
4. определять особенности планирования и распределения времени. Для того, чтобы справиться с заданиями итоговой аттестации, требуется рационально распределить имеющийся временной промежуток в соответствии с выбранной стратегией и сложностью каждого задания: решить, сколько времени отвести на задания каждой группы, причем, скажем, на задания группы А его требуется меньше, чем на задания группы С. Неумение выпускника планировать время приводит к тому, что у него возникает страх не успеть, а это, в свою очередь, способствует нерациональному распределению времени и отрицательно влияет на результат.

Работу по формированию конструктивной стратегии деятельности на экзамене рекомендуется строить в несколько этапов:

**1. Анализ особенностей учебной деятельности. Он может опираться на различные источники:**

- Психолого-педагогическая диагностика.

Можно использовать:

-результаты диагностики прошлых лет

-анализ по итогам скрининговой диагностики, если выпускники пришли в школу недавно.

- Самоанализ ученика.

Выпускник с помощью психолога анализирует особенности собственной учебной деятельности, выделяя свои сильные и слабые стороны. При кажущейся субъективности такая форма имеет значительное преимущество в том, что ставит ученика в активную позицию, тем самым повышая его ответственность.

- Экспертные оценки педагогов.

В этом случае педагоги совместно с психологом анализируют особенности учебной деятельности ребёнка, выделяя его сильные и слабые стороны.

**2. Выделение «места наименьшего сопротивления». Например, для ребёнка-отличника таким «местом» может стать возможность выполнить минимально нужный объём заданий, отказавшись от других, или возможность пропустить задание, если он не может с ним справиться.**

**3. Разработка адресных рекомендаций для выпускника, родителей, педагогов. Адресность предполагает, что рекомендации даются не вообще о подготовке к экзаменам, а с учётом сильных и слабых сторон учебной деятельности ребёнка.**

Специфика школьных реалий (большое количество выпускников, чрезмерная нагрузка психологов и классных руководителей) зачастую делают невозможным подобный анализ для каждого выпускника. В этом случае продуктивным становится дифференцированный подход, когда эта схема применяется не к отдельному выпускнику, а к целой группе.

### **Дети групп риска и стратегии работы с ними**

Особенности учебной деятельности каждого ребенка связаны с целым рядом его индивидуальных особенностей: спецификой мышления, памяти, внимания, темпом деятельности, личностными особенностями, учебной мотивацией и т.д. Данная классификация детей групп риска не претендует на научную полноту, она имеет исключительно прикладной характер. Предпринята попытка выделить те

группы учащихся, которые с наибольшей вероятностью могут испытывать затруднения при итоговой аттестации. Предлагаются некоторые возможные пути оказания поддержки таким школьникам.

Основная работа по психологической поддержке проводится на подготовительном этапе. Классный руководитель и психолог выделяют группы риска и совместно с родителями выпускников определяют пути и способы психологической поддержки.

На этапе подготовки к экзаменам можно использовать различные формы психологической поддержки:

- *Групповые психологические занятия*
- *Индивидуальные консультации выпускников.*
- *Составление рекомендаций для учащихся и их родителей ( в качестве памятки)*
- *Индивидуальные консультации родителей выпускников.*

В зависимости от сущности имеющихся у детей затруднений выделяются следующие группы риска.

### **Правополушарные дети**

#### *Краткая психологическая характеристика*

Дети, у которых значительно повышена активность правого полушария. У них богатое воображение, хорошо развитое образное мышление. Они прекрасно воспринимают метафоры, образы, сравнения, теряясь при необходимости мыслить логическими категориями.

*Основные трудности, возникающие при итоговой аттестации.* Правополушарные дети могут испытывать затруднения при необходимости четко логически мыслить, структурировать. Им трудно отвлечься от эмоционально-образной составляющей учебного материала и сосредоточиться на фактах и теоретических построениях. Они хорошо справляются с гуманитарными предметами, испытывая сложности с предметами естественнонаучного и физико-математического циклов. Тестирование исключительно сложно для правополушарных детей, потому что оно предполагает владение логическими конструкциями, фактами, требует умения анализировать и сопоставлять различные факты.

#### *Стратегии поддержки*

*На этапе подготовки.* Чтобы учебный материал лучше усваивался, правополушарным детям важно задействовать воображение и образное мышление: использовать сравнения, образы, метафоры, рисунки. Сухой теоретический материал необходимо проиллюстрировать примерами или картинками.

*Во время проведения пробного экзамена.* Правополушарным детям имеет смысл попробовать свои силы не столько в простейших тестовых заданиях (типа А), сколько там, где требуется развернутый ответ. Им это будет проще. Возможно, им стоит начинать именно с заданий В и С, а уже потом переходить к тестам множественного выбора. До начала экзамена важно донести до детей мысль о том, с каких заданий им разумнее будет начать, а во время экзамена напомнить им об этом.

### **Дети-синтетика**

*Краткая психологическая характеристика.* Синтетический, или глобальный. Дети-синтетики опираются в большей степени на общее, а не на частности. Они мало внимания уделяют деталям, потому что их интересуют общие взаимосвязи.

*Основные трудности.* Синтетики часто испытывают трудности с анализом, выделением опорных моментов в информации, делением материала на смысловые блоки. Обычно таким детям трудно составлять планы или конспекты, некоторые из них составляют план уже после того, как работа была написана. Синтетики редко концентрируются на одной проблеме, им свойственно рассматривать ее в широком контексте, во взаимосвязи с другими, соотносить полученные знания с личным опытом и мнениями других. В период итоговой аттестации синтетики могут испытывать затруднения, связанные с необходимостью аналитической деятельности и оперирования конкретными фактами.

#### *Стратегии поддержки*

*На этапе подготовки.* Необходимо развивать у синтетиков аналитические навыки, учитывая, что общий ход их деятельности — от общего к частному. При изучении каждой темы следует ее обобщить, выделить основные блоки и наполнять их конкретным содержанием. При работе с тестами синтетиков нужно ориентировать на выявление основного в каждом задании: что здесь является главным, на что стоит обращать внимание в первую очередь?

*Во время проведения пробного экзамена.* В начале работы синтетикам стоит ознакомиться с материалом в целом: просмотреть имеющиеся задания, бегло ознакомиться с их содержанием. Это поможет им сориентироваться. Синтетикам может помочь составление общего плана деятельности в

самом начале работы. Кроме того, на экзамене им важно опираться на умение выделять главное в каждом вопросе. «Сначала просмотри и подумай, в какой последовательности ты будешь выполнять задания».

### **Тревожные дети**

*Краткая психологическая характеристика.* Для тревожных детей учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и т.д.). Эти дети часто перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют написанное, причем это может и не вести к существенному улучшению качества работы. При устном ответе они, как правило, пристально наблюдают за реакциями взрослого. Тревожные дети задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают учителя, проверяя, верно ли они его поняли. При выполнении индивидуального задания они обычно просят учителя «посмотреть, правильно ли они сделали». Часто грызут ручки, теребят пальцы или волосы.

*Основные трудности.* Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная. Наиболее трудной стороной итоговой аттестации для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта со взрослым.

#### *Стратегии поддержки*

*На этапе подготовки.* Для тревожных детей особенно важно создание ситуации эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе. Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей этой категории приводит только к дезорганизации деятельности. Задача взрослого — создание ситуации успеха, поощрение, поддержка. В этом огромную роль играют поддерживающие высказывания: «Я уверен, что ты справишься», «Ты так хорошо справился с контрольной по физике».

*Во время проведения пробного экзамена.* Важно обеспечить тревожным детям ощущение эмоциональной поддержки. Это можно сделать различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться и т.д. Тем самым взрослый как бы говорит ребенку: «Я здесь, я с тобой, ты не один». Если ребенок обращается за помощью: «Посмотрите, я правильно делаю?», лучше всего, не вникая в содержание написанного, убедительно сказать: «Нет сомнения, что ты все делаешь правильно, и у тебя все получится».

