Ежова Светлана Николаевна

Журухина Наталья Алексеевна

Завьялова Светлана Витальевна

**Программа**

**занятий по психологической подготовке выпускников к ЕГЭ**

Ежова С.Н. – педагог-психолог муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №19.

Адрес школы: 601909, Владимирская область, г.Ковров, ул.Пионерская, д.8, телефон 8(49232)5-03-15.

Домашний адрес: 601909, Владимирская область, г.Ковров, ул.Маяковского, д.30, кв.118, телефон 8(49232)5-15-91.

Журухина Н.А. – педагог-психолог муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №22.

Адрес школы: 601910, Владимирская область, г.Ковров, ул. Грибоедова, д.9-В, телефон 8(49232)5-89-36.

Домашний адрес: 601901, Владимирская область, г.Ковров, ул.Лопатина, д.21, кв.42, телефон 8(49232)3-59-08.

Завьялова С.В. – педагог-психолог муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №10.

Адрес школы: 601914, Владимирская область, г.Ковров, ул.Запольная, д.37, телефон 8(49232)4-25-51.

Домашний адрес: 601903, Владимирская область, г.Ковров, ул.Матвеева, д.7, кв.119, телефон 8(49232)3-63-69.

**Программа**

**занятий по психологической подготовке выпускников к ЕГЭ**

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

Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для учеников еще и потому, что это время первого взрослого испытания: оно показывает, насколько выпускники готовы к взрослой жизни, насколько их уровень притязаний адекватен их возможностям. Поэтому результаты выпускных экзаменов имеют для детей особую значимость.

Для того чтобы лучше понять, что представляет собой ЕГЭ с психологической точки зрения, сравним его с традиционным экзаменом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Характеристики | 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  |
| Что влияет на оценку?  | Большое влияние оказывают субъективные факторы: контакт с экзаменатором, общее впечатление и т.д.  | Оценка максимально объективна  |
| Возможность исправить собственную ошибку  | На устном экзамене во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора, на письменном — при проверке собственной работы  | Практически отсутствует  |
| Кто оценивает?  | Знакомые ученику люди  | Незнакомые эксперты  |
| Когда можно узнать результаты экзамена?  | На устном экзамене — практически сразу, на письменном — в течение нескольких дней  | Через сравнительно более длительное время  |
| Критерии оценки экзамена  | Известны заранее  | Уточняются уже после завершения  |
| Содержание экзамена  | Ученик должен продемонстрировать владение определённым фрагментом учебного материала (определённой темой, вопросом и т.д.)  | Экзамен охватывает практически весь объём учебного материала  |
| Как происходит фиксация результатов?  | В письменном экзамене — на том же листе, на котором выполняются задания. На устном — на черновике | Результаты выполнения задания необходимо перенести на бланк регистрации ответов  |
| Стратегия деятельности во время экзамена  | Унифицированная  | Индивидуальная  |

Процедура прохождения Единого государственного экзамена — деятельность сложная, отличающаяся от привычного опыта учеников и предъявляющая особые требования к психологической подготовке учащихся.

Под психологической готовностью к сдаче ЕГЭ подразумевается сформированность у школьника психологических свойств и социальных компетентностей (психофизиологической, личностной, технологической, мотивационной, самооценочной), без которых невозможна успешная сдача ЕГЭ.

Такое определение психологической готовности учеников к сдаче ЕГЭ позволяет выделить три направления работы педагога-психолога:

* просвещение,
* диагностика,
* практические занятия по формированию социальных компетенций.

Реализация этих трех направлений работы обеспечит комплексное психологическое сопровождение учащихся, сдающих ЕГЭ.

Целью комплексного психологического сопровождения учащихся, сдающих ЕГЭ, является формирование индивидуальной стратегии деятельности ученика при подготовке к ЕГЭ и при выполнении заданий итоговой аттестации, которая подразумевает овладение выпускниками способами регуляции своего эмоционального состояния, освоение поведенческих технологий, последовательности дей­ствий, обеспечивающих их успешность на итоговой аттестации.

Задачи:

* Формирование адекватного реалистичного представления об итоговой аттестации.
* Овладение способами регуляции эмоционального состояния учащихся; обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения, повышения сопротивляемости стрессу.
* Самодиагностика своих психологических особенностей, уровня тревожности и компетентности в подготовке к ЕГЭ.
* Обучение учащихся способам самомотивации и реагированию на негативные эмоции.
* Создание рекомендаций по оптимизации деятельности учащихся на итоговой аттестации.

Методы, используемые на практических занятиях по формированию социальных компетенций: тренинговые упражнения, групповые дискуссии, диагностика и самодиагностика, арт-терапия.

Оборудование и материалы:

просторное помещение, стулья, доска, листы А-4, фломастеры, ручки и тетради для записей учащихся.

Участники: все ученики класса.

Программа рассчитана на 6 занятий по 40 минут для всего класса. Занятия проводятся как уроки (за счет времени, предусмотренного для классных часов). Каждый их этих уроков включает в себя набор определенных психологических упражнений, при этом в зависимости от уровня класса их количество и длительность могут корректироваться.

#### Тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятий | Количество часов |
| 1 | **Что такое экзамен?** Актуализация проблем учащихся при подготовке к ЕГЭ. Первичная диагностика эмоционального состояния.  | 1 ч. |
| 2 | **Сформированность процессуальной компетенции к ЕГЭ.**Информирование учащихся по основным вопросам проведения ЕГЭ, диагностика осведомленности учащихся о процедуре сдачи ЕГЭ.  | 1ч. |
| 3 | **Стресс. Техники саморегуляции (в период подготовки к ЕГЭ).**Обучение учащихся способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения, повышения сопротивляемости стрессу. | 1 ч. |
| 4 | **Стресс. Техники саморегуляции (в период проведения ЕГЭ).**Обучение учащихся способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения.  | 1 ч. |
| 5 | **Как пережить ЕГЭ?**Развитие навыков позитивной самомотивации и способы подготовки к ЕГЭ. | 1 ч. |
| 6 | **Уверенность на экзамене.** Информирование, закрепление уверенного поведения в период подготовки и сдачи ЕГЭ.  | 1 ч. |

**Занятие №1**

**Тема: Что такое экзамен?**

Цель: Актуализация проблем учащихся при подготовке к ЕГЭ. Первичная диагностика эмоционального состояния.

Необходимые материалы: лист А3, листы А4, маркеры, скотч, листочки для упражнений, листы с анкетой «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний».

