

## **Готовимся к ЕГЭ: программа тренинговых занятий для старшеклассников «Формула успеха»**

### **Цель и задачи программы**

ЕГЭ имеет ряд особенностей, которые могут вызвать у выпускников трудности разного характера – познавательные, личностные и процессуальные.

**Познавательные** проявляются в недостаточном объеме знаний, слабо развитых навыках работы с тестовыми заданиями.

**Личностные:** повышенный уровень тревоги учащихся на экзамене, приводящий к дезорганизации деятельности, снижению работоспособности и концентрации внимания.

**Процессуальные** – трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов и критериев оценки.

Таким образом, **цель** данной программы – оказание психологической помощи обучающимся при подготовке и сдаче ЕГЭ.

### **Задачи:**

- познакомить выпускников с особенностями и процедурой ЕГЭ для снижения тревожности и повышения интереса к результатам экзамена;
- научить справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче экзаменов;
- развить умение адекватно оценивать свои возможности, планировать и распределять время;
- освоить на практике методы саморегуляции, снижения напряжения и самоподдержки;
- повысить самооценку обучающихся, уверенность в себе и в положительном результате сдачи экзамена.

### **Формы и методы работы**

Оптимальная форма фронтальной психологической подготовки выпускников к ЕГЭ – психолого-педагогические занятия с элементами тренинга.

На занятиях не просто происходит обучение технологиям, но и формируются позитивные установки, помогающие эффективно сдавать экзамены и справляться с любыми стрессовыми ситуациями в жизни. Каждый участник пополняет свою «копилку» представлений о ЕГЭ: «чем лично для меня ЕГЭ лучше традиционного экзамена»; «наиболее подходящие для меня способы снятия тревоги и напряжения»; «что лично мне помогает чувствовать себя увереннее (мои ресурсы)».

Формы работы: групповая дискуссия, разбор конкретных ситуаций на экзаменах, отработка умений и навыков в специальных упражнениях, групповое обсуждение, информирование, психогимнастика, «мозговой штурм», освоение техник саморегуляции, самоподдержки.

### **Участники программы:**

- ученики 9-11 классов (группа до 15 человек);
- ведущий группы (психолог);
- ассистент ведущего (педагог или психолог).

### **Ожидаемые результаты:**

- усвоение психологических основ сдачи экзамена;
- освоение техник саморегуляции;
- освоение приемов планирования рабочего времени на экзамене;
- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

### **Тематический план занятий**

| <b>№ занятия</b> | <b>Темы занятия</b>                               | <b>Количество часов</b> |
|------------------|---|-------------------------|
| 1                | Плюсы и минусы ЕГЭ: объективный взгляд на экзамен | 2                       |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 2 | Понятие о стрессе. Как справиться со стрессом на экзамене | 2 |
| 3 | Уверенность на экзамене                                   | 2 |

### **Темп и продолжительность занятий:**

- 9-11-е классы – 4 академических часа;
- 11-е классы – 6 академических часов.

### **Эффективность работы**

Определяется результатами скрининг-диагностики.

В качестве диагностики состояние участников в начале и в конце программы используются рисунки «Экзамен» и «Уверенность на экзамене».

Эффективность занятий также определяется методом анкетирования участников, а также отзывами педагогов школ.

### **Занятие 1. Тема: «Плюсы и минусы ЕГЭ: объективный взгляд на экзамен»**

**Цель:** познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ в сравнении с традиционными экзаменами, выработать адекватное представление ЕГЭ, повысить мотивацию к участию в занятиях.

**Материалы:** тетради по количеству участников, ручки, писчая бумага, цветные карандаши.

#### **1. Знакомство**

Цель: снятие психофизического напряжения, создание атмосферы безопасности на занятии.

Инструкция: «Представьте, пожалуйста. Назовите свой любимый цвет, любимое блюдо, расскажите о своих увлечениях». Упражнение выполняется по кругу, участники передают друг другу мячик.

#### **2. Упражнение «Ассоциации»**

Цель: настрой на тему, возможность поделиться своими чувствами по поводу экзамена.

Инструкция: «Ассоциация – это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-либо слово. Придумайте ассоциации к слову «экзамен». Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову».