### **Неуверенные дети**

*Краткая психологическая характеристика.* Они не умеют опираться на собственное мнение и склонны прибегать к помощи других людей. Не могут самостоятельно проверить качество своей работы: сами себе не доверяют. Они могут хорошо справляться с теми заданиями, где требуется работа по образцу, но испытывают затруднения при необходимости самостоятельного выбора стратегии решения. В подобной ситуации они обычно обращаются за помощью к одноклассникам или родителям (особенно при выполнении домашнего задания). Такие дети списывают не потому, что не знают ответа, а потому, что не уверены в правильности своих знаний и решений. В поведенческом плане им часто присущ конформизм, они не умеют отстаивать собственную точку зрения. Дети часто подолгу не могут приступить к выполнению задания, но достаточно педагогу подсказать им первый шаг, как они начинают работать.

*Основные трудности.* Неуверенные дети испытывают затруднения во время любого экзамена, поскольку им сложно опираться только на собственные ресурсы и принимать самостоятельное решение. Во время итоговой аттестации испытывают дополнительные сложности, поскольку принципиальное значение там имеет самостоятельный выбор стратегии деятельности, а эта задача для неуверенных детей крайне сложна.

#### *Стратегии поддержки*

*На этапе подготовки.* Очень важно, чтобы неуверенный ребенок получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора. При работе с такими детьми необходимо воздерживаться от советов и рекомендаций (например: «Сначала реши простые задания, а потом переходи к сложным»). Лучше предложить выбрать ему самому и терпеливо дожидаться, когда он примет решение («Как ты думаешь, с чего лучше начать: с простых или сложных заданий?»)

*Во время проведения пробного экзамена.* Неуверенного ребенка можно поддерживать простыми фразами, способствующими созданию ситуации успеха: «Я уверен, у тебя все получится», «Ты обязательно справишься». Если ребенок никак не может приступить к выполнению задания, долго сидит без дела, стоит спросить его: «Ты не знаешь, как начать? Как выполнять следующее задание?» —

и предложить ему альтернативу: «Ты можешь начать с простых заданий или сначала просмотреть весь материал. Как ты думаешь, что будет лучше?»

Ни в коем случае нельзя говорить тревожным и неуверенным детям фраз типа «Подумай еще», «Поразмысли хорошенько». Это только усилит их тревогу и никак не продвинет выполнение задания.

### **Дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации**

*Краткая психологическая характеристика.* Обычно этих детей характеризуют как «невнимательных», «рассеянных». Как показывает практика, у них очень редко бывают истинные нарушения внимания. Гораздо чаще «невнимательные» дети — это дети с низким уровнем произвольности. У них сформированы все психические функции, необходимые для того, чтобы быть внимательными, но общий уровень организации деятельности очень низкий. У таких детей часто неустойчивая работоспособность, им присущи колебания темпа деятельности. Они могут часто отвлекаться.

*Основные трудности. Итоговая аттестация* требует очень высокой организованности деятельности. Непроизвольные дети при общем высоком уровне познавательного развития и вполне достаточном объеме знаний могут нерационально использовать время.

#### *Стратегии поддержки*

*На этапе подготовки.* Психические функции формируются через наличие внешних опор. Поэтому на этапе подготовки очень важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства. Такими средствами могут стать песочные часы, отмеряющие время, которое требуется для выполнения задания, составление списка необходимых дел (и их вычеркивание по мере выполнения), линейка, указывающая на нужную строчку, и т.д.

Бесполезно призывать таких детей «быть внимательнее», поскольку это им недоступно.

*Во время проведения пробного экзамена.* Детям с недостаточно развитой произвольностью требуется помощь в самоорганизации. Это можно сделать с помощью направляющих вопросов: «Ты сейчас что делаешь?» Возможно использование внешних опор. Например, ребенок может составить план своей деятельности и зачеркивать пункты или класть линейку на то задание, которое он сейчас выполняет. Важно, чтобы ученик научился использовать эти опоры на предварительном этапе, иначе на экзамене это отнимет у него слишком много сил и времени.

### **Перфекционисты и «отличники»**

*Краткая психологическая характеристика.* Дети данной категории обычно отличаются высокой или очень высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью. Если они выполняют задание, то стремятся сделать его лучше всех или быстрее остальных использовать дополнительный материал. Перфекционисты очень чувствительны к похвале и вообще к любой оценке своей деятельности. Все, что они делают, должно быть замечено и должно получить соответствующую (естественно, высокую!) оценку. Для таких детей характерен очень высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка. Для того чтобы чувствовать себя хорошими, им нужно не просто успевать, а быть лучшими, не просто хорошо справляться с заданием, а делать это блестяще.

*Основные трудности. Итоговая аттестация* для данной категории детей — это тот самый случай, когда верной оказывается поговорка «Лучшее — враг хорошего». Им недостаточно выполнить минимально необходимый объем заданий, им нужно сделать все, причем безошибочно. Еще один возможный камень преткновения для них — это необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться.

#### *Стратегии поддержки*

*На этапе подготовки.* Очень важно помочь таким детям скорректировать их ожидания и помочь осознать разницу между «достаточным» и «превосходным». Им необходимо понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания. На предэкзаменационном этапе перфекционистам можно предложить тренировочные упражнения, где им потребуется выбирать задания для выполнения и не нужно будет делать все подряд.

*Во время проведения пробного экзамена.* Перфекционисту нужно помочь выбрать стратегию деятельности и реализовать ее. Его можно спросить: «Какие задания ты решил сделать?» — и по необходимости тактично скорректировать его планы. В ходе экзамена можно время от времени интересоваться: «Сколько тебе еще осталось?» — и помогать скорректировать собственные ожидания («Тебе не нужно делать столько. Того, что ты уже выполнил, будет достаточно. Переходи к следующему заданию»)

### **Астеничные дети**

*Краткая психологическая характеристика.* Основная характеристика астеничных детей — высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок. Как правило, утомляемость связана с особенностями высшей нервной деятельности и имеет не столько чисто психологическую, сколько неврологическую природу, поэтому возможности ее коррекции крайне ограничены.

*Основные трудности.* ЕГЭ требует высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного периода времени (3 часов). Поэтому у астеничных детей очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.

#### *Стратегии поддержки*

*На этапе подготовки.* Важно этим детям не предъявлять заведомо невыполнимых ожиданий, которым ребенок не сможет соответствовать: «Некоторые выпускники занимаются с утра до вечера, а ты после двух часов уже устал». Ребенок не притворяется, просто таковы его индивидуальные особенности. Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы ребенок не переутомлялся: ему необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать. Родителям астеничных детей стоит получить консультацию у психоневролога или невропатолога о возможности поддержать ребенка с помощью витаминов или травяных сборов.

*Во время проведения пробного экзамена.* Астеничным детям требуется несколько перерывов, поэтому их не стоит торопить, если они вдруг прерывают деятельность и на какое-то время останавливаются. Им по возможности лучше организовать несколько коротких «перемен» (отпустить в туалет и т.п.).

### **Гипертимные дети**

*Краткая психологическая характеристика.* Гипертимные дети обычно быстрые, энергичные, активные, не склонные к педантизму. У них высокий темп деятельности, они импульсивны и порой несдержанны. Они быстро выполняют задания, но зачастую делают это небрежно, не проверяют себя и не видят собственных ошибок. Такие дети склонны пренебрегать точностью и аккуратностью во имя скорости и результативности. Гипертимные дети испытывают затруднения в ходе работы, требующей высокой тщательности, собранности и аккуратности, зато прекрасно справляются с заданиями, требующими высокой мобильности и переключаемости. Особенностью этой категории детей часто является также невысокая значимость учебных достижений, сниженная учебная мотивация.

*Основные трудности.* Процедура ЕГЭ требует высокой собранности, концентрации внимания, тщательности и аккуратности, а эти качества обычно являются слабым местом гипертимных детей. С другой стороны, они, как правило, обладают хорошей переключаемостью, что помогает им справиться с экзаменационными заданиями.