Ход занятия:

1. **Упражнение «Ассоциации»**

 Цель: актуализация представлений о ЕГЭ, выявление отношения класса к ЕГЭ, проблем, связанных у учащихся с ЕГЭ, настрой учащихся на решение этих проблем на занятиях с психологом.

Учащимся раздаются по три небольших листа бумаги, на которых они заканчивают предложение "ЕГЭ…" (по одному предложению на каждом листе). Далее эти листы собираются ведущим, перемешиваются и вновь раздаются учащимся, которые по очереди зачитывают и комментируют прочитанное, отвечая на вопросы «Я согласен с …(фраза с листа)» и «Я не согласен… (фраза с листа)». Ведущий просит учащихся не повторять уже услышанные фразы.

Краткий вывод ведущего по упражнению и представление программы дальнейших занятий (с учетом результатов упражнения).

1. **Диагностика «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний»** (Приложение 1 к занятию 1. Анкета приведена так, чтобы удобно было ее распечатать для каждого ученика на листе А4 с двух сторон, включая обработку и интерпретацию результатов.)

Цель: самодиагностика уровня тревожности в ситуации проверки знаний, осознание своих проблем учащимися, мотивация их на решение своих проблем при подготовке к ЕГЭ.

**3. Упражнение "Разум и материя"**

Цель: развитие творческих навыков, актуализация собственных решений учащихся в отношении проблем, связанных у них с ЕГЭ, повышение уверенности в собственных силах, мотивация личностной активности учащихся.

В центре большого листа бумаги (формат А3) нарисовать круг. В центре круга написать "ЕГЭ". Это проблема, которую надо решить. Чтобы "выйти из проблемы", то есть решить ее, рисуем выходящие из круга линии или ветви.

Этот плакат прикрепляется на доску, учащиеся на листах А4 рисуют такую же схему. Ведущий предлагает на линиях написать, что надо сделать для решения этой проблемы: «Это твой план действий». Упражнение учащиеся выполняют индивидуально, затем объединяются в группы по 4 человека (соседние парты), обсуждают, дополняют свои рисунки. Один представитель от каждой группы выходит к общему плакату и вписывает предложения группы.

После общего обсуждения предложение групп, учащимся предлагается добавить в свои индивидуальные плакаты то, что они считают нужным для себя.

Ведущий предлагает учащимся повесить этот плакат у себя дома и следовать этому плану. Ученик может изменять и дополнять свой плакат.

**4. Подведение итогов занятия.**

Приложение 1 к занятию 1

**Анкета**

**«Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний»**

Инструкция: Ребята, следующее задание позволит вам узнать свой уровень тревожности в ситуациях проверки знаний. Для этого поставьте в колонку с ответами «+» (если, вы согласны с утверждением) или «-» (если не согласны). Затем посчитайте количество «+», учитывая, что один плюс равен одному баллу.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вопросы | Ответы |
| 1 | Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько хорошо ты знаешь материал? |  |
| 2 | Обычно ты волнуешься при ответе или выполнении контрольных заданий? |  |
| 3 | Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли ты с ним справился? |  |
| 4 | Мечтаешь ли ты о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают? |  |
| 5 | Бывает ли так, что, отвечая перед классом, ты начинаешь заикаться и не можешь ясно произнести ни одного слова? |  |
| 6 | Обычно ты спишь неспокойно накануне контрольной или экзамена? |  |
| 7 | Часто ли ты получаешь низкую оценку, хорошо зная материал, только из-за того, что волнуешься и теряешься при ответе? |  |
| 8 | Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешьли ты, что вот-вот расплачешься? |  |
| 9 | Часто ли бывает такое, что у тебя слегка дрожит рука при выполнении контрольных заданий? |  |
| 10 | Беспокоишься ли ты по дороге в школу о том, что учитель может дать классу проверочную работу? |  |

Обработка результатов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень тревожности | Низкий  | Средний | Повышенный | Крайне высокий |
| Количество баллов | 0-1 балл | 2-6 баллов | 7-8 баллов | 9-10 баллов |
| Девочки |
| Мальчики | 0 баллов | 1-4 балла | 5-6 баллов | 7-10 баллов |

Интерпретация результатов:

*Низкий уровень*. Состояние тревоги в ситуациях проверки знаний вам не свойственно. Демонстрация знаний (или их отсутствия), достижений, возможностей вас не смущает. Напротив, вы стремитесь вызвать как можно более бурную реакцию со стороны окружающих в ответ на собственные высказывания или поступки, смутить учителя или шокировать одноклассников. Вы любите быть на виду вне зависимости от того, какое впечатление вы производите на окружающих. У вас, по всей видимости, учеба и отношение к ней стоят не на первом месте в списке приоритетов. Вероятно, этот вид деятельности конкурирует с другими, ему уделяется меньше внимания. Можно предположить и некоторую облегченность восприятия и мышления, высокую самооценку и уверенность в себе, свободное проявление эмоций в поведении и независимость. Также не следует исключать и нежелание искренне отвечать на тест.

*Средний уровень.* Нормальный уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, не­обходимый для адаптации и продуктивной деятельности. Ваши эмоциональные переживания в условиях проверки знаний, достижений, возможностей имеют адекватный ха­рактер. Вы достаточно ответственно относитесь к подобным ситуациям, объективно оценивая свои возможности. Для вас характерны адекватность самооценки, уравнове­шенность поведения, отсутствие повышенной чувствительности, социальной зависимо­сти и сверх контроля. В поведении можно наблюдать черты уверенности, решительности, самостоятельности. Вы достаточно спокойно чувствуете себя у классной доски, демон­стрируя свои знания и возможности.

*Повышенный уровень.* Вы можете испытать негативное отношение кдемонстрации своих знаний» не любить "устные" предметы, предпочитая отвечать письменно. Пережи­вание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, воз­можностей особенно выражено, когда аудитория слушателей незнакома либо значима для вас. Сама по себе учеба для вас нетрудна, но вы, возможно, боитесь отвечать у доски, так как теряетесь, и поэтому ничего не можете запомнить. Страх перед публичной демонстрацией своих знаний провоцирует чувство тревога и неуверенности в себе. В то же время вы достаточно успешно справляетесь с письменными заданиями, кон­трольными и внеклассными работами, поскольку здесь отсутствует так называемая публичная оценка.

