

Тамбовское областное государственное образовательное автономное
учреждение дополнительного профессионального образования
«Институт повышения квалификации работников образования»

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ
СОПРОВОЖДЕНИЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ**

Методические рекомендации

Тамбов, 2017

УДК
ББК 88.8

Рецензенты:

Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся при подготовке к ЕГЭ: Методические рекомендации / Автор-составитель: Паршукова С.В., доцент ТОИПКРО, к.п.н.

Методические рекомендации содержат информацию о Едином государственном экзамене, стрессогенном характере экзамена. В пособии представлена система деятельности психологической службы образования в аспектах взаимодействия с педагогами при подготовке обучающихся к ЕГЭ и ОГЭ, психологической поддержки родителей выпускников и психологического сопровождения старшеклассников.

Методические рекомендации предназначены для слушателей системы образования – руководителей, педагогов, психологов, социальных педагогов образовательных учреждений.

Содержание:

Введение

I. Единый государственный экзамен как форма аттестации выпускников.

II. Психологическая поддержка старшеклассников при подготовке к ЕГЭ.

III. Взаимодействие психолога с педагогами при подготовке выпускников к ЕГЭ.

IV. Психологическая поддержка родителей выпускников.

Заключение

Литература

Приложения

Программа «Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся выпускных классов».

Программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ «Будь уверен в своих силах».

Введение

В Российском образовательном пространстве такая форма итоговой аттестации выпускников, как единый государственный экзамен стала реальностью. Экзамены для учащихся – это всегда стрессовые ситуации. Единый государственный экзамен – видоизмененная форма проведения итоговой аттестации выпускников и вступительных экзаменов в вуз. Следовательно, единый государственный экзамен может стать достаточно сильным стрессом для выпускников.

Очевидно, что в этой ситуации выпускник более чем когда-либо нуждается в психологической помощи и поддержке родителей, педагогов, психологов. Идея психологического сопровождения является востребованной и достаточно разработанной в образовательной практике.

Важнейшей характеристикой психологического сопровождения является создание условий для перехода личности к самопомощи; в процессе психологического сопровождения педагог-психолог создает условия и оказывает необходимую поддержку для перехода от позиции «я не могу» к позиции «я могу сам справиться со своими жизненными трудностями» (Г. Бардиер, М. Битянова, В. Мухина, Ю. Слюсарев, Т. Яничева). Суть психологического сопровождения заключается в поиске скрытых ресурсов развития человека, опору на его собственные возможности и создание на этой основе психологических условий для саморазвития личности и адаптации в социуме.

Психологическое сопровождение выпускников в период подготовки и сдачи ЕГЭ является необходимым направлением работы школьной психологической службы. На сегодняшний день имеется определенное количество материалов для выпускников и педагогов, ориентированных на правовую и организационную, содержательную и методическую подготовку к Единому государственному экзамену. Вместе с тем, эти направления подготовки предполагают лишь инструментальную готовность выпускников и не способствуют формированию психологической готовности к итоговой аттестации. Между тем, при отсутствии психологической подготовки, выпускник знает предмет, умеет решать те или иные задачи, но в итоге не справляется с экзаменационными заданиями, т.к. не уверен в своих силах, не умеет управлять своими эмоциями, не умеет контролировать и регулировать свою деятельность, не овладел навыками, определяемыми особенностями процедуры ЕГЭ (С.А. Гапонова, К. Дятлова).

Анализ результатов проведенного анкетирования среди педагогов-психологов образовательных учреждений подтверждает стрессогенный характер ЕГЭ. Так, опираясь на свой опыт, 92% опрошенных специалистов подчеркнули, что такая форма выпускного экзамена вызывает страх, неуверенность, тревогу у выпускников. Среди основных причин были отмечены: недостаточная информированность детей о процедуре проведения ЕГЭ, тревога и завышенные требования педагогов и родителей. Педагоги-психологи едины во мнении, что планомерное, целенаправленное психологическое сопровождение ЕГЭ может позволить сдать его без ущерба для психологического здоровья детей. Надо отметить, что педагоги-

психологи в своих ответах особо подчеркивают необходимость проведения специальной работы с педагогами и родителями. Следовательно, психологическое сопровождение выпускников при подготовке и сдачи ЕГЭ должна быть нацелена на формирование у учащихся оптимальных функциональных психических состояний и снижение нервно-эмоционального напряжения во время сдачи ЕГЭ. Обязательным должно стать обучение учащихся приемам и методам регуляции учебной деятельности и саморегуляции с учетом их индивидуально-психологических и личностных особенностей.

Предлагаемое пособие рассматривает вопросы психологического сопровождения при подготовке к Единому государственному экзамену выпускников общеобразовательных учреждений. Пособие включает вопросы психологического сопровождения учеников, педагогов и родителей.

В первом разделе пособия дается характеристика Единому государственному экзамену как форме аттестации выпускников, раскрывается экзаменационная ситуация с точки зрения стрессогенного фактора. Во второй части представлены материалы для работы психолога непосредственно с выпускниками в плане психологического сопровождения при подготовке и сдаче ЕГЭ. В третьем разделе рассматривается деятельность педагога-психолога в аспекте взаимодействия с педагогами при подготовке выпускников к ЕГЭ. Четвертый раздел посвящен вопросам оказания психологической поддержки родителей выпускников.

Кроме того, в пособии в качестве приложений представлены программы психолого-педагогического сопровождения обучающихся выпускных классов. Программы являются победителями конкурса психолого-педагогических программ «Новые технологии для новой школы 2017».

Предложенные материалы призваны помочь психологам, педагогам эффективнее организовать работу по психологическому сопровождению ЕГЭ.

I. Единый государственный экзамен как форма аттестации выпускников.

Внешняя экспертиза качества обученности учащихся с использованием контрольно-измерительных материалов в форме единого государственного экзамена (ЕГЭ) и обязательного государственного экзамена (ОГЭ) в настоящее время стала ежегодной реальностью для образовательных учреждений. При этом унифицированная форма проведения экзамена в виде тестов, ограничение по времени и заочность оценки ответов несет в себе дополнительную психологическую нагрузку для экзаменуемого. В связи с этим одной из основных задач школьной психологической службы является организация психологической подготовки к экзаменам в формате ОГЭ и ЕГЭ для успешной сдачи и получения максимально возможных баллов за экзамен выпускниками.

М.Ю. Чибисова выделяет три типа трудностей с которыми сталкиваются выпускники в процессе подготовки к экзаменам: когнитивные, процессуальные и личностные трудности [4].

Когнитивные трудности представляют собой особенности психического развития, связанные с особенностями переработки информации, особенности развития мнемических процессов, логичности мышления, аттенционных процессов. Психологическая работа по преодолению данного типа трудностей будет направлена на развитие основных психических функций и обучение эффективной работы во время проведения экзамена.

Процессуальные трудности – отсутствие полной и четкой информации по самой процедуре сдачи экзаменов. Знание о процедуре прохождения экзамена позволяет выпускнику быть более собранным во время организационных моментов и во время самого экзамена и подготовиться к возможным трудностям, которые могут возникнуть в процессе прохождения ОГЭ и ЕГЭ. При реализации данного типа трудностей срабатывает принцип «Предупрежден – значит вооружен». Преодоление процессуальных трудностей обеспечивает пробное проведение экзаменов, выступление выпускников прошлых учебных лет, выпуск различных брошюр, памяток для выпускников, родителей.

Личностные трудности связаны с личностными особенностями развития выпускника – эмоциональная стабильность, интроверсия, организованность работы, уровень тревожности и т.п. Работа по преодолению личностных трудностей будет заключаться в проведении обучающих занятий по контролю эмоций, развитию интроверсии, рефлексии, снятия тревожности.

Как показывают исследования, от уровня психологической готовности к экзамену зависит успешность его сдачи. По результатам исследования Центра тестирования и развития «Гуманитарные технологии» [5] успешнее сдают экзамен по ЕГЭ те учащиеся, кто лучше представляет процедуру сдачи экзамена, знает, какие требования предъявляются и каким образом необходимо заполнять бланки. Более успешны и те, кто оказывается более внимательным и собранным, кто умеет логически связно рассуждать и делать правильные выводы, кто может четко понять само задание, кто готов работать самостоятельно и правильно планировать свое время, придерживаясь определенной стратегии действия. На основании проведенного исследования автор делает вывод, что школьники, которые психологически готовы к сдаче экзамена, чаще сдают его более успешно, нежели те, кто психологически не готов, так что сам фактор психологической готовности заслуженно признается важным. Эмоциональная стабильность важна для любого экзамена, независимо от формы его проведения, но оказывается, что тревожность может иметь различную по силе значимость, когда речь идет о разных предметах: для математики она более губительна, нежели для русского языка [5].

Авторы исследования выделяют определенные навыки, которые необходимо развивать в процессе психологической подготовки выпускников к сдаче экзаменов в формате ОГЭ и ЕГЭ (табл.1).

Таблица 1. Навыки, необходимые для успешной подготовки к экзаменам

Трудности	Показатели	Навыки	Особенности
Процессуальные	Знание о процедуре ЕГЭ	Представление об этапах проведения экзамена, о требованиях к заполнению бланков и правах школьника	Снижает тревожность ребенка, помогает больше внимания уделять решению задач и принятию решений: «осведомлен, значит, вооружен». Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок знает, какая процедура его ожидает (средний уровень влияния).
Когнитивные	Внимание	Умение концентрироваться на задаче при работе с цифрами и текстами	Помогает правильно понимать задания, избегать ошибок и опечаток при написании решений и ответов на бланках, учитывать всю необходимую информацию. Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок внимателен (высокий уровень влияния).
	Логика	Умение стоять логически связанные ответы и рассуждения, понимать логические связи в заданиях	Помогает правильно понять задания, связанно и логично излагать ответы, рассуждения, находить наиболее логичные ответы в тестах, если не уверен в правильности выбора. Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок умеет логически мыслить (высокий уровень

			влияния).
	Память	Способность запоминать материал, полученную информацию, необходимую для сдачи экзамена	Помогает сосредоточиться на задании, вспомнить усвоенный материал и не отвлекаться на переспрашивание. Однозначной связи с успешностью не установлено.
Личностные	Интроверсия	Самостоятельная работа с заданиями, собранность, надежда только на свои силы, навыки самостоятельной работы с письменной информацией. Письменная форма ответов более привычна и помогает лучше ответить на вопрос (есть время подумать, правильно сформулировать ответ) по сравнению с устной формой.	В ситуации ЕГЭ, когда вокруг незнакомые люди, помощь и поддержка оказываться не будет. Можно рассчитывать только на себя. Отвлекаться на других людей и знакомиться с ними в надежде на помощь – нет времени и возможности. Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок умеет собранно и самостоятельно работать с информацией и письменно излагать ответы (высокий уровень влияния).
	Организованность	Умение четко планировать свое время, расставлять приоритеты, успешно распределять усилия, все делать вовремя.	Помогает распределить время так, чтобы решить как можно больше заданий, уложиться во временные рамки, успеть перепроверить ответы, чтобы снизить вероятность описок. Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок выбирает верные стратегии

		планирования времени (средний уровень влияния).
Эмоциональная стабильность	Уравновешенность, умение управлять своими эмоциями, уверенность в своих силах.	Тревожность может негативно сказываться на результатах экзамена, потому что волнение может привести к тому, что школьник забывает знакомый материал, становится менее внимательным и т.д. Больше времени уходит на то, чтобы справиться с эмоциями. Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок умеет справляться с волнением или экзамен не вызывает у него тревоги, т.е. он уверен в себе, своих способностях. Уровень влияния зависит от предмета: на математике волнение сказывается более негативно, нежели на экзамене по русскому языку.

Для выявления трудностей при подготовке к экзаменам у выпускников одним из важнейших направлений работы школьного педагога-психолога является диагностика уровня развития психических процессов, эмоционального состояния выпускников. Для выявления детей группы риска, на которых необходимо сосредоточить основное внимание педагога-психолога диагностика является основным средством выявления детей с трудностями. Педагоги-психологи рекомендуют применять следующие группы методик (табл. 2) [3]:

Табл. 2 Психодиагностическая таблица определения трудностей в обучении (средняя, старшая школа)

Типичные трудности	Недостаточный уровень развития произвольности и самоорганизации	Несформированность учебной мотивации, познавательной активности	Высокий уровень тревожности	Низкий уровень самооценки, неуверенность в себе	Акцентуация характера	Низкая подвижность, низкая лабильность психических функций	Трудности, связанные с недостаточным уровнем развития познавательной сферы
Психодиагностический инструментарий	Методики Локус контроля Дж. Роттер	Методики «Мотивационный профиль» Гусева Е.А.	Методики «Опросник школьной тревожности Филипса»	Методика «Диагностика уровня самооценки личности». Г. Н. Казанцевой	Методика Адаптированный подростковый вариант опросника Шмишека (12-18 лет) (описание типов по А. Е. Личко)	Методика ШАС	Методика ШТУР
	«Проверь свою организованность» Е. И. Комарова	«Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы», Ч.Д. Спилберг (модификация) А.Д. Андреевой	«Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы», Ч.Д. Спилберг (модификация) А.Д. Андреевой				

Реализация психологического сопровождения подготовки выпускников к экзаменам в форме ОГЭ и ЕГЭ ведется по трем основным направлениям: работа с учениками, педагогами и родителями. По каждому направлению задачи реализации психологического сопровождения будут различаться. Формы и методы работы в некоторых случаях будут пересекаться.

Можно выделить следующие основные формы работы по всем трем направлениям:

1. Консультирование. Проведение индивидуальных и групповых консультаций с целью психологического просвещения выпускников, учителей, родителей в рамках подготовки к ОГЭ и ЕГЭ.

2. Собрания (педсоветы, родительские собрания, собрания выпускников). В рамках данных мероприятий возможно решение основных задач психологического сопровождения на широкую аудиторию.

3. Информационные материалы. Составление рекомендаций психолога в печатном виде в виде различных памяток, брошюр и т.п. Также в рамках данной работы можно оформить тематические стенды, рассчитанные на разную аудиторию: для выпускников, учителей, родителей. Однако, следует отметить, что информацию на данном стенде в течение учебного года необходимо регулярно обновлять для поддержания интереса целевой аудитории к размещенным материалам.

II. Психологическая поддержка старшеклассников при подготовке к ЕГЭ.

Выделяют следующие цели организации психологического сопровождения учеников в рамках психологической подготовки к экзаменам в форме ОГЭ и ЕГЭ:

1. Ознакомление с процедурой.
2. Формирование адекватного реалистичного мнения о ОГЭ и ЕГЭ.
3. Формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене.
4. Развитие основных навыков, необходимых для успешной сдачи экзаменов.

В рамках реализации первых двух целей педагог-психолог может добиться преодоления процессуальных трудностей выпускников, связанных с недостаточной осведомленностью учеников о процедуре ОГЭ и ЕГЭ. Реализация третьей цели решает задачи преодоления личностных трудностей, формирования адекватной стратегии поведения во время экзамена и снятия эмоционального напряжения перед и в ходе экзамена. Четвертая цель решает трудности, связанные с когнитивными особенностями деятельности выпускников.

Психологическое сопровождение учеников реализуется следующими способами:

1. Психологическая диагностика. Проведение фронтальной диагностики учащихся выпускных классов: выявление детей группы риска, диагностика уровня тревожности. По результатам проведенной диагностики школьный педагог-психолог составляет программу коррекционной работы и программу психологического сопровождения. На этом этапе можно сформировать группу поддержки, состоящую из детей, у которых могут возникнуть трудности в подготовке к экзаменам. Работа с группой поддержки может

вестись в рамках индивидуальных или групповых консультаций, проведения тренинговых занятий корректирующей направленности.

2. Индивидуальное и групповое консультирование учащихся. Проведение консультативной работы с выпускниками по преодолению трудностей и развитию навыков, способствующих эффективной сдаче ОГЭ и ЕГЭ: Снятие тревожного состояния, обучение контролю стрессовых проявлений, решение когнитивных и личностных трудностей;

3. Тренинговые занятия с учащимися. Групповые занятия по контролю эмоций, преодолению стрессового состояния (личностные трудности), ознакомлении с процедурой сдачи экзаменов, проведение встреч с выпускниками прошлого учебного года, уже сдавших экзамены (процессуальные трудности), выработка индивидуального стиля работы (когнитивные трудности).

4. Информационная поддержка. Составление, выпуск различной информационной литературы – буклеты, памятки, брошюры. В рамках данного направления также рекомендуется оформление информационного стенда для учеников («Сдаем ОГЭ и ЕГЭ», «В день экзамена» и т.п.).

Примерный календарный план работы педагога-психолога с учениками по психологическому сопровождению подготовки к ГИА и ЕГЭ

Месяц	Форма работы
Сентябрь	Проведение диагностики
	Формирование групп поддержки
	Оформление стенда для выпускников «Сдаем экзамен!»
Октябрь	Психологический тренинг для выпускников «Как справиться со стрессом»
	Групповая работа с детьми групп поддержки
	Подготовка информационных материалов для выпускников
Ноябрь	Тренинг для выпускников «Процедура тестирования»
	Групповые консультации для выпускников «Я боюсь экзамена»
	Выступление выпускников прошлых лет «Я сдал экзамен!»
Декабрь	Групповые и индивидуальные консультации с группой поддержки
	Тренинг для выпускников «Контроль эмоций»
	Выпуск информационной литературы для выпускников
Январь	Проведение тестирования для выпускников «Что я знаю о процедуре ОГЭ и ЕГЭ?»
	Тренинг для выпускников «Мой учебный стиль»
Февраль	Групповые и индивидуальные консультации с группой поддержки
Март	Тренинг для выпускников «Уверенность на экзамене»
Апрель	Тренинг для выпускников «Сдаем экзамен»

	Групповые и индивидуальные консультации с группой поддержки
Май	Индивидуальные и групповые консультации выпускников

Ознакомление с процедурой сдачи экзамена

Как уже было отмечено выше, процессуальные трудности, связанные с недостаточной осведомленностью выпускников о процедуре может вызывать тревожные состояния, увеличивать эмоциональное напряжение. Одной из форм проведения работы по данному направлению является проведение встреч с выпускниками прошлого года, которые могут представить свой опыт прохождения экзаменов, групповое тренинговое занятие в форме игры-драматизации, рассказ педагога-психолога, просмотр обучающих видеозаписей и т.п.

Ознакомление с процедурой проведения самого экзамена является одной из задач педагога-психолога по психологическому сопровождению выпускников, так как учитель-предметник в основном сосредотачивает свое внимание на предметном содержании, оставляя в стороне процедурные особенности.

Упражнение «Расшифровка»

Для работы потребуются плакаты с буквами Е, Г, Э (по одной букве на каждом плакате) или аналогично О, Г, Э.

Детям предлагается следующее задание: «Перед вами три буквы. Они могут иметь хорошо известную нам расшифровку – единый государственный экзамен (обязательный государственный экзамен), а могут обозначать что-то совсем другое. Давайте попробуем расшифровать каждую букву по-своему».

Сначала ученики вспоминают слова, начинающиеся на каждую из этих букв, и записывают эти слова на соответствующих плакатах, а затем педагог предлагает составить из получившихся слов словосочетания. В итоге получается что-то вроде «естественный громкий эксперимент».

Упражнение «Играем в ЕГЭ»

Предложите каждой группе составить тест о правилах и процедуре ЕГЭ, состоящий из трех блоков: А, В и С (всего не менее 7 и не более 10 вопросов) и договориться, сколько баллов они начисляют за каждый вопрос. Структура вопросов должна повторять структуру КИМов, т.е. вопросы группы А должны включать 4 варианта ответов, вопросы группы В предполагают ответ одним словом, С – развернутый ответ.

Когда это задание выполнено, группы меняются этими тестами и отвечают на них, а затем тесты возвращаются к своим «разработчикам». «Разработчики» становятся «независимыми экспертами», проверяют результаты тестирования и начисляют баллы. Педагог в этом случае выступает в качестве эксперта, оценивая правильность ответов.

Упражнение: ЕГЭ реальный и нереальный

Слова ведущего: «Что мы с вами знаем о ЕГЭ, и каковы его отличия от обычного экзамена? Давайте вместе заполним небольшую таблицу, а потом обсудим ее» (табл. 3).

Табл. 3. Сравнение традиционного экзамена и единого государственного экзамена.

Параметры	Традиционный экзамен	Единый государственный экзамен
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, а также организованность, умение удерживаться в рамках задания, понимать формулировку
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 легче заметить ошибку за счет обратной связи с экзаменатором и исправить ее во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора; на письменном – при проверке собственной работы	Можно заметить и исправить ошибки при проверке
Кто оценивает?	Знакомые ученику люди	Компьютер, незнакомые и невидимые эксперты
Когда можно узнать результаты экзамена?	На устном экзамене – практически сразу, на письменном – в течение нескольких дней	В течение нескольких дней
Критерии оценки	Известны заранее	Известны заранее, но в очень общем виде
Содержание экзамена	Ученик должен продемонстрировать владение определенным фрагментом учебного материала (темой, вопросом и пр.)	Экзамен охватывает практически весь объем учебного материала
Как происходит фиксация результатов?	На письменном экзамене на том же листе, на котором выполняются задания. На устном – на черновике	Результаты выполнения задания необходимо перенести на специальный бланк регистрации ответов

Стратегия деятельности во время экзамена	Унифицированная	Индивидуальная
--	-----------------	----------------

При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы: «Что понравилось? Что не понравилось? Что хотелось бы изменить?».

Упражнение «Шкала согласия» [4]

Возможны 2 варианта проведения 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 данным утверждением. После этого ведущий просит желающих прокомментировать свою позицию.