Ведущий: «На протяжении всех занятий вводятся правила, сформулированные в форме слогана. Они записываются в тетрадь на отдельной странице».

**ПРАВИЛО №1. Экзамен – не конец жизни. Я – это не только экзамен.**

#### **3. Рисунок «Символ экзамена»**

Цель: проработка тревоги и страха перед экзаменами.

Инструкция: «На листе бумаги нарисуйте, пожалуйста, символ (метафору) экзамена».

Обсуждение.

#### **4. Мини-сочинение «Если не...»**

Цель: проработка тревоги и страха перед экзаменами.

Инструкция: «А сейчас страшная история. Мы с вами заглянем в страшную «черную дыру». Что произойдет, если вы (о, ужас!) не поступите в институт? Напишите мини-сочинение на эту тему».

Обсуждение.

#### **5. Дискуссия «ЕГЭ – лучше или хуже традиционного экзамена?»**

Цель: выработка объективного отношения к ЕГЭ, снижение тревоги.

Ведущий: «Во многом результат нашей работы зависит от того, как мы относимся к тому, что делаем. Образно об этом написал Уолтер Рассел: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете... Так гласит восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов... Это пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления и болезни».

**ПРАВИЛО №2. Если не можешь изменить ситуацию, измени отношение к ней.**

#### **6. Таблица «Плюсы и минусы ЕГЭ»**

Цель: выработка объективного отношения к ЕГЭ

Инструкция: «В тетради заполните таблицу «Плюсы и минусы ЕГЭ». Во время работы используйте таблицу «Сравнительный анализ традиционного экзамена и ЕГЭ (приложение 1). Подчеркните в таблице то, что лично для вас представляется плюсом ЕГЭ».

Обсуждение.

### **7. Рефлексия**

Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем занятии.

Подводится итог занятия. Ведущий задает вопрос: «Что важного, интересного, полезного было для вас на этом занятии?».

### **8. Завершение. Упражнение «Хвастунишка» (по кругу с мячом)**

Цель: снятие напряжения после занятия, создание позитивного настроения.

Инструкция: «Сейчас мы с вами будем хвастаться: «Я самый..., я лучше всех...».

## **Занятие 2. Тема: «Понятие о стрессе. Как справиться со стрессом на экзамене».**

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

Материалы: карточки к упражнению «Откровенно говоря...», раздаточный материал к упражнению «Эксперимент», старые газеты.

### **1. Разогрев. Упражнение «Приветствие без слов»**

Цель: создание настроения на занятие, развитие коммуникативных умений.

Инструкция: «Сейчас мы будем приветствовать друг друга, используя язык движений и жестов».

### **2. Упражнение «Откровенно говоря»**

Цель: побудить участников к откровенному разговору, создать доверительную атмосферу на занятии.

Материал: карточки с написанными на них незаконченными предложениями.

Инструкция: «На карточке написано начало предложения, прочитайте его и закончите, как считаете нужным».

Примерное содержание карточек:

- «Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...»
- «Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...»
- «Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...»
- «Откровенно говоря, когда я прихожу домой...»
- «Откровенно говоря, когда у меня свободное время...»
- «Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку...»
- «Откровенно говоря, когда я волнуюсь...»
- «Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...»
- «Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах...»

Обсуждение: «Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?»

### **3. Упражнение «Эксперимент»**

Цель: смоделировать ситуацию, научить самообладанию в стрессовых ситуациях

Инструкция: «Каждый из вас получит карточку с заданием. Вам надо прочитать текст и записать его в тетрадь. Время выполнения задания – 2 минуты. Обратите внимание на свои мысли и чувства во время выполнения задания. Это задание – модель экзамена, мини-стресс, т.к. время ограничено».

Содержание задания:

«ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ  
НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКАКПЕРЕ  
нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННОГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;  
наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног».

Обсуждение: «Какие мысли и чувства удалось отследить перед заданием и во время работы? Какую стратегию выполнения задания вы выбрали: сразу начали писать или сначала прочитали текст? Уложились ли в отведенное время?»

#### 4. Презентация темы

Экзамен – проверка знаний в условиях стресса. И значит, необходимо разобраться с тем, что такое стресс, и какое влияние оказывает на человека ситуация неопределенности.