*Крайне высокий уровень.* Очень высокий уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, проявляющийся как в ситуациях публичной оценки, так и при выполнении ин­дивидуальных и письменных работ. Вы испытываете резко негативное отношение к демонстрации своих знаний, боитесь отвечать перед классом и особенно у доски. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей порой бывает неадекватно сильным. У вас иногда может появляться слабость и дрожь в ногах и руках, иногда не можете связно произнести ни одного слове. Экзаменационная ситуация с ее помпезностью, нервозностью родителей, предваритель­ной "накачкой", с непременным ожиданием своей очереди за дверью становится для вас серьезной психотравмой. У вас могут рано формироваться чувства долга, ответствен­ности, высокие моральные и этические требования к себе. Именно у себя вы находите массу недостатков. Вас отличает склонность к детальному анализу своего поведения и реакций и высокому интеллектуальному контролю над ними. Данные особенности могут обусловливать такие изменения в познавательной деятельности, как ослабление концентрации и переключаемости внимания*,* трудности при отделении главного от второ­степенного и др.

**Занятие № 2**

**Тема: Сформированность процессуальной компетенции к ЕГЭ.**

Цель: информирование учащихся по основным вопросам проведения ЕГЭ, диагностика осведомленности учащихся о процедуре сдачи ЕГЭ.

Необходимые материалы: листочки для упражнений, листы с тестом о правилах и процедуре проведения ЕГЭ.

Ход занятия:

**1. Мини-лекция** **«Чем ЕГЭ может быть для меня лучше традиционной формы экзамена и в чем его плюсы для меня?»**

Цель: информирование учащихся по основным вопросам проведения ЕГЭ, акцентирование важности ЕГЭ для учащихся, формирование позитивного отношения к ЕГЭ.

*Пример мини-лекции.*

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

*Каковы же особенности ЕГЭ?*

**Во-первых, ЕГЭ – это новшество.** А значит, к нему ещё не привыкли, в нём ещё до конца не разобрались, оно не стабильно (ежегодно вносятся новые изменения). Всё это порождает ощущение неуверенности, отсутствия безопасности и уверенности в будущем.

Как можно с этим бороться? Чётко знать процедуру, разобраться во всех нюансах проведения экзамена, создать конкретные алгоритмы того, как будешь вести себя на ЕГЭ. Например: сначала послушаю инструкцию, затем проверю наличие всех бланков, заполню шапки бланков, потом прочитаю задания блоков В и С, затем решу блок А (вопросы, которые знаю), затем вернусь к блоку В, затем к С. Я знаю, что на 5 не обязательно решать все вопросы блока С, поэтому я начну с наиболее простой для меня задачи – попробую решить её за 30 мин, если не получится, попробую решить другую. За 30 минут до конца экзамена я начну заносить результаты в бланк ответов и проверять верность занесения. Я имею право оставаться на экзамене до конца времени, даже если я остался последним, кто решает задания. Я не буду обращать внимание на уходящих учащихся, я работаю на свой результат в своём темпе. Любой подобный алгоритм создаст ощущение большей безопасности ситуации, так как разбивает время экзамена и тревожную ситуацию экзамена на конкретные, понятные действия.

**Во-вторых, ЕГЭ не похоже на привычную школьную проверку знаний:** другая школа, чужие учителя, отсутствие одноклассников, чёткая структура проведения. Но ведь в вузе особенно никто не возмущается, когда там перестают подсказывать и всё время грозят отчислением. Если бы десятилетиями выпускники проходили бы через процедуру ЕГЭ, то никого бы не удивляло то, что шпорами пользоваться нельзя и через ряд подсказывать однокласснику – тоже.

Как с этим бороться? Рассчитывать на свои знания и быть в них уверенными. Лично я не верю тому ученику, который говорит, что не в состоянии что-либо выучить или понять. При значительном усилии со стороны учащегося и заинтересованности со стороны учителя – всё возможно освоить. Поэтому, чем писать шпоры и сетовать на судьбу, лучше этот лишний час потратить на занятие с репетитором. «Паникёрские» настроения ещё никому не пошли на пользу. Всё знать невозможно, но если не знаешь точного ответа, то нужно пробовать рассуждать, догадываться, привлекать к решению косвенные знания.

**В-третьих, ЕГЭ – это «два в одном»:** ученик не только сдает выпускные экзамены в школе, но и вступительные в вуз. Конечно, это большая ответственность и большая тревога, но лучше один раз хорошо подготовиться и не переживать за свое будущее все лето.

Как это лучше сделать? Надо быть поглощённым самими решениями, а не внешней оболочкой и последствиями. Менее всего эффективно думать на экзамене о том, какую оценку за это получишь, на сколько баллов уже решил, на какой факультет с такими баллами возьмут. Все эти мысли надо оставить за порогом. Идеально – получать интеллектуальное удовольствие от решения задач на экзамене. Этому можно научиться, если при подготовке к сдаче ЕГЭ иметь возможность в позитивной, приятной атмосфере, в компании друзей или родителей (возможно, приятного репетитора или учителя) решать задачки не на оценку. Возможно стоит устраивать командные соревнования по решению пробных ЕГЭ или задач блока С. Важно, чтобы вся эта ситуация вызывала нейтральные или позитивные чувства, а ни в коем случае не страх.

Удачи на экзамене!

### Упражнение «Две стороны медали»

Цель: актуализация собственного отношения учащихся к ЕГЭ, нормализация отношения к ЕГЭ, повышение уверенности в собственных силах, мотивация личностной активности учащихся.

**Ведущий.** Первый этап выполняйте индивидуально: разделите лист на две части: левая «–», правая «+». В левой части листа необходимо, продумав, написать все плохое, связанное с ЕГЭ, а в правой — все хорошее. Извлеките выгоду из ситуации. Второй этап — групповая работа. Объединитесь в «четверки» и, сравнив ответы, оставьте только совпадения. Ответы зачитываются представителями групп.

 **3. Диагностика осведомленности учащихся о процедуре сдачи ЕГЭ (тест о правилах и процедуре проведения ЕГЭ, автор Еремина О.В.)** (Приложение 1 к занятию 2. Тест приведен так, чтобы удобно было его распечатать для каждого ученика на листе А4 с двух сторон.)

Цель: диагностика учащимися своих знаний о правилах и процедуре проведения ЕГЭ, акцентирование их внимания на процессуальной стороне ЕГЭ.