#### *Стратегии поддержки*

*На этапе подготовки.* Очень важно не пытаться изменить темп деятельности, особенно с помощью инструкций типа «Не торопись». Такой выпускник все равно будет работать в том темпе, в котором ему комфортно. Необходимо развивать у них функцию контроля, т.е. навыки самопроверки: по завершении работы найти ошибки, самостоятельно проверить результаты выполнения задания. Основным принципом, которым нужно руководствоваться гипертимным детям: «Сделал — проверь». Необходимо создать у гипертимных детей ощущение важности ситуации экзамена. Это именно тот случай, когда нужно со всей серьезностью разъяснить, какое огромное значение имеют результаты итоговой аттестации.

*Во время проведения пробного экзамена.* Гипертимным детям нужно мягко и ненавязчиво напоминать о необходимости самоконтроля: «Ты проверяешь то, что ты делаешь?» Кроме того, их лучше посадить в классе так, чтобы их возможности с кем-то общаться были минимальны.

### **Застревающие дети**

*Краткая психологическая характеристика.* Таких детей характеризует низкая подвижность, низкая лабильность психических функций. Они с трудом переключаются с одного задания на другое. Застревающие дети основательны и зачастую медлительны. Им требуется длительный ориентировочный период при выполнении каждого задания. Если таких учеников начинают торопить, темп их деятельности еще больше снижается.

*Основные трудности.* Процедура итоговой аттестации требует высокой мобильности: необходимо быстро переключаться с одного задания на другое, актуализировать знания из различных разделов школьной программы. Это может представлять трудность для застревающих детей.

### *Стратегии поддержки*

*На этапе подготовки.* Навык переключения внимания тренировать довольно сложно, но вполне реально научить ребенка пользоваться часами для того, чтобы определять время, необходимое для каждого задания. Это может происходить в следующей форме: «Тебе нужно решить пять задач за час. Значит, на каждую задачу ты можешь потратить не более двенадцати минут». Такие упражнения помогут ученику развивать умение переключаться. Можно также заранее определить, сколько времени следует отвести на каждое задание на экзамене.

*Во время проведения пробного экзамена.* Задача взрослого — по мере возможности мягко и ненавязчиво помогать таким детям переключаться на следующее задание, если они подолгу раздумывают над каждым: «Ты уже можешь переходить к следующему заданию». Ни в коем случае нельзя их торопить, от этого темп деятельности только снижается.

### **Аудиалы и кинестетики**

*Краткая психологическая характеристика.* Известно, что у человека имеется три основных модальности восприятия: аудиальная (слуховая), визуальная (зрительная) и кинестетическая (тактильная). У каждого человека одна из этих модальностей является ведущей, определяющей доминирующий способ получения и переработки информации. Обучение в школе обычно включает опору на все три модальности (устные рассказы, наглядные пособия, практические работы), что в целом позволяет усваивать программу детям всех трех групп.

*Основные трудности.* В отличие от традиционного экзамена, включающего аудиальные и кинестетические элементы (особенно если экзамен проводится устно), итоговая аттестация имеет исключительно визуальную форму. Это облегчает задачу для визуалов, одновременно усложняя ее для аудиалов и кинестетиков.

### *Стратегии поддержки*

*На этапе подготовки.* Необходимо, чтобы дети данных категорий осознали особенности своего учебного стиля, то есть смогли четко сформулировать для себя, как именно они лучше всего усваивают учебный материал, и воспользовались этим знанием при повторении учебного материала.

*Во время проведения пробного экзамена.* Аудиалы могут воспользоваться речью, то есть очень тихо проговаривать задания вслух. (Чтобы это никому не мешало, стоит продумать, в какое место класса лучше посадить такого ребенка.) В случае затруднения можно рассказать им о том, в чем заключается суть задания. Им не требуется помощь в решении, им нужно просто помочь осмыслить суть задания.

Кинестетики могут помогать себе простыми движениями (например, подвигать ногами под столом). Им также стоит разрешить какую-то двигательную активность.

Если во время проведения пробного экзамена выпускники получают необходимую поддержку, они будут более уверенно чувствовать себя в ситуации реального экзамена.

## **Приложение 5**

### **Памятки для подготовки учащихся к итоговой аттестации**

При формировании конструктивной стратегии деятельности на экзамене в качестве эффективного методического инструмента могут использоваться *памятки*. Это - краткий перечень основных рекомендаций, направленных на помощь выпускнику или взрослым, его окружающим, при решении той или иной проблемы.

При использовании памятки необходимо учитывать следующее:

1. При первом предъявлении памятки необходимо прорабатывать, т.е. обсуждать их содержание, проводить параллели с реальным жизненным опытом учащихся, иллюстрировать примерами.
2. К ранее предложенным памяткам следует апеллировать на дальнейших этапах работы. Например, если была предложена памятка «Как повторять материал к экзамену», через некоторое время необходимо обсудить с детьми, какими рекомендациями из памятки они воспользовались, что оказалось для них полезно и т.д.
3. Необходимо, чтобы эти памятки были знакомы различным специалистам, работающим с выпускниками: предметникам, классным руководителям и т.д. В этом случае возможна реализация единой стратегии: если все педагоги, работающие с выпускниками, так или иначе обращаются к этим памяткам при общении с ребёнком или родителем, это значительно повышает эффективность работы.

### ***Советы учителям***

Учителям, помня о том, что «нельзя научиться плавать, стоя на берегу», следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения. В последние годы Центром тестирования РФ выпущены сборники тематических тестов. Эти тесты разработаны для учащихся с 5-го по 11-й классы практически по всем предметам, выносимым на итоговую аттестацию. С их помощью можно оценивать уровень усвоения материала учениками и отработать у них навык работы с тестовыми заданиями.

Такие тренировки в выполнении тестовых заданий позволят учащимся в ходе итоговой аттестации реально повысить 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.

При этом основную часть работы желательно проводить не перед самим экзаменом, а заранее, отработывая отдельные детали при сдаче зачетов по пройденным темам, т.е. в случаях не столь эмоционально напряженных, как во время итоговой аттестации.

Психотехнические навыки, полученные учащимися в процессе обучения, не только повышают эффективность подготовки к итоговой аттестации, но и позволяют учащимся более успешно вести себя во время экзамена, способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

### ***Советы родителям***

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для одиннадцатиклассников. Многие юноши и девушки после небольшого перерыва снова подвергаются проверке знаний и умений — уже на вступительных экзаменах. Безусловно, экзамены — дело сугубо индивидуальное, выпускник или абитуриент оказывается один на один с комиссией. А родителям остается только волноваться за своего ребенка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии. Взрослые уже сделали все, что было в их силах.

Замечательно, если у родителей есть возможность оплачивать занятия с репетиторами, но только этим их помощь ни в коем случае не должна ограничиваться. Именно родители могут помочь своему одиннадцатикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к выпускным и вступительным испытаниям. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. Согласитесь, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку — умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись — вдохнуть полной грудью и идти дальше.

Успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки — на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые — в часы спада.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его

- распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
  - Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок.
  - Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
  - Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
  - Не критикуйте ребенка после экзамена.
  - Помните: главное - снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

### **Советы выпускникам**

#### **Стабилизация эмоционального состояния**

(возможно из предложенного материала сделать несколько Памяток)

Жизнь современных детей переполнена эмоциональными нагрузками, что при неблагоприятных, стрессогенных обстоятельствах может оборачиваться психологическими срывами. К сожалению, в последние годы школьники не становятся более здоровыми: к десятому классу около половины детей имеют отклонения в развитии нервной системы, у подростков преобладают высокий уровень тревожности и переживания душевного дискомфорта, агрессивность и конфликтность поведения, снижено оптимистическое восприятие будущего.