Стресс – это своего рода сигнал бедствия, который заставляет тело приготовиться либо к «бою», либо к «бегству». Стресс мобилизует нас на борьбу с неожиданным препятствием.

Научные исследования показывают, что существуют две группы людей, по-разному переживающих стресс («бой» и «бегство»). В зависимости от того, как ведут себя старшеклассники в тревожной ситуации перед предстоящими экзаменами, всех ребят можно разделить на две группы. Одни приходят в состояние повышенной мобилизации, готовы отстаивать свои права на хорошую отметку, т. е. проявляют качества, аналогичные спортивной злости, помогающей выиграть. Другие суетливо листают учебник. Эти школьники предчувствуют поражение. Взяв экзаменационный билет, они не могут сразу прочитать вопросы.

Медики и психологи выяснили, что экзамен затрагивает глубокие пласты личности. Возможность провала становится для ученика показателем его несостоятельности, неполноценности. При таком восприятии экзамен – уже не просто проверка знаний, а препятствие, которое может лишить старшеклассника самоуважения, уважения в глазах окружающих. Это проверка на способность отстоять право чувствовать себя Человеком. Причём не играет роли даже «объективный результат» - полученные отметки. Хорошую оценку такие ученики называют счастливым случаем, удачным билетом. А не плодом собственного труда. Формируется замкнутый круг: прошлые неудачи – сходный тип реагирования на них – новая неудача – закрепление способа реагирования. Так и накапливается груз провалов. Неудача для таких людей равносильна личностному поражению, поскольку затрагивает глубокие пласты самооценки.

#### 5. Таблица «Позитивные и негативные установки»

Цель: познакомить с когнитивными установками, мешающие нормальной сдачи экзамена, переформулировать нездоровые установки на здоровые.

| Психологический фактор             | Негативная установка   | Позитивная установка   |
|------------------------------------|--|--|
| 1                                  | 2  | 3  |
| 1. Негативная установка на экзамен | « У меня ничего не получится»  | «Я надеюсь и верю, что у меня всё получится».<br><b>ПРАВИЛО №3. Делай, что должен, и будь, что будет.</b><br><b>ПРАВИЛО №4. Думай о задании, а не об оценке.</b> |
| 2. Негативное отношение к себе     | « Я бездарь и неудачник»   | «Я уважаю и люблю себя»  |
| 3. Стремление быть совершенным     | « Я не имею право на ошибку. Я обязан делать всё на «отлично». Я обязан быть успешным» | « Каждый человек имеет право на ошибку. Я имею право иногда быть неуспешным»   |

#### 6. Упражнение « Слова поддержки»

Цель: научить поддерживать себя в ситуации экзамена.

Инструкция: «Напишите слова ободрения и поддержки, как если бы их сказал человек, который верит в вас и уважает вас». Обсуждение.

**ПРАВИЛО №5. Поддерживай себя, особенно в трудный момент.**

#### 7. Мини-лекция о стрессе.

Цель: осветить теоритические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса.

## *Информирование*

Ганс Селье выделил три фазы реагирования организма на стресс:

1. *Реакция тревоги.* В начале стрессовой ситуации происходит мобилизация сил. Об этом свидетельствуют: учащённые пульс, дыхание и сердцебиение, частые головные боли и боли в желудке, повышенное потоотделение, снижение усидчивости, неспособность сосредоточиться, приступы раздражительности, гнева, беспокойство, смятение, отсутствие уверенности в себе, страх.
2. *Фраза сопротивления.* Делается попытка преодолеть возникшие трудности. На этой стадии организм оказывается более устойчивым к разнообразным вредным воздействиям, чем в обычном состоянии. Самая эффективная помощь в данный период – укрепление уверенности ребёнка в себе.
3. *Реакция истощения.* После длительного напряжения понижается способность организма к сопротивлению. В это время возрастает восприимчивость к заболеваниям, уменьшается запас жизненных сил, снижается уверенность.