 **4. Подведение итогов занятия.**

Приложение 1 к занятию 2

**Тест**

**о правилах и процедуре проведения ЕГЭ**

**А1** *Чем нельзя пользоваться на экзамене?*

1. Мобильным телефоном

2. Гелевой черной ручкой

3. Тестовым материалом (КИМ)

**А2** *На экзамен необходимо принести:*

1. Учебник

2. Паспорт

3. Персональный компьютер

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

1. Встает в угол

2. Удаляется с экзамена

3. Платит штраф

**А4** *Для выхода из аудитории во время экзамена необходимо обратиться:*

1. К организатору

2. К Президенту РФ

3. К другу

**А5** *Во избежание ошибок лучше сначала записать номера ответов:*

1. На ладони

2. На полях бланка

3. На черновике

**А6** *Если в задании группы «В» вместо одного слова нужно написать другое, то старое слово зачеркивается:*

1. Одной чертой

2. Двумя чертами

3. Тремя чертами

**А7** *После выполнения задания группы «А» необходимо выбрать номер правильного ответа и поставить в клеточку с номером правильного ответа:*

1. Галочку (V)

2. Звездочку (\*)

3. Крестик (X)

**А8** *При заполнении бланков ответов группы «С» нужно отступать от рамки:*

1. 2-3 мм

2. 4-5 мм

3. 10мм

**А9** *Если при заполнении бланков у учащегося возникнет какое-либо сомнение, то надо:*

1. Хлопнуть в ладоши

2. Топнуть ногой

3. Поднять руку

**А10** *Для подачи апелляции необходимо обратиться:*

1. К ответственному организатору

2. К дежурному по этажу

3. К министру образования РФ

**В1** *Чем нужно заполнять бланк?*

**В2** *Каким цветом нужно заполнять бланк?*

**В3** *Разрешаются ли исправления в ответах?*

**В4** *Кто раздает бланки ответов?*

**В5** *Найдите правильное предложение. Напишите номер этого предложения цифрой.*

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

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

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

**В6** *Найдите правильное предложение. Напишите номер этого предложения цифрой.*

1. Заполнять бланк нужно на русском языке.

2. Заполнять бланк нужно на иностранном языке.

3. Заполнять бланк нужно на любом языке.

**В7** *Найдите правильное предложение. Напишите номер этого предложения цифрой.*

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

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

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

**В8** Запишите пропущенное слово.

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

**В9** Запишите пропущенное слово.

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

**В10** Что нужно сделать на бланке ответов в специальном прямоугольном поле?

**С1** Опишите проблему, возникшую в результате нарушения учащимся одного из правил проведения экзамена.

**С2** Опишите жизненную ситуацию учащегося, успешно сдавшего ЕГЭ.

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

Спасибо за ответы.

Бланк ответов к тестам

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер задания | Номер ответа |  | Номер задания | Вариант ответа |
| А1  |  | В1  |  |
| А2  |  | В2  |  |
| АЗ |  | ВЗ  |  |
| А4  |  | В4  |  |
| А5  |  | В5  |  |
| А6  |  | В6  |  |
| А7  |  | В7  |  |
| А8  |  | В8  |  |
| А9  |  | В9  |  |
| А10 |  | В10  |  |

Подсчитайте количество баллов и поставьте оценку.

А — 1 балл «3» —8-10 баллов

В — 2 балла «4» —12-28 баллов

С —5-10 баллов «5» — 30-60 балов

Ответы к тестам

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Номер задания | Номер ответа |  | Номер задания | Вариант ответа |
| А1  | 1  | В1  | ручкой  |
| А2  | 2  | В2  | черным  |
| АЗ | 2  | ВЗ  | да  |
| А4  | 1  | В4  | организатор  |
| А5  | 3  | В5  | 1  |
| А6  | 2  | В6  | 1  |
| А7  | 3  | В7  | 2  |
| А8  | 1  | В8  | символ  |
| А9  | 3  | В9  | апелляцию  |
| А10 | 1  | В10  | расписаться  |

**Занятие № 3**

 **Тема: Стресс. Техники саморегуляции (в период подготовки к ЕГЭ).**

Цель: обучение учащихся способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения, повышения сопротивляемости стрессу.

Необходимые материалы: платки для эксперимента, листочки для упражнений.

Ход занятия:

**Ведущий.** Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют психологические способы, помогающие справиться с тревогой в ситуации экзамена. Сегодня мы с ними познакомимся.

**1. Упражнение «Эксперимент»**

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

К доске приглашается один доброволец из класса.

Ведущий: «Представьте, что у вас закрыты все каналы выхода эмоциональной энергии». Ведущий имитирует закрытие каналов – завязывает платком и комментирует: «Рот – чтобы не кричал, не ругался, глаза – чтобы не плакали, не выражали наши чувства, руки – чтобы не дрались, ноги– чтобы не бежали, не пинались» и т.д..

Далее ведущий имитирует сильный раздражитель – делает сообщение, например, о пожаре в классе.

Учащимся предлагается ответить на вопросы: Что бы вы почувствовали в данной ситуации? Что мог сделать такой (связанный) человек? Кричать, выражать свои мысли? (Рот завязан!) Идти, бежать, двигаться? (Руки-ноги связаны!)

Связанного добровольца освободить и расспросить о его чувствах и мыслях.

Ведущий делает вывод: зажатые эмоции рождают чувство неполноценности, неуверенности, страха, тревожности, приводят к стрессовым состояниям, вредным для организма.

**Ведущий**. Любая проблема, любая трудность, с которой мы сталкиваемся, всё, что мы называем не очень понятным и совершенно безразмерным словом «стресс», вызывает мышечное напряжение. И возникает заколдованный психологический круг: чем важнее для нас преодоление трудностей, решение задачи, тем больше мы напрягаемся, чем больше напряжение, тем труднее решить проблему, чем труднее решить, тем … И так далее.

Беспокойство — одна из главных причин плохой работы памяти и концентрации внимания при сдаче экзамена.

Поэтому очень важно научиться расслабляться, создав условия для более взвешенного, обдуманного поведения, и делать это всегда, как только почувствуете напряжение.

Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией.

Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

Вам предлагается несколько методик.

Испытайте их и выберите наиболее приемлемую для себя.

**2. Упражнение «Нервно - мышечная релаксация»**

Цель: обучение приемам нервно-мышечной релаксации.

1. Сядьте поудобнее. Дома лучше лечь в тихом, слабо освещённом помещении; одежда не должна стеснять ваших движений.

2. Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на 10 секунд задержите дыхание. Выдыхайте не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: "Вдох и выдох, как прилив и отлив". Повторите эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохните около 20 секунд.

3. Волевым усилием сокращайте отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживайте до 10 секунд, потом расслабьте мышцы. Таким образом, пройдитесь по всему телу. Повторите данную процедуру трижды, расслабьтесь, отрешитесь от всего, ни о чём не думайте.