Механизм фрустрации действует достаточно просто, но неумолимо. Сначала возникает стрессовая ситуация, приводящая к перенапряжению нервной системы, а затем это напряжение «бьет» по организму. В итоге гипертоническая болезнь, стенокардия, инфаркт миокарда, кровоизлияние в мозг, язва желудка, бронхиальная астма, экземы, гипертиреоз, диабет и другие недуги. Словом, психогенные факторы заболеваний слишком серьезны, чтобы относиться к ним безответственно. Так что же делать? Как избежать перенапряжения нервной системы?

Обычно логика рассуждений такова: поскольку полностью избежать нервных перегрузок нельзя и трудно исключить влияние стрессоров на наш организм, то снимать напряжение надо (за неимением лучшего) медикаментами. Транквилизаторы стали привычными средствами, чтобы «успокоиться». Результат печален: по мере привыкания к ним требуется все большая доза. На самом деле гораздо проще использовать простые заповеди психогигиены, которые помогут вам снять нервное напряжение, не прибегая к лекарствам.

**1. Научитесь сбрасывать напряжение — мгновенно расслабляться.** Для этого надо овладеть навыками аутотренинга, с которыми вы можете познакомиться в многочисленных пособиях.

**2. Давайте отдых своей нервной системе.** Запомните: хорошо работает лишь тот, кто хорошо отдыхает. Лучший отдых для нервной системы — сон, в том числе и кратковременный дневной (от 5 до 30 минут). Попробуйте вместо традиционной чашки кофе практиковать полудрему, легкий сон. Эффект паразит вас. В идеале в конце каждого часа работы нужно отдохнуть 2-5 минут.

**3. Вытесняйте неприятные эмоции, заменяя их приятными.** Сделать это трудно. К.С. Станиславский утверждал, что чувствам нельзя приказать, но чувство можно «выманить». ***Техника «выманивания» может быть разнообразной. Например, попытайтесь усилием воли переключить внимание и мышление на предметы, которые обычно вызывают у вас положительные эмоции.***

Таковы основные заповеди психогигиены. Осознать их — значит, сделать первый шаг на пути управления своей нервной системой.

Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния у любого человека является совершенствование дыхания. Как ни странно это звучит, но далеко не все люди, даже умудренные жизненным опытом, умеют правильно дышать.

Вспомните, как по-разному дышит человек в различных ситуациях: во время сна, тяжелой работы или подъема в гору, когда он разгневан или испуган, когда весел или загрустил. **Нарушения дыхания зависят от внутреннего настроения человека, следовательно, упорядоченное дыхание должно оказывать обратное влияние на эмоциональное состояние.**

Как известно, дыхательные пути на всем протяжении обильно снабжены нервными окончаниями. ***Установлено, что фаза вдоха возбуждает симпатический нерв, активизирующий работу внутренних органов, а фаза выдоха влияет на блуждающий нерв, оказывающий тормозящее влияние.*** В дыхательной гимнастике существуют понятия успокаивающего и мобилизующего дыхания.

**Успокаивающим будет такое дыхание, при котором выдох почти в два раза длиннее вдоха. При мобилизующем — после вдоха задерживается дыхание.** Успокаивающее дыхание полезно использовать для того, чтобы погасить избыточное возбуждение. В случае сильного нервного напряжения перед началом экзамена нужно сделать вдох и затем глубокий выдох — вдвое длиннее вдоха. Такой способ ритмичного дыхания поможет снять не только «предстартовое» волнение, но и напряжение после стресса, поможет расслабиться перед сном. Мобилизующее дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, активизирует внимание.

Важным шагом к успеху на экзамене является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо настраивать себя на успех, удачу. «Ты сможешь справиться с этим заданием».

Небольшим и простым приемом саморегуляции эмоционального состояния может послужить способ «сосчитать до десяти, прежде чем начать действовать».

**ВЕЧЕРОМ ЗАПОМИНАЙТЕ, УТРОМ ПОВТОРЯЙТЕ.**

**Чтобы лучше запомнить материал к экзаменам, необходима постоянная тренировка памяти. Выделите для этого хотя бы 20-25 минут в день. Учтите, что продуктивность запоминания меняется в течение дня. Память наиболее цепкая и острая между 8 и 12 часами. Затем продуктивность запоминания начинает постепенно снижаться, а с 17 часов снова медленно растет и при отсутствии значительного утомления достигает высокого уровня в вечернее время (примерно к 19 часам).**

**Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуем повторить материал сначала через 15-20 минут, затем через 8—9 часов. И еще раз через 24 часа.**

Понятно, что абсолютно всё запомнить невозможно. Поэтому из потока информации необходимо **выбрать наиболее существенное.** Решив для себя, какая именно информация вам необходима, четко сформулируйте познавательную цель. Например: «Хочу знать, кто является архитектором здания Большого театра? Какие еще здания принадлежат этому зодчему?» Следует решать больше задач и выполнять практические упражнения с использованием той информации, которую необходимо запомнить.

Важным условием того, чтобы информация запомнилась быстро и надолго, является **наличие интереса к ней.** Старайтесь расширять свой кругозор. Чем больше человек знает, тем лучше запоминает. Процесс усвоения и воспроизведения информации зависит от концентрации внимания. **Внимание — это резец памяти: чем оно острее, тем более глубокие следы оставляет.**

Большое значение для запоминания имеют наши чувства и эмоции. **Старайтесь придавать запоминаемому материалу эмоциональную окраску, вызывая у себя определенные чувства.** Информация, которая вам безразлична, плохо запоминается.

Непременным условием хорошего запоминания является понимание того, что надо усвоить. **Хорошо запоминается то, что понятно.** Все законы, правила, формулы сначала должны быть поняты и лишь после этого их можно заучивать дословно.

Эффект запоминания зависит от характера информации, и прежде всего от вашей активности и самостоятельности при ее усвоении. Психическая активность проявляется в сравнении, противопоставлении, анализе, синтезе, обобщении изучаемого материала. **Материал следует представлять, воображать, одновременно проверяя качество запоминания.** При усвоении понятий необходимо стремиться к собственным формулировкам.

Запоминание становится успешным при **наличии запаса знаний, являющихся базовой основой новых знаний.** Постигание нового приносит хорошие плоды, когда его можно сравнить со старым прошлым опытом.

Очень важно уделять внимание организации своего труда и отдыха. **Наиболее целесообразно сблизить момент первого повторения материала и момент его первичного восприятия. Такое сближение предотвращает забывание. Если полученная информация не используется в течение трех дней, то 70% ее забывается.**

Начинать запоминать материал надо с самого трудного раздела, стараясь отделить главное от второстепенного.

**Запоминанию способствуют выписки из прочитанного представление информации в виде схемы, опорных сигналов, проговаривание про себя и вслух, при помощи движений и при помощи ассоциаций.** Каждый может изобрести свой собственный, уникальный способ повторения материала.

Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме, а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно даже порекомендовать писать шпаргалки в виде краткого, тезисного изложения материала. Но, увлекшись этим процессом, не забудьте, идя на экзамен, оставить продукты своего творчества дома.

Результат запоминания зависит от индивидуальных особенностей человека, а также от режима деятельности. **У некоторых заучивание наиболее продуктивно в вечернее время, у других — утром.** Наименее эффективно заучивание днем. Целесообразнее всего запоминать вечером и повторять на следующее утро. Обширный материал лучше делить на небольшие группы.

Полезно ставить перед собой такие задачи на запоминание, которые несколько превышают ваши возможности. **Говорят, что правильно забыть — наполовину вспомнить. В этом случае хорошо использовать метод ассоциаций, то есть устанавливать связь запоминаемого материала с каким-либо событием, ситуацией и т.п.**

Запоминание зависит от особенностей темперамента и характера человека. Так, холерики быстро запоминают, но быстро и забывают. А флегматики, наоборот, медленно запоминают, но помнят долго. Лучшие помощники памяти — дисциплинированность и организованность. Запоминание — это труд, и труд нелегкий. Поэтому важным условием усвоения материала является настойчивость и упорство в работе, умение не останавливаться на полдороге, а добиваться полного и прочного запоминания.