Вариант 2. Шкалы рисуются на бумаге, и участников просят обозначить свою позицию в виде точки на линии. В остальном упражнение проводится аналогично.

Варианты утверждений для выражения степени согласия или несогласия:

- я много знаю о процедуре экзамена;
- экзамен предоставляет школьникам новые возможности;
- сдать экзамен мне по силам;
- думаю, что ЕГЭ (ОГЭ) имеет свои положительные стороны;
- по-моему, введение ЕГЭ (ОГЭ) принесло нам только проблемы;
- и т.п.

Упражнение «Сдаем экзамен» [4]

Материалы: конверты (по числу участников), в каждом из которых находятся: список заданий, регистрационный бланк и бланки ответов № 1 и № 2; бланки с ключами (правильными ответами) и шкалой оценок; список вузов, факультетов (с указанием необходимого для поступления количества баллов).

См. подробнее в [4].

Упражнение-разминка «Что я знаю о ЕГЭ?» [2]

Школьники придумывают ассоциации на слово «ЕГЭ», отвечая на конкретные вопросы, например: «Если ЕГЭ – это цвет, то какой?», «Если, одежда – то, какая?». Затем по очереди придумывают свои ассоциации. Педагог записывает результаты на доске и обсуждает совместно с учащимися, по возможности преобразовывая негативные установки в более позитивные.

Упражнение "Ответ на экзамене"

Цель упражнения: репетиция экзаменационного ответа.

Ход упражнения: класс делится на подгруппы. Каждая подгруппа вытаскивает экзаменационный билет № 13, например:

Билет № 13. «Расскажите об особенностях жанра "современный детский роман": сюжет, приемы, герои».

Билет № 13. «Расскажите о выращивании цыплят бройлерных пород в условиях вечной мерзлоты».

Билет № 13. «Докажите теорему о равнобедренном круге».

Билет № 13. «Расскажите об обычаях и языке племени тумба-юмба».

Билет № 13. «Осветите вопрос о феминистических воззрениях Бабы Яги».

Задача подгруппы: подготовить коллективный ответ (должен поучаствовать каждый), соответствующий уровню ответа "суперученика". Результаты работы представляются классу. В случае затруднений в группе ведущий может "подкинуть" пару идей ее участникам.

На основе обсуждения итогов упражнения "Ответ на экзамене" составляется памятка "Как вести себя на экзамене". Результаты фиксируются на листе ватмана, который вывешивается на стене в классном кабинете.

При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы: "Что понравилось? Что не понравилось? Что хотелось бы изменить?".

Упражнение «Мозговой штурм»

Инструкция: Перед вами листы с вопросами (на каждом - по одному вопросу). Как только я хлопну в ладоши, вы отвечаете письменно на поставленный вопрос. По моему следующему хлопку вы передаёте лист соседу слева. Так лист передаётся до тех пор, пока не вернётся назад к хозяину.

Затем, в течение трёх минут вы обсуждаете в группах полученные ответы и вырабатываете собственные правила поведения на экзамене, которые затем спикер озвучивает всем.

Вопросы для «мозгового штурма»:

Плюсы в поведении во время экзамена.

Минусы в поведении во время экзамена.

Как сосредоточиться во время экзамена.

Как избежать неудачи во время экзамена.

Как расположить к себе преподавателя во время экзамена.

Упражнение «Значок»

Цель упражнения: психологическое завершение занятий.

Ход упражнения: каждый придумывает эмблему на тему "К экзаменам готов!". Эмблемы подписываются и наклеиваются на любой из плакатов, оформленных в течение занятий. Ведущий подводит итоги встреч, подчеркивая вклад каждого участника.

При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы: "Как вам кажется, зная эти правила, легче ли будет готовиться к экзамену? Почему? Какие из этих правил вы будете применять? Почему?"

Упражнения для тренировки оптимального планирования времени

Упражнение «Слоновая техника»

Упражнение используется при решении больших и очень больших задач. В основе техники – деление большой задачи на маленькие, каждодневные

задачи. Главную задачу следует вообразить в виде слона. Например, при подготовке к экзамену по литературе в виде слона можно вообразить все художественные произведения, содержание которых необходимо знать. Конкретные произведения А.С. Пушкина, Л.Н. Толстого и т.п. представляются в виде ушей, хвоста, ног, хобота и других частей тела воображаемого слона. Решение маленьких задач, т.е. чтение и анализ отдельных произведений, поможет поглотить «слона» в целом.

Инструкция: При выполнении упражнения «Слоновая техника» пользуйтесь следующими конкретными правилами:

- относитесь спокойно к большим «слонам»;
- воспринимайте всех «слонов» как захватывающие ваше сознание возможности;
- в своем воображении разрежьте «слона» на маленькие удобные кусочки;
- сосредоточьтесь на задачах дня и «заглатывайте» кусочки каждый день;
- позаботьтесь о том, чтобы съесть одного и того же «слона», пока от него ничего не останется, а затем принимаетесь за другого.

Упражнение «Вопросы к себе»

Упражнение направлено на структурирование объема и этапов работы, на творческую организацию времени. Его целесообразно применять при появлении большого количества задач, которые надо решать в сжатые сроки.

Инструкция: Непосредственно перед каждым важным этапом подготовки к экзамену задавайте себе следующие вопросы:

- Какова моя цель на этом этапе?
- Сколько времени в моем распоряжении?
- Как лучше использовать это время?
- Какие задачи нужно решить в первую очередь?
- В какой последовательности должны решиться эти задачи?
- Что нужно подготовить для решения каждой задачи?

Упражнения для тренировки внимания

Упражнение «Прогулка»

Упражнение направлено на тренировку наблюдательности, объема внимания, зрительной памяти.

Инструкция: Вспомните какую-либо другую знакомую улицу того города, в котором вы живете. Затем представьте себе прогулку по какой-либо стороне этой улицы. Гуляя в своем воображении по левой или правой стороне улицы, вспомните и назовите вслух (или запишите в тетради) все стоящие на ней дома, театры, магазины, автобусной остановки. Вспоминать надо дом за домом, ничего не пропуская.

При случае можно проверить себя, насколько хорошо вы помните эту часть города.

Упражнение «Спички»

Упражнение направлено на тренировку наблюдательности, объема внимания и зрительной памяти.

Инструкция: Приготовьте коробок спичек и лист газеты (или платок). Возьмите из коробка несколько спичек, не пересчитывая. Бросьте их на стол перед собой. Сосчитайте до трех и накройте газетой.

Спросите себя, сколько спичек Вы бросили? Восемь?

Возьмите из коробки восемь спичек и на открытой части стола разложите их так, как те, что лежат под газетой (или платком).

Проверьте себя: откройте на две секунды лист, исправьте ошибки и проверьте себя снова.

Упражнение «Юлий Цезарь»

Упражнение направлено на тренировку распределения внимания. В его основе одновременное выполнение нескольких действий.

Инструкция: Перемножьте в уме 36 на 24. Одновременно записывайте на листе бумаги хорошо известное стихотворение.

Наоборот: читайте вслух стихи и одновременно на листе бумаги умножайте 36 на 24.

Читайте вслух незнакомый текст, одновременно выполняя в уме какие-либо вычисления.

Переписывайте из книги текст, одновременно производя вычисления в уме.

Делайте то же самое, но у громкоговорящего приемника, телевизора.

Делайте то же самое, но попросите окружающих задавать Вам вопросы. Отвечайте на них, не прекращая переписывать текст из книги.

Упражнения для тренировки памяти

Упражнение «Утро»

Упражнение направлено на тренировку эмоциональной памяти, способности контролировать эмоциональные реакции, спонтанное проявление чувств.

Инструкция: Выберите утром 10 минут покоя. Продумайте порядок своих дел в течение дня. При этом отвечайте на такие задаваемые себе вопросы:

- Предполагаю, что наступающий день пройдет нормально. Смогу ли я выполнить все, что запланировано? Если нет, то, какие дела необходимо выполнить в первую очередь, какие дела наиболее важны, а что можно не делать?

- Какие неприятные ситуации ожидают меня? Неизбежны ли они? Если да, то, как я собираюсь вести себя в неприятной ситуации?

- Какие радости меня ожидают сегодня? Если никаких радостей не предвидятся, то, что я могу сделать с удовольствием, с охотой? Могу ли я это себе позволить сегодня?

- Обдумывание предстоящего дня заканчивается тем, что можно вспомнить несколько строк любимого стихотворения, любимой песенки, приятные переживания, комплименты в свой адрес и т.п.

Главное в этом упражнении – убежденность в том, что все зависит от Вас, от Вашей воли и решительности».

Упражнение «Вечерний взгляд назад»

Упражнение направлено на тренировку долговременной памяти и обеспечение эмоционального равновесия.

Инструкция: Вечером, перед сном вспомните весь прошедший день: от подъема до настоящей минуты. Этот обзор должен быть образным и протекать перед глазами, как фильм. Важно при этом оставаться наблюдателем дневных событий и самого себя. Вы видите себя читающим учебник, разговаривающим с друзьями по телефону, отвечающим на вопросы родителей и т.п. При этом воспоминания о событиях должны идти по порядку.

Главная установка в этом упражнении – отделение самого себя от себя, а также от окружающих людей, вещей. Взгляд на себя как на постороннего участника событий.

Упражнение «Экспресс-сочинение»

Упражнение направлено на тренировку образной памяти.

Инструкция: Возьмите наугад десять существительных, не связанных между собой. Добавляя любые другие слова, напишите логически связное сочинение. Разрешается изменять число и склонять выбранные существительные.

Попробуйте за 3-5 минут написать короткое сочинение, состоящее из следующих слов: дверь, верфь, грач, босс, жгут, зонт, друг, лифт, марш, краб.

Пример такого сочинения: «Босс встретился со своим другом по кличке «Краб». Намечалась серьезная операция по доставке японских зонтов. Они вошли в лифт новой высотной гостиницы «Грач» и прокрались в дверь своего номера. Раздались звуки марша. Затем по радио передавали, что загорелась верфь и что необходим жгут для оказания помощи».

Постепенно задание усложняется. Пример усложненного задания – написать сочинение из десяти слов, начинающихся с одной буквы, например «п».

Упражнение "Снежный ком" Вариант 1.

Упражнение направлено на знакомство учащихся, обсуждение правил группы, тренировка памяти.

Инструкция: один ведущий, сидя в кругу, читает инструкцию, другой записывает правила на листе ватмана. Ватман висит на доске.

Инструкция для учащихся: учащийся называет свое имя и говорит о том, чего, по его мнению, не должно происходить в группе. Сидящий справа от него участник повторяет сказанное и добавляет свое имя и пожелание. Например: "Меня зовут Антон, и я не хочу, чтобы меня перебивали".

Второй вариант (для группы более 10 чел.): учащиеся получают листы бумаги, дается инструкция: "Напишите, какие правила вы хотели бы принять

для нашей группы". Затем учащимся предлагается пройти по классу, посмотреть, какие у кого записаны правила, объединиться в группы с теми, у кого записаны похожие. Далее в каждой мини-группе необходимо сформулировать обобщающее правило.

При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы: "Все ли согласны с правилами? Какие правила мы принимаем, а какие нет? Почему?"

Все правила обсуждаются группой и вывешиваются на стенде в классе на каждом тренинге.

Упражнение "Снежный ком" Вариант 2.

Упражнение направлено на знакомство учащихся, тренировку памяти.

Инструкция: ведущий представляется по имени и говорит какую-нибудь фразу (связанную с экзаменом), например, «ЕГЭ – это легко». Следующий участник (по кругу) повторяет имя ведущего и ту фразу, которую он сказал, затем представляется сам и говорит свою фразу. Игра продолжается до тех пор, пока участники не начнут очень часто ошибаться или пока ведущий не прекратит упражнение.

Упражнение "Тренировка памяти"

Ход упражнения: зачитываются слова. Испытуемые должны постараться запомнить их попарно. Затем читаются только первые слова каждой пары, а испытуемые записывают второе.

1 вариант

курица – яйцо
ножницы – резать
лошадь – сено
книга – учить
бабочка – муха
щетка – зубы
барабан – пионер
снег – зима
петух – кричать
чернила – тетрадь
корова – молоко
паровоз – ехать
груша – компот
лампа – вечер

2 вариант

жук – кресло
перо – вода
очки – ошибка
колокольчик – память
голубь – отец
лейка – трамвай
гребенка – ветер
сапоги – котел

замок – мать
спичка – овца
терка – море
салазки – завод
рыба – пожар
топор – кисель

Упражнения для тренировки эмоциональной устойчивости

Упражнение «Полчаса, которые принадлежат только мне»

Упражнение направлено на тренировку контроля спонтанного выражения эмоций.

Инструкция: Подарите себе хотя бы полчаса после занятий, чтобы отключиться и передохнуть перед следующим этапом работы. Проведите эти полчаса по своему желанию: погуляйте по улице города, почитайте стихи или прозу, послушайте музыку, поиграйте с любимым животным т.п.

В этом упражнении важно, чтобы это были полчаса, которые проведете исключительно по собственному желанию.

Упражнение «Круговая кинолента»

Упражнение направлено на тренировку навыка контроля чувств

Инструкция: Мысленно создайте сценарий небольшого фильма. Желательно выбрать сначала 5-7 кадров. При этом мысленно «склейте» первый и последний кадры, чтобы получился круг кадров-событий.

Начните «крутить» эту киноленту на внутреннем экране от первого до последнего кадра, затем еще раз, затем еще раз с большей скоростью. На любом кадре остановите «просмотр» и попробуйте прокрутить киноленту в обратном порядке с нарастающей скоростью.

Упражнение «Тренировка эмоциональной устойчивости»

Инструкция: Участники разбиваются по парам и садятся лицом друг к другу, как можно ближе. Упражнение выполняется в три этапа: Участники закрывают глаза. Им дается ограничение: запрещаются любые движения телом и даже лицом.

Ведущий: «Настройтесь на тишину и покой в вашей душе и в вашем теле». После того, как эмоциональная устойчивость на предыдущем этапе сформировалась, задание усложняется.

Ведущий: «Теперь вы будете неподвижно сидеть, но с открытыми глазами. При этом вы смотрите на глаза своего партнера и стараетесь сохранять свое спокойствие». После этих подготовительных упражнений в каждой паре один из участников выбирает себе роль тренера. Задача тренера – рассмешить или как-то еще поколебать эмоциональное равновесие. Если ему это удастся, он замолкает и ждет, пока партнер не восстановит утраченное равновесие. Затем упражнение продолжается, при этом важно, чтобы тренер снова повторил то, что вывело его партнера из равновесия. Многократное повторение формирует устойчивость к этому раздражителю. Затем участники меняются ролями, и так – несколько раз.

Упражнение «Самоактуализация»

Инструкция: Попробуйте закончить предложения:

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...

Откровенно говоря, когда я слышу об экзаменах...

Откровенно говоря, когда я прихожу на консультации...

Я хотел бы узнать, как в период подготовки к экзаменам...

Я хотел бы узнать, как во время экзаменов...

Физические упражнения

Несмотря на дефицит времени, учащиеся обязаны помнить о своем здоровье. Физическая активность обеспечивается нехитрыми упражнениями. Существует несколько видов физических упражнений, обладающих высоким оздоровительным потенциалом:

Бег трусцой и простой (обычный) бег – Бег трусцой наиболее удобен, так как всегда можно найти подходящую улицу или дорогу за порогом дома. Бег улучшает обменные процессы, необходимые для здоровья.

Езда на велосипеде – Этот вид упражнений укрепляет мышцы, предупреждает повреждения суставов.

Ходьба – Основное преимущество ходьбы как физического упражнения заключается в возможности заниматься в любом месте и в любое время: на улице, в помещении, даже тогда, когда ожидаешь транспорт. Однако надо помнить, что ходьба требует в три раза больше времени для достижения того же эффекта, который дает бег.

Упражнения для снятия стресса

Упражнение 1.

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

1. Нахмурьте лоб. Сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упражнение 2.

Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)

2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение.

3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50.

Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка.

Упражнение «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 поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).

Вторая фаза. 2-3 секунды. Задержка дыхания.

Третья фаза (4—6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте 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. Дышите таким образом не более 2-3 минут.

Упражнение «Аутогенная тренировка (3-5 минут)»

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.

Советы выпускникам

При хорошей зрительной памяти:

- Читая материал учебника (конспекта), выделяйте специальными знаками ключевые (опорные) места текста (записей), фиксируйте их на маленьких листочках (карточках). Письменно составляйте план ответа. Используйте сокращённую запись материала. Составляйте тезисы, опорные схемы и таблицы.
- Выпишите на карточки (желательно крупным шрифтом, разными цветами) основные понятия и формулы, которые необходимо знать, разложите их на столе или развесьте на стенах, чтобы они постоянно были у вас перед глазами, пока вы готовитесь к экзамену.

Если ваш ведущий вид восприятия информации — звуковой:

- Читайте запоминаемый текст вслух.
- Если у вас есть возможность, начитайте содержание вопроса на аудиокассету, а затем периодически прослушивайте.
- При чтении и записывании старайтесь проговаривать слова чётко, соблюдая интонацию, делая необходимые паузы в конце предложений, частей текста.
- Можно попытаться зарифмовать в небольшие стихотворения, песенки основные правила и теоремы, найти логическое соответствие исторических дат с событиями и явлениями современной или вашей личной жизни. Изучив содержание вопроса, перескажите его.
- Помните, количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

При выраженной памяти на движения и ощущения:

- Не пытайтесь учить всё наизусть. Уясните смысл вопроса, а затем, выделив наиболее яркие образы, детали, фон, попытайтесь представить мысленно или на бумаге в цветных рисунках, схемах основное содержание материала в виде мини-фильма, комикса, рекламного ролика или плаката.
- Попробуйте прочувствовать и разобраться, какие ощущения и эмоции (радость, огорчение, негодование и т.д.) вызывает у вас содержание данного материала.
- Зафиксируйте полученный результат в памяти. Перед подготовкой ответа на экзамене постарайтесь ненадолго закрыть

глаза или посмотреть в окно, на стену и мысленно воспроизведите закрепившуюся в памяти картинку. Сознание поможет дорисовать её.

— Важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном, сравнивать, искать нестандартные решения поставленных задач.

Подготовка к экзамену

1. Подготовь место для занятий.
2. Введи в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета.
3. Составь план занятий. Для начала определи: кто ты — «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.
4. Начни с самого трудного раздела, с того материала, который знаешь хуже всего.
5. Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв.
6. Выполняй как можно больше различных тестов по предмету.
7. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.
8. Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину победы, успеха.
9. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы ещё раз повторить самые трудные вопросы.

Накануне экзамена

Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости, боевого настроения.

В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

Если на улице холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

Перед началом тестирования

В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.).

Будь внимателен! От того, как ты запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

Во время тестирования

Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.

Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

Начни с легкого! Отвечай сначала на те вопросы, в знании ответов на которые ты не сомневаешься, и не останавливайся на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. Потом твоя энергия 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. Глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до заданий, которые мог бы легко выполнить, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Читай задание до конца! Не старайся понять условия задания "по первым словам" и достроить 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 о том, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и верно решить новое задание. Забудь также о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не "по зубам"). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.

Исключай! Многие задания можно решить быстрее, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать явно неверные. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах.

Запланируй два круга! Рассчитай хронометраж так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям ("первый круг"). На них ты успеешь набрать максимум очков, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

Проверь! Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать ее глазами и заметить явные ошибки.

Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, доверься интуиции! 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.

III. Взаимодействие психолога с педагогами при подготовке выпускников к ЕГЭ.

Успешность программы психологического сопровождения подготовки к экзаменам в формате ОГЭ и ЕГЭ зависит от комплексного подхода к решению данной проблемы в рамках не столько именно психологической работы, сколько в рамках психолого-педагогического взаимодействия школы и выпускника. Особенно важным следует считать блок психологической поддержки учителей, выпускающих своих учащихся на экзамены. От знания психологических особенностей развития и трудностей, возникающих у выпускников в процессе подготовки к экзаменам, зависит выбор стратегии их поддержки не только школьным психологом, но и учителем.

В реализации данного направления школьным педагогом-психологом может быть использовано несколько форм работы:

1. *Индивидуальное и групповое консультирование.* Использование данной формы работы позволяет раскрыть перед учителями важные вопросы психологической подготовки выпускников к экзаменам в формате ОГЭ и ЕГЭ. В данной форме работы можно дать советы учителям по контролю стрессовых состояний для поддержки учеников на уроках, раскрыть особенности работы с детьми из группы риска, рассказать о способах создания благоприятной и рабочей атмосферы в классе и т.п.

2. *Участие в педсоветах.* Педагог-психолог обязан принимать участие в педсоветах не только в рамках психологического сопровождения подготовки к экзаменам, но и в рамках общей работы в школе. Однако, участие в педсоветах по подготовке к ОГЭ и ЕГЭ является особенно важным, позволяя раскрыть для всех педагогических работников образовательного учреждения роль педагога-психолога в подготовке к экзаменам, распределить ответственность между учителем и психологом в данной работе, позволить осознать всем необходимость психологического сопровождения подготовки к экзаменам. Особенно эффективным данное взаимодействие будет, если психолог придет на педсовет «вооружившись» цифрами и фактами о необходимости организации психологического сопровождения подготовки к экзаменам.

3. *Составление (совместно с педагогами) рекомендаций* по психолого-педагогической коррекции трудностей в школьном обучении для учителей, родителей и других лиц.

4. *Информационная поддержка.* Как и в случае работы с учениками, информационная поддержка учителей заключается в выпуске материалов в печатном, электронном виде ориентированных на педагогов: памятки, буклеты и другой литературы. Содержание информационных материалов может раскрывать следующие темы: создание благоприятной атмосферы в классе во время урока, методы эффективного взаимодействия с детьми группы риска, обучение контролю стрессовых состояний и т.п.