4. Попробуйте как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас от пальцев ног, через икры, бёдра, туловище головы. Повторяйте про себя: "Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит".

5. Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас. Чувствуете, что расслаблены ваши плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Лежите спокойно, как тряпичная кукла. Наслаждайтесь испытываемым ощущением около 30 секунд.

6. Считайте до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой ваши мышцы всё более расслабляются. Теперь ваша единственная забота - насладиться состоянием расслабленности.

7. Наступает "пробуждение". Сосчитайте до 20. Говорите себе: "Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым. Неприятное напряжение в конечностях исчезнет".

1. **Упражнения на саморегуляцию**

Цель: обучение приемам саморегуляции мышечного расслабления и напряжения.

Упражнения проводятся сидя на стуле. Акцент делается на контрасте между состоянием напряжения и расслаблением. Проводятся с закрытыми глазами.

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

Упражнения:

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

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

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

1. **Дыхательные упражнения.**

Цель: обучение ритмичному дыханию.

Последовательность выполнения:

- Сядьте на стул (боком к спинке), выпрямите спину и расслабьте мышцы шеи.

- Руки свободно положите на колени и закройте глаза, чтобы никакая визуальная информация не мешала вам сосредоточиться. Сосредоточьтесь только на своем дыхании.

- При выполнении дыхательного упражнения дышите через нос, губы слегка сомкнуты (но не сжаты).

- В течение нескольких минут просто контролируйте свое дыхание. Обратите внимание на то, что оно легкое и свободное. Ощутите, что вдыхаемый воздух более холодный, чем выдыхаемый. Следите лишь за тем, чтобы дыхание было ритмичным.

- Теперь обратите внимание на то, чтобы во время вдоха и выдоха не включались вспомогательные дыхательные мышцы — особенно при вдохе не следует расправлять плечи. Они должны быть расслаблены, опущены и слегка отведены назад. После вдоха, естественно, должен последовать выдох. Однако попытайтесь продлить вдох. Это вам удастся, если, продолжая вдох, вы как можно дольше удержите от напряжения мышцы грудной клетки. Думайте о том, что теперь вам предстоит продолжительный выдох. Глубокий вдох и последующий продолжительный выдох повторите несколько раз.

- Сейчас контролируйте ритм дыхания. Ведь именно ритмичное дыхание успокаивает нервы, оказывает противострессовое действие. Выполняйте медленный вдох, успевая при этом сосчитать в среднем темпе от одного до шести. Затем — пауза.

- Тренируйте ритмичное дыхание примерно 2-3 минуты. Продолжительность отдельных фаз дыхания в данном случае не так важна — гораздо важнее правильный ритм.

Этот простой способ ритмичного дыхания вы можете в любое время вспомнить и повторить.

1. **Аутогенная тренировка**

Цель: обучение приемам методики аутотренинга.

Ведущий:«Аутогенная тренировка, или аутотренинг – это методика целенаправленного самовнушения, позволяющая человеку управлять психическими и физиологическими процессами организма. Способствует гармонизации внутреннего мира, ослаблению психической напряженности».

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

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

Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».

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

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

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

Повторение простых, коротких утверждений позволяет справиться с эмоциональным напряжением.

Для того чтобы формулы самовнушения были эффективными, помните о следующих правилах:

1) формулы должны иметь короткий текст из нескольких фраз;

2) начало фраз: «Я верю…», «Я все могу…», «Я убежден в том, что…»;

3) формулу повторять несколько раз (иногда до 7 раз);

4) непоколебимо верить в «магические свойства» слов;

5) проговаривание формулы должно сопровождаться состоянием сосредоточенности.

 Примеры формул:

- «Уверенность в себе»: Я человек смелый и уверенный в себе. Я все могу.

- «Спокойствие»: Я спокойный и стабильный. Я уверенный в себе.

- «Уменьшение напряженности»: На протяжении всего дня я сохраняю абсолютное самоуправление.

- «В процессе работы»: Я сохраняю выдержку и спокойствие.

- «Снятие волнения»: Мне легко, легко и свободно. Каждая клетка тела дышит безмятежным счастьем.

- «Снятие усталости»: Всеми силами я стараюсь ярко почувствовать себя бодрым после работы. Я чувствую молодую энергию во всем теле. У меня здоровые нервы, у меня богатырское сердце.

Текст формулы самовнушения может быть составлен не только заранее, но и в ситуации «здесь и теперь», органично переплетаясь с вашим состоянием и внешними условиями.

Обсудить и записать возможные положительные утверждения для аутогенной тренировки.

1. **Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения»**

Цель: информирование о способах снятия напряжения в домашних условиях, мотивирование на поиск учащимися своих способов снятия напряжения.

Когда вы отдыхаете между занятиями во время подготовки к экзаменам, иногда важно потратить на это мало времени, но отдохнуть максимально. Я перечислю некоторые способы, а вы можете выбрать те, которые подойдут вам. Вот эти способы: спортивные занятия,

контрастный душ,

стирка белья, мытье посуды.

 Можно свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить на помойку. Из другой газеты слепить свое настроение.

Также можно **включить успокаивающую музыку,** ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация).

 Еще можно погулять в тихом месте на природе.

Учащимся предлагается дополнить список способов отдыха.

**7. Подведение итогов занятия.**

**Занятие № 4**

**Тема: Стресс. Техники саморегуляции (в период проведения ЕГЭ).**

Цель: обучение учащихся способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения в период проведения ЕГЭ.

Необходимые материалы: таблички с ситуациям для систематической десенситизации, бланки с контурным изображением человека, цветные карандаши, плакат с контурным изображением человека, маркер, скотч для упражнения №3, комплект с памятками (по количеству учащихся).

Ход занятия:

1. **Систематическая десенситизация**.

Цель: научить методике формирования реакции, несовместимой с чувством тревоги.

Метод систематической десенситизации разработан Иозефом Вульпе и заключается в следующем: воображая и переживая ситуацию, вызывающую тревожность, человек должен выработать реакцию, несовместимую с чувством тревоги (например, расслабиться). Чтобы использовать эту технику применительно к предстоящему экзамену, школьнику можно составить «лесенку» ситуаций, вызывающих страх. Эта лесенка представляет собой последовательность шагов (действий), которые приводят к тревожному событию. Например:

 - Встать утром и выслушать мамины указания.

 - Сбор около школы и разговоры с друзьями об экзамене.