### **Деятельность мозга и питание**

Всегда, а во время экзамена особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это трудное время нужно хорошо питаться. С помощью пищи, причем самой обычной, можно стимулировать деятельность мозга. Главное — знать, что есть и в каком наборе. Что происходит в мозгу?

Там непрерывно работают свыше 100 миллиардов нервных клеток, причем каждая связана с еще 10000 других. И каждую секунду они одновременно обмениваются информацией и подают миллионы сигналов. Для того чтобы этот самый сложный механизм функционировал без сбоев, клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. **Мозг ежедневно забирает 20 процентов всей энергии, получаемой с пищей.** Таким образом, то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности нашего мозга.

Меню из продуктов, которые помогут вам... **... улучшить память**

**Морковь** особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Наш совет: перед зубрежкой съезть тарелку тертой моркови с растительным маслом.

**Ананас** — любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

**Авокадо** — источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, списков покупок и т.д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно половины плода.

**... сконцентрировать внимание**

**Креветки** — деликатес для мозга: снабжает его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 грамм в день. Но обратите внимание: солить их следует только после кулинарной обработки (варки или жаренья).

**Репчатый лук** помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум половина луковицы ежедневно.

**Орехи** особенно хороши, если вам предстоит умственный «марафон» (доклад, конференция, концерт) или долгая поездка за рулем. Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

**... достичь творческого озарения**

**Инжир** освобождает голову для новых идей. Содержащееся в нем вещество по химическому составу близко к аспирину, эфирные масла разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом. Лучший «корм» для журналистов и других творческих профессий.

**Тмин** может спровоцировать рождение гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в нем, стимулируют всю нервную систему. Тот, кто нуждается в творческой активности мозга, должен пить чай из тмина: *две чайные ложки измельченных семян на чашку*.

**... успешно грызть гранит науки**

**Капуста** снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж», съешьте салат из капусты перед экзаменами, и вы спокойно к ним подготовитесь.

**Лимон** освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С. Перед занятиями иностранным языком неплохо «принять на грудь» стаканчик лимонного сока.

**Черника** — идеальный «промежуточный корм» для студентов. Способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье.

**На положительные и отрицательные эмоции тоже можно повлиять при помощи пищи.** Поэтому следующие наши советы для тех, кто хочет поддержать хорошее настроение.

**Паприка** — чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выделению «гормона счастья» — эндорфина.

**Клубника** очень вкусна, и к тому же она быстро нейтрализует отрицательные эмоции. Доза: минимум 150 грамм.

**Бананы** содержат серотонин — вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы!».

### ***Подготовка к итоговой аттестации***

- 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 именно какие 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 теста (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.

### ***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) гелиевых или капиллярных ручек с черными чернилами.
- Если в школе холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

### ***Во время тестирования***

- В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнить 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 «X» 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.
- Приведем несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.
- Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные тебе 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. 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 пройти по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые 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 все задания, 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 хорошей оценки.

### **Борьба с собой**

Экзамен - это бой. И в этом бою у вас два противника: первый и самый опасный - это вы сами, второй - экзаменатор. Рассмотрим их по порядку значимости. Чтобы справиться с собой при отсутствии опыта в этом деле, нужно очень много усилий. Одного количества усилий мало - они должны быть правильно направлены и распределены. Как это сделать? Главное в деле достижения успеха на экзамене - это правильный настрой. Ваше плохое настроение, ваша неуверенность, ваш страх не только соответствующим образом повлияют на качество ваших ответов, но и обязательно будут замечены экзаменатором, который не преминет добить вас.

Корнем всех этих страхов является не что иное, как мелочные и суетные надежды: надежда на помощь одноклассников, надежда на снисходительность преподавателя, надежда на шпаргалки, надежда на подсказки и т.п. Чтобы избавиться от всякого страха, прежде всего, следует освободиться от каких бы то ни было надежд. Следует осознать, что надеяться вам абсолютно не на что, никто и ничто вам не поможет, что никаких мало-мальски значимых знаний у вас нет и уже невозможно как-либо восполнить этот громадный пробел. Конечно, бывали случаи, когда люди в одну ночь (как правило, под действием какого-нибудь допинга) выучивали целую науку (например, историю первобытного общества). Однако такие подвиги под силу далеко не всем и весьма опасны для здоровья подвижника. Существует множество технических способов восполнить пробел в знаниях, например шпаргалки и т.п. Но пользовавшиеся ими люди становятся чрезвычайно нервными и неуверенными в себе. Нервность их проистекает из постоянной боязни уличения, а неуверенность - от стремления, во что бы то ни стало предельно точно соответствовать написанному в шпаргалках. Так что на них не стоит рассчитывать. Экзаменационная ситуация настолько изменчива, стихийна, непредсказуема, что, по сути, напоминает саму жизнь. Поэтому безоглядно полагаться на что-либо, строить расчеты, питать надежды и т.п. нельзя. Четко осознав последнее обстоятельство, вы избавляетесь от оставшихся надежд и попадаете в особое состояние духа.

Закрепление этого состояния возможно различными способами, индивидуальными для каждого. Когда вы уже ни на что не рассчитываете, вами овладевает настоящее спокойствие, и вы становитесь наиболее боеспособны, открыты любым тактическим и стратегическим возможностям. Обретая это состояние, вы становитесь на совершенно чистый путь к победе, на котором нет никаких посторонних

предметов, затрудняющих ваше движение. Остаются только вы, ваше спокойствие и ваша полная свобода от всяческих надежд и связанных с ними страхов. Вы - спокойны. Впереди – УСПЕХ!

## Приложение 6

### *Готовимся к итоговой аттестации*

**Тематика классных часов:** «Что такое ЕГЭ и что он значит для меня?», «Как справиться со стрессом», «Способы снятия нервно – психического напряжения», «Уверенность на экзамене» и т.д.

#### **Тренинг для старшеклассников**

*Т. Липская, аспирант; О. Кузьменкова,*

*кандидат психологических наук, зав. кафедрой возрастной и педагогической психологии ОГПУ,  
Оренбург*

Возможные трудности при сдаче ЕГЭ в основном связаны с особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, с недостаточным уровнем развития самоконтроля, с низкой стрессоустойчивостью учащихся, с отсутствием навыков саморегуляции. Все эти трудности предлагается преодолеть через следующие задачи:

1. знакомство выпускников с особенностями и процедурой ЕГЭ для повышения интереса к его результатам;
2. повышение сопротивляемости стрессу в результате: а) ознакомления с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации; б) возрастания уверенности в себе, в своих силах;
3. развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

Эти задачи могут быть решены с помощью тренинга по формированию психологической готовности к ЕГЭ. При разработке программы тренинга 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.

Программа рассчитана на работу с одиннадцатиклассниками в учебных группах по 10-12 человек. 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 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 — заинтересовать учащихся. Затем происходит информирование: сообщение необходимых сведений, которые обязательно должны проигрываться и подкрепляться, что и происходит в содержательной части. Завершается занятие рефлексией (обсуждением занятия с детьми).

## **ЗАНЯТИЕ 1**

**Тема: «Что такое ЕГЭ и что он значит для меня?»**

*Цель:* познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ.

### **Разогрев**

#### **Упражнение «Ассоциации»**

Участники получают инструкцию: «Ассоциации — это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Вам нужно придумать ассоциации на то слово, которое скажет предыдущий участник. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Итак, я начинаю: экзамен...»

### **Презентация темы**

*Ведущий.* Очень скоро завершатся ваши школьные годы. Впереди у вас очень важный период — экзамены. Вам предстоит сдавать их в особой форме — в форме ЕГЭ. ЕГЭ отличается от привычных для вас форм проверки знаний.

Прежде чем переходить к информированию, нужно попросить учеников сформулировать, что они хотели бы узнать о ЕГЭ.