Примерный календарный план работы педагога-психолога с учителями по психологическому сопровождению подготовки к ОГЭ и ЕГЭ

Месяц	Форма работы
Сентябрь	Участие в педсовете
	Участие в педсовете «Роль психолога в подготовке к экзаменам»
Октябрь	Групповая консультация для учителей выпускных классов «Создание благоприятной атмосферы в классе во время подготовки к экзаменам»
	Подготовка информационных материалов для учителей
Ноябрь	Оформление стенда для учителей «Мой класс – выпускной»
Декабрь	Групповые консультации учителей «Стратегии педагогической работы с детьми группы риска»
	Выпуск информационной литературы для учителей
Февраль	Консультация для учителей выпускных классов «Как поддержать ученика на уроке»

Социально-психологический климат в классе

Благоприятная атмосфера в классе в ходе подготовки к единым государственным экзаменам является одной из задач учителя и школьного психолога. Предлагаем основные характеристики благополучного и неблагоприятного воздействия учителя на социально-психологический климат в классе (табл. 4, 5).

Табл. 4. Благоприятный социально-психологический климат. [1]

Параметры	Вербальное взаимодействие	Невербальное взаимодействие
Эмоциональный фон	Словесное выражение позитивного отношения к процессу взаимодействия и отдельным ученикам.	Доброжелательные улыбки, смех. Позитивный или спокойный тон высказываний.
Способность к сотрудничеству	Обращения к собеседнику с уточняющими вопросами. Высказывание заинтересованности в мнении других ("А как ты думаешь?", "Вам это нравится?" и др.)	Выслушивания с демонстрацией внимания (поддакиванием, «угуканием»), контактом глаз. Равноправные позиции (по предпочитаемой позе, расположению в помещении и относительно друг друга).
Эффективность	Словесное подтверждение	Жесты, выражающие

взаимодействия	решения поставленной задачи. Словесное выражение удовлетворения результатом.	удовлетворение проделанной работой. Улыбка при подведении итогов работы.
----------------	--	--

Табл. 5. Неблагоприятный социально-психологический климат. [1]

Параметры	Вербальные референты	Невербальные референты
Эмоциональный фон	Словесное выражение негативного отношения к процессу взаимодействия и отдельным ученикам.	Недоброжелательные улыбки, смех, обидные слова в адрес одноклассников. Печальный или враждебный тон высказываний.
Способность к сотрудничеству	Перебивание собеседника. Высказывание незаинтересованности в мнении других ("А кто тебя спрашивает?", "А ты здесь причем?" и др.)	Отсутствие «угукания», поддакивания или контакта глаз. Неравноправные позиции (стремление доминировать или подчиняться, по позе и расположению).
Эффективность взаимодействия	Словесное отрицание решения поставленной задачи. Словесное выражение неудовлетворения результатом.	Жесты, выражающие неудовлетворение проделанной работой. Печаль или враждебность при подведении итогов работы.

Психологические рекомендации для учителей, готовящих детей к единому государственному экзамену.

- Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки.
- Помогайте подростку поверить в себя и свои способности.
- Помогайте избежать ошибок.
- Поддерживайте выпускника при неудачах.
- Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить единый государственный экзамен, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру экзамена.
- Приложите усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами для выпускников, но и не были сторонними наблюдателями во время подготовки ребенка к экзамену, а, наоборот, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку.

- Учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные психофизиологические особенности выпускников. Психофизиологические особенности – это устойчивые природные характеристики человека, которые не меняются с возрастом и проявляются в скорости протекания мыслительно-речевых процессов, в продуктивности умственной деятельности.

Советы классному руководителю

Одной из основных целей единого государственного экзамена является получение более эффективного инструмента оценки качества образования. Введение экзамена в тестовой форме предполагает наличие готовности ее участников. Поэтому сегодня особым образом актуализируется оказание психологической, педагогической и информационной поддержки всем участникам эксперимента.

Сегодня, когда идет организационно-технологическая подготовка к ЕГЭ, прослеживается общее нарастание тревожности перед тестированием. Именно поэтому перед нами встает задача – определить возможные направления психологической работы с учащимися по снятию напряжения и страха перед тестированием, рассказать о тех методах и приемах самоорганизации, которые помогут ученику актуализировать свои знания в процессе тестирования.

Экзаменационная (тестовая) тревожность

Экзамены представляют собой нелегко, но неизбежную часть нашей жизни. Одни воспринимают экзамены достаточно легко и идут на экзамены, уверенные в успехе. У других – экзамен и оценка за него тесно связаны с беспокойством и тревогой. Они не только накануне экзамена, но иногда лишь при мысли о нем испытывают состояние страха, неуверенности в себе и тревоги. Эти состояния называются экзаменационной или тестовой тревожностью.

Наблюдается в состоянии экзаменационной тревожности и стресса:

- нарушение ориентации, понижение точности движений;
- снижение контрольных функций;
- обострение оборонительных реакций;
- понижение волевых функций.

Именно поэтому крайне необходима психолого-педагогическая помощь, как во время подготовки, так и во время проведения ЕГЭ.

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзамена.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок.

- Помогите детям распределить темп подготовки по дням.
- Приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

В подготовительный период рекомендуем:

- Оформить уголки для учащихся, учителей, родителей.
- Не нагнетать обстановку.
- Повысить степень «прозрачность» подготовки и проведения ЕГЭ.

IV. Психологическая поддержка родителей выпускников.

Еще одним направлением работы школьного педагога-психолога является взаимодействие с родителями выпускников. Очень часто родители сами находятся в состоянии тревожности, стресса, когда их ребенок должен сдавать выпускные экзамены. Это состояние легко может быть транслировано на детей, приводя к возникновению неблагоприятных состояний у выпускников.

К тому же, родители могут служить транслятором психологического воздействия на детей в рамках создания благоприятной атмосферы во время подготовки к экзаменам, снижению стрессовых состояний, преодолении трудностей различного происхождения. Родители могут помочь детям правильно организовать время подготовки, распределить нагрузку, снизить тревожное состояние.

Основные направления работы школьного педагога-психолога с родителями выпускников.

1. Индивидуальное и групповое консультирование. Проведение консультационных мероприятий с родителями выпускников по интересующим их темам. Наметьте тематику групповых занятий можно на первом родительском собрании выпускного класса и запланировать эти консультации в течение всего учебного года. Также можно рекомендовать по результатам диагностики выделить среди учащихся выпускных классов детей, входящих в группу риска (и создать группу поддержки) и организовать индивидуальные и групповые встречи с родителями этих детей. Тематами консультаций можно выбрать разнообразные: «Как справиться со стрессом», «Как помочь ребенку перед экзаменом», «Стратегия подготовки к экзамену» и т.п. Одним из направлений работы школьного педагога-психолога является работа с родителями «тревожных» детей и с «тревожными» родителями, чтобы предотвратить перенос «тревожного» эмоционального состояния родителя на самого выпускника.

2. Участие в родительских собраниях. Школьный педагог-психолог регулярно проводит встречи с родителями всех учащихся школы, однако в выпускных классах этому направлению работы стоит уделить особое внимание. Во-первых, выступление на родительских собраниях позволит психологу рассказать о работе, проводящейся школой в рамках сопровождения выпускников. Во-вторых, психолог может дать родителям важную информацию по организации внешкольной подготовки детей к

экзаменам. Можно рекомендовать следующие темы выступлений на родительских собраниях: «ОГЭ и ЕГЭ – общие задачи семьи и школы», «Чем Вы можете помочь своему ребенку в период подготовки», «Как подготовиться к экзамену вне школы», «В день экзамена. Формирование позитивного настроения перед экзаменом», «Организация режима дня» и т.п.

3. Информационная поддержка. Составление и выпуск информационных материалов для родителей выпускников в виде памяток, брошюр по различным темам: «Советы психолога», «Накануне экзамена» и т.п. Также можно предложить оформить информационный стенд для родителей выпускников с советами психолога.

Примерный календарный план работы педагога-психолога с родителями по психологическому сопровождению подготовки к ОГЭ и ЕГЭ

Месяц	Форма работы
Октябрь	Родительские собрания «Подготовка к ОГЭ и ЕГЭ – задачи семьи и школы»
	Подготовка информационных материалов для учеников, родителей, учителей
	Оформление стенда для родителей «Мой ребенок выпускник»
Ноябрь	Родительские собрания «Психологическая подготовка к ОГЭ и ЕГЭ»
Январь	Групповое консультирование с родителями детей из группы поддержки
Март	Родительское собрание «В день экзамена»

Психологические рекомендации

Уважаемые родители!

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка,
- Избегать подчеркивания промахов ребенка,

- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах,

- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку,

Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи. Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Заключение

Экзамен является огромным стрессогенным фактором как для прямых участников – выпускников, так и для родителей и учителей. В связи с этим, необходимость проведения мероприятий по оказанию психологической поддержки для всех участников данного процесса является одной из основных задач работы школьного педагога-психолога.

Экзамены в формате ОГЭ и ЕГЭ является относительно новой формой проведения экспертизы качества обученности выпускников. Некоторые особенности проведения экзаменов являются новыми для учителей и родителей, не проходивших подобные испытания. Поэтому им довольно сложно организовать правильную поддержку для выпускников, объяснить процедуру прохождения итоговой аттестации, различные организационные моменты и предложить наиболее эффективную стратегию организации подготовки к сдаче экзаменов. В данном аспекте школьный психолог, знакомый с основными способами активизации познавательных процессов, преодолению стрессовых состояний и сохранения эмоциональной стабильности во время сдачи экзамена является тем сотрудником образовательного учреждения, который может обеспечить квалифицированную помощь в возникающих у выпускника трудностях при подготовке к экзаменам в формате ОГЭ и ЕГЭ.

В настоящее время проблема организация психологической подготовки к ОГЭ и ЕГЭ является новой для психологической науки. Литературы, по данному направлению в настоящее время еще не настолько много, чтобы школьный психолог мог выбрать из всего многообразия имеющихся форм, способов, методов реализации психологического сопровождения подготовки к внешней экспертизе качества обученности учащихся. Данные методические рекомендации направлены на формирование основных представлений у школьного педагога-психолога о задачах, формах и методах реализации психологического сопровождения подготовки к ОГЭ и ЕГЭ, предложить некоторые упражнения, которые может использовать специалист в своей работе. С другой стороны, педагог-психолог образовательного учреждения, безусловно уже имеет собственные наработки по данной проблематике, которые не только возможно, но и необходимо использовать в своей работе.

В данном пособии в качестве приложений представлены программы психолого-педагогического сопровождения обучающихся выпускных классов. Программы являются победителями конкурса психолого-педагогических программ «Новые технологии для новой школы 2017». Предложенные нами методические рекомендации призваны помочь психологам, педагогам эффективнее организовать работу по психологическому сопровождению ЕГЭ.

Литература

1. Богданова М.В. Формирование благоприятного социально-психологического климата в классе. <http://festival.1september.ru/articles/524401/>
2. Коротченко Н.В. Психологическая подготовка школьников к ЕГЭ как инновационная составляющая образовательного процесса//Материалы Всероссийской научно-практической конференции: «Инновационное развитие системы образования в Российской Федерации». – М.: Паганель, 2011.
3. Психолого-педагогическое сопровождение учащихся при подготовке к ЕГЭ: Учебно-методическое пособие/ Сост. Л.Р. Халикова, Р.Р. Шафигуллина. – Уфа: Издательство ИРО РБ, 2012. – 204 с.
4. Филакова Е.М., Шабатина Ю.А. Модель психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ. <http://festival.1september.ru/articles/569551/>
5. Чаловка, С.В. Психологическое сопровождение итоговой аттестации учащихся 9-11 классов: Метод, рекомендации для педагогов-психологов образовательных учреждений и профилактических центров/С.В. Чаловка, О.С. Гришанова. – Саратов, 2008.
6. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Генезис, 2009.
7. Чибисова, М.Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка / М.Ю. Чибисова. – М.: Генезис, 2004.
8. Чуча О. Психологическая готовность к ЕГЭ. http://www.proorientator.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=386:2010-05-28-13-10-37&catid=20:2009-11-10-14-33-40

Дополнительная литература

1. Костенко С.И., Пухова Н.В., Москвина А.В. Психологическая подготовка к ЕГЭ. <http://menobr.ru/material/default.aspx?control=15&id=10497&catalogid=1075>
2. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога: учебно-методическое пособие. – М.: «Ось-89», 2009.
3. Журавлев, Д. Экзамен – способ проверки знаний или психологическое испытание?/Д. Журавлев//Народное образование. – 2003. – № 4.

4. Коноваленко, С. Г. Как научиться думать быстрее и запоминать лучше: Практикум по развитию познавательной деятельности/С.Г. Коноваленко. – М., 2002.
5. Лидерс, А.Г. Психологический тренинг с подростками: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/А.Г. Лидерс. – М., 2001.
6. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками/Азарова Т.В., Барчук О.И., Беглова Т.В., Битянова М.Р., Королева Е.Г., Пяткова О.М. // Под ред. М.Р. Битяновой. – СПб.: Питер, 2011. – 304 с.
7. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности/Сост. М.А. Павлова, О.С. Гришанова. – Волгоград: Учитель, 2011.
8. Романова, А.Н. Психологическое сопровождение старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ/А.Н. Романова//Научно-методический электронный журнал "КОНЦЕПТ" «Архив номеров». – Октябрь, 2012 (2012-09-28). <http://scireople.ru/publication/111571/>.
9. Щербатых, Ю.В. Вегетативные проявления экзаменационного стресса [Текст]: Автореф. дис. д-ра биол. наук / Ю.В. Щербатых. – СПб., 2001.

Приложения

Программа «Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся выпускных классов»

Автор: Задоя Надежда Михайловна,
МАОУ "Средняя общеобразовательная школа № 33» г. Тамбова

При подготовке к ЕГЭ важна психологическая составляющая Единого государственного экзамена, связанные с ним проблемы психологического характера и возможности психологической поддержки учеников. Также важна психологическая поддержка не только выпускников, а также их родителей, учителей выпускных классов, классных руководителей. Целесообразность данной программы обусловлена задачами модернизации образования. Программа направлена на обеспечение психолого-педагогического сопровождения всех участников образовательного процесса в современных условиях. Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для учеников еще и потому, что это время первого взрослого испытания: оно показывает, насколько выпускники годятся для взрослой жизни, насколько их уровень притязаний адекватен их возможностям. Единый государственный экзамен радикально отличается от привычной формы проверки знаний, поэтому проблема психологической подготовки выпускников к экзамену приобретает особую актуальность. Данная программа является обобщением опыта практической работы с учениками одиннадцатых классов. Предусмотрен информационный блок для работы с учащимися, педагогами и родителями.

Цель: развитие психологической устойчивости к предстоящему единому государственному экзамену всех участников образовательного процесса.

Задачи:

1. Отработка навыков поведения на экзамене.
2. Повышение сопротивляемости стрессу.
3. Повышение уверенности обучающихся в себе, развитие у них адекватной самооценки и позитивного мышления.
4. Обучение приемам эффективного запоминания.
5. Обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения.
6. Обучение способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам.
7. Знакомство обучающихся со способами снижения тревоги в стрессовой ситуации, с методами саморегуляции.
8. Психологическая подготовка родителей к поддержке выпускника.
9. Психологическая подготовка учителей к поддержке выпускника и работе с детьми групп риска.

3. Программа разработана с учётом основных направлений, выдвинутых в концепции модернизации российского образования на период до 2020года.

Отличительной особенностью программы является использование научных знаний о поведении человека в стрессовых ситуациях, позволяющее научить детей разбираться в проблемах физических и психических изменений, происходящих в организме во время испытаний.

Научным обоснованием программы являются исследования ученых Г. Айзенка, Э. Берна, Д. Карнеги, И.С. Кона, А. Пиза, К. Левина, Т.А.Немчина

К. Левин внес важнейший вклад в понимание юношеской психологии, рассматривал человеческое поведение как зависящее, с одной стороны, от особенностей личности, с другой – от окружающей её среды. Причём всё это в единстве образует жизненное или психологическое пространство.

Методическим и методологическим обоснованием программы являются труды М.Ю.Чибисовой по психологической подготовке выпускников к единому государственному экзамену и труды Т.А.Немчина по адаптации к различным жизненным ситуациям. Своеобразие учебной деятельности каждого ребенка связано с целым рядом его индивидуальных особенностей. Чибисова М.Ю. доцент Московского городского психолого-педагогического университета, кандидат психологических наук, предприняла попытку выделить те группы детей, которые с наибольшей вероятностью могут испытывать затруднения при сдаче ЕГЭ, и предложила некоторые возможные пути оказания поддержки этим детям.

Необходимость и важность психологической подготовки старшеклассников к ЕГЭ обусловлена рядом причин:

— наличие ряда особенностей самого ЕГЭ, требующих от выпускника, кроме предметных знаний, еще и личностной, психологической готовности к его выполнению;

— необходимость сохранения здоровья выпускников, как физического, так и психологического;

— нереалистичность установок, необъективность представлений о ЕГЭ у старшеклассников, педагогов и родителей.

Системообразующим ориентиром в процессе данной работы является понятие психологической готовности выпускника, которую следует понимать как сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик, поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче ЕГЭ, что, в свою очередь, является интегральным результатом работы школы. Успешное прохождение теста в большей степени отражает уровень стрессоустойчивости испытуемого, готовность концентрировать внимание и память и точно действовать в условиях дефицита времени. Учитывая это, необходимо обеспечить психологическое сопровождение учащихся в процессе подготовки, к сдаче единого государственного экзамена формируя соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля. Психотехнические навыки сдачи экзаменов не только повышают эффективность подготовки к

экзаменам, позволяет более успешно вести себя во время экзаменов, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладеть собственными эмоциями.

Обучение выпускников навыкам аутотренинга, способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения; повышение сопротивляемости стрессу; обучение способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам, обучение приемам активного запоминания.

Структура и содержание психолого-педагогической программы.

Условия проведения и оборудование: класс или любое другое просторное помещение, стулья, доска или листы ватмана, фломастеры, старые газеты; ручки и тетради для записи учащимися информации, памятки по мини-лекциям для учащихся, свеча и спички (на заключительное упражнение).

Учебно-тематическое планирование.

№	Раздел, темы	Всего часов	Из них	
			теоретич.	практич.
1.	Раздел 1. Введение в образовательную программу. Входной контроль: диагностика.	1	1	-
2.	Раздел 2. Мини-лекции	8	5	3
2.1.	Теория: «Память. Приемы организации запоминаемого материала». «Методы активного запоминания». Практика: «Память и чувственный опыт». Психологические упражнения. Памятка выпускнику.	2	1	1
2.2.	Теория: правила психогигиены. «Знакомство с приёмами волевой мобилизации и отработка приёмов самообладания». Психологическое упражнение.	2	1	1
2.3.	Теория: «Организируйте время правильно: режим отдыха и работы. Деятельность мозга и питание». Практика: «Меню на период экзаменов». Психологическое упражнение.	1	1	-
2.4.	Теория: «Обучение приемам релаксации и снятия напряжения» Практика: «Комплекс упражнений для снятия напряжения». Аутотренинг. Психологическое упражнение.	2	1	1

2.5.	Памятка выпускникам.	1	1	-
3.	Раздел 3: «Психологическая подготовка педагогов, классных руководителей в работе с выпускниками, учащимися групп риска». Психологические рекомендации организаторам ЕГЭ.	3	3	-
3.1	Теория: «Административное совещание. Рекомендации по психологическому сопровождению процесса подготовки к ЕГЭ в школе».	1	1	-
3.2	Теория: «Индивидуальные консультации педагогов по способам обеспечения благоприятной психологической атмосферы при проведении ЕГЭ»	1	1	-
3.3	Теория: «Выработка индивидуальных стратегий поддержки для конкретных учащихся с учетом их индивидуальных особенностей». Оформление стенных газет.	1	1	-
4.	Подросток – родитель.	2	1	1
4.1	Выступление на собрании учащихся и их родителей «Как помочь детям подготовиться к ЕГЭ». Слайд-презентация.	1	1	-
4.2	Рекомендации родителям.	1	-	1
Итого:		14	10	4

6. Описание используемых методик и технологий, психолого-педагогический инструментарий.

Диагностика: выявление сформированности психических функций, необходимых при сдаче ЕГЭ, анкетирование.

Организационно-информационная работа: Подготовка методических рекомендаций участникам ЕГЭ:

Психологические рекомендации организаторам ЕГЭ;

Практические советы родителям «Как помочь детям подготовиться к ЕГЭ»;

Советы учащимся для успешного выполнения тестирования;

Советы классным руководителям.

Слайд-презентация.

Релаксация: музыкальные фрагменты, «Океан», «Любуемся природой», «Раги».

Практическая работа: Аутотренинги, выполнение психологических упражнений, элементы релаксации.

Ограничений и противопоказаний на участие в освоении разработке нет.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации представленного материала.

Данная программа может быть реализована педагогами-психологами, педагогами-предметниками, классными руководителями.

Для реализации данной программой необходимо иметь:

мульти-медиа аппаратуру, диски с записями релаксации и слайд презентаций, магнитофон, диагностический материал, раздаточный материал, несколько экземпляров рекомендаций для всех участников образовательного процесса.

Сроки и этапы реализации программы.