 - Поездка на место проведения экзамена.

 - Рассаживание по местам.

 - Получение тестовых бланков.

 - Заполнение бланка регистрации.

 - Решение заданий.

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

**2. Упражнение-визуализация «Мой экзаменационный день»**

Цель: внушение позитивного восприятия ЕГЭ, снятие ситуативной тревожности.

Как продолжение предыдущего упражнения. Ведущий предлагает учащимся закрыть глаза и мысленно повторять за ведущим текст, который он будет произносить.

Ведущий: «Постарайтесь представить то, о чем я сейчас буду говорить.

Итак, наступил день сдачи ЕГЭ. Вы проснулись в назначенное время, привели себя в порядок, позавтракали, собрали необходимые для экзамена вещи. Обязательно взяли паспорт, пропуск и гелевую ручку с черными чернилами. Домашние проводили вас и с хорошим настроением вы пошли в школу… »

Ведущий описывает весь день сдачи ЕГЭ от момента пробуждения учащегося утром до выхода учащегося из пункта проведения экзамена после его написания. Ведущий рисует эмоционально благоприятную картину экзаменационного дня, тем самым настраивая учащихся на положительное восприятие ЕГЭ.

После завершения упражнения ведущий спрашивает, удалось ли учащимся представить экзаменационный день.

1. **Упражнение «Экзамен и здоровье»**

Цель: создание условий для осознания путей заботы о собственном здоровье во время проведения ЕГЭ.

Упражнение проводится в парах.

Каждая пара получает контурный рисунок человека и задание: цветными карандашами отметить на рисунке «зоны экзаменационного риска» для здоровья (например, голова- «перегрузка»).

На плакате на доске составляется обобщенный вариант.

Далее организуется обсуждение: как оказать «первую помощь» заштрихованным частям организма во время экзамена.

Ведущий раздает памятки и дает по ним рекомендации (Приложение 1 к занятию 4). Понравившиеся памятки учащиеся могут забрать себе.

**4. Подведение итогов занятия.**

**Памятка**

**для снятия нервно-психического напряжения**

**во время подготовки к экзаменам**

|  |
| --- |
| Общее утомлениеСоблюдение режима сна и бодрствования, прогулки на свежем воздухе не менее 30 минут в день, витамины, сосредоточенность при подготовке (это экономит время). |
| Нервозность, переживанияАутотренинг, самовнушение, распределение времени, планирование деятельности, прогулки, витамины, «несильные» лекарства. | Утомление глазПерерывы в чтении, не читать лежа, умывание холодной водой, гимнастика для глаз (различные варианты), не спать лицом в подушку, не приучать глаза к стимулирующим витаминным каплям, полноценный сон, питание, богатое витамином А (морковь), после утомления глаз не поднимать тяжести. |
| **Вегетативные проявления****(в том числе боли в сердце, желудке)**Привычный режим дня,травяные чаи,правильное питание,прогулки,аутотренинг, медитация,спокойная музыка, любимая музыка. | **Нагрузка на сердце, сосуды**Самоуспокоение на случай неудачи: «И Эйнштейн был двоечником!», самовнушение: «Все сдают — и я сдам», гимнастика во время утомительных занятий, прогулки на свежем воздухе, полноценный отдых и сон, правильная поза за столом (не сдавливать грудную клетку, крупные сосуды, выпрямлять ноги). |
| **Мышечное утомление**Чередование труда и отдыха,наклоны,элементарные физические упражнения, питание с высоким содержанием белка и низким — жира, массаж, самомассаж. | **Нагрузка на позвоночник**Вращение головой, наклоны, подбор правильной позы, осанки, смена позы, пища, богатая кальцием, спать на плоской подушке, в перерывах между занятиями полежать на полу (расслабиться). |

### ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ«Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ»

**Э**кзаменационные 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 заданий 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.

**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.

**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.

**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 **двух** **рабочих дней** **после объявления результата экзамена**.

**Советы выпускникам**

**«Как подготовиться к сдаче экзаменов»**

|  |
| --- |
| **Подготовка к экзамену**Сначала ***подготовь место для занятий***: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах.***Составь план занятий.*** Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.***Начни с самого трудного***, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.***Чередуй занятия и отдых,*** скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. ***Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.*** Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала. ***Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по предмету***. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание). Старайся заполнять именно такие бланки заданий, какие будут на экзамене (для тренировки можно сделать ксерокопии бланков). Тренируйся заполнять бланки аккуратно, в соответствии с образцами букв и цифр.Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, ***мысленно рисуй себе картину триумфа***. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах. |
| **Накануне экзамена**Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, ***с вечера перестань готовиться***, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроя. В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, к тому времени, которое указано в твоем пропуске. ***При себе нужно иметь пропуск, паспорт и несколько (про запас) гелиевых или капиллярных ручек с черными чернилами.*** |

**Памятка**

**для снятия нервно-психического напряжения во время сдачи ЕГЭ**

**(так, чтобы не нарушить правила проведения ЕГЭ**

**и не помешать другим участникам ЕГЭ)**

Если прошла только половина времени, отведенного на экзамен, а ты уже все сделал (по-твоему мнению) – подожди сдавать бланки и уходить с экзамена. От волнения у многих людей «сбиваются» внутренние часы, они неверно воспринимают временные промежутки и очень хотят как можно быстрее «убежать» из тяжелой для них ситуации. **НЕ УБЕГАЙ!**

Можно в этой ситуации поднять руку и сходить в туалет. Вернувшись, ты почувствуешь, что напряжение немного спало и ты можешь еще раз сделать те задания, которые пропустил или не доделал.

**ИСПОЛЬЗУЙ ВСЕ ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА ДЛЯ СЕБЯ!**

За 3-4 часа напряженной работы человек устает, его работоспособность и внимание снижаются.