### **Информирование**

ЕГЭ — это система бесплатных экзаменов по отдельным предметам. Результаты ЕГЭ одновременно учитываются в школьном аттестате и при поступлении в вузы. При проведении этих экзаменов на всей территории России применяются однотипные задания и система независимой внешней оценки (в том числе с помощью компьютера), основанная на использовании единой шкалы и критериев оценки. Экзамен по каждому предмету включает вопросы и задания трех разных типов. В процессе сдачи ЕГЭ требуются: высокая мобильность, переключаемость; высокий уровень организации деятельности; высокая и устойчивая работоспособность; высокий уровень концентрации внимания, произвольности.

### **Проигрывание**

Очень важно, чтобы ученики сами нашли для себя какой-то смысл в Едином государственном экзамене. Поэтому следует провести «мозговой штурм» на тему «Что может мне дать ЕГЭ?». Участникам нужно сформулировать как можно больше ответов на вопросы: чем ЕГЭ может быть для меня лучше традиционной формы экзамена и в чем его плюсы для меня?

### **Упражнение «Чего я хочу достичь?»**

*Цель:* настроить на успех.

*Инструкция:* «Посидите несколько мгновений в тишине и подумайте о том, чего бы вы хотели достичь? Чему вам хотелось бы научиться? Подумайте, как вы могли бы без слов, с помощью мимики и жестов, рассказать об этом. Задача остальных — догадаться, о чем идет речь».

*Анализ:*

- Трудно ли было выбрать важную цель?
- Что нужно сделать для того, чтобы достичь цели?
- Не слишком ли глобальны ваши цели, или, может быть, слишком мелкие, или как раз достижимые?

### **Рефлексия**

Подводится итог занятия. Выпускники отвечают на следующие вопросы:

- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Что понравилось, что не понравилось?
- Что нового для себя узнали?

## **ЗАНЯТИЕ 2**

### **Тема: «Как справиться со стрессом на экзамене?»**

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

*Необходимые материалы:* мяч, бумага и авторучки.

### **Разогрев**

#### **Упражнение «Самое трудное»**

*Ведущий.* Тот, у кого в руках оказывается мяч, должен продолжить фразу «Самое трудное на экзамене — это...» и бросить мяч любому другому человеку.

#### **Анкета «Подготовка к экзаменам»**

#### **Как противостоять стрессу»**

*Цель:* выявить осведомленность участников в данном вопросе и обнаружить проблемы.

*Вопросы анкеты:*

1. Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам?
2. Читал ли ты что-нибудь о стрессах?
3. Знаешь ли ты признаки стресса?
4. Как ты думаешь, на что влияет стресс?
5. Знаешь ли ты упражнения, при помощи которых можно нейтрализовать стресс?
6. Какие ощущения испытываешь в связи с предстоящими экзаменами?

### **Презентация темы**

*Ведущий.* 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. Существуют психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними познакомимся.

### **Информирование**

Существуют различные способы справиться со своей тревогой. Простой, но очень эффективный способ — аутотренинг. Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия. Формулы аутотренинга направлены на подсознание.

### **Упражнение «Формула аутотренинга»**

**Ведущий.** Руководствуясь правилами, вам нужно составить формулы аутотренинга для себя. Желающие могут прочитать составленные ими формулы.

После выполнения этого упражнения происходит обсуждение:

- Трудно или легко было составлять формулы аутотренинга?
- Что мешало, а что помогало при составлении формул?

### **Рефлексия**

Подведение итогов занятия.

**Ведущий.** Сегодня мы с вами узнали только один способ, который поможет справиться с тревогой, — аутотренинг, ознакомились с правилами составления формул аутотренинга, потренировались в составлении этих формул. На следующем занятии мы продолжим знакомство с психологическими способами, помогающими справиться с тревогой.

## **ЗАНЯТИЕ 3**

### **Тема: «Как справиться со стрессом на экзамене?» (продолжение)**

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

### **Разогрев**

#### **Упражнение «Состояние тревоги и покоя»**

**Цель:** дать возможность учащимся ощутить себя в ситуации тревоги, обратить внимание на свое самочувствие в этой ситуации.

Участникам предлагается 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 каждый выпускник ощущает себя в ситуации тревоги.

Затем предлагается вспомнить ситуацию, в которой они не волнуются, и снова обратить внимание на физическое самочувствие.

По завершении этого упражнения нужно обсудить его результаты и составить «портрет тревоги» и «портрет спокойствия». Необходимо обратить особое внимание на то, что тревога сопровождается напряжением, а спокойствие — расслабленностью.

### **Презентация темы**

**Ведущий.** *Беспокойство — одна из главных причин плохой работы памяти и концентрации внимания при сдаче экзамена. Каждому человеку нужно знать психологические способы снижения тревоги.*

### **Информирование**

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.

Еще справиться с тревогой помогает медитация. По сути, медитация — это состояние глубокого сосредоточения на одном объекте. Такое состояние позволяет обрести душевный покой и равновесие.

#### **Упражнение «Мышечная релаксация»**

**Цель:** научить справляться с мышечным напряжением.

**Инструкция:** «Примите, пожалуйста, удобное положение, положите руки на колени и закройте глаза. Сосредоточьте ваше внимание на руках. Вам нужно ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть.

О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми». *Анализ:*

- Какие чувства вызвало у вас это упражнение? Удалось ли вам расслабиться?

Расслабиться помогает также дыхательная релаксация.

#### **Упражнение: «Дыхательная релаксация»**

**Цель:** научить справляться с тревогой, используя дыхание.

Наиболее простой способ — это дыхание на счет. Нужно предложить детям принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета — выдох.

*Анализ:*

- Как меняется ваше состояние?
- Возникали ли трудности при выполнении упражнения?

### **Упражнение «Сосредоточение на предмете»**

*Цель:* научить справляться с тревогой с помощью медитации.

*Инструкция:* «Каждый из вас должен выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.) и положить его перед собой. В течение четырех минут удерживайте все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривайте, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли».

*Анализ:*

— Справились ли вы с заданием?

— Что помогало и что мешало вам при выполнении этого упражнения?

### **Рефлексия**

Учащимся предлагается ответить на некоторые вопросы:

— Как себя чувствуете?

— Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас?

— Что было легко, а где почувствовали трудности?

— Какие есть пожелания на следующее занятие?

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

## **ЗАНЯТИЕ 4**

### **Тема: «Способы снятия нервно-психического напряжения»**

*Цель:* научить выпускников снимать напряжение простыми психологическими способами.

*Необходимые материалы:* листы бумаги, цветные карандаши, мягкая игрушка (солнышко) или солнце, вырезанное из бумаги.

### **Разогрев**

#### **Упражнение «Дорисуй и передай»**

*Цель:* снятие психофизического напряжения, активизация группы.

*Инструкция:* «Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать, что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.

Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?»

*Анализ:*

— Понравилось ли вам то, что получилось? Поделитесь своими чувствами, настроением.

— Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

### **Презентация темы**

**Ведущий.** Одним из эффективных приемов снятия психологического напряжения является расслабление. Основной психологический эффект расслабления заключается в уменьшении внутреннего беспокойства. С некоторыми способами расслабления мы познакомились на прошлом занятии. Сегодня мы познакомимся с другими психологическими способами снятия напряжения.

### **Информирование**

Справиться с напряжением помогает самообладание. В содержание этого понятия в качестве составляющих входят умение владеть собой, своими действиями, переживаниями и чувствами.

### **Проигрывание**

#### **Упражнение «Эксперимент»**

*Цель:* дать возможность учащимся понять смысл и необходимость самообладания.

Каждому участнику раздаются карточки, на которых написан текст с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать его.

*Инструкция:* «Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ;

НоКАКТеперьВернутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНОНаПУганНОГоРеБЕНКаВБеЗО  
ПаСНОемЕсТО;

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног.

*Анализ:*

— Сразу ли вы справились с заданием?

— Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?

— В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?