**ПРАВИЛО №6. Стресс – норма жизни. Главное – не доводить себя до третьей фазы.**

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

Цель: познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия напряжения

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

Способы снятия нервно-психологического напряжения:

- заняться спортом;
- принять контрастный душ;
- постирать бельё вручную;
- помыть посуду;
- скомкать газету и выкинуть её;
- порвать газету на мелкие кусочки, «ещё мельче», затем выбросить в помойку;
- «слепить» из газеты своё настроение;
- закрасить газетный разворот;
- громко спеть любимую песню;
- покричать то громко, то тихо;
- потанцевать под музыку, причём как спокойную, так и «буйную»;
- погулять в лесу, покричать. Дома можно покричать в «коробку крика» (коробка из-под обуви с вырезанным отверстием и набитая ватой).

## **9. Упражнение «Прощай, напряжение!»**

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Инструкция: «Скомкать газетный лист, вложив в это занятие всё своё напряжение. Сделать комок, как можно меньше и по команде одновременно всем бросить комок в цель на доске».

Обсуждение: «Как вы себя чувствуете? Расстались ли вы со своим напряжением? Ваши ощущения до и после упражнения».

## **10. Мини-лекция «Релаксация»**

Цель: познакомить с понятием релаксации.

### *Информирование*

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

## **11. Упражнение «Дыхательная релаксация»**

Цель: научить справляться с тревогой, используя дыхание.

Инструкция: «Наиболее простой способ – дыхание на счёт. Примите удобное положение, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счёта сделайте вдох, на четыре счёта – выдох. Сделайте 3-5 вдохов-выдохов».

Обсуждение: «Как поменялось ваше состояние? Возникли ли трудности при выполнении упражнения?».

## **12. Упражнение «Мышечная релаксация»**

Цель: научить справляться с тревогой, используя методы мышечной релаксации.

Инструкция: «вашему вниманию предлагается несколько упражнений, основанных на расслаблении мышц:

1) Дыхание: вдох (с надуванием диафрагмы) – задержать дыхание – медленно выдохнуть через рот (3-5 раз)

2) На вдохе поднять брови (удивиться) – задержать дыхание – медленно опустить брови на выдохе (3-5 раз).

3) На вдохе зажмурить глаза – задержать дыхание – медленно открыть глаза на выдохе (3-5 раз)

4) На вдохе растянуть улыбку (оскалиться) – задержать дыхание – медленно на выдохе убрать улыбку (3-5 раз)

5) Руки зажать в «замок» на уровне груди, пальцы сдвинуть в «замке» и давить ладонь на ладонь – задержать дыхание – медленно расцепить руки на выдохе (3-5 раз)

6) Делать одновременно упражнения 3), 4), 5).

7) Сесть на краешке стула, выпрямить спину, на вдохе приподнять ноги над полом и потянуть носки на себя – задержать дыхание – медленно выдохнуть».

Обсуждение: «Как поменялось ваше состояние? Возникли ли трудности при выполнении упражнения?».

## **13. Рефлексия**

Цель: получение обратной связи о прошедшем занятии.

Учащимся предлагается ответить на вопросы: «Как вы себя чувствуете? Какой способ снятия тревоги оказался наиболее подходящим лично для вас?»

### **Занятие 3. Тема: «Уверенность на экзамене»**

Цель: познакомить выпускников с правилами и процедурой ЕГЭ, повысить уверенность в себе, своих делах, актуализировать внутренние ресурсы.

Материалы: лист бумаги (по количеству учащихся), цветные карандаши, памятка для выпускников «Как подготовиться к ЕГЭ» (по количеству учащихся).

#### **1. Разогрев. Упражнение «Я люблю... Я хочу... Я могу...»**

Цель: создать положительный настрой, развить эмпатию, повысить самооценку.

Инструкция: «Передавая по кругу мячик, закончите фразы: «Я люблю...», затем – «Я хочу...» и наконец – «Я могу...».

Обсуждение: «Трудно ли было говорить о себе? Как вы себя чувствовали, когда говорили о себе?»

#### **2. Тест «О правилах и процедуре проведения ЕГЭ»**

Цель: в простой и эмоционально комфортной форме проверить степень знакомства с процедурой проведения ЕГЭ

Инструкция: «Важно хорошо ориентироваться в правилах и процедуре проведения ЕГЭ. Вам предлагаются вопросы, касающиеся этих правил. Из нескольких вариантов ответов выберите правильный» (приложение 2).