Как же помочь себе, не выходя из аудитории и не мешая другим участникам ЕГЭ? **Возьми себе на заметку:**

* Устал – вытяни ноги, опусти вдоль тела руки, наклони немного голову на грудь – и потянись.
* На экзамен можно взять маленькую бутылку воды. Сделай 3-4 глотка – вода хорошо «смывает» усталость.
* Для снятия усталости и повышения умственной активности сделай массаж ушей (почеши, погладь, потяни, покрути свои ушные раковины 1-2 минуты).
* Если устала шея – медленно покрути головой с закрытыми глазами (чтобы организаторы не подумали, что ты хочешь подсмотреть ответ у соседа).
* Чтобы повысить концентрацию своего внимания двумя пальцами руки (указательным и средним) слегка помассируй (потри) примерно 1 минуту две точки (одна расположена над верхней губой, другая – в ямке под нижней губой).
* Для снятия стресса, напряжения и мыслительных блокад, которые создают «темноту в голове», дотронься до «лампочек мозга» (это два маленьких бугорка на лбу между бровями и волосами). При этом закрой глаза и расслабься примерно на 1 минуту. Подумай о том, с чем не можешь справиться. Дотрагивание до бугорков лба помогает настроиться на еще нерешенное и в чем-то неприятное для тебя задание. Это упражнение также активизирует память.
* Чтобы одновременно и расслабиться, и активизироваться посиди 1 минуту в следующей позе: закрой глаза, откинься на спинку стула, ноги поставь на пол параллельно друг другу, голову немного опусти на грудь, руки положи на колени, кончики пальцев держи прижатыми друг к другу (большой к большому, указательный к указательному и т.д.), расслабься и глубоко дыши.
* Для снятия напряжения глаз сядь удобно, расслабься и рисуй глазами лежачие восьмерки на противоположной стене (во всю стену). Сделай примерно 15 восьмерок в одну и другую сторону.

**Занятие № 5**

**Тема: Как пережить ЕГЭ?**

Цель: развитие навыков позитивной самомотивации и способы подготовки к ЕГЭ.

Необходимые материалы: листы А4 для рисования, цветные карандаши, скотч, магнитофон.

Ход занятия:

 **1. Упражнение** **«Преодоление»**

Цель: рефлексия скрытых эмоций, формирование навыков позитивной самомотивации**,** визуализация в рисунках.

Перед началом данного упражнения ведущий напоминает классу, что это не "урок рисования", что нет "правильного " или "неправильного" рисунка, что существует множество способов выразить свои мысли, чувства и идеи: посредством символов, предметного изображения, различных форм, цветов и текстуры.

Обязательно стоит сказать ученикам, что получившиеся работы ни в коем случае не будут оцениваться и комментироваться. Урок проходит в три этапа, на каждом школьникам предлагается создать новый рисунок.

1 этап – упражнение «Как я сдаю ЕГЭ».

Цель: Формирование рефлексии скрытых (негативных) эмоций.

Ведущий предлагает выразить в рисунке свои чувства на тему "Как я сдаю ЕГЭ".

После того как рисунки будут выполнены, не­обходимо, чтобы ученики с помощью скотча или магнитов разместили их на доске или стене. Затем, каждый из учащихся должен прокомментировать свой рисунок (начинает любой желающий, затем продолжают по порядку). В своих вопросах-уточнениях к авторам рисунков психолог старается прояснить, какие чувства, эмоции они пытались выразить. При этом педагогу важно не допустить оценочных комментариев со стороны других учащихся. Помочь ему в этоммогут такие фразы, как: «Вы бы видели, как я рисую. Точно бы испугались!», «Мы все здесь явно не художники, поэтому мы и не комментируем, кто, что и как нарисовал, для нас важно, какие здесь нарисованы чувства».

2 этап – упражнение «Как я готовлюсь к ЕГЭ».

Цель: сформировать активную ученическую позицию к подготовке к ЕГЭ и обменяться опытом*.*

Учащиеся должны изобразить то, как они готовятся к ЕГЭ. Это могут быть эмоции, чувства или просто образ.

Готовые рисунки также размещаются на доске (стене) и обсуждаются всем коллективом. На этом этапе можно организовать некоторое подобие «Мозгового штурма», который в итоге должен привести к созданию копилки способов (рецептов) подготовки к ЕГЭ. В процессе обсуждения педагог ста­рается перевести негативные эмоции учащихся, выраженные в первом рисун­ке (если таковые имели место), в конструктивные. Для решения данной про­блемы необходимо найти позитивные образы (ресурсные места) в рисунке и тем самым стимулировать учеников к активной позиции в подготовке к ЕГЭ.

3 этап – упражнение «Я уже успешно сдал ЕГЭ».

Цель: создание позитивногообраза, ощущения того, что это препятствие преодоли­мо, самосознание цели сдачи ЕГЭ.

На этом этапе педагог просит учащихся разместить на доске (стене) все три созданных ими в ходе урока рисунка и составить краткий рассказ о своих переживаниях при подготовке к ЕГЭ, в период его сдачи и о своей радости от того, что аттестация прошла успешно. Школьники по очереди рассказывают о своих рисунках, прогнозируя по сути программу успешной сдачи ЕГЭ. Для учеников составление рассказа является крайне увлекательным и позитивным упражнением. Роль педагога-психо­лога здесь заключается в сглаживании «острых углов» и переводе негативных установок учеников, которые могут обнаружиться в ходе этого упражнения, в позитивные.

Далее обсуждается по очереди, какие чувства испытывают учащиеся по поводу своей истории о позитивном образе человека, успешно сдавшего ЕГЭ.

### 2. Упражнение «Найди свою звезду»

**Цель:** дать учащимсявозможность расслабиться и набраться оптимизма, уверенности в себе.

**Инструкция**: Сядьте в круг и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... (звучит музыка). А теперь представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других — бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки.
Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напомнила о минутах счастья, радости, удачи, вдохновенья? Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает. А теперь проведите ладонями по коленям, вниз к ступням ног, и сладко потянитесь, откройте глаза, возьмите лист бумаги, цветные карандаши и нарисуйте свою звезду.

Вырежьте эту звезду и возьмите ее с собой. Она вас поведет дорогой знаний и будет сопровождать на всех экзаменах и дальше по жизни, излучая добро, дружбу, взаимопомощь, поддержку.

 **3. Подведение итогов занятия.**

**Занятие № 6**

**Тема: Уверенность на экзамене.**

Цель: информирование, закрепление уверенного поведения в период подготовки и сдачи ЕГЭ.

Необходимые материалы: листы для заданий, заготовки в виде круга диаметром 8-10 см для эмблемы, тексты с рэпом «Не волнуйся!» и «Декларацией моей самоценности».

Ход занятия:

**1. Информирование.**

Для того чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в себе, в своих силах. Мы уже говорили с вами о том, каким образом можно справиться с состоянием тревоги во время экзамена. Сегодня мы узнаем, что еще помогает чувствовать себя уверенно.

Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как ты выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техники аутотренинга и релаксации, которые мы уже осваивали. Как можно повысить свою уверенность? Прежде всего, очень важно вести себя уверенно.

**2. Упражнение «Суперученик»**

Цель: создание условий для обращения к личностному потенциалу учащихся, который может помочь при сдаче ЕГЭ.