№	Виды деятельности	Содержание	Сроки	Ответственные
1	Диагностика	Анкета «Готовность к ЕГЭ»	Декабрь - апрель	Психолог
2	Организационно-информационная работа	Организация информационной работы с выпускниками, педагогами, родителями	Январь-июнь	Психолог
3	Практическая работа	1. Подготовка методических рекомендаций участникам ЕГЭ: Психологические рекомендации организаторам ЕГЭ; Практические советы родителям «Как помочь детям подготовиться к ЕГЭ»; Советы учащимся для успешного выполнения тестирования. Советы классным руководителям 2. Внедрение в ОУ программы психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к ЕГЭ 3. Подготовка и проведение мероприятий.	Декабрь -март	Экспертная группа
4	Диагностика	Сравнение результатов, полученных при диагностическом обследовании на первом и последнем этапах работы.		Психолог.

Ожидаемые результаты реализации программы, методических рекомендаций.

1. Снижение уровня тревожности.
2. Развитие концентрации внимания.
3. Повышение сопротивляемости стрессу.
4. Развитие эмоционально-волевой сферы.
5. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

Как следствие, устранение психологических факторов, негативно влияющих на результаты экзамена.

Система организации внутреннего контроля за реализацией представленного материала.

№ п/п	Форма реализации представленного материала	Форма контроля
1.	В рамках классных часов	Запись в журнале классного руководителя
2.	Постоянно действующий психолого-педагогический семинар	Протокол проведения постоянно действующего психолого-педагогического семинара
3.	Раздаточный консультационный материал для педагогов, классных руководителей	Документация психолога
4.	Оформление стенных газет для выпускников, педагогов	Школьные информационные стенды
5.	Слайд-презентации.	Накопительный психолого-педагогический инструментарий
6.	Школьный сайт: «Консультация психолога для выпускников»	school.68edu.ru

Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Анализ проведенной работы будет производиться на основе сопоставления проведенных диагностик до начала реализации программы и по ее завершению. Данные мониторинга покажут на сколько снизился уровень тревожности, как развились те или иные психические функции. Косвенной оценкой будет являться улучшение результатов ЕГЭ. При успешной реализации данной программы, ученики выпускных классов получают важное преимущество при написании ЕГЭ, то есть, устойчивость к тем стрессам, которые воздействуют при написании контрольных тестов. Кроме того, полученные знания могут применяться и в дальнейшей жизни, например, при поступлении в ВУЗ или при приёме на работу. Данная программа может быть усовершенствована, например, привлечением более широкого круга специалистов, применением методик не только в выпускных классах, но в девятых, десятых классах.

Список использованных источников

1. Александров, В.Н. и др. Единый государственный экзамен. Справочные материалы, контрольно-тренировочные упражнения, создание текста / В.Н. Александров. – Челябинск.: Взгляд, 2005. – 542 с.
2. Тейлор, Дж. Личностная шкала проявлений тревоги. Диагностика эмоционально-нравственного развития / Джордж Тейлор; адаптация Т.А.Немчина; ред. И.Б.Дерманова. – СПб.: 2002. – 126-128 с.
3. Чибисова, М.Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка (Психолог в школе) / М.Ю. Чибисова. - М.: Генезис, 2004. – 168с.
4. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
5. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.
6. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.
7. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху".
8. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.
9. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006. – 112 с.
10. <http://www1.ege.edu.ru/content/view/2/6/>
11. <http://www.rustest.ru/projects/>
12. <http://www.disput.mrsu.ru/art/15/>
13. <http://mon.gov.ru/main/5363/>
14. http://www.sch496.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=78&Itemid=77
15. <http://www.vashpsixolog.ru/correctional-work-school-psychologist/46-program/906-the-psychological-preparation-for-ege>
16. http://s6nk.ucoz.ru/index/psikhologicheskaja_podgotovka_k_egeh/0-38

Раздел I. Введение в образовательную программу. Входной контроль: диагностика.

Введение.

Единый государственный экзамен — это обычный экзамен, но основанный на тестовых технологиях. Так как такая форма экзамена является относительно новой, требуется дополнительная подготовка всех его участников. В ходе занятий выпускники приобретают некоторые навыки, которые пригодятся им при подготовке и сдаче экзаменов.

Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному. С чем это связано? Конечно, во многом с тем, как выпускники выучили материал, насколько хорошо знают

тот или иной предмет, насколько уверены в своих силах. Иногда бывает так: выпускник действительно хорошо выучил материал, и вдруг на экзамене возникает чувство, что все забыл, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, сильно бьется сердце. Для того чтобы этого не произошло, необходимо научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации.

К экзамену учащиеся запоминают много текстового материала, формул, графиков, правил. Очень важно понять, какой способ запоминания подходит каждому, как можно помочь себе запомнить то, что обычно запоминается с трудом.

По результатам тестирования, наиболее значимыми причинами волнения выпускников являются:

- сомнение в полноте и прочности знаний;
- сомнение в собственных способностях: умении анализировать, концентрировать и распределять внимание;
- психофизические и личностные особенности: быстрая утомляемость, тревожность, неуверенность в себе;
- стресс незнакомой ситуации;
- стресс ответственности перед родителями и школой.

Таким образом, условно можно выделить три группы трудностей ЕГЭ для выпускников:

- познавательные – связанные с особенностями переработки информации в ходе ЕГЭ, со спецификой работы с тестовыми заданиями, недостаточным объемом знаний, неспособностью гибко оперировать системой учебных понятий предмета (эти трудности являются результатом всего периода обучения в школе!);
- личностные – обусловленные особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями, отсутствием возможности получить поддержку взрослых;
- процессуальные – связанные с самой процедурой единого государственного экзамена и отсутствием четкой стратегии деятельности.

Диагностический инструментарий.

Анкета «Готовность к ЕГЭ»

Данная анкета имеет ориентировочный характер и позволяет оценить готовность к ЕГЭ глазами самих выпускников. Она затрагивает такие составляющие, как способность к самоорганизации (познавательный компонент), уровень тревоги (личностный компонент) и знакомство с процедурой экзамена (процессуальный компонент). Анкета может проводиться для скрининговой диагностики в выпускных классах, а также для оценки результативности деятельности психолога (в этом случае она проводится до и после занятий). Наш опыт работы с анкетой показывает, что во втором случае показателем эффективности не обязательно будет являться рост показателей. Напротив, зачастую в результате занятий дети осознают

дефицит знаний по той или иной проблеме, что и найдет отражение в снижении показателей.

Анализ данных: низкими показателями считается 4 и меньше, высокими – 8 и больше.

Знакомство с процедурой: низкие показатели по вопросам 1, 4, 6, 7, 12 указывают на низкий уровень знакомства с процедурой

Уровень тревоги: высокий показатель по вопросу 5, низкие показатели по вопросам 8, 11, 13 указывают на высокий уровень тревоги

Владение навыками самоконтроля, самоорганизации: низкие показатели по вопросам 2, 3, 9 указывают на недостаточное владение навыками самоконтроля.

Фамилия, имя

Друзья!

Приближается время сдачи Единого государственного экзамена. Для нас очень важно знать, что вы думаете по этому поводу. Результаты анкеты используются только психологом (классным руководителем).

Просим вас оценить свое согласие или несогласие с данными утверждениями по 10 балльной шкале от 1 – полностью не согласен до 10 – абсолютно согласен.

Пожалуйста, обведите цифру, отражающую ваше мнение.

1. Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
2. Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ЕГЭ	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
3. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
4. Считаю, что результаты ЕГЭ важны для моего будущего	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
5. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
6. Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен

7. Думаю, что у ЕГЭ есть свои преимущества	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
8. Считаю, что могу сдать ЕГЭ на высокую оценку	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
9. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
10. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ЕГЭ	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
11. Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
12. Я достаточно много знаю про ЕГЭ	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
13. Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен

Раздел II: ПАМЯТЬ И ПРИЕМЫ ЗАПОМИНАНИЯ. МЕТОДЫ РАБОТЫ С ТЕКСТОМ.

Мини-лекция

2.1.«Память. Приемы организации запоминаемого материала»

Что такое «память»?

Память — это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации. Для записи информации в память необходимо придать мыслям упорядоченную структуру. Любая организация запоминаемого материала облегчает работу памяти. Особенно эффективны мнемотехнические приемы (приемы запоминания), так как снабжение образующихся следов памяти «опознавательными знаками», или «адресами», намного упрощает доступ к ним. Искусство хорошего использования памяти состоит в умении удачно выбирать такие знаки.

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).

Понятно, что абсолютно все 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.

Приемы работы с запоминаемым материалом

- Группировка — разбиение материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и др.).

- Выделение опорных пунктов — фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы к тексту, примеры, цифровые данные, сравнения).

- План — совокупность опорных пунктов.

- Классификация — распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.

- Структурирование — установление взаимного расположения частей, составляющих целое.

- Схематизация (построение графических схем) — изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.

- Серийная организация материала — установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, по времени, упорядочивание в пространстве.

- Ассоциации — установление связей по сходству, смежности или противоположности.

Работа с текстом

Цель: помочь учащимся понять, какие приемы работы с текстом можно использовать в ходе подготовки к экзаменам по тем или иным учебным предметам. (Приложение – тексты в 2-х вариантах)

Каждой группе будет предложен текст, который необходимо организовать таким образом, чтобы его можно было запомнить с помощью определенного приема (группировка, выделение опорных пунктов, план, классификация, структурирование, схематизация, ассоциации). Когда задание будет выполнено, результат нужно продемонстрировать всей группе.

Обсуждение

- Что вызывало трудности и как их можно преодолеть?
- Какой прием оказался наиболее оптимальным и почему?
- Какие приемы, на ваш взгляд, больше подходят для работы с текстами: по математике, литературе, русскому языку, биологии, географии и т.п.?

Мини-лекция

«Методы активного запоминания»

Выпускники записывают информацию; кроме того, им раздаются памятки о каждом методе с инструкцией — попробовать их применить самостоятельно в домашних условиях при подготовке к текущим урокам.

Метод повторения И.А. Корсакова

(основные принципы)

1. Необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия (имена, телефоны, даты), так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием.

2. Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается семь дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:

- 1-й день — 2 повторения;
- 2-й день — 1 повторение;
- 3-й день — без повторений;
- 4-й день — 1 повторение;
- 5-й день — без повторений;
- 6-й день — без повторений;
- 7-й день — 1 повторение.

3. Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала.

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.

Комплексный учебный метод

Большое количество информации можно запомнить с помощью частичного учебного метода, при котором повторяется предложение за предложением, стихотворная строка за строкой.

Однако при частичном учебном методе информация дробится и вырывается из своего контекста, что затрудняет выполнение и приводит к увеличению числа повторений. В отличие от этого при комплексном учебном методе вся информация, например текст, запоминается целиком, а затем как одно целое повторяется. Взаимосвязи между отдельными частями воспринимаются быстрее и основательнее, а обязательное число повторений

сокращается. Поэтому там, где это возможно, используйте комплексный учебный метод.

При работе с большим объемом материала трудно хорошо запомнить текст как одно целое. В таком случае разбейте текст на достаточно большие разделы, объединенные одной темой. При первом воспроизведении повторяется уже выученная часть и изучается вторая. При втором — повторяются первые части и заучивается следующая и т.д.

Зубрежка

Бывает так, что какой-то материал ну совершенно не идет! В этом случае можно прибегнуть к банальной зубрежке. Конечно, много так не выучишь, но этот способ можно применять, в крайнем случае. У этого способа запоминания материала тоже есть свои правила.

Какова процедура зазубривания?

— Повторить про себя или вслух то, что нужно запомнить.

— Повторить через 1 секунду, через 2 секунды, через 4 секунды.

— Повторить, выждав 10 минут (для запечатления).

— Для перевода материала в долговременную память повторить его через 2—3 часа.

— Повторить через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти).

Эмоции и чувства - лучшие союзники памяти. Чем больше чувств участвует в записи следов памяти, тем проще извлечь информацию. Даниель Лап сравнивает воспоминание с рыбалкой. Чем больше крючков мы забрасываем, тем больше рыбы можем поймать. Так и с памятью: чем больше чувств вовлечено, тем легче вспомнить информацию. Дайте простор для проявления своих особенностей к восприятию: смотрите, слушайте, трогайте, пробуйте на вкус, принимайте, двигайтесь.

Мы запоминаем лучше:

1) ту информацию, которой мы постоянно пользуемся;

2) то, что мы воспринимаем в определенном контексте (к которому нам еще предстоит вернуться);

3) то, что нам приятно (тут вовлечены наши эмоции, и это повышает концентрацию внимания);

4) прерванные действия (так как их приходится возобновлять).

При запоминании вы можете воспользоваться приемами зрительной памяти.

Приемы зрительной памяти

1. Мысленно представим предмет, который мы хотим запомнить. Раскрасим его в своем воображении необычным цветом или представим его огромного размера, повернем и рассмотрим предмет с разных сторон. Трудно забыть его после таких действий, не правда ли?

(При запоминании какого материала можно воспользоваться этим приемом?)

2. Визуализация в чистом виде. Для запоминания коротких чисел вполне достаточно создать их зрительный образ. Представьте себе, что число,

которое вам необходимо запомнить, написано крупным красным шрифтом на белой стене или горит неоновыми цифрами на фоне черного неба. Заставьте эту надпись мигать не менее 15 секунд в вашем воображении. Повторяя число вслух, вы еще больше облегчите его запоминание, призвав еще один канал чувственного восприятия.

Коды

Некоторым из нас при запоминании числовой информации помогают опоры, или коды. К ним можно отнести:

1. Вербальный код

Люди с преобладанием вербальной (словесной, слуховой) памяти более восприимчивы к звуковой стороне слова. Непроизвольно им приходят на ум рифмы, каламбуры и т.п. Им может оказаться полезным запоминание перечня примерно такого типа:

ноль — моль,
один — блондин,
два — дрова,
три — осетрина,
четыре — черт в тире,
пять — пятка,
шесть — шерсть,
семь — семья,
восемь — осень,
девять — дева,
десять — деспот.

2. Визуальный (зрительный) код

Он может быть таким:

ноль — круг или овал,
один — столб (свеча, кол),
два — близнецы (пара ботинок),
три — треугольник (трехколесный велосипед),
четыре — квадрат (4 лапы животного),
пять — пальцы руки,
шесть — шестигранная игральная кость,
семь — подсвечник на семь свечей,
восемь — песочные часы,
девять — улитка (ушная раковина),
десять — пальцы обеих рук,
одиннадцать — футбольная команда,
двенадцать — часовая стрелка в полдень.

3. Кодирование информации по зрительному сходству

В этой системе цифра ассоциируется с какой-либо буквой по внешнему сходству с ней.

0 = О

1 = Т или Г

(главный элемент — вертикальная палочка)

2 = П (буква на двух ножках)

3 = З

4 = Ч

5 = Б

6 = С

7 = У

8 = В

9 = Р

Чтобы запомнить число, нужно превратить цифры в буквы, а с них будут начинаться слова, из которых мы составим легко запоминающуюся фразу.

Упражнения.

Упражнение 1. «Снежки»

Цель: снятие напряжения и усталости после занятия.

Время проведения: 5 минут.

Материал: старые газеты.

Рабочее пространство комнаты делится на две равные части, а группа делится на две команды, рассчитавшись на первый-второй.

Газетные листы надо скомкать в «снежки». По сигналу ведущего команды бросают снежки на территорию противника. Побеждает та команда, на территории которой после сигнала «Стоп!» окажется меньше снежков.

Упражнение 2. «Пустой стул»

Время проведения: 10 минут.

Цель: снятие усталости, поддержание рабочего состояния участников.

Перед началом упражнения нужно организовать расстановку стульев по форме круга, чтобы стульев было на один больше, чем половина учащихся под номером один. Если учащихся четное количество, то ведущий тоже принимает участие в игре и начинает игру. Если учащихся нечетное количество, то играть могут одни ребята.

Ведущий. Рассчитайтесь на первый-второй, участники под номером один садятся в круг на стулья, под номером два — встают за их стульями. Один стул должен оставаться свободным. Задача участника, стоящего за свободным стулом, — взглядом пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. Участник, заметивший, что его приглашают, должен перебежать на свободный стул. Задача партнера, стоящего за ним, — задержать его.

Памятка для выпускника №1.

Разбирая и заучивая материал помни:

1. Делай это с желанием.

2. Начинать учить с самого трудного.

Запоминание большого по объёму логического материала сопровождай следующими действиями:

а) выдели существенное, главное;

разбей весь материал на смысловые части;

установи связь между этим материалом и имеющимся старым;

б) рисуй схемы, диаграммы, черти графики, переводы скучную, словесную информацию на приемлемый для вас язык;

в) сокращай информацию, лучше пожертвовать деталями (минимум объёма-максимум информации);

г) возвращайся к материалу несколько раз, закон Йоста: запоминание материала будет более эффективным и требует меньше усилий, если повторение разделить во времени.

Режим повторения учебного материала перед экзаменом:

Повторение	Время
Первое	Сразу после окончания чтения
Второе	Через 20 минут
Третье	Через 8 часов
четвёртое	Через сутки (лучше перед сном)

Законы памяти.

1. Колличество информации, фиксируемой в системе памяти человека при одномоментном её предъявлении 7+-2.

2. Эффект края: успешнее всего запоминается первые и последние элементы.

3. Прочнее запоминается незаконченное действие.

4. Материал, который вызывает эмоции, запоминается быстрее, прочнее, охотнее.

2.2 Теория: правила психогигиены.

«Знакомство с приёмами волевой мобилизации и отработка приёмов самообладания».

Психологическое упражнение.

Необходимо познакомить выпускников с некоторыми приемами волевой мобилизации, отработать приемы самообладания, необходимые учащимся в ходе сдачи экзамена.

Выпускной класс очень ответственный, фактически это переломный момент в жизни. Конечно же, экзамены — это серьезное испытание, которое заставляет человека мобилизовать все свои силы. На этом занятии разберем приемы волевой мобилизации, которые можно применять при подготовке к экзаменам, даже если вам кажется, что у вас нет личностных качеств, позволяющих быть волевым и целеустремленным. Эти приемы позволят включиться в работу, настроиться на подготовку к экзаменам. Даже если вам не хочется готовиться, вы сможете после выполнения упражнений по мобилизации преодолеть существующее у вас нежелание.

Применяя регулярно эти упражнения, вы увидите, как изменится ваш учебный настрой.

Упражнение 1. «Часы»

Цель: тренировка внимания и рабочего самочувствия.

В этом упражнении заняты 13 учащихся — 12 «часов» и 1 «диспетчер».

Ведущий. Встаньте широким кругом, рассчитайтесь по порядку номеров слева направо, от единицы до двенадцати. «Диспетчер» — посередине круга.

Если бы это был циферблат больших часов, а каждый из вас — определенным «звучащим» часом, то как можно было бы отбить на этих часах время? Сейчас ровно 11 часов. Цифра 11, ударьте в ладоши, затем цифра 12 — спойте: «Баммм!» Так и расположены стрелки в это время: одна на одиннадцати, другая на двенадцати. Сначала озвучивается показание маленькой стрелки (хлопок), показание большой стрелки при озвучивании часов должно быть вторым (звук колокола).

Далее «диспетчер» называет различное время, темп игры ускоряется.

Упражнение 2. «Ассоциации»

Ведущий. Разбейтесь на группы, как мы делали это на первом занятии. Обсудите в группе и запишите, с чем у каждого из вас ассоциируется слово «экзамен».

Группа ассоциаций	Трудности, которые мы испытываем в процессе подготовки и сдачи экзаменов	Способы преодоления трудностей

Ведущий записывает на доске или на листе ватмана те из ассоциаций, предложенных учащимися, которые встречаются во всех группах. Он заполняет таблицу, используя дополнительное обсуждение с учащимися тех трудностей, о которых сигнализирует та или иная ассоциация, и способов их преодоления (см. таблицу)

Упражнение 3. «Эксперимент»

Время проведения: 20 минут.

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

Каждому участнику выдаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст.

Вам необходимо за 30 секунд прочитать, три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

**НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ
нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННОГоРеБЕНКаВБе
ЗОПаСНОемЕсТО**

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

Дискуссия

Целесообразно обсудить следующие вопросы:

- Сразу ли вы справились с заданием?
- Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?
- В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?
- Как развить самообладание?

«Экспресс - приемы волевой мобилизации»

В сложных условиях учебной деятельности, например во время контрольных работ, экзаменов, физической подготовки, у учащихся часто возникает необходимость осуществить волевую мобилизацию. В этом случае могут оказаться удобными в применении экспресс - методы, которые позволят решить какую-то частную задачу. Необходимо усвоить правила выполнения этих упражнений.

Упражнение 4. «Волевое дыхание»

Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое, ровное дыхание. Затем, дыша ровно и спокойно, одновременно поднимите руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад.

После этого сделайте спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз, в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается.

Упражнение повторяется до появления уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.

Упражнение 5. «Возбуждающее дыхание»

Займите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите ровное, глубокое дыхание, одновременно поднимая руки вверх и скрещивая их перед лицом.

После этого, напрягая все мускулы тела, особенно мышцы живота, резко открыв рот, опуская руки через стороны вниз, сделайте выдох. В конце выдоха соберитесь с силой и резко вытолкните из легких остаток воздуха. При выдохе издайте гортанный звук. Вдох и выдох производите медленно.

Трехкратное повторение этого упражнения позволяет мобилизовать силы и активизировать деятельность.

Упражнение 6. «Приятно вспомнить»

Упражнение основано на использовании такого механизма психической саморегуляции, как самоубеждение. В случае неуверенности в своих силах при решении какой-либо задачи рекомендуется представить и проанализировать опыт успешного решения аналогичных проблем в прошлом. В конце концов нужно твердо сказать себе: «Я решал задачи и посложнее, решу и эту!»

Эти упражнения необходимо освоить с воспитанниками в ходе занятий. Далее следует сообщить учащимся о том, что упражнения, с которыми они познакомились в ходе занятий, желательно использовать каждый день в процессе подготовки к занятиям в школе, при подготовке к экзаменам.