#### **3. Памятка для выпускников «Как подготовиться к сдаче ЕГЭ» (приложение 3)**

Цель: информировать в доступной форме об эффективных способах подготовки к экзаменам и правилах поведения во время ЕГЭ, выработка правила №7

**ПРАВИЛО №7. Найди собственный индивидуальный стиль сдачи экзамена в соответствии со своими интеллектуальными и личностными особенностями (выбор преимущественного типа задания, распределение времени во время экзамена)**

Обсуждение

#### **4. Мини-лекция «Уверенность на экзамене»**

Цель: формирование уверенного поведения во время экзамена

*Информирование*

Чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в себе, в своих силах. Мы с вами уже говорили 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: как ты себя чувствуешь и как выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техник самоподдержки и релаксации, которые мы уже осваивали. Как можно повысить свою уверенность? Прежде всего, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя уверенно, то и ощущения тоже меняются. Кроме того, у каждого есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации.

#### **5. Упражнение «Мои ресурсы»**

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

Инструкция: «Разделите лист бумаги на две части. На одной напишите «Чем я могу похвастаться». Здесь вы должны указать те свои качества и характеристики, которые считаете своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа: «Чем это поможет мне на экзамене». Напротив каждой сильной стороны опишите, каким образом она поможет вам во время экзамена. Желающие озвучивают результаты выполнения упражнения».

#### **6. Упражнение «Образ уверенности»**

Цель: показать обучающимся, как можно усилить свое ощущение уверенности

Инструкция: «Вспомните ситуацию, когда вы чувствовали себя уверенно. Закройте глаза и представьте, какой образ, цвет, вкус, мелодия, какие тактильные ощущения могли бы для вас символизировать это состояние уверенности. Желающие могут поделиться своими символами».

#### **7. Рисунок «Символ уверенности»**

Цель: закрепление ощущение уверенности

Инструкция: «Нарисуйте символ (образ) уверенности, о котором мы говорили во время предыдущего упражнения».

После окончания работы необходимо попросить участников показать рисунки и кратко рассказать о них.

Обсуждение: «Что было легко, а где почувствовали трудности? Как этот символ способен помочь?»

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

#### **8. Упражнение «Декларация моей самооценки»**

Цель: повышение самооценки, возможность поверить в свои силы

Инструкция: «Я сейчас прочитаю вам «Декларацию моей самооценки». Это своеобразный гимн уникальности человека.

«Я – это я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как я. Все, что исходит от меня, 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 – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он произносит – вежливые, 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 открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и 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, - мое. И это в точности позволяет мне узнать, где я и кто в данный момент. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, сохранить то, что представляется нужным, и открыть что-то новое в себе самом. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы стать 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 это замечательно!»

Обсуждение: «Как вы себя чувствуете? Поделитесь с участниками группы своим настроением, душевным состоянием. Что вам дало это упражнение?»

## 9. Рефлексия

Цель: подведение итогов занятий

Инструкция: «Вспомните прошедшие занятия. Что для вас было наиболее интересным и важным? Будете ли вы полученный опыт (знания) применять в жизненных ситуациях?»

После обсуждения школьники заполняют анкету-отзыв участника тренинга (приложение 4).

### Приложение 1

#### Сравнительный анализ традиционного экзамена и ЕГЭ

| Отличительные особенности                | Традиционный экзамен  | ЕГЭ   |
|--|---|---|
| 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 можно исправить во время рассказа или на ответе на вопрос экзаменатора, на письменном – при проверке письменной работы | Практически отсутствует   |
| Кто оценивает                            | Знакомые ученику люди   | Незнакомые эксперты   |
| Когда можно узнать результаты экзамена   | На устном экзамене – практически сразу, на письменном – через несколько дней  | Через более длительное время  |
| Содержание экзамена                      | Ученик должен продемонстрировать владение определенным фрагментом учебного материала (темой, вопросом и т.д.)                             | Экзамен охватывает весь объем учебного материала  |
| Как происходит фиксация результатов      | На письменном экзамене – на том же листе, на котором выполняется задание. на устном – на черновике  | Результаты выполнения задания необходимо перенести на специальный бланк регистрации ответов |
| Стратегия деятельности во время экзамена | Выбор заданий строго регламентирован  | Индивидуальный подход к выбору заданий  |