— Как развить самообладание?

### **Упражнение «Ааааа»**

*Цель:* обучить снимать напряжение приемлемым способом.

*Инструкция:* «Сделайте очень глубокий вдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения напряжения или усталости, утомления. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли».

*Анализ:*

— Расскажите о вашем состоянии.

### **Игра «Стряхни»**

*Цель:* обучить избавляться от всего негативного, неприятного,

*Инструкция:* «Я хочу показать вам, как можно легко и просто избавиться от неприятных чувств. Начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, нехорошие мысли — слетает с вас как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Теперь отряхните лицо. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее».

*Анализ:*

- Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

### **Рефлексия**

#### **Упражнение «До следующей встречи»**

*Цель:* получение обратной связи от участников, подведение итогов занятия.

*Инструкция:* «У меня в руках чудесное солнышко (мягкая игрушка или нарисованное на бумаге). Оно излучает свет, тепло, радость, счастье сегодняшнего дня. Вы будете передавать друг другу это солнце и делиться впечатлениями о сегодняшнем занятии (что вам дало сегодняшнее занятие, что нового узнали и т.д.), дарить свои пожелания».

## **ЗАНЯТИЕ 5**

### **Тема: «Уверенность на экзамене»**

*Цель:* повысить уверенность в себе, в своих силах.

*Необходимые материалы:* листы бумаги (по количеству учащихся), цветные карандаши, авторучки.

### **Разогрев**

#### **Игра «Передача хлопка»**

Дети должны по очереди друг за другом хлопнуть в ладони, не делая пауз.

### **Презентация темы**

*Ведущий.* Для того чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в себе, в своих силах. 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 уже осваивали. Как 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 есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации.

### **Проигрывание**

#### **Упражнение «Статуя уверенности и неуверенности»**

*Цель:* расширить представление учащихся об уверенности.

*Инструкция:* «Представьте, что у дверей школы решили поставить скульптуру, которая будет называться «Уверенность и неуверенность». Сейчас мы все попробуем себя в роли скульпторов. Нужно разбиться на две команды. Одна команда строит скульптуру «Уверенность», а другая — скульптуру «Неуверенность». В скульптуре должен быть задействован каждый учащийся. Через 4 минуты вы должны продемонстрировать свои скульптуры. Затем необходимо подвести итоги упражнения и сформулировать «образ уверенности» (из каких составляющих он складывается). Записать на ватмане, какие особенности присущи образу уверенного человека, и прочитать».

#### **Упражнение «Мои ресурсы»**

*Цель:* помочь учащимся найти в себе те качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно.

*Инструкция:* «Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Чем я могу похвастаться». Здесь вы должны записать те свои качества и характеристики, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может мне помочь на экзамене». Напротив каждой своей сильной стороны вы должны написать, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена. Желающие озвучивают результаты выполнения упражнения».

#### **Упражнение «Приятно вспомнить»**

*Цель:* обучить учащихся самоубеждению в случае неуверенности в своих силах.

*Инструкция:* «Это упражнение следует выполнять в том случае, если вы чувствуете неуверенность в своих силах при решении какой-либо задачи. Проанализируйте опыт успешного решения аналогичных проблем в прошлом и твердо скажите себе: «Я решал задачи и посложнее. Решу и эту!»

#### **Упражнение «Образ уверенности»**

*Цель:* показать учащимся, как еще можно усилить свое ощущение уверенности.

*Инструкция:* «Закройте глаза и представьте, какой образ мог бы для вас символизировать состояние уверенности. Представили? Теперь нарисуйте этот образ или символ». После окончания работы необходимо попросить участников показать рисунки и кратко рассказать о них.

*Анализ:*

— Что было легко, а где почувствовали трудности?

— Как этот символ может помочь?

Если дети сами не скажут, им нужно подсказать, что, представив себе этот символ в трудной ситуации, можно усилить свое ощущение уверенности.

#### **Рефлексия**

Подведение итогов занятия.

Ученики должны продолжить фразу: «Уверенность для меня — это...»

И несколько слов в заключение. Поскольку эксперимент по внедрению ЕГЭ с каждым годом принимает все более широкий размах и проблема психологической готовности к экзамену становится крайне актуальной, в науке должна вестись разработка программ, позволяющих целостно или частично решать данную проблему.

## ЛИТЕРАТУРА

Журавлев Д. Экзамен — способ проверки знаний или психологическое испытание? // Народное образование.—2003.-№4.

Чибисова М.Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка (Психолог в школе). — М.: Генезис, 2004. Шевцов С.А. Горе от ума // Школьный психолог. — 2006. — № 8.

### **Фрагмент тренинговых упражнений**

#### ***Ритмичное четырехфазное дыхание***

Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

*Первая фаза* (4-6 секунд). Глубокий вдох через нос. Медленно поднять руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточить свое внимание в центре ладоней и почувствовать сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).

*Вторая фаза* (2-3 секунды). Задержка дыхания.

*Третья фаза* (4-6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисовать перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками).

*Четвертая фаза* (2-3 секунды). Задержка дыхания.

Дышать таким образом не более 2-3 минут.

Сосредоточение на пульсе.

В ситуациях тревоги и стресса попробовать сосредоточиться на собственном пульсе. Найти пульс на руке и начать считать. У спокойного человека пульс не более 80 ударов в минуту, у взволнованного — гораздо больше. Задача — усилием мысли выровнять его и заставить биться реже. (Можно так же сосредотачиваться на своем дыхании, представляя себе ощущение прохлады при вдохе и тепла — при выдохе. Сконцентрироваться на этих ощущениях.)

### ***Аутогенная тренировка (3-5 минут)***

*Инструкция.* «Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать, подобно облакам в небе.

Мысленно повторите 5-6 раз: «Правая рука тяжелая».

Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».

Затем снова 5-6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая».

Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»

Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох».

Обсудить возможные положительные утверждения для аутогенной тренировки.

### ***Упражнение на саморегуляцию***

*Инструкция.* «Закройте глаза и сядьте как можно удобнее на этом стуле. Положите руки на колени, а спину держите прямо. Представьте себе, что сейчас в свое солнечное сплетение вы сажаете маленькое зернышко. Это - зернышко вашей уверенности (или спокойствия). Дышите ровно и сконцентрируйтесь на этом маленьком семечке и на своих ощущениях. Оно начинает расти. С каждым вдохом и с каждой минутой оно все увеличивается, разрастается и уже заполняет всю вашу грудную клетку. Почувствуйте, какой большой стала ваша уверенность (спокойствие). Сделайте еще несколько вдохов, сосредоточившись на своих ощущениях. А теперь сожмите руки в кулаки и откройте глаза».

### ***Релаксация по Джекобсону (вариант для детей)***

Проводится сидя на стуле. Акцент делается на контрасте между состоянием напряжения и расслаблением. Проводится с закрытыми глазами.

#### ***Упражнения***

- *«Лимон».* Представьте себе, что в левой руке у вас находится лимон. Сожмите руку в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок. Еще сильнее. Еще крепче. А теперь бросьте лимон и почувствуйте, как ваша рука расслабилась, как ей приятно и спокойно. Опять сожмите лимон крепко-крепко... Так по 3 раза каждой рукой.

- *«Кошечки».* Представьте себе, что вы — красивые пушистые кошечки. Вам очень хочется потянуться. Поднимите руки вверх, голову откиньте и тянитесь вверх и назад. Почувствуйте сильное напряжение в мышцах рук, шеи и спины... 3 раза.

- *«Черепашка».* Вы — черепаха, вы гуляете и едите травку. Вдруг невдалеке возникла опасность, и вам срочно нужно спрятать голову в плечи. Втягивайте сильно-сильно. Еще сильнее, еще глубже голова уходит в панцирь. А теперь опустите плечи, так как опасность миновала, и расслабьте их. Почувствуйте, как приятно расслабление и состояние покоя... 3 раза.