Упражнение 7. «Колпак»

Цель: снятие напряжения после занятий, тренировка внимания, умения ориентироваться в стрессовой ситуации.

Есть такая скороговорка: «Колпак мой треугольный. Треугольный 'мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Повторите ее за мной,

но вместо слова «колпак» дважды, в соответствии с количеством слогов в слове, слегка похлопайте себя по голове, а само слово не произносите. Далее замените жестом следующее по порядку слово — «мой». Вместо слова «мой» покажите на себя. Далее текст произносится с двумя изменениями. Так последовательно меняются на жесты все остальные слова, причем слово «треугольный» заменяется в два приема. Сначала вместо слога «тре-» все выбрасывают по три пальца вперед, а потом вместо оставшейся части слова «угольный» каждый выпячивает локоть.

Главный итог упражнения — общее приподнятое настроение, но можно поздравить тех, кто сумел сделать минимальное количество ошибок.

2.3. Теория: «Организируйте время правильно: режим отдыха и работы. Деятельность мозга и питание». Практика: «Меню на период экзаменов».

Экзамены требуют большого напряжения сил, ясной мысли, смекалки. Нередко в это время некоторые дети утрачивают аппетит, худеют, плохо спят. И от того, насколько правильно будет организован режим занятий и отдыха, во многом зависит и успешная сдача экзаменов, и сохранение здоровья. Медики не рекомендуют в этот период менять обычный режим дня. День должен начинаться с утренней гимнастики. Физическая зарядка в период напряженного умственного труда, когда дневная двигательная активность значительно снижена, особенно необходима.

За учебники и конспекты лучше садиться в дневные часы, когда работоспособность наиболее высокая. После плотного завтрака нужно сразу же приступать к занятиям. Лучше начинать в 8.30 и делать перерывы для отдыха на 10-15 минут каждый час. Отдых должен быть активным: встать, походить, сделать несколько физических упражнений, несложную работу по дому.

После 2,5-3 часов работы нужно сделать более продолжительный (20-30 минут) перерыв для приема пищи, после чего можно позаниматься еще часа три, потом обед и отдых — прогулка на свежем воздухе не меньше двух часов или сон. А потом можно продолжать работу еще в течение двух-трех часов.

Некоторые считают, что музыка, шум, разговоры не мешают им во время занятий. Но это не так. Утомление в данном случае наступает значительно быстрее. Продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины.

Желательно избегать просмотра видеофильмов и телепередач, игры в шахматы, чтения художественной литературы, потому что они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.

Во время экзаменов нужно спать не менее 9 часов. Чтобы лучше подготовиться к экзаменам, дети часто недосыпают, занимаются вечером и даже ночью, поддерживая себя крепким чаем или кофе. Этого делать ни в коем случае нельзя. Ночные занятия неэффективны, истощают нервную систему и приводят к сонливому состоянию. После бессонной ночи трудно

будет продолжать работу, придется сначала выспаться, а значит, потерять время, когда работоспособность высокая. Спать нужно при открытой форточке или окне. Это обеспечит полноценный отдых и восстановит трудоспособность.

Необходимо давать 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 поразит вас. В идеале в конце каждого часа работы нужно отдохнуть 2-5 минут.

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. Для сохранения сил и повышения работоспособности нужно организовать правильное питание. Нельзя садиться заниматься на голодный желудок. Важное значение имеют овощи и фрукты.

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 сложнейший 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 съесть 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.

Авакадо — 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 помогут:

креветки — деликатес для мозга: снабжают 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 поможет инжир, он 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 поможет капуста белокочанная. 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.

Что происходит в душе?

На положительные и отрицательные эмоции тоже можно повлиять при помощи пищи. Поэтому следующие наши советы для тех, кто хочет поддерживать 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».

Некоторые школьники, чтобы не волноваться, принимают перед экзаменами транквилизаторы. Напрасно! Таблетка может очень подвести, потому что снижает внимание и память. Да и следует ли вообще избегать настоящего предэкзаменационного волнения, ведь известно, что оно мобилизует скрытые резервы организма, повышает его возможности!

Накануне экзамена лучше прекратить занятия в середине дня. Своевременно лечь спать и хорошо выспаться, чтобы прийти на экзамен с ясной головой и хорошей памятью.

Утром рекомендуется сделать все обычные гигиенические процедуры, потом остаток времени до начала экзамена погулять на свежем воздухе и

коротко повторить учебный материал. Все это создаст необходимое рабочее настроение.

На экзамен нужно прийти точно в назначенное время, не надо приходить заранее, потому что ожидание более утомительно для нервной системы, чем сам экзамен. После сдачи одного экзамена не следует сразу же начинать подготовку к следующему. Остаток экзаменационного дня — время для разрядки, для снятия напряжения, обновления сниженной трудоспособности.

Практика: составляем меню на период экзаменов.

2.4. Теория: «Обучение приёмам релаксации и снятия напряжения»

Практика: «Комплекс упражнений для снятия напряжения».
Аутотренинг. Психологическое упражнение.

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.

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

Второе. Вытесняйте неприятные эмоции, заменяя их приятными. Сделать это трудно. Тонкий психолог 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 грустит. 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. Известно, что одна из причин, мешающих тревожным детям результативно выполнить задание, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, каковы последствия их неудачи в этой деятельности. Поэтому неэффективно ставить перед ребенком цель типа «Ты должен получить отличную оценку» или «Ты должен ответить, во что бы то ни стало», лучше сформулировать ее конкретно: «Ты сможешь справиться с этим заданием».

Когда вы отдыхаете между занятиями во время подготовки к экзаменам, иногда важно потратить на это мало времени, но отдохнуть максимально. Вот некоторые способы:

- спортивные занятия;
- контрастный душ;
- стирка белья;
- мытье посуды;

— свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть Газету подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить на помойку. Из другой газеты слепить свое настроение. Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью);

— потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню;

— погулять в тихом месте на природе.

Негативные эмоции мешают приступить к работе, либо продолжать работу, мешают собраться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда вы уже испытываете эти эмоции?

- Можно разрядить свои эмоции, высказавшись тем людям, которые поймут и посочувствуют.

- Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце — это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.

- Произвести любые спонтанные звуки — напряжение может быть «заперто» в горле.

- Можно использовать такой прием, как дыхание уступами: три-четыре коротких выдоха подряд, затем такое же количество коротких вдохов.

Психологические упражнения лучше проводить в тихом и хорошо проветренном помещении с неярким освещением. Упражнения постарайтесь проводить под спокойную негромкую музыку, подходящую для занятий аутотренингом.

Для того чтобы мозг работал в самом эффективном режиме, необходимо освоить ряд приемов и правил, которые помогут вам с наименьшими усилиями подготовиться к экзаменам и успешно их сдать.

Для чего нам необходимо умение расслабляться? Как известно, мышечное напряжение вызывает негативные эмоции беспокойства разной силы. Если эмоции достаточно сильны, они блокируют мыслительные процессы. Поэтому для поддержания эффективной умственной работоспособности в ситуации стресса, при вызываемых этой ситуацией эмоциях, нам необходимо уметь снимать мышечное напряжение.

Сегодня мы попробуем разучить упражнения, выполнение которых способствует релаксации и тем самым преодолению напряжения в стрессовой ситуации. Из предложенных упражнений какие-то покажутся вам не совсем комфортными, а какие-то — подойдут именно вам. В таком случае вы можете использовать их в тех случаях, когда это будет необходимо.

Упражнение 1. «Контраст»

Цель: продемонстрировать воспитанникам ощущение мышечного расслабления.

Упражнение «Контраст» основано на «законе маятника»: произвольное расслабление той или иной группы мышц всегда следует за ее напряжением. Чтобы расслабить, например, стопы и голени, нужно вызвать в соответствующих мышцах напряжение, вытянув ноги и с силой

потянув носки на себя. Можно расслабить область вокруг рта, предварительно с силой сжав для этого губы. Можно расслабить бедра, если перед этим надавить стопами на пол, как бы силясь приподнять себя со стула.

Усилие, с которым производится предварительное напряжение, не должно быть предельным. Некоторые группы мышц при работе с упражнениями типа «Контраст» требуют особо осторожного и мягкого обращения. Так, например, совершенно недопустимы значительные напряжения глазных мышц, а для людей, далеких от спорта, — и мышц брюшного пресса. Если какое-то упражнение вызывает неприятные или болезненные ощущения, занимающемуся лучше совсем отказаться от его выполнения.

Во время выполнения упражнения, нагружающего мышцы лица, у участников может возникать чувство неловкости друг перед другом. Обычно оно выражается в приступах смеха, отказе от занятий, в избегании отдельных упражнений или в бесплодных попытках выполнить задание, не теряя при этом «подобающего» выражения лица. Особенно часто это случается в группах, сформированных из прежде знакомых между собой людей. Соппротивление и недовольство можно предотвратить или значительно ослабить, если потребовать от занимающихся все упражнения с мышцами лица выполнять только с закрытыми глазами. Еще более радикальное решение проблемы — выключить свет при выполнении таких упражнений.

Сядьте поудобнее. Сожмите правую руку в кулак. Сжимайте крепче, почти с максимальным усилием! Через 10-12 секунд свободно бросьте руку на бедро, закройте глаза и прислушайтесь к ощущениям в кисти и правом предплечье. Сконцентрируйтесь на этих ощущениях в течение трех минут.

Повторите упражнение еще раз.

Вопрос для обсуждения

— Какие ощущения вы испытали?

Спектр ощущений, возникающих в мышцах вскоре после того, как с них снято сильное напряжение, довольно разнообразен. Наиболее типичными являются ощущения струящегося тепла, «разбухания» руки, жжения или тяжести, чувство охватывающей руку ленивой истомы или пульсации в мышцах. Все эти или сходные с ними ощущения сигнализируют о том, что мышцы руки глубоко расслаблены. Расслабленная мышца всегда теплая, тяжелая, пульсирующая. Впрочем, у учащихся возможны разнообразные индивидуальные оттенки и вариации этого ощущения. Несколько самых первых попыток могут привести и к прямо противоположным ощущениям — прохладе, легкости и т.п. Ведущему не следует останавливаться на описании ожидаемых от упражнения эффектов до того, как занимающиеся сами попытаются его выполнить. Пусть первое ощущение расслабленности придет к ним не как навязанный шаблон, а изнутри, в виде собственного открытия.

Комбинируя и подбирая вместе с ведущим наиболее приемлемые для себя упражнения, учащиеся могут быстро научиться расслаблять руки, ноги,

лицо. Внутренняя картина расслабления становится все более яркой и отчетливой.

В ходе занятий ведущему необходимо обращать внимание на эмоциональную окраску тех образов расслабленности, которые появляются у учащихся. Для одних ощущение расслабленных мышц становится желанным сразу, другие долго не могут его «распробовать», третьи склонны расценивать это ощущение скорее как неприятное. Со временем «аппетит» к расслаблению, так или иначе, приходит ко всем. Для ускорения этого процесса на первых порах желательно стимулировать выражение участниками, прежде всего своих положительных чувств и оценок относительно опыта релаксации.

Упражнение 2. «Мышечная релаксация»

Цель: обучение приему нервно-мышечной релаксации.

Инструкция

Сядьте на удобный стул, не скрещивая ног, ступни на полу. Расстегните слишком тугую одежду и не напрягайте ноги.

— Вытяните пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение 10 секунд, затем снимите напряжение с мышц (мгновенно расслабьтесь). Сосредоточьтесь на приятном чувстве расслабления после снятия напряжения. Повторите 3—5 раз.

— Опираясь пятками на пол, отгибайте пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 секунд, а затем на 10 секунд расслабьтесь. Повторите 3—5 раз. Попробуйте почувствовать приятные ощущения от расслабления.

— Поднимите ноги сантиметров на 10 над полом, отгибая пальцы ног к себе (как вы это делали с пятками на полу). Теперь будет включена новая группа мышц — мышцы бедра. бставайтесь в таком положении 10 секунд, а затем расслабьтесь, позволяя ногам упасть. Повторите 3-5 раз. Ваши ступни, голени и бедра должны согреваться при расслаблении, и вы испытаете приятные ощущения.

Обсуждение

— Что получилось?

— Что вызывало трудности?

— Кому из вас это упражнение подошло?

Упражнение 3. «Мысленная картина».

Время проведения: 10 минут.

Цель: обучение визуализации для достижения нервно-мышечного расслабления. **Инструкция**

Сядьте поудобнее, не напрягая мышц. Не скрещивайте руки, ноги или кисти рук. Отдыхайте, дайте вашему телу расслабиться.

Глубоко вдохните, втягивая воздух постепенно через нос, пока легкие не наполнятся.

Выдохните плавно, тоже через нос, пока полностью не освободите легкие. Попробуйте делать это ритмично. Не сжимайте и не выдыхайте все разом.

Начните новый цикл, прислушайтесь к своему дыханию, к тому, как ваши легкие раздуваются, и затем плавно выпускайте воздух. Ваше дыхание похоже на движение волн, мягко набегающих на берег (выдох) и снова откатывающихся назад (вдох). Зримо воображайте в уме волны, их плеск и вкус морской воды, легкое дуновение бриза.

Упражнение 4. «Ресурсные образы»

Цель: научиться использовать воображаемые образы для достижения нервно-мышечного расслабления

Вспомните или придумайте место, где/вы чувствовали бы себя в безопасности и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть цветущий луг, берег моря, поляна в лесу, освещенная теплым летним солнцем. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях.

Вначале упражнение будет даваться с трудом, поэтому его можно осваивать дома, в тишине, перед сном или перед подъемом, если есть время.

Чтобы не бояться опоздать, выделите себе 20—30 минут (этого времени более чем достаточно) и поставьте будильник, чтобы не думать о времени. По мере освоения техники, усиления образов вы сможете использовать ее в стрессовых ситуациях.

Упражнение 5. «Стряхни»

Цель: научить избавляться от мешающих и неприятных эмоций.

Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»

Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств.

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места, и начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе — слетает с вас как с гуся вода.

Потом отряхните свои ноги — с носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если вы будете издавать какие-то звуки... Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот.

Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее.

Обсуждение

Как изменилось ваше самочувствие после выполнения задания?

Упражнение 6. «Массируем руки»

Время проведения: 5 минут.

Цель: стимуляция познавательных способностей.

Ведущий. 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.

Упражнение 7. «Сохраняем силы»

Цель: снятие эмоционального напряжения. **Инструкция**

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

— Слегка помассируйте кончик мизинца.

— Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «ааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекает ощущение напряжения, усталости. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «ааааа» все громче и громче, пока неприятные ощущения не покинут вас полностью.

— На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий, высокий, протяжный звук: «Иииии!» Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого звука. А теперь попробуйте прокричать этот звук, подобно сигнальной сирене, — произносите его то выше, то ниже (30 секунд).

Вы заметили, что сохранили свои силы?

Упражнение 8. Ритмичное четырёхфазовое 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 поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).

Вторая фаза. «2-3 секунды., Задержка дыхания.

Третья фаза (4—6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте 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.

Дышите таким образом не более 2-3 минут.

Упражнения для снятия стресса

Упражнение 9. Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

1. Нахмурьте лоб. сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упражнение 10. Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

3. Напрягите и расслабьте икры.

4. Напрягите и расслабьте колени.

5. Напрягите и расслабьте бедра.

6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.

7. Напрягите и расслабьте живот.

8. Расслабьте спину и плечи.

9. Расслабьте кисти рук.

10. Расслабьте предплечья.

11. Расслабьте шею.

12. Расслабьте лицевые мышцы.

13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

Упражнение 11. Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)

2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.

3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50.

Аутогенная тренировка (3-5 минут).

Аутотренинг - позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия. Формулы аутотренинга направлены на подсознание.

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.

Упражнение 12. «До встречи на экзаменах!»

Цель: дать возможность воспитанникам поделиться мнениями о занятиях.

У меня в руках горящая свеча. Я хочу, чтобы в ваших руках все всегда спорилось, горело и получалось как надо. Давайте передавать ее друг другу. Тот, у кого в руках окажется свеча, может сказать всем нам о том, что принесли ему наши занятия, что он узнал нового.

2.5. Памятка для выпускников.

Памятка 2.

Как вести себя во время сдачи экзаменов по форме ЕГЭ

Экзаменационные материалы состоят из трех частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Задания разрабатываются в соответствии с программой общеобразовательной школы и отвечают образовательному стандарту. Задания части «С» отвечают более высокому уровню сложности, но соответствуют школьной программе — они доступны для тебя!

Итак, позади период подготовки, Не пожалей двух-трех минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке. Подыши, успокойся. Вот и хорошо!

Будь внимателен! В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать

номер школы и т.п.). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

Соблюдай правила поведения на экзамене! Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору проведения ЕГЭ в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка, или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.).

Сосредоточься! После заполнения бланка регистрации, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст задания и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша!

Не бойся! 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 баллов 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 даст тебе и другой бесценный психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание — это шанс набрать баллы.

Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

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.

Проверяй! Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Удачи тебе!

ПОМНИ:

— ты имеешь **право на подачу апелляции по процедуре** проведения экзамена в форме ЕГЭ руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из пункта проведения экзамена;

— ты имеешь **право подать апелляцию** в конфликтную комиссию в течение трех дней **после объявления результата экзамена.**

Памятка 3.

Экзамены (в строгом переводе с латыни — испытания) — это не просто «отбарабанил» и ушел. Это процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих успеха просто незаменима. Психологическая готовность так же важна, как и хорошее владение знаниями по предмету.

ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ

• Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.

• 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 подготовки. Для начала определи, кто ты — «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы будут пройдены.

• Начни с самого трудного — с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

- Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на задания в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, 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 (а не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

- Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

Памятка 4.

Нервы можно укреплять!

Режим. Удлини сон до 9-10 часов в сутки, из него 2-3 часа – дневной сон.

Питание. 4-6 раз в день, но не «до отвала», а до исчезновения чувства голода. Не есть непосредственно перед сном.

Сосредоточься на одном деле. На период подготовки ЕГЭ исключи все дела, не связанные с ними – типа, встречи с друзьями и гуляния, любимые фильмы и сериалы (кроме тех, что используешь для снятия стресса); рекомендуем даже на это время оставить хобби.

Биостимуляторы интеллекта. К ним относятся такие природные средства, как мед, облепиха, брусника, шиповник, черная смородина, клюква, цитрусовые (лимоны, мандарины, апельсины, грейпфруты), зеленый крыжовник, черная рябина, киви, барбарис. Из лекарств к ним относятся поливитамины (преимущественно – с витаминами группы В) и так

называемые ноотропы (аминокислоты, необходимые для мышления, и производные от них): пирацетам (ноотропил), пикамилон, аминалон (все – после еды), глицин (до еды); другие ноотропы – по рекомендации врача.

Специально отметим: чтобы не было привыкания – никаких синтетических (искусственных) стимуляторов и ничего содержащего алкоголь; только – чай и кофе!

Успокаивающие. Рекомендуем только природные растительные успокаивающие и ничего содержащего алкоголь!

Лучшее противоневротическое сочетание, помогающее мобилизоваться интеллекту – травы валериана, пустырник, ландыш, мелисса, хмель, боярышник: смешать эти травы в равных долях; 1/3 сухого вещества на стакан воды залить крутым кипятком, накрыть «баней», отфильтровать и пить теплый раствор 2-3 раза в день (утро-вечер; утро-обед-вечер). Важно применять успокаивающие средства ежедневно и в одно и то же время.

Утром перед экзаменом прими только биостимуляторы, а успокаивающие – нет.

Стимулировать интеллект начинай во втором полугодии 11-го класса, а успокаивать нервы – примерно за 1 месяц до ЕГЭ.

Тренируй свою способность учиться.

Попробуй самостоятельно планировать себе успехи в учебе в школе. Начни с тех предметов, по которым у тебя и без того неплохие оценки, и улучши успеваемость по ним на балл. Если месяц такой тренировки даст результат, перейди к такой же тренировке успеваемости, но уже по предметам для ЕГЭ и для поступления в намеченный институт. Если и это тебе удастся, продолжай так непосредственно до ЕГЭ.

Если в твоей школе для 11-классников организованы консультации учителей, ходи на них, честно говори обо всем, что тебе неясно, старайся понять материал.

Утром перед ЕГЭ:

- Сделай легкую зарядку, даже если раньше никогда ее не делал (-ла).- Хорошо умойся.

- Легко позавтракай, можно – с теми же биостимуляторами; попей чай (он дольше действует как стимулятор, чем кофе).

- Надень самую удобную одежду и обувь, можно – ту, в которой уже были «4» и «5».

- Успокой родителей, что все будет хорошо! После чего выслушай их пожелания.

- Присядь «на дорожку» и проведи себе сеанс аутотренинга: с его помощью настройся на состояние «Я победитель!» и убери размышления обо всем постороннем.

Успеха тебе - и в программе укрепления себя и на ЕГЭ!

А если неудача с ЕГЭ? Жизнь не закончилась!

Подготовка к ЕГЭ – твоя тренировка к самостоятельной жизни!

Независимо от результатов ЕГЭ, подготовка к ним готовит тебя заодно и к

любым другим трудным жизненным ситуациям, когда надо преодолевать себя, решать, самому (-ой) организовывать свой успех.

Если твое решение о поступлении в вуз осталось прежним, мы рады поддержать тебя: прежний опыт показывает, что вторая попытка с поступлением в институт лучше первой.

Можно думать, что и с ЕГЭ у тебя будет то же самое!

Не взваливай себя на плечи родителей!

Сам (-ма) ставь перед родителями задачу развития своей личности: это ты их организуешь, а не они – тебя, ты принимаешь решения о своей судьбе, а не они!

Демонстрируй родителям свою успешность – у них волнений по тебе будет меньше!

Памятка 5.