### Приложение 2

#### Тест о правилах и процедуре ЕГЭ

1. Чем нельзя пользоваться на экзамене:

- мобильным телефоном (+);
- гелевой ручкой;

- тестовым материалом (КИМ)?
2. На экзамен необходимо принести:
    - учебник;
    - паспорт (+);
    - персональный компьютер.
  3. При нарушении правил проведения экзамена обучающийся:
    - встает в угол;
    - удаляется с экзамена (+);
    - платит штраф.
  4. Для выхода из аудитории во время экзамена необходимо обратиться:
    - к организатору (+);
    - к президенту РФ;
    - к другу.
  5. Во избежание ошибок лучше сначала записать номера ответов:
    - на ладони;
    - на полях бланка;
    - на черновике (+).
  6. При выполнении заданий части «А» необходимо выбрать правильный ответ и поставить в клеточку с номером правильного ответа:
    - галочку;
    - звездочку;
    - крестик (+).
  7. Если при заполнении бланков у обучающегося возникнет сомнение, надо:
    - хлопнуть в ладоши;
    - топнуть ногой;
    - поднять руку (+).
  8. Для подачи апелляции необходимо обратиться:
    - к ответственному организатору (+);
    - к дежурному этажу;
    - к министру образования РФ.

*Примечание:* (+) – правильный ответ

*Приложение 3*

### **Памятка для выпускников «Как подготовиться к сдаче экзамена»**

#### **Подготовка к ЕГЭ**

1. Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные пособия, тетради, бумагу, карандаши.
2. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку считается, что они повышают интеллектуальную активность. Будет достаточно какой-либо картинки в этих тонах.
3. Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты – «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Четко определяй, что будешь делать сегодня: какие именно разделы будут пройдены.
4. Начни с самого сложного - с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», начни с наиболее интересного и приятного. Войдешь в рабочий ритм – и дело пойдет.
5. Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут – занятия, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
6. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить весь учебник. Целесообразно структурировать материал путем составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала
7. Выполняй как можно больше тестов по предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

8. Тренируйся иногда с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (в части «А» тестов ЕГЭ в среднем уходит 2 минуты на задание),
9. Готовясь к экзамену, думай не о том, что не справишься, а наоборот, рисуй себе картину положительную
10. Оставь один день на то, чтобы повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

### **Накануне ЕГЭ**

1. Многие считают: 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, погуляй. Выспись лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением здоровья, силы, боевого настроения. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
2. В пункт сдачи экзамена надо прийти без опоздания, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе иметь пропуск, паспорт, несколько ручек (на всякий случай).
3. Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене несколько часов.

### **Как вести себя во время ЕГЭ**

1. **Подыши, успокойся.** Удели 2-3 минуты тому, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке
2. **Будь внимателен!** В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию, как заполнять бланк. От того, насколько хорошо ты запомнишь все эти требования, зависит правильность твоих ответов.
3. **Соблюдай правила поведения на экзамене!** Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с тестопакетом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и т.п.).
4. **Сосредоточься!** После заполнения бланка регистрации постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша!
5. **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.
6. **Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, пропуская пока те, что могут вызвать долгие раздумья. Помни: в тесте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в обычный ритм. Ты освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на сложные вопросы. Будет обидно недобрать баллов только потому, что не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызвали затруднения.
7. **Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, чтобы стараться понять условие задания по «первым словам» и достраивать концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
8. **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 опора на знания по предыдущим заданиям не помогает, а только мешает сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Это правило может иметь еще один вариант, и следование ему даст тебе 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.
9. **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).

10. **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по 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).
11. **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть один вариант другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой ответ, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.
12. **Проверяй!** Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.
13. **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой задач 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 экзамена в день выполнения работы, не выходя из пункта проведения экзамена; и ты имеешь право подать апелляцию в конфликтную комиссию в течение трех дней после объявления результата экзамена.

*Приложение 4*

#### **Анкета-отзыв участника тренинга**

Тема тренинга: «Психологическая подготовка выпускников к ЕГЭ»

Ведущий: \_\_\_\_\_

Дата проведения: «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Место проведения:

Уважаемый участник тренинга!

Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов, касающихся прошедшего тренинга. Обведите ту оценку, которая соответствует вашему мнению.