- *«Слоненок».* Представьте, что вы лежите на солнышке и загораете. А теперь из-за кустов выбегает слоненок и бежит прямо на вас. Чтобы он вас не задел, напрягите живот сильно-сильно, как только можете. Еще сильнее, еще интенсивнее работают мышцы живота. А теперь можно расслабиться, потому что слоненок пробежал мимо. Обратите внимание на приятное расслабление, которое возникает в теле после напряжения. Каким тяжелым и теплым кажется тело... 3 раза.

- *«Высокий забор».* Представьте, что вы стоите у высокого деревянного забора, по другую сторону которого находится фруктовый сад. В заборе выломана одна доска, и вам нужно проникнуть в сад через эту узкую щель так, чтобы не занозить себя. Втяните живот как можно сильнее и аккуратно начинайте пролезать через эту щель. Сильнее втягивайте живот и убирайте выступающие части тела. А сейчас вы уже по ту сторону забора, расслабьте мышцы живота максимально, как это возможно. Ваш живот отдыхает и находится в состоянии приятного расслабления... 3 раза.

- *«Муха».* Представьте, что вам на нос села муха и вам без помощи рук нужно прогнать ее. Покрутите носом вправо и влево, наморщите его, напрягите все мышцы лица... А теперь расслабьте лицо. Муха улетела. Почувствуйте, как состояние покоя приятно разливается по вашему лицу... 3 раза.

• *«Жвачка»*. У вас во рту находится твердая конфета, и вам во что бы то ни стало нужно разгрызть ее. Сожмите зубы как можно крепче, стисните их... Еще, еще. А теперь расслабьте лицо. Почувствуйте, какой тяжелой стала нижняя челюсть, как отдыхают мышцы лица... 3 раза.

• *«Жмурки»*. Вам нужно зажмурить глаза, чтобы солнце не слепило их. Крепко-крепко сожмите веки. Еще сильнее, еще крепче, сильнее сжимайте веки... Но вот солнце уходит, и лицо можно расслабить... 3 раза.

• *«Теплая лужа»*. Представьте, что вы стоите босиком возле большой теплой лужи с глубоким илистым дном. Вы наступаете в нее правой ногой, и ваши пальцы погружаются в мягкий и теплый ил. Вам очень хочется ощутить опору под ногами, и вы давите на мягкое дно всей ступней, изо всех сил. Ил проходит у вас между пальцами ног, а вы надавливаете все сильнее и сильнее. Выньте правую ногу из лужи и расслабьте ее. Теперь то же левой ногой... 3 раза.

### **Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности школьников при подготовке и сдаче экзаменов**

1. Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды. Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание. Для того чтобы расщепить соки, тоже требуется вода. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

2. В стрессовой ситуации происходит нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них - правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Однако гармонию можно восстановить или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие - правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга. Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется **«перекрестный шаг»** и проводится следующим образом.

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.

Обязательное условие выполнения этого упражнения - двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

3. Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «X», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

4. Следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «энергетическое зевание». Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.

### **Приёмы совладания с экзаменационной тревожностью**

1. **Приспособление к окружающей среде.** Опыт показывает, что мощным источником стресса для школьников в период итоговой аттестации является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги — члены экзаменационных комиссий. Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора на учащихся целесообразно по возможности побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить достоинства и недостатки этого места.

Для того чтобы снизить тревогу школьников, связанную с присутствием на экзамене «чужих» учителей, администрации школы, стоит пригласить членов экзаменационных комиссий на встречу с учащимися. Цель этой встречи — демонстрация приглашенными педагогами доброжелательного отношения к детям, готовности к пониманию и поддержке их в предстоящем испытании.

**2. Переименование.** Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Можно попытаться регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность. Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование» или «очередной экзамен».

**3. Разговор с самим собой.** Часто школьников пугает неопределенность предстоящего события, невозможность проконтролировать его ход. Для того чтобы снизить тревожность учащихся по поводу непредсказуемых моментов при сдаче экзамена, можно порекомендовать им *поговорить с самими собой (можно с родителями или товарищами) о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия*. Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать. Каковы возможные трудности экзамена для меня лично и как их облегчить?

**4. Систематическая десенситизация.** Этот метод разработан Йозефом Вульпе. Воображая и переживая ситуацию, вызывающую тревожность, человек должен выработать реакцию, несовместимую с чувством тревоги (например, расслабиться) Чтобы использовать эту технику применительно к предстоящему экзамену, школьнику можно **составить «лесенку» ситуаций, вызывающих страх**. Эта лесенка представляет собой последовательность шагов (действий), которые приводят к тревожному событию. Например:

- Встать утром и выслушать мамины указания.
- Сбор около школы и разговоры с друзьями об экзамене.
- Поездка на место проведения экзамена.
- Рассаживание по местам.
- Получение тестовых бланков.
- Заполнение бланков — титульных листов
- Решение заданий...

После перечисления всех тревожных ситуаций школьнику стоит представить себя в каждой из них на 5 секунд, а затем расслабиться. Важно последовательно переходить от одной ситуации к другой по составленной цепочке. После этого можно увеличить время представления и расслабления до 30 секунд. Если возникают трудности с представлением, можно еще более детализировать шаги.

### **Упражнения.**

#### **1. «Массируем руки»**

**Цель: стимуляция познавательных способностей.**

После отдыха важно уметь снова включиться в работу. Для этого можно использовать очень простое упражнение. Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки. Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершайте круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

#### **2. Общее утомление**

Рекомендации. Соблюдение режима сна и бодрствования, прогулки на свежем воздухе не менее 30 минут в день (!), витамины, сосредоточенность при подготовке (это экономит время).

### **3. Нервозность, переживания**

Рекомендации. Аутотренинг, самовнушение, распределение времени, планирование деятельности, прогулки, витамины, «несильные» лекарства.

### **4. Утомление глаз**

Рекомендации. Перерывы в чтении, не читать лежа, умывание холодной водой, гимнастика для глаз (различные варианты), не спать лицом в подушку, не приучать глаза к стимулирующим витаминным каплям, полноценный сон, питание, богатое витамином А (морковь), после утомления глаз не поднимать тяжести.

### **5. Вегетативные проявления (в том числе боли в сердце, желудке)**

Рекомендации. Привычный режим дня, травяные чаи, правильное питание, прогулки, аутотренинг, медитация, спокойная музыка, любимая музыка.

### **6. Нагрузка на сердце, сосуды**

Рекомендации. Самоуспокоение на случай неудачи: «И Эйнштейн был двоечником!», самовнушение: «Все сдают — и я сдаю», гимнастика во время утомительных занятий, прогулки на свежем воздухе, полноценный отдых и сон, правильная поза за столом (не сдавливать грудную клетку, крупные сосуды, выпрямлять ноги).

### **7. Мышечное утомление**

Рекомендации. Чередование труда и отдыха, наклоны, элементарные физические упражнения, питание с высоким содержанием белка и низким — жира, массаж, самомассаж.

### **8. Нагрузка на позвоночник**

Рекомендации. Вращение головой, наклоны, подбор правильной позы, осанки, смена позы, пища, богатая кальцием, спать на плоской подушке, в перерывах между занятиями полежать на полу.

## **Приложение 7**

### **Тематическое родительское собрание Сотрудничество школы и родителей в вопросе подготовки выпускников к итоговой аттестации**

Пример планирования интерактивной части собрания:

Родителям предлагается следующая инструкция:

*«У каждого из нас есть свои собственные идеи и предложения о том, как помочь детям готовиться к экзаменам. Если мы поделимся друг с другом нашими идеями, это значительно обогатит каждого из нас и, в конечном счете, научит нас, как лучше помочь детям».*

Родителей нужно разделить на группы по 5-6 человек. Каждой группе 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 помочь своим детям готовиться к экзаменам. Не оценивайте реалистичность этих идей и не критикуйте их. Ваша задача — просто «накидать» их как можно больше»

Затем заслушивается представитель каждой группы. Обсуждение.