Учащиеся делятся на подгруппы по 4 человека. Каждая группа получает задание составить портрет «суперученика», который, без сомнения, сдаст любой экзамен. Сделать это нужно с соблюдением двух условий: во-первых, каждое качество должно принадлежать кому-то из участников группы, и, во-вторых, у каждого участника подгруппы нужно заимствовать хотя бы одно качество (например: «Для того чтобы успешно сдать экзамен, нужна такая сообразительность, как у Лены, сосредоточенность, как у Саши и т.д.»)

Результаты работы представляются всему классу. В итоге ведущий отмечает, что у каждого нашлась какая-то сильная сторона. Если группа не может найти сильной «экзаменационной» стороны личности того или иного участника, задача ведущего – помочь им, организовав мини-обсуждение.

**3. Упражнение «Значок»**

Цель: создание эмблемы на тему «К экзаменам готов!»

Каждый ученик рисует свою эмблему. Заготовки в виде круга раздает ведущий. Эмблема в виде круга символизирует цель, к которой стремится выпускник.

Готовую эмблему каждый ученик прикрепляет себе на грудь.

Знакомство учащихся с эмблемами друг друга происходит во время деления на три группы для заключительного упражнения.

### 4. Упражнение «Рэп «Не волнуйся!» или упражнение «Декларация моей самоценности» (Приложения 1 и 2 к занятию 6) По выбору ведущего в зависимости от особенностей класса.

Цель: закрепление уверенного поведения в эмоционально яркой форме.

**Вариант А. Упражнение «Рэп «Не волнуйся!»**

Делим учащихся на четыре группы. Каждая группа получает свою часть текста рэпа «Не волнуйся!». Дается время на короткую репетицию.

Каждая группа озвучивает свой текст.

В заключении весь класс читает полностью рэп «Не волнуйся!».

### Вариант Б. Упражнение «Декларация моей самоценности»

Учащимся раздаются листы с текстом декларации.

Ведущий: «Я сейчас прочитаю вам «Декларацию моей самоценности». Это своеобразный гимн самому себе. А теперь я попрошу вас прочитать вслух, все вместе.»

1. **Подведение итогов всего цикла занятий.**

Приложение 1 к занятию 6

**Рэп «Не волнуйся!»**

Это очень легко и просто

Сдать экзамен любой в школе

Для каждого очень взрослого

И даже для очень ребенка.

Так вот, когда ощутишь ты в ужасе,

Что готов уже рвать и метать,

Тебе первым делом нужно.

Взять – и ПЕРЕСТАТЬ!

Просто ПЕРЕСТАТЬ

Зря ПАНИКОВАТЬ!

А вторым шагом – не ленись,

Не разыгрывай больного,

Два раза глубоко вздохни,

И вот – ты опять как новый:

Спокоен как удав,

К экзаменам готовый,

Сдать ЕГЭ готовый.

Просто взять и СДАТЬ!

Сдать ЕГЭ и –

НЕ ПАНИКОВАТЬ!

А третьим этапом надо

Два слова сказать на бегу,

Скажи себе: «Не волнуйся!»

И оставь их в своем мозгу.

Ну что же ты? «Не волнуйся!»

Повторяй опять и опять,

А когда совсем успокоишься,

Можешь и перестать.

Взять и ПЕРЕСТАТЬ

Зря ПАНИКОВАТЬ!

Этап четвертый – последний –

Самый приятный для всех поколений –

Похлопай себя по плечу

И поздравь с концом волнений.

Папа и мама жуть как рады,

Аттестат мой как награда.

Надо просто взять

Все ЕГЭ и СДАТЬ!

Надо ПЕРЕСТАТЬ

Зря ПАНИКОВАТЬ!

Приложение 2 к занятию 6

**Декларация моей самоценности**

Я – это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же,

как Я.

Есть люди чем-то похожие на меня,

но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, —

это подлинно мое, потому что именно Я выбираю это.

Мне принадлежит все, что есть во мне:

мое тело, включая все, что оно делает;

мое сознание, включая все мои мысли и планы;

мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть;

мои чувства, какими бы они ни были, — положительными или отрицательными;

мой рот и все слова, которые он может произносить, —

ласковые или грубые, правильные или неправильные;

мой голос, громкий или тихий;

все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому.

Мне принадлежат все мои фантазии,

мои мечты,

все мои надежды и страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи.

Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне.

И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой.

Я могу полюбить себя и подружиться с собой.

И Я могу сделать так,

чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня

и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю.

Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя,

Я могу осторожно и терпеливо

узнавать все больше и больше разных вещей о себе.

Все, что Я вижу и ощущаю,

все, что Я говорю и что делаю,

что Я думаю и чувствую в данный момент, —

это мое.

Я могу отказаться от того, что кажется мне неподходящим,

и сохранить то, что кажется нужным,

и открыть что-то новое в себе.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать.

Я имею все,

чтобы быть близким другим людям,

чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.

Я — это Я, и Я — это замечательно!

**Литература**

1. Баллингер Э. Учебная гимнастика: Двигательные упражнения для успешной учебы в школе. – М.: Просвещение, 1996. – 31с.
2. Левис Ш., Левис Ш.К. Ребенок и стресс – СПб: Питер Пресс, 1996. – 208с.
3. Меттус Е.В. Памятки для подготовки учащихся к ЕГЭ// Справочник классного руководителя. – 2008. – №4. – с.28-34.
4. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2004. – 248с.
5. Психологическая подготовка к ЕГЭ: методическая копилка// Школьный психолог (Первое сентября). – 2008. – №9. – с.17-32.
6. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9-11 класс): Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов/ Под науч. ред. Л.А.Обуховой. – М.: Вако, 2005. – 240с.
7. Селевко Г.К., Болдина В.И., Левина О.Г. Управляй собой. – М.: Народное образование, 2001. – 192с.
8. Чеботарева Е. Как психологически подготовиться к сдаче ЕГЭ// Школьный психолог (Первое сентября). – 2006. – №8. – с.17-31.
9. Чибисова М. ЕГЭ: трудности и стратегии поддержки старшеклассников// Школьный психолог (Первое сентября). – 2006. – №8. – с.11-12.
10. Чибисова М. Методический инструментарий психологической подготовки к ЕГЭ// Народное образование. – 2008. – №9. – с.197-203.
11. Чибисова М. Психологическая подготовка к ЕГЭ// Народное образование. – 2008. – №7. – с.203-209.