Советы выпускнику:

1. Составьте план подготовки к экзаменам, которую лучше начинать за несколько недель до начала сдачи ЕГЭ. План должен отражать повторение определенных материалов в те или иные дни;

2. Специалисты советуют начинать с базового материала, самого трудного или, если Вам тяжело приступить к подготовке, с самого легкого;

3. Чередуйте работу и отдых (занятия должны равняться учебному часу, а отдых составлять около 10-15 минут);

4. Старайтесь не заучивать, а понимать материал. Составляйте схемы и графики, записывайте ключевые понятия и правила.

5. Существуют методы и приемы успешной сдачи теста, которым можно научиться и научить других. Это «техника сдачи теста». Она включает в себя следующие моменты:

1. Жесткий контроль времени;

2. Оценка объективной и субъективной трудности заданий и, соответственно, разумному выбору этих заданий;

3. Прикидка границ результатов и минимальной подстановке как приему проверки, проводимой сразу после решения задания;

4. Использование приема «движение по спирали».

Прием «движения по спирали» находится в полном несоответствии с действующей методикой обучения школьника математике, но является первым необходимым приемом для успешного написания задания типа «тест с ограничением времени».

Алгоритм «движения по спирали» состоит в следующем:

- необходимо сразу просмотреть весь тест от начала до конца. Сначала в части «А» необходимо отметить для себя те задания, которые кажутся простыми, понятными и легкими (этот прием называют «ориентировка в тесте»). Именно эти задания необходимо выполнять первыми.

- начинать необходимо с того, что можно выполнить с ходу, без особых усилий и раздумий.

- пробежать глазами часть «В» и отметить про себя 2-3 задания, которые вами поняты. К ним можно перейти когда закончите с заданиями части «А»

- просмотреть задания части «С», - один пример этой части всегда можно решить без особого напряжения. Необходимо отметить для себя данный пример и перейти к нему сразу же после выполнения части «В».

- вернувшись к части «А» необходимо выполнить все задания, которые можно решить сразу.

- после этого необходимо просмотреть данный раздел еще раз и попробовать выполнить те задания, способ решения которых представляете. Если в части «А» застряли на каком-то материале, необходимо засесть время и не тратить на этот пример более 3 минут, если этот пример не «решается», необходимо оставить его и перейти к следующему. Такие подходы к каждому нерешенному примеру необходимо сделать несколько раз.

Это и есть движение по спирали: возвращение к нерешенным примерам и выбор тех из них, решение которых созрело к данному моменту. Если ориентироваться на тройку, то после того как решили все что смогли в части «А», необходимо попробовать решить что-то из части «В» (те самые 2-3 задания, которые были намечены во время просмотра теста), возможно после выполнения этих заданий удастся получить «4».

При ориентации на метод «движения по спирали» необходимо постоянно помнить о том, что на решение первой части можно потратить 1 час. Все, что не успели решить за этот час, необходимо оставить и вернуться при наличии времени после. За второй час необходимо решать все, что удастся из части «В». Третий час можно посвятить заданиям раздела «С». В оставшееся время (если вы чувствуете, что ни «В» ни «С» вам больше не одолеть) необходимо вернуться к части «А» и решить все, что осталось или получается решить. Тот, кто планирует получить «5», должен действовать таким же образом. В этом случае задачи части «А» необходимо выполнить за 40-45 минут (хорошо, если меньше). В разделе «В» нужно выполнить не менее 7-8 заданий за 1 час, в разделе «С» не менее 1-2 заданий за 1-1,5 часа. Эти временные траты Вы должны постоянно держать под контролем – это и есть постоянный и жесткий контроль времени.

Теперь – Успеха тебе, и не в ЕГЭ и вузе, а вообще – в жизни!

Раздел 3: «Психологическая подготовка педагогов, классных руководителей в работе с выпускниками, учащимися групп риска». Психологические рекомендации организаторам ЕГЭ.

Тематика консультаций с педагогами связана с индивидуально - ориентированным подходом к учащимся в период подготовки к экзаменам и психологической поддержке в период проведения ЕГЭ. Работа с педагогами должна быть направлена на обсуждение нереалистичных установок, ознакомление педагогов с психологической спецификой ЕГЭ в целом и трудностями отдельных групп выпускников, взаимодействие в поиске эффективных методов формирования необходимых психических функций.

Классный руководитель является своеобразным создателем эмоционального фона развития личности учащихся в условиях классного коллектива.

Для успешной работы классных руководителей с учащимися в плане подготовки к ЕГЭ дает положительный результат специально разработанная система взаимодействия классного руководителя с родителями, школьниками, учителями-предметниками. Ключевыми позициями данной системы на всех уровнях взаимодействия (с учащимися, родителями и учителями) выступают:

- направленность на формирование позитивного отношения к ЕГЭ;
- осуществление постоянной связи родитель-учитель-ученик;
- оказание всесторонней помощи учащимся на протяжении всего периода ЕГЭ;
- ориентировка учащихся на действие, как необходимое и обязательное условие успешного прохождения новой формы аттестации.

Своеобразие учебной деятельности каждого ребенка связано с целым рядом его индивидуальных особенностей. Чибисова М. Ю., доцент Московского городского психолого-педагогического университета, кандидат психологических наук, предприняла попытку выделить те группы детей, которые с наибольшей вероятностью могут испытывать затруднения при сдаче ЕГЭ, и предложила некоторые возможные пути оказания поддержки этим детям. Эту типологию очень удобно использовать, выделив с классным руководителем «группы риска», и совместно с родителями выпускников определить пути и способы психологической поддержки:

« Правополушарные» – могут испытывать затруднения при необходимости логически мыслить. Как правило, они хорошо справляются с гуманитарными предметами, испытывая сложности с предметами естественно-математического цикла. Само по себе тестирование исключительно сложно для правополушарных детей, потому что оно "левополушарно" по своей сути (требует умения анализировать и сопоставлять различные факты).

- «Синтетики» – при сдаче ЕГЭ могут испытывать затруднения, связанные с необходимостью аналитической деятельности и оперирования конкретными фактами.

- «Тревожные» – склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебной, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде.

- «Неуверенные» – не могут самостоятельно проверить качество своей работы: они сами себе не доверяют; могут хорошо справляться с теми заданиями, где требуется работа по образцу. При сдаче ЕГЭ они испытывают дополнительные сложности, поскольку принципиальное значение там имеет самостоятельный выбор стратегии деятельности, а эта задача для неуверенных детей крайне сложна.

- «Испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации» (рассеянные) – им присущи частые колебания темпа деятельности, неустойчивая работоспособность, часто отвлекаются. ЕГЭ требует очень высокой организованности деятельности. Непроизвольные дети при общем

высоком уровне познавательного развития и вполне достаточном объеме знаний могут нерационально использовать отведенное время.

- «Перфекционисты и отличники» – ЕГЭ 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. Как правило, им не хватает времени на работу.

- «Астеничные» — быстро устают, снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок. ЕГЭ требует высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного периода времени (3 часа). Поэтому у астеничных детей очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.

Стратегии работы с детьми группы риска

Перфекционисты и «отличники».

Краткая психологическая характеристика.

Дети данной категории обычно отличаются высокой или очень высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью. Если они выполняют задание, они 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 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.

ЕГЭ 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 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 экзамена** перфекционисту нужно помочь выбрать стратегию деятельности и

реализовать ее. Его можно спросить: «Какие задания ты решил сделать?» и по необходимости тактично вмешаться в его планы. В ходе экзамена можно время от времени интересоваться: «Сколько тебе еще осталось?» — и помочь ему 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 часа). Поэтому у астеничных детей очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.

Стратегии поддержки. На этапе подготовки.

При работе с астеничными детьми очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребёнок не может 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 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 ит.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». Он все равно будет работать в том темпе, в котором ему комфортно. Необходимо развивать у таких детей функцию контроля, то есть навыки самопроверки: по завершении работы найти ошибки, самостоятельно проверить результаты выполнения задания.

Основной принцип, которым нужно руководствоваться гипертимным детям: «Сделал, проверь». Кроме того, необходимо создать у таких детей ощущение важности ситуации экзамена. Это именно тот случай, когда нужно со всей серьезностью разъяснить какое огромное значение имеют результаты ЕГЭ.

Во время 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. Они основательны и зачастую медлительны. Еще одна их особенность заключается в том, что им требуется длительный ориентировочный период при выполнении каждого задания. Если таких детей начинают торопить, темп их деятельности снижается еще больше.

Основные трудности.

Процедура ЕГЭ 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 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 5 задач за час. Значит, на каждую задачу можешь потратить не более 12 минут. Такие упражнения помогут ученику развивать умение переключаться. Можно также заранее определить, сколько времени можно потратить на каждое задание на экзамене.

Во время 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 кинестеты.

Краткая психологическая характеристика.

Известно, что у человека три основные модальности восприятия; аудиальная (слуховая), визуальная (зрительная) 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 (устный рассказ, наглядное пособие, практическая работа), 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), ЕГЭ имеет исключительно визуальную форму. Это облегчает задачу для детей визуалов, одновременно усложняя ее для детей — 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 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 (например, выйти из класса).

Правополушарные дети.

Краткая психологическая характеристика.

Правополушарными таких детей называют условно, ведущим у них, как у всех здоровых людей, является левое полушарие, но у них значительно повышена активность правого полушария. У таких детей богатое воображение, хорошо развитое образное мышление. Они прекрасно воспринимают метафоры образы, сравнения, теряясь при необходимости мыслить логическими категориями.

Основные трудности.

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. Как правило, они хорошо справляются с гуманитарными предметами, испытывая сложности с предметами естественно-математического цикла. Само по себе тестирование исключительно сложно для правополушарных детей, потому что оно предполагает владение логическими конструкциями, фактами, требует умения анализировать и сопоставлять различные факты. То есть деятельность, связанная с тестированием, «левополушарная» по своей сути.

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 важно проиллюстрировать примерами или картинками.

Во время экзамена.

Правополушарным детям имеет смысл пробовать свои силы не столько в простейших тестовых заданиях (заданиях типа А), сколько там, где требуется развернутый ответ. Им это будет проще. Возможно, именно с таких заданий им стоит начинать, а уже потом переходить к тестам множественного выбора (к заданиям типа В и С).

Дети синтетики.

Краткая психологическая характеристика.

Синтетический, или глобальный, стиль деятельности характеризуется рядом типичных моментов. 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 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. При сдаче ЕГЭ синтетики могут испытывать затруднения, связанные с необходимостью аналитической деятельности и оперирования конкретными фактами.

Стратегии поддержки. На этапе подготовки.

Очень важно развивать у синтетиков аналитические навыки, учитывая, что общий ход их деятельности — от общего к частному. При изучении каждой темы важно ее обобщить, выделить основные блоки и наполнить 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 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.

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.). Каким образом можно распознать тревожного ребенка? 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. Они обычно задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают учителя, проверяя, правильно ли они его поняли.

Тревожные дети при выполнении индивидуального задания обычно просят учителя «посмотреть, правильно ли они сделали». Они 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 ЕГЭ для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта со взрослым.

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.

Неуверенные дети.

Краткая психологическая характеристика.

Проблема таких детей в том, что они не умеют опираться на собственное мнение, они склонны прибегать к помощи других людей. Неуверенные дети не могут самостоятельно проверить качество своей работы: они 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.

Неуверенные 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.

При сдаче Единого государственного экзамена подобные дети 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 («Сначала реши простые задания, а потом переходи к сложным»). Лучше предложить выбрать ему самому и терпеливо дождаться, когда он примет решение («Как ты думаешь, с чего лучше начать: с простых или сложных заданий?»).

Во время 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?»

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 их деятельности. Задача взрослого — создание ситуации успеха, поощрение, поддержка. В этом огромную роль играют поддерживающие высказывания: «Я уверен, что ты справишься». «Ты хорошо справился с контрольной по физике».

Дети, испытывающие недостаток производительности и самоорганизации.

Краткая психологическая характеристика.

Обычно этих детей характеризуют как «невнимательных», «рассеянных». Как показывает практика, у них очень редко имеют место истинные нарушения. 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 частые колебания темпа деятельности. Они могут часто отвлекаться.

Основные трудности.

ЕГЭ требует очень высокой организованности деятельности. Непроизвольные дети при общем высоком уровне познавательного развития и вполне достаточном объеме знаний могут нерационально использовать отведенное 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, нужное 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 экзамена.

Таким детям требуется помощь в самоорганизации. Это можно сделать с помощью направляющих вопросов: «Ты как?», «Ты сейчас что делаешь». Возможно также 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 ребенок научился использовать эти опоры на предварительном этапе, иначе на экзамене это отнимет у него слишком много сил и времени.

Подростки с особенностями нервной деятельности («хочу, но не могу»)

Гипертимные, астеничные подростки, ребята, с низкой произвольностью.

При подготовке к ЕГЭ таким выпускникам необходимо наличие внешней мотивации.

Подростки с психологическими проблемами («могу - не хочу»)

Тревожные, неуверенные подростки.

Для хороших результатов таким выпускникам необходимо сочетание внешней и внутренней мотивации.

Подростки с недостатком учебных навыков («хочу - могу - не знаю как»)

Такому ребенку достаточно создать условия для освоения технологий, способствующих более эффективному усвоению учебного материала и поддерживать внутреннюю мотивацию в дальнейшем.

Результат подготовки к ЕГЭ определяется сочетанием внутренней и внешней мотивации. Соотношение этих видов мотивации необходимо подбирать индивидуально, в соответствии с индивидуальными особенностями старшеклассников.

ПАМЯТКА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Как помочь воспитанникам в процессе подготовки к ЕГЭ.

В процессе обучения и при сдаче экзаменов большую роль играет, во-первых, знание или, точнее, понимание того, что надо делать, и, во-вторых, умение это делать. Поэтому учителям следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения, ведь не зря говорят, что нельзя научиться плавать, стоя на берегу. Такие тренировки по выполнению тестовых заданий позволят учащимся реально повысить тестовый балл. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик во время экзамена практически не будет тратить время на выполнение инструкции. Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля. Психотехнические навыки не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют наиболее успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации овладевать собственными эмоциями.

Важно репетировать еще и потому, что в психологии известен такой факт: если запоминание информации, ее воспроизведение происходят в сходных условиях, то воспроизведение будет более успешным.

Преподаватели обычно объясняют провал на экзамене низким уровнем знаний выпускника. Да, хорошее знание материала необходимо для успеха, но это знание нужно еще и продемонстрировать. Беспокойство и тревога в ситуации экзамена могут быть еще большими врагами, чем не самое блестящее знание предмета. Уверенность в себе — это слишком серьезная вещь, которую при всем желании уже невозможно сформировать в оставшееся до экзамена время. Для развития у учащихся уверенности в себе могут проводиться длительные психологические тренинги и специальные консультации для родителей. В ваших возможностях научить ученика справиться с излишним волнением при подготовке к сдаче экзаменов. Как это можно сделать?

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

2. Если волнение все же не покидает выпускника, то предложите ему прием, называемый «доведение до абсурда». Главная задача — как можно сильнее напугать себя. Хорошо заниматься этим упражнением вдвоем — напугайте друг друга посильнее. Этот прием обязательно приведет вас обоих к мысли, что бояться на самом деле нечего и не все так ужасно. Кстати, если

старшеклассник поражает вас каменным спокойствием — это не так уж и хорошо. Отсутствие некоторого волнения на экзамене часто мешает хорошим ответам.

3. Если воспитанник заранее рассматривает экзаменаторов (тестотехников) как своих врагов, ничего хорошего из этого не выйдет. Поговорите с пессимистом, объясните ему, что все Преподаватели тоже сдавали экзамены и помнят свои ощущения. Даже если тестотехник кажется хмурым и неприветливым — возможно, он просто демонстрирует свою строгость, объективность и беспристрастность.

4. А помните ли вы, как учили материал к экзаменам? Пользовались ли какими-то интересными приемами усвоения знаний? Если вы знаете такие секреты, обязательно поделитесь ими со своими учениками. Неплохо спрашивать и знакомых, и учителей, работающих с вами в рамках методического объединения. Возможно, вам удастся создать для ваших выпускников своеобразную копилку приемов усвоения знаний.

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

6. Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка. Для начала освоите эти упражнения сами (они вам тоже не помешают), а затем позанимайтесь с учащимися. Включайте эти упражнения в структуру урока, используйте их для настроя класса перед контрольными работами.

ПАМЯТКА ОРГАНИЗАТОРАМ ПРОВЕДЕНИЯ ЕГЭ

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

Среди внешних факторов, мешающих работе учащихся, выявлены:

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

Рекомендации психологов

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

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

3. Старайтесь дать ответы на все вопросы, заданные воспитанников. Перед началом экзамена предупредите выпускников, на вопросы какого характера они могут получить от вас ответ, и на какие вопросы вы не имеете права отвечать.

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

5. Подбирая себе одежду, помните, что цветочное пятно может поднять настроение и, наоборот, сочетание некоторых цветов может вызвать раздражение окружающих. Постарайтесь избежать чересчур ярких, кричащих цветосочетаний, слишком вызывающих деталей костюма. Выберите туфли на «мягком» каблуке.

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

При опросе выпускники отмечали, что во время сдачи экзамена они находятся в состоянии беспокойства, переживают отсутствие безопасности, нуждаются в подбадривании. Именно поэтому ваш стиль общения во время экзамена должен способствовать ослаблению отрицательных переживаний учащихся. Проанализируйте свой стиль общения, постарайтесь не стать дополнительной причиной волнения выпускников.

Помните о правилах эффективного общения.

Не используйте в общении с выпускниками:

- Угрозы («Если ты не прекратишь ...»). Это может вызвать сопротивление, привести к вспышкам раздражения с их стороны. Выйдя из-под вашего контроля, ситуация может вылиться в конфликт.

Если выпускник вызывает у вас своим поведением отрицательные эмоции, сообщите ему об этом. Не стоит подавлять гнев, сохранять спокойствие при сильном волнении. Через некоторое время чувство, как правило, прорывается и облекается в резкие слова или действия.

Скажите о своих чувствах учащемуся, говорите от первого лица, Сообщите о себе, о своем переживании, а не о нем, о его поведении.

- Критику («Сколько раз уже говорили.,», «Слушать надо было.,»). Такие высказывания негативно влияют на состояние того, к кому обращаются. Под влиянием высказываний такого рода учащийся будет

окончательно выбит из равновесия, может перестать думать и выполнять задания.

Будьте готовы к тому, что всегда могут возникнуть вопросы, на которые придется дать ответ несколько раз: многие выпускники просто не слышат ответов, которые вы даете другим учащимся, или в силу разных причин пропустили то, что вы говорили для всех.

- Мораль, нравоучения, проповеди («Ты обязан вести себя как подобает»). Обычно из таких фраз учащиеся не узнают ничего нового. Ничего не изменится оттого, что они услышат это в сто первый раз.

Если вы хотите напомнить правило поведения, то предложение, в котором вы говорите о правиле, лучше строить в безличной форме. Например, стоит сказать: «В ситуации сдачи экзамена разговаривать нельзя».

Высмеивание («Не будь лапшой...», «Что за тупица...»). Это лучший способ помочь учащемуся разувериться в своих силах. Такими высказываниями вы продемонстрируете лишь уход от разговора.

Старайтесь контролировать свои высказывания и не использовать подобные фразы в разговоре с воспитанниками.

- Уговоры («Успокойся, это неважно»). Подобные высказывания нисколько не поддерживают учащегося. Они говорят лишь о том, что вы хотите, чтобы учащийся перестал испытывать те чувства, которые он испытывает в данный момент.

Лучше озвучить чувства воспитанников: «Я понимаю тебя, ты тревожишься (переживаешь, расстроен,...)» и предложить ему вспомнить любой приемлемый для него способ снятия эмоционального напряжения.

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

4.1. Подросток – родитель.

Роль родителей в подготовке старшеклассников к ЕГЭ включает в себя не только конкретные действия по поддержке ребенка в период экзаменов, но и создание условий для развития здоровой, успешной, психологически зрелой личности.

Одним из существенных аспектов психолого-педагогического сопровождения выпускника является ознакомление родителей со способами правильного общения с ним, оказания ему психологической поддержки, создания в семье благоприятного психологического климата.

Работа с родителями нацелена на повышение осведомленности родителей и формирование реалистичной картины экзамена, снижение родительской тревоги.

На родительских собраниях необходимо дать рекомендации по организации режима дня старшеклассников, поддержке и помощи детям в период до, во время и даже после экзаменов. Анкетирование детей показало, что 45% испытывают нервно-психическое напряжение именно в период ожидания оценки. Обязательно надо оговаривать действия родителей при

негативном сценарии, например, если ребенок не сдает ЕГЭ или сдает экзамен на баллы, которые ниже его притязаний. Это способствует правильному реагированию на возможные варианты сдачи ЕГЭ, психологической подготовке как родителей, так и детей к неожиданному развитию событий. При недостатке или отсутствии адекватной психологической поддержки выпускник испытывает разочарование во взрослых. Психологическая поддержка – это процесс, в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах старшеклассника с целью укрепления его самооценки; помогает ему поверить в себя и в свои способности; поддерживает его при неудачах.

Для родителей, учащихся и учителей оформляем стенд с рекомендациями, на сайте школы выставляется информация по приемам стабилизации эмоциональной сферы, снижению тревожности, повышению уверенности выпускников в своих силах.

4.2. Рекомендации родителям выпускников по психологической подготовке к ЕГЭ.

Как помочь детям подготовиться к экзаменам.