**1. Насколько вы довольны в целом:**

А) недоволен; б) не очень доволен; в) доволен; г) очень доволен.

**2. Насколько полезным для себя вы считаете этот тренинг:**

А) бесполезный; б) не очень полезный; в) полезный; г) очень полезный?

**3. Будете ли вы применять полученный опыт (знания) в жизненных ситуациях:**

а) совсем нет; б) не уверен; в) буду; г) обязательно буду?

**4. Оцените степень тревоги и страхов по поводу экзамена до и после тренинга по 10-бальной шкале (обозначьте крестиком свои оценки):**

До тренинга: 0 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 10

После тренинга: 0 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 10

**Вы можете добавить что-либо еще, если хотите:**

\_\_\_\_\_

Если хотите, распишитесь \_\_\_\_\_

Спасибо!

Источник: журнал «Справочник педагога-психолога», №1, 2012

## **Занятие 2. Тема: «Понятие о стрессе. Как справиться со стрессом на экзамене».**

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

Материалы: карточки к упражнению «Откровенно говоря...», раздаточный материал к упражнению «Эксперимент», старые газеты.

### **1. Упражнение «Откровенно говоря»**

Цель: побудить участников к откровенному разговору, создать доверительную атмосферу на занятии.

Материал: карточки с написанными на них незаконченными предложениями.

Инструкция: «На карточке написано начало предложения, прочитайте его и закончите, как считаете нужным».

Примерное содержание карточек:

- «Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...»
- «Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...»
- «Откровенно говоря, когда я не могу справиться с мыслями...»

Обсуждение: «Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?»

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

Цель: познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия напряжения

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

Способы снятия нервно-психологического напряжения:

- заняться спортом;
- принять контрастный душ;
- постирать бельё вручную;
- помыть посуду;
- скомкать газету и выкинуть её;
- порвать газету на мелкие кусочки, «ещё мельче», затем выбросить в помойку;
- «слепить» из газеты своё настроение;
- закрасить газетный разворот;
- громко спеть любимую песню;
- покричать то громко, то тихо;
- потанцевать под музыку, причём как спокойную, так и «буйную»;
- погулять в лесу, покричать. Дома можно покричать в «коробку крика» (коробка из-под обуви с вырезанным отверстием и набитая ватой).

### **3. Упражнение «Прощай, напряжение!»**

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Инструкция: «Скомкать газетный лист, вложив в это занятие всё своё напряжение. Сделать комок, как можно меньше и по команде одновременно всем бросить комок в цель на доске».

Обсуждение: «Как вы себя чувствуете? Расстались ли вы со своим напряжением? Ваши ощущения до и после упражнения».

### **4. Упражнение «Мышечная релаксация»**

Цель: научить справляться с тревогой, используя методы мышечной релаксации.

Инструкция: «Вашему вниманию предлагается несколько упражнений, основанных на расслаблении мышц:

1. Дыхание: вдох (с надуванием диафрагмы) – задержать дыхание – медленно выдохнуть через рот (3-5 раз)
2. На вдохе поднять брови (удивиться) – задержать дыхание – медленно опустить брови на выдохе (3-5 раз).
3. На вдохе зажмурить глаза – задержать дыхание – медленно открыть глаза на выдохе (3-5 раз)
4. На вдохе растянуть улыбку (оскалиться) – задержать дыхание – медленно на выдохе убрать улыбку (3-5 раз)
5. Руки зажать в «замок» на уровне груди, пальцы сдвинуть в «замке» и давить ладонь на ладонь – задержать дыхание – медленно расцепить руки на выдохе (3-5 раз)
6. Делать одновременно упражнения 3), 4), 5).
7. Сесть на краешке стула, выпрямить спину, на вдохе приподнять ноги над полом и потянуть носки на себя – задержать дыхание – медленно выдохнуть».

Обсуждение: «Как поменялось ваше состояние? Возникли ли трудности при выполнении упражнения?».

### **5. Рефлексия**

Цель: получение обратной связи о прошедшем занятии.

Учащимся предлагается ответить на вопросы: «Как вы себя чувствуете? Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас?»

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

---

---

*Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...*

---

---

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

---

---

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

---

---

*Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...*

---

---

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

---

---

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

---

---

*Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...*

---

---

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

---

---