Не секрет, что 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, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться". Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

- Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Заключение

При успешной реализации данной программы по психологической подготовке всех участников ЕГЭ (старшеклассников, учителей, психологов, родителей) ученики выпускных классов получают важное преимущество при написании ЕГЭ, то есть устойчивость к тем стрессам, которые воздействуют при написании контрольных тестов. Кроме того, полученные знания могут применяться и в дальнейшей жизни, например, при поступлении в ВУЗ или при приёме на работу. Данная программа может быть усовершенствована, например, привлечением более широкого круга специалистов, применением её не только в выпускных классах, но в девятых, десятых классах. Что в итоге приведёт к улучшению результатов полученных при написании ЕГЭ и других испытаний.

Приложение 1.

Анкета - Определение детей групп риска.

Данная анкета была разработана психологами по психологической подготовке к ЕГЭ и предназначена для экспресс-диагностики детей групп риска. **Ответить на вопросы анкеты предлагается учителям или родителям.**

Инструкция: Пожалуйста, отметьте, присуще ли Вашему ребенку (ученику) перечисленные ниже формы поведения. Для этого поставьте «плюс» в соответствующем столбце.

№	Утверждение	Да	Нет
1.	Выполнение порученного дела всегда требует контроля со стороны взрослого		
2	Очень переживает перед любой проверочной работой, контрольной, диктантом, экзаменом		
3.	Решение по какому-либо вопросу принимает с трудом, часто перекладывая его на других		
4	Всегда и во всем исполнительен		
5	Часто бывает несдержанным		
6	Хорошо делает что-либо по образцу или по примеру, но свои способы выполнения предлагает редко		
7	К успехам или неудачам в школе относится равнодушно		
8	В своих делах и действиях часто надеется на «авось»		
9	Правильность и качество своей работы сам не проверяет, доверяя сделать это кому-нибудь другому		
10	Часто перепроверяется, постоянно что-то исправляет в сделанном		
11	Перед выполнением чего-либо требуется период «раскачки»		
12	При выполнении какой-либо работы может то очень быстро ее делать, то, постоянно отвлекаясь, медленнее		
13	Выполненную работу обычно не проверяет		
14.	Иногда проявляются невротические реакции: грызет ногти, кончик карандаша или ручки, тербит волосы и т.п.		
15.	При выполнении какой-либо работы очень быстро устает		
16.	Всегда и во всем претендует на самые высокие результаты		
17.	Часто бывает неаккуратным		
18.	При необходимости поменять вид работы или род деятельности делает это с трудом		
19.	Часто не может уложиться во временные рамки при выполнении чего-либо		
20.	Чаще поддерживает чужую точку зрения, свою отстаивает редко		

21.	Часто отвлекается при выполнении какой-либо работы		
22.	В работе часто бывает небрежен		
23.	Всегда стремится получать только отличные оценки		
24.	Всегда и во все медлителен и малоподвижен		
25.	Обычно в начале делает что-либо быстро и активно, а затем темп выполнения становится все медленнее и медленнее		
26.	Старается все делать очень быстро, но часто не проверяет сделанное, пропускает ошибки		
27.	Всегда стремится быть и выполнять все лучше всех		
28.	Во время выполнения чего-либо необходимы перерывы для отдыха		
29.	Постоянно требует подтверждения правильности своего выполнения чего-либо		
30.	Равнодушен к оценке своей работы		
31.	Заранее свои действия планирует с трудом		
32.	Часто жалуется на усталость		
33.	Все делает медленно, но основательно		

КЛЮЧ:

Группа риска	Ответ «да» на вопросы:	Группа риска	Ответ «да» на вопросы:
Инфантильные дети	1, 8, 13, 30	Дети с трудностями произвольности и самоорганизации	12, 19, 21, 31
Тревожные дети	2, 10, 14, 29	Астеничные дети	15, 25, 28, 32
Неуверенные дети	3, 6, 9, 20	Гипертимные дети	5, 7, 17, 22, 26
«Отличники» и перфекционисты	4, 16, 23, 27	Застревающие дети	11, 18, 24, 33

Приложение 2.

Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?»

За каждый положительный ответ начислите себе по 1 баллу.

1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.
2. Больше всего на свете я боюсь получить "двойку".
3. Я готов на все, чтобы получить "пятерку".
4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.
5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.
6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.
7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.
8. Мне трудно выступать перед классом.
9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.

10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.

11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.

12. Перед экзаменами у меня бывает внутренняя дрожь.

Сложите набранные баллы.

0 - 4: Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.

5 - 8: Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс.

9 - 12: Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью к родителям. Не держите все в себе.

Тем не менее можно выделить некоторые наиболее значимые психологические характеристики, которые требуются в процессе сдачи Единого государственного экзамена:

- Высокая мобильность, переключаемость.

-Высокий уровень организации деятельности.

-Высокая и устойчивая работоспособность.

-Высокий уровень концентрации внимания, произвольности.

-Четкость и структурированность мышления, комбинаторность.

-Сформированность внутреннего плана действий.

Приложение 3.

Способы укрепления психического здоровья.

Питание

Завтрак. Завтракать по утрам часто не хочется. Между тем, по мнению ученых, завтрак, состоящий из тарелки овсяной каши и стакана чая, повышает устойчивость организма к стрессу. Стресс может вызвать у вас язву желудка, если он в это время не будет переваривать пищу. Поэтому, предполагая, что вас ожидает стрессовая ситуация, съешьте что-нибудь, например, яблоко.

Мед. Успокаивающее действие на нервную систему в той или иной степени оказывает любой сорт цветочного меда. Для того чтобы успокоить расшатанные стрессом нервы, выпейте стакан теплой воды и съешьте столовую ложку меда. Вкусное лекарство лучше принимать непосредственно перед сном, так как оно не только успокаивает, но и усыпляет.

Антистрессовый напиток. Среди продуктов питания, снимающих стресс, особое место занимает лимон, точнее лимонная кислота. Опустив в чашку чая ломтик лимона, вы получите не только вкусный и ароматный, но и обладающий антистрессовыми свойствами напиток.

Орехи можно отнести к концентрированной пище. Эти мини-плоды содержат в себе максимум энергии. В одной пригоршне орехов (примерно 100 г) аккумулировано около 600 ккал, то есть треть суточной потребности в энергии человека, ведущего сидячий образ жизни. Ядра орехов – богатый источник минеральных солей. Лесные орехи и кешью отличаются высоким содержанием меди, магния и цинка. Они способствуют активизации иммунной системы, успокаивают нервы и помогают противостоять стрессу.

Хлеб из муки грубого помола, а также творог, мюсли и бананы очень богаты магнием. Это полезно для нервной системы.

Шоколад улучшает настроение. Магний и жиры в его составе резко повышают уровень серотонина, а сахар успокаивает «исстрадавшуюся» нервную систему.

Острая пища помогает восстановить хорошую форму. Если силы на исходе, похрустите сладким перцем. Экстремальный способ – стручок Чили. Компромиссным вариантом могут стать корейские салаты. Острый вкус оказывает разогревающее действие, кровеносные сосуды расширяются, нормализуется кровоток, и, как следствие, улучшается состояние духа

Энергия растений. Зверобой, ромашка и пассифлора – избавляет от тревоги. Ромашковый чай снимает напряжение, успокаивает, не вызывая при этом сонливости.

Препарат из клематиса или ломоноса в мгновение ока устранил апатию, восстановит память и способность к концентрации внимания.

Сила слова. Все мы знаем, что «слово лечит, слово калечит». В Китае в древности была разработана особая наука о целебных звуках, которые входят в резонанс с нашими внутренними органами и оказывают на них полезное действие. «Фу» (на вдохе) – помогает быстро сбросить негативную энергию. «И-и-и» (на задержке дыхания) – общее очищение организма. «По-о-о-хс-о-о» (на выдохе) – бодрит организм после сна. Повторяйте каждый звук не более 3-4 раз.

Волшебный голос. С помощью голоса снимается напряжение. Не случайно первая реакция на плохую весть – крик. Пойте и под караоке, и а капелла, хором и соло, а также в ванной, во время готовки, во время уборки – вы скоро убедитесь, что ваша жизнь кардинально изменится.

Сон – это время «капремонта» для организма. Испанские ученые установили, что независимо от того, сколько мы ночью спали, всем нам необходим дневной сон, хотя бы короткий (10–15 минут). В идеале днем нужно спать 40–50 минут.

Деятельность. Трудотерапия повышает тонус. Лучший отдых, как известно, смена деятельности. Это могут быть и любимые грядки, и комнатные цветы или еще что-то.

Движения у открытого окна или на свежем воздухе в сочетании с дыхательными упражнениями помогают противостоять стрессу и улучшать настроение. **Велосипед** вернет силы. Сядьте на велосипед и сделайте круг вокруг квартала. Свежий воздух быстро прояснит ум и облегчит течение мысли. Кроме того, почти все группы мышц благодаря спокойным, равномерным движениям сбросят излишнее напряжение, и организм насытится кислородом. Помогут снять напряжение рисование, музыка, баня, душ, бильярд, дартс, пасьянс и т.д.

Самомассаж. Чтобы снять нервное напряжение, несколько минут одновременно массируйте указательными и большими пальцами мочки ушей, сначала их внешние, а потом внутренние стороны или наоборот.

Устранить нервное напряжение можно с помощью самомассажа ладоней или ступней.

Нужные «кнопки». На теле есть точки, которые вполне можно назвать «кнопками здоровья». Нажимайте на них в течение 10 секунд, и вы избавитесь от головной боли (точка между бровями); беспокойства (небольшая впадина с обратной стороны колена); невозможности сосредоточиться (виски); усталости глаз (точки у внутренних уголков глаз).

**Программа психолого-педагогического сопровождения
обучающихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ
«Будь уверен в своих силах»**

Автор: Болдырева Светлана Николаевна,
МБОУ «Моисеево-Алабушская средняя общеобразовательная школа»
Уваровского района

Пояснительная записка

Актуальность. Единый государственный экзамен – это форма итоговой аттестации для одиннадцатиклассников. Унифицированная форма проведения экзамена в виде тестов, ограничение во времени и заочность ответов несет в себе дополнительную психологическую нагрузку для экзаменуемого. Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному. Главным условием успешной сдачи экзамена была и остается хорошая предметная подготовка и уверенность в своих силах. И все же для школьника это серьёзное испытание, поскольку выпускной экзамен предъявляет особые требования к личностным качествам ребенка и его психической готовности и устойчивости.

Ориентируясь на результат, педагоги и родители, забывают о тех психологических трудностях, которые испытывает ребенок на экзамене и в период подготовки к нему. Важно понять, что экзамен для школьника не только проверка знаний, но и серьезная психологическая нагрузка, влекущая за собой высокую тревожность и стресс.

Сегодня издается множество методических сборников и пособий, которые помогают подготовиться к выпускному экзамену по тому или иному предмету. Но кто поможет выпускнику подготовиться к ЕГЭ психологически? А ведь это достаточно серьезный аспект, который увеличивает шансы ребенка на получение положительной отметки.

Программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся 11-х классов в период подготовки к ЕГЭ «Будь уверен в своих силах» является развивающей психолого-педагогической программой, направленной на раскрытие интеллектуально-личностного потенциала обучающихся и формирование социально-психологических навыков по снижению школьной тревожности.

Участники программы. Обучающиеся 11-го класса МБОУ Моисеево - Алабушской сош Уваровского района Тамбовской области, их родители и педагоги.

Цель: снижение школьной тревожности обучающихся в период итоговых экзаменационных испытаний.

Поставленная цель достигается за счёт последовательного решения следующих **задач:**

- определить уровень тревожности у обучающихся выпускных классов;

- проанализировать и создать систему работы для участников программы в период подготовки к ЕГЭ;
- сформировать навыки психологической готовности, саморегуляции, самоконтроля учащихся;
- повысить уверенность в себе и своих силах;
- информировать и консультировать всех участников программы по проблеме экзаменационной тревожности.

Научные, методологические и методические основания программы

Программа написана на основании научно-методических разработок.

Авторы Г. Бардиер, М. Битянова, В. Мухина, Ю. Слюсарев, Т. Яничева полагают, что важнейшей характеристикой психологического сопровождения является создание условий для перехода личности к самопомощи; в процессе психологического сопровождения специалист создает условия и оказывает необходимую поддержку для перехода от позиции «я не могу» к позиции «я могу сам справляться со своими жизненными трудностями». Психологическое сопровождение выпускников в период итоговой аттестации является необходимым направлением работы психолога образовательного учреждения. ЕГЭ на просторах российского образовательного пространства – явление, имеющее уже более чем десятилетнюю историю. На сегодняшний день имеется огромное количество материалов для выпускников и педагогов, обеспечивающих правовую и организационную, содержательную и методическую подготовку к Единому государственному экзамену.

Данная программа опирается на теоретические подходы к пониманию тревожности таких исследователей, как А.М. Прихожан, Ч. Спилбергер, Х. Хекхаузен и др. Их методики и тесты используются в работе со старшеклассниками.

Проблемы психологической готовности к экзаменационным испытаниям рассматриваются, через трактовку понятия «готовность» в психологии:

1) согласие сделать что-нибудь, желание и стремление содействовать чему-нибудь (М.И. Дьяченко);

2) определенное состояние психофизиологических систем перед предстоящей деятельностью (С.Ю. Головин);

3) момент времени в жизни индивидуума, когда достигнутый им уровень зрелости позволяет ему извлечь пользу из конкретного опыта (А.А. Бодалев).

Под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевается определенный эмоциональный «настрой», внутренняя психологическая настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена.

Педагогическая готовность – это наличие знаний, умений и навыков по предмету.

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

Обоснование реализации программы

Тревожась о предстоящем испытании, многие родители обрушивают на ребёнка огромное количество требований, что не только не помогает, но и вызывает психологический дискомфорт выпускника. Кроме того, ребёнка контролирует ещё и учитель. В итоге выпускники оказываются в своеобразном психологическом капкане: с одной стороны родители, с другой – требования учителя, с третьей – несформированность навыков саморегуляции самих обучающихся. К сожалению, психологической поддержке обучающихся в предэкзаменационный период и снижению экзаменационной тревожности внимания практически не уделяется. А ведь это достаточно серьёзный аспект, который увеличит шансы ребенка на получение положительной отметки.

Вывод. Необходимым условием сохранения здоровья являются положительные эмоции, душевный комфорт и адекватная поведенческая реакция.

Перечень и описание программных мероприятий

Работа с учащимися

1. Психологическая диагностика. Проведение фронтальной диагностики учащихся выпускных классов: выявление детей группы риска, диагностика уровня тревожности. По результатам проведенной диагностики школьный педагог-психолог составляет план работы и программу психологического сопровождения. Работа с группой поддержки может вестись в рамках индивидуальных или групповых консультаций, проведения тренинговых занятий профилактической и корректирующей направленности.

2. Индивидуальное и групповое консультирование учащихся. Проведение консультативной работы с выпускниками по преодолению трудностей и развитию навыков, способствующих эффективной сдаче экзаменов: снятие тревожного состояния, обучение контролю стрессовых проявлений, решение когнитивных и личностных трудностей;

3. Тренинговые занятия с учащимися. Индивидуальные занятия на оборудовании по программе «Волна» и «Экватор». Групповые занятия по контролю эмоций, преодолению стрессового состояния (личностные трудности), ознакомлении с процедурой сдачи экзаменов, проведение встреч с выпускниками прошлого учебного года, уже сдавших экзамены (процессуальные трудности), выработка индивидуального стиля работы (когнитивные трудности).

4. Информационная поддержка. Составление, выпуск различной информационной литературы – буклеты, памятки, брошюры. В рамках данного направления также рекомендуется оформление информационного стенда для учеников («Сдаем ЕГЭ», «В день экзамена» и т.п.).

Работа с учителями

Успешность программы психологического сопровождения подготовки к экзаменам зависит от комплексного подхода к решению данной проблемы в рамках не столько именно психологической работы, сколько в рамках психолого-педагогического взаимодействия школы и выпускника. Особенно важным следует считать блок психологической поддержки учителей, выпускающих своих учащихся на экзамены. От знания психологических особенностей развития и трудностей, возникающих у выпускников в процессе подготовки к экзаменам, зависит выбор стратегии их поддержки не только школьным психологом, но и учителем.

В реализации данного направления используются следующие формы работы:

1. Индивидуальное и групповое консультирование. Использование данной формы работы позволяет раскрыть перед учителями важные вопросы психологической подготовки выпускников к экзаменам в формате ОГЭ и ЕГЭ.

2. Участие в педсоветах.

3. Составление (совместно с педагогами) рекомендаций по психолого-педагогической коррекции трудностей в школьном обучении для учителей, родителей и других лиц.

4. Информационная поддержка. Как и в случае работы с учениками, информационная поддержка учителей заключается в выпуске материалов в печатном, электронном виде ориентированных на педагогов: памятки, буклеты и другой литературы. Содержание информационных материалов может раскрывать следующие темы: создание благоприятной атмосферы в классе во время урока, методы эффективного взаимодействия с детьми группы риска, обучение контролю стрессовых состояний и т.п.

Работа с родителями (законными представителями) учащихся

Еще одним направлением работы школьного педагога-психолога является взаимодействие с родителями выпускников. Очень часто родители сами находятся в состоянии тревожности, стресса, когда их ребенок должен сдавать выпускные экзамены. Это состояние легко может быть транслировано на детей, приводя к возникновению неблагоприятных состояний у выпускников.

К тому же, родители могут служить транслятором психологического воздействия на детей в рамках создания благоприятной атмосферы во время подготовки к экзаменам, снижению стрессовых состояний, преодолении трудностей различного происхождения. Родители могут помочь детям правильно организовать время подготовки, распределить нагрузку, снизить тревожное состояние.

Основные направления работы школьного педагога-психолога с родителями выпускников.

1. Индивидуальное и групповое консультирование. Проведение консультационных мероприятий с родителями выпускников по интересующим их темам. Одним из направлений работы школьного педагога-психолога является работа с родителями «тревожных» детей и с

«тревожными» родителями, чтобы предотвратить перенос «тревожного» эмоционального состояния родителя на самого выпускника.

2. Участие в родительских собраниях.

3. Информационная поддержка. Составление и выпуск информационных материалов для родителей выпускников в виде памяток, брошюр по различным темам: «Советы психолога», «Накануне экзамена» и т.п., оформление информационного стенда для родителей выпускников с советами педагога-психолога, размещение информации на сайте школы.

Необходимо отметить, что в общеобразовательном учреждении обучаются учащиеся с ограниченными возможностями здоровья, а также инвалиды. Работа с детьми ОВЗ и инвалидами и их родителями (законными представителями) по подготовке к экзаменам строится педагогом-психологом школы в индивидуальном порядке.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие готовиться к ЕГЭ вместе по программе «Будь уверен в своих силах».	1	1	
2.	Психодиагностирование	1		1
3.	«Как лучше подготовится к экзаменам?»	1	0,5	0,5
4.	Поведение на экзамене	1	0,5	0,5
5.	Память и приемы запоминания	2	1	1
6.	Методы работы по повышению самооценки	1		1
7.	Мои личностные и учебные возможности	1	0,5	0,5
8.	Учет и развитие личностных и учебных особенностей	1	0,5	0,5
9.	Методы и приемы ослабления стресса	1		1
10.	Вселенная моего Я	1		1

11.	Как добиться успеха в жизни и уверенности в себе	1	1	
12.	Обучение приемам релаксации	6	1	5
13.	Повторное психодиагностирование	1		1
14.	Рекомендации	1		1
15.	Подведение итогов	1		1
	Всего часов:	21	6	15

**Используемые методики и технологии,
психолого-педагогический инструментарий**

Индивидуальные особенности	Психодиагностические методики	Автор	Источник
Уровень тревожности	Методика диагностики уровня школьной тревожности	Филлипс Р.	Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. Книга 1. М., 1999.
	Методика диагностики уровня тревожности	Кондаш Р. (модификация Прихожан А.)	Система психологического сопровождения образовательного процесса в условиях введения ФГОС: И.В. Возняк. – 2014.
	3. Методика измерения тревожности личностной (ситуативной).	Ч. Спилберг (русский перевод Ю.Л.Ханин)	http://www.psihologu.info/biblioteka
Уровень самооценки, неуверенность в себе	Методика диагностики уровня самооценки личности	Казанцева Г.Н.	http://fs.nashaucheba.ru
Уровень стрессоустойчивости	Тест на самооценку стрессоустойчивости и личности	Пономоренко Л.П., Белоусова Р.В.	
Мотивация	Методика диагностики	Мильман В.Э.	http://kze.docdat.com

	мотивационной структуры личности		
	Экспресс-методика исследования доминирующих мотивов учения	Матюхина М.В.	Система психологического сопровождения образовательного процесса в условиях введения ФГОС:/ сост. И.В. Возняк. – 2014.
Уровень лабильности психических процессов	Личностный опросник Г. Айзенка (определение темперамента)	Айзенк Г.	Психологические тесты / под ред. А.А. Карелина. Кн. 1

Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы

Программа «Будь уверен в своих силах» рассчитана на психологическое сопровождение обучающихся 11-х классов, то она не предназначена для остальных обучающихся школы. Исключением являются обучающиеся 9-х классов, где также можно реализовывать данную программу.

Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы

Программа соблюдает интересы участников программы: конфиденциальность, использование кодов и шифра, соблюдение этических норм.

Сферы ответственности основных прав и обязанностей участников программы:

Единая форма обращения друг к другу. Для создания климата доверия в группе, предложить обращаться друг к другу по имени, включая тренера. Это психологически уравнивает всех, в том числе и ведущего, независимо от возраста, социального положения, жизненного опыта, и способствует раскрепощению участников тренинга.

Общение по принципу «здесь и теперь». Во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит в группе.

Конфиденциальность. Все, что происходит во время тренинга, не разглашается и не обсуждается вне тренинга. Это поможет участникам тренинга быть искренними и чувствовать себя свободно.

Искренность в общении. Во время тренинга говорить только то, что думаешь и чувствуешь.

Недопустимость перехода «на личности». Говорим не о личностях и отрицательных качествах человека, а о его действиях.

«Обратная связь». Каждый участник должен дать почувствовать другим, как он к ним относится.

Не опаздывать и не разговаривать. Во время занятий создается определенная психологическая атмосфера. Опаздывающие или разговаривающие участники снижают эффективность проводимой работы.

Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы:

1. Требования к специалистам, реализующим программу. Специалист, реализующий программу, должен иметь высшее психолого-педагогическое образование, опыт работы с детьми в школе, владеть методами активного социально-психологического развития.

2. Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы. Диагностические методики: «Тест школьной тревожности Филипса», опросник «Определение уровня тревожности в ситуации проверки знаний» на основе методики МОДТ Е.Е. Ромицына, «Определение уровня осведомлённости учащихся о процедуре сдачи ЕГЭ» О.В.Ерёминой. Методика измерения тревожности и как личностного свойства, и как состояния разработанная Ч.Д.Спилбергом, и адаптированная в русском переводе Ю.Л.Ханиным. Тест стрессоустойчивости личности Пономоренко Л.П., Белоусова Р.В.

3. Требования к материально-технической оснащённости учреждения для реализации программы. Для проведения занятий требуется класс, в котором будут находиться две зоны – рабочая (с партами) и для тренингов. Для проведения родительского собрания и семинара для педагогов требуется ИКТ: компьютер, проектор, экран. Оборудование для проведения тренинговых занятий: листы бумаги А 4 по количеству участников, фломастеры, цветные карандаши, школьная доска, мел, ватманы, манная крупа, поднос и т.д.. Для работы в условиях повышенных психоэмоциональных нагрузок использование комплексной профилактических программ «Экватор» и «Волна» с БОС (обучение навыкам релаксации).

4. Требования к информационной обеспеченности учреждения для реализации программы. Для реализации данной программы требуется интернет и другие подобные ресурсы не требуются.

Сроки и этапы реализации программы

Программа реализуется в течение учебного года с ноября месяца по июнь (во время подготовки обучающихся к итоговой аттестации) и включает несколько этапов:

1. Этап подготовительный (ноябрь – декабрь).

На данном этапе необходимо выявить индивидуальные особенности учащихся (уровень тревожности, уровень самооценки и т.д.). Они требуют учета при организации и проведении дальнейшей работы. Диагностика является основным средством выявления детей «группы риска», на которых необходимо сосредоточить основное внимание. Выпускается информационно - просветительский стенд.

2. Этап основной (январь – май).

Самый сложный для учащихся и самый ответственный для взрослых (учителей и родителей). В рамках данного этапа предполагается: - проведение цикла психологических занятий по развитию самоорганизации и самоконтроля, снятия тревожности;

- обучение учащихся релаксации на основе изучения методов и приемов психофизической саморегуляции;

- групповые и индивидуальные консультации участников программы (тренинги, работа с родителями и педагогами).

Проведение мероприятий, направленных на формирование психологической готовности выпускника.

3. Этап заключительный (май-июнь).

На этом этапе участники программы получают рекомендации (памятки, буклеты, правила поведения до и вовремя экзамена). Критериями оценки эффективности программы выступает то, что анализ проведенной работы будет производиться на основе сопоставления результатов проведенных диагностик до начала реализации программы и по ее завершению. Будет видно, насколько снизился уровень тревожности, как развились те или иные психические функции. Косвенной оценкой будет являться успешная сдача ЕГЭ.

Ожидаемые результаты реализации программы

Поскольку программа рассчитана на предэкзаменационный период и имеет небольшие сроки реализации, то **промежуточным результатом** будет:

- включенность всех участников программы в процесс;
- адекватный уровень самооценки и позитивное мышление;
- знакомство со способами снижения тревоги в стрессовой ситуации и обучение методам релаксации.

Итоговый результат:

- снижение уровня школьной предэкзаменационной тревожности у всех участников программы;

- овладение навыками саморегуляции и самоконтроля;

- повышение уверенности в себе и своих силах;

- осведомленность и консультирование по проблеме школьной тревожности;
- удачная сдача ЕГЭ;
- сравнительный анализ результатов психодиагностики позволит определить эффективность данной программы и выявить психологическую готовность участников программы.

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы

Организация контроля за реализацией программы осуществляется непосредственно педагогом-психологом при помощи администрации образовательного учреждения.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

- 1. Качественные.** Снижение школьной тревожности обучающихся 11-х классов, повышение уверенности в своих силах (самооценки).
- 2. Количественные.** Снижение количества обучающихся со средней и высокой школьной тревожностью.

Список литературы

1. Андреев О. Перед экзаменом // Школьный психолог.- 2001. — № 4.
2. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005.
3. Баркан А. Я. Практическая психология для родителей, или Как научиться понимать своего ребенка. М., 2001.
4. Беглова Т. Нешуточные испытания // Школьный психолог.- 2001. — №27.
5. Брель Е.Ю. Социально – психологические факторы формирования тревожности у школьников и пути ее профилактики и коррекции. Томск, 2002.
6. Венгер А. Л. Психологические рисуночные тесты. М., 2003
7. Венгер А.Л. Психологическое обследование старших школьников. – М.: Владос, 2005.
8. Высоцкая Н.В. Подростки 21 века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях. – М.: Вако, 2006.
9. Галахова Т.Ю., Румянцев С.Ю. Психологическая помощь педагогам в период подготовки к Единому государственному экзамену. – Тематическое приложение к журналу «Вестник образования». – 2003. .

10. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004.
11. Гурин Ю. Море чудес и другие игры на бумаге. СПб., 2000.
12. Журавлев Д. Экзамен — способ проверки знаний или психологическое испытание? // Народное образование. — 2003.– № 4.
13. Захаров А. И. Как преодолеть страх у детей. М., 2004.
14. Макарова И.В. Педагог-психолог. Основы профессиональной деятельности. – Самара: Изд. дом Бахрах-М, 2004.
15. Методическая газета. Школьный психолог.
16. Немов Р.С. Практическая психология. – М.: Владос, 2001.
17. Психологический словарь /Под редакцией В.П. Зинченко, Б.Г.Сещерякова. М., 2009.
18. Раншбург Й., ПопперП. Секреты личности. М., 2000.
19. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. Книга 1. М., 2001.
20. Родионов В.А. Практическая психология в школе. Я и все-все-все. – Ярославль: Академия развития, 2002.
21. Семаго М.М. Диагностико-консультативная деятельность психолога образования. – М.: Айрис-пресс, 2006.
22. Система психологического сопровождения образовательного процесса в условиях введения ФГОС: планирование, документация, мониторинг, учет и отчетность / сост. И.В. Возняк. – 2014.
23. Стебенева Н., Королева Н. «Путь к успеху». Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену. Школьный психолог, 2003.
24. Степанов С. Репетиция успеха // Школьный психолог.- 2001. — №21.
25. Степанова Е.Н. Воспитательный процесс: изучение эффективности. – М.: Сфера, 2001.
26. Фадеев М Ю., Голушко А.А. Волнуйтесь спокойно – у вас экзамены. – М.,2001.
27. Хухлаева О., Хухлаев О., Первушина И. Маленькие игры в большое счастье. М., 2001.
28. Чибисова М.Ю. - Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М., 2009.
29. Чибисова М.Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка (Психолог в школе). — М.: Генезис, 2004.
30. Чистякова М. И. Психогимнастика. М., 2002.
31. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003.
32. Шишова Т. Застенчивый невидимка, М., 2000.
33. Щербич Н.М., Стрельникова Я.В. Психологическое сопровождение субъектов образовательного процесса в период подготовки и

участия в итоговой аттестации.- МОУ ДПО «Городской информационно-методический центр», 2005.

Для учащихся:

1. Гревцов А.Г.Выбираем профессию / А.Г.Гревцов – СПб.:Речь, 2007. - 58с.
2. Молчанов З.М., Тимченко А.А., Черникова Т.В. Личностное портфолио старшеклассника – М.: Глобус, 2006. – 25с.
3. Савченко М.Ю.Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам / М.Ю.Савченко –М.: Вако,2005.-36с.
4. Фопель К. На пороге взрослой жизни / К. Фопель – М.: Генезис,2008.- 68с.
5. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ / М.Ю.Чибисова - М.: Генезис,2008.-38с.

Интернет ресурсы:

<http://www.psihologu.info/biblioteka>

<http://fs.nashaucheba.ru>

<http://kze.docdat.com>

<http://www.c-psy.ru>

ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Содержание программы «Будь уверен в своих силах»

Занятие 1. Вводное занятие будем готовиться к ЕГЭ вместе (1ч).

Цель: создать благоприятную атмосферу сотрудничества.

Задачи: создание групповой сплоченности, принятие правил работы группы, формирование положительного настроения на работу.

Используемые упражнения: «Приветствие», «Комплимент», «Правила работы группы», «Возможности которые предлагает нам жизнь», «Молодец».

Занятие 2. Психодиагностирование.(1ч).

Цель: получить информацию об особенностях возникновения и развития тревожности у конкретного учащегося.

Задачи: изучение данных исследования для обеспечения психокоррекционного воздействия в условиях групповых занятий.

Используемые упражнения: Оценка уровня тревожности у старшеклассников (Ч.Д.Спилбергера – Ю.Л.Ханина), диагностика уровня школьной тревожности Филипса, диагностика самооценки психических состояний (по Г. Айзенку).

Занятие 3. « Как лучше подготовиться к экзаменам?» (1ч).

Цель: отработка с выпускниками навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение уверенности в себе.

Задачи: обучение способам волевой мобилизации и способам поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам.

Используемые упражнения: «По радио сказали», мини - лекция «Как готовиться к экзаменам», «Кинезиологические упражнения»

Занятие 4. Поведение на экзамене (1ч).

Цель: отработка с выпускниками навыков психологического настроя на экзамен

Задачи: формирование приемов самоконтроля.

Используемые упражнения: «Считалка», мини лекция «Как вести себя во время экзаменов», дискуссия в малых группах, «Храм тишины».

Занятие 5. Память и приемы запоминания (2ч).

Цель: актуализировать знания учащихся об эффективных приемах запоминания.

Задачи: знакомство с характеристиками памяти человека; обучение работе с текстами, приемам запоминания; отработка полученных навыков.

Используемые упражнения: «Комплимент», «На льдине», мини лекция: «Память. Приемы организации запоминаемого материала», дискуссия по теме лекции, «Снежный ком»

Занятие 6. Память и приемы запоминания (2ч).

Цель: актуализировать знания учащихся об эффективных приемах запоминания.

Задачи: знакомство с характеристиками памяти человека; обучение работе с текстами, приемам запоминания; отработка полученных навыков.

Используемые упражнения: «Живые скульптуры», мини-лекция: «Методы активного запоминания», «Я хвалю себя за то, что...», «Покажи пальцем».

Занятие 7. Методы работы с текстами (1ч).

Цель: тренировка памяти.

Задачи: обучение эффективным методам работы с текстами.

Используемые упражнения: «Паутинка», «Работа с текстом», «Пустой стул».

Занятие 8. Мои личностные и учебные возможности (1ч).

Цель: повысить учебную мотивацию.

Задачи: повышение уверенности в себе, развитие адекватной самооценки, позитивного мышления.

Используемые упражнения: Диагностика самооценки психических состояний (по Г. Айзенку), тест на самооценку Дембо-Рубинштейн, методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН).

Занятие 9. Учет и развитие личностных и учебных особенностей (1ч).

Цель: выявление личных особенностей.

Задачи: повысить уверенность в себе и своих силах.

Используемые упражнения: выработка стратегии поддержки детям «группы-риска» - тревожным, неуверенным и другим

Занятие 10. Методы и приемы ослабления стресса (1ч).

Цель: научить методам и приемам.

Задачи: укрепление группового доверия к окружающим; снятие эмоционального напряжения.

Используемые упражнения: «Откровенно говоря», «Стресс – тест», мини – лекция «Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом», «Я устал».

Занятие 11. Вселенная моего Я (1ч).

Цель: умение контролировать себя

Задачи: формировать уверенность в себе и своих силах.

Используемые упражнения: упражнение «Комплимент-пожелание», «Слепые и поводыри», тест «Умеете ли вы контролировать себя?», мини-лекция «Как справиться со стрессом», «Дождь в джунглях».

Занятие 12. Как добиться успеха в жизни (1ч).

Цель: повышение самооценки.

Задачи: формировать уверенность в себе.

Используемые упражнения: «Золотые правила успеха», мини-лекция «Правильно мыслить и правильно действовать», аутогенная тренировка.

Занятие 13. Обучение приемам релаксации (2ч).

Цель: сформировать представление о релаксационных техниках.

Задачи: обучение приемам релаксации.

Используемые упражнения: «Приветственное письмо», «Живая картина», «Ресурсные образы», «Аутогенная релаксация». Работа по программам «Волна» и «Экватор» с БОС.

Занятие 14. Обучение приемам релаксации (2ч).

Цель: сформировать представление о релаксационных техниках.

Задачи: обучение приемам релаксации.

Используемые упражнения: «Дыхательная релаксация», «Мышечная релаксация», «Муха», «Сосулька», «Воздушный шар», «Лимон», «Мои ресурсы». Работа по программам «Волна» и «Экватор» с БОС.

Занятие 15. Способы снятия нервно-психического напряжения (1ч).

Цель: обучить методам нервно-мышечной релаксации.

Задачи: формирование умений управлять своим психофизическим состоянием.

Используемые упражнения: мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения», «Мыслительная картина», «Мышечная релаксация». Работа по программам «Волна» и «Экватор» с БОС.

Занятие 16. Как управлять негативными эмоциями (1ч).

Цель: развитие навыков саморегуляции; умение выражать эмоции адекватно ситуации.

Задачи: обучение способам избавления от негативных эмоций; снятие эмоционального напряжения.

Используемые упражнения: «Следствия вели...», мини-лекция «Как управлять своими эмоциями», «Стряхни», «Снежки». Работа по программам «Волна» и «Экватор» с БОС.

Занятие 17. Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания (1ч).

Цель: ознакомить учащихся с некоторыми приемами волевой мобилизации.

Задачи: отработка приемов сохранения самообладания, необходимым учащимся в ходе сдачи экзамена.

Используемые упражнения: «Великий мастер», «Поменяйтесь местами те, кто...», «Эксперимент», мини-лекция «Экспресс-приемы волевой мобилизации», «Волевое дыхание», «Возбуждающее дыхание», «Приятно вспомнить». Работа по программам «Волна» и «Экватор» с БОС.

Занятие 18. Эмоции и поведение (1ч).

Цель: обучить умению выражать свои эмоции адекватно ситуации.

Задачи: выявление предрасположенности к различным типам негативного поведения.

Используемые упражнения: «Прощай проблема», Тест эмоций, «Мои лица», мини-лекция «Как разрядить негативные эмоции?», «Декларация моей самооценки».

Занятие 19. Повторное психодиагностирование (1ч).

Цель: получить информацию об особенностях возникновения и развития тревожности у конкретного учащегося.

Задачи: отслеживание динамики развития тревожных состояний. Используемые упражнения: Оценка уровня тревожности у старшеклассников (Ч.Д.Спилбергера – Ю.Л.Ханина), диагностика уровня школьной тревожности Филипса.

Занятие 20. Стратегии подготовки и сдачи ЕГЭ и рекомендации (1ч).

Цель: психологическая готовность выпускников к единому государственному экзамену.

Задачи: развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе.

Используемые упражнения: «Испорченный телефон», «Кто похвалит себя лучше всех, или Памятка на «черный день», «Мои лучшие черты», «Ящик Пандоры», «Чемодан в дорогу», буклеты для всех участников программы.

Занятие 21. Итоги.

Планирование для всех участников программы в период подготовки к ЕГЭ

Месяц	Обучающиеся	Родители	Педагоги
ноябрь	1. Диагностика уровня школьной тревожности (входящий контроль) 2. Индивидуальные консультации	Индивидуальные консультации	Индивидуальные консультации
декабрь	1. Тренинг «На экзамен с уверенностью». Занятие №1	1. Игровой тренинг «ЕГЭ без проблем». Тема: «ЕГЭ без	1. Семинар «Ситуация успеха в

	<p>Тема: «Что такое ЕГЭ и что оно значит для меня?»</p> <p>Цель: познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ.</p> <p>Этапы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка <ul style="list-style-type: none"> - упражнение «Ассоциации» 2. Основная часть <ul style="list-style-type: none"> - беседа - упражнение «Проигрывание» - упражнение «Чего я хочу достичь?» 3. Рефлексия <p>2.Индивидуальные консультации</p>	<p>проблем»</p> <p>Цель: снижение родительской тревожности в период подготовки и сдачи ЕГЭ выпускниками.</p> <p>Оборудование: листы бумаги А4 по количеству участников, фломастеры, школьная доска, мел, манная крупа, поднос, газеты, коробка, карандаши.</p> <p>Этапы:</p> <ol style="list-style-type: none"> I. Организационный момент. Знакомство с группой. II. Основная часть <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение в проблему. 2. «Чем мы похожи?» <ul style="list-style-type: none"> - упражнение «Плюсы и минусы» - упражнение «Рисуем эмоции» 3. Игра «Пойми меня». 4. Учимся снижать тревожность <ul style="list-style-type: none"> - упражнение «Рисую спокойствие» - упражнение «Газетный баскетбол» - упражнение «Нарисуй и передай» - упражнение «Торт и свечи» 5. Рекомендации родителям выпускников <ul style="list-style-type: none"> - «Как помочь ребёнку успешно сдать экзамены» - «Способы снятия 	<p>период подготовки к выпускным экзаменам»</p> <p>2.Индивидуальные консультации</p>
--	--	---	--

		нервно-психического напряжения» 6. Рефлексия. 2. Индивидуальные консультации	
Апрель 1-3 неделя	<p>1. Тренинг «На экзамен с уверенностью». Занятие №2 Тема: «Учусь справляться со стрессом». Цель: познакомить выпускников с основными способами снижения тревожности. Оборудование: мячик. Этапы: 1. Разминка - упражнение «Самое трудное» 2. Основная часть - упражнение «Тревога и покой» - беседа - упражнение «Мышечная релаксация» 3. Рефлексия</p> <p>2. Тренинг «На экзамен с уверенностью». Занятие №3 Тема: «Снимаем нервно-психическое напряжение» Цель: формировать навыки саморегуляции. Оборудование: листы бумаги А4 по количеству участников, цветные карандаши. Этапы: 1. Разминка - упражнение «Дорисуй</p>	<p>1. Родительское собрание «Как подготовить себя и ребёнка к экзаменам» 2. Индивидуальные консультации</p>	1. Индивидуальные консультации

	<p>и передай»</p> <p>2. Основная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнение «Стряхни неприятность» - упражнение «Уверенный и неуверенный» - упражнение «Мои ресурсы» <p>3. Рефлексия</p> <ul style="list-style-type: none"> - рекомендации «Способы снятия нервно-психического напряжения» <p>3. Индивидуальные консультации</p>		
Апрель 4-я неделя	<p>1. Диагностика уровня школьной тревожности (итоговый контроль)</p> <p>2. Индивидуальные и групповые консультации</p> <p>3. Памятка обучающимся: «Психологическая готовность к экзаменам»</p>	<p>Индивидуальные консультации</p> <p>Памятка родителям: «Как помочь ребёнку успешно сдать экзамены».</p>	<p>Индивидуальные консультации</p> <p>Памятка педагогам: «Приёмы повышения уровня готовности обучающихся к ЕГЭ»</p>
Май	<p>Индивидуальные консультации</p> <p>Рекомендации</p>	<p>Индивидуальные консультации</p> <p>Памятки</p>	<p>Индивидуальные консультации</p> <p>Буклеты</p>
Июнь	Итоги после сдачи экзаменов		

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

РЕКОМЕНДАЦИИ

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 ЕГЭ. С их помощью можно оценивать уровень усвоения материала учениками и отработать у них навыки работы с тестовыми заданиями.

Такие тренировки в выполнении тестовых заданий позволят учащимся в ходе сдачи ЕГЭ 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, отрабатывая отдельные детали при сдаче зачетов по пройденным темам, т.е. в случаях не столь эмоционально напряженных, как сдача ЕГЭ.

Психотехнические навыки, полученные учащимися в процессе обучения, не только повышают эффективность подготовки к сдаче ЕГЭ, 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.

Родителям:

Не секрет, что 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.

- 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 для него 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.

Выпускникам. Подготовка к экзамену:

- Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

- Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно картинки или эстампа в этих тонах.

- Составьте план занятий. Для начала определите: кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.

- Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего. Но если Вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который наиболее всего интересен и приятен.

- Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

- Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят Вас с конструкциями тестовых заданий.

- Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов (на 1 задание в части А в среднем должно уходить не более 2-х минут).

- Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину триумфа. Никогда не думайте о том, что не справишься с заданием.

- Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.

Накануне экзамена:

- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера совершите прогулку, перед сном примите душ. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением «боевого» настроения.

В пункт сдачи экзамена Вы должны явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут до начала тестирования.

Если на улице холодно, не забудьте тепло одеться, ведь Вы будете сидеть на экзамене 3 часа.

Перед началом тестирования. В начале тестирования Вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будьте внимательны!!! От того, как Вы

внимательно запомните все эти правила, зависит правильность Ваших ответов!

Во время тестирования:- Пробегите глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.- Внимательно прочитаете вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.- Если не знаете ответа на вопрос или не уверены, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться. Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых Вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.- Научитесь пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми Вы обязательно справитесь.- Думайте только о текущем задании! Когда Вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Помните, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые Вы применили в одном, решенном - Вами, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание.- 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.- Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

