

Управление образования и науки Липецкой области
Государственное (областное) бюджетное учреждение Центр «Семья»
Региональный ресурсный центр психологической службы
в системе образования Липецкой области

ЭКЗАМЕНЫ? СПОКОЙСТВИЕ! ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ...

**методические рекомендации
по психологической подготовке к ЕГЭ**



Липецк 2020

Управление образования и науки Липецкой области
Государственное (областное) бюджетное учреждение Центр «Семья»
Региональный ресурсный центр психологической службы
в системе образования Липецкой области

ЭКЗАМЕНЫ? СПОКОЙСТВИЕ! ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ...

**методические рекомендации
по психологической подготовке к ЕГЭ**

Методические рекомендации по психологической подготовке к ЕГЭ «Экзамены? Спокойствие! Только спокойствие...» / авт-сост. Драганова О.А. — Липецк: Изд-во «Открытый мир», 2020. - 44 стр.

Автор-составитель:

Драганова О.А. - директор Г(О)БУ Центр «Семья», главный внештатный психолог в системе образования Липецкой области, кандидат психологических наук, доцент

Рецензент:

Каменская В.Г. - д-р психол. наук, профессор кафедры педагогической психологии и психофизиологии Института психологии и педагогики ЕГУ им. И.А. Бунина

В методических рекомендациях представлены психологические «секреты» подготовки выпускников к ЕГЭ, техники и приёмы настроя их родителей и педагогов, тренинговая программа по психологической подготовке обучающихся «Экзамены без стресса»*, запущенная в регионе с 2012 года.

Методические рекомендации предназначены для педагогов-психологов, классных руководителей, педагогов-предметников образовательных организаций основного общего образования, специалистов, осуществляющих психолого-педагогическое сопровождение образовательных отношений; могут быть полезными старшеклассникам и родителям выпускников.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
I. ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ СТРЕСС – ЧТО ЭТО ТАКОЕ И КАК С НИМ ПОДРУЖИТЬСЯ?	5
II. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА	8
2.1. План работы педагога-психолога при подготовке обучающихся к единому государственному экзамену.	8
2.2. Тренинговая программа «Экзамены без стресса»	10
2.3. Образовательная психокинезиология – гимнастика мозга.....	19
III. ТИПОЛОГИЯ ВЫПУСКНИКОВ, ИСПЫТЫВАЮЩИХ ТРУДНОСТИ ПРИ СДАЧЕ ЕГЭ, И ПУТИ ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ.....	24
IV. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	29
4.1. Памятка выпускнику	30
4.2. Рекомендации педагогу	35
4.3. Наставления психолога организаторам ЕГЭ.....	36
4.4. Советы родителям.....	37
ЛИТЕРАТУРА.....	39
Приложение 1	40



Единый государственный экзамен (ЕГЭ) – испытание, которое связано с физическим, интеллектуальным и эмоциональным напряжением. Именно это состояние и называют экзаменационным стрессом. Успех на экзамене зависит не только от уровня знаний, но и от способности справиться с волнением, сосредоточиться, мобилизоваться, организовать свою деятельность и правильно рассчитать силы. Реакция на экзаменационный стресс во многом определяет результат ЕГЭ.

Избежать экзамены практически невозможно, но можно выработать стратегии и способы оптимизации подготовки и сдачи экзамена без особых психических затрат.

Работа по психологической подготовке к экзаменам включает в себя взаимодействие *педагога-предметника, педагога-психолога, родителя и выпускника*. Наши рекомендации предназначены для всех участников образовательного процесса. В данном издании представлены примерное содержание *тренинговой программы* для педагога-психолога образовательной организации, методические рекомендации для выпускников и родителей.

Работа по психологической подготовке выпускников к ЕГЭ может проходить как в индивидуальном режиме, так и в групповой форме и строиться на трёх уровнях:

- **КОГНИТИВНОМ** (познавательном);
- **ЭМОЦИОНАЛЬНО-МОТИВАЦИОННОМ**;
- **ПОВЕДЕНЧЕСКОМ**.

Систематическая планомерная работа по подготовке детей к итоговым аттестационным экзаменам, в том числе психологической, должна начинаться задолго до окончания 11 класса. Существует также три этапа психологической подготовки:

- ✓ накануне экзамена,
- ✓ во время экзамена,
- ✓ после экзамена.

Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Стресс возникает не только при нагрузке, но и при отсутствии её. Жизнь детей и взрослых в этот период наполнена эмоциональной напряженностью.

Индивидуальные особенности каждого ученика (специфика мышления, памяти, внимания, темп деятельности, личностные особенности, учебная мотивация и т.д.) определяют его стиль учебной деятельности и накладывают свой отпечаток на результатах его учебы, как следствие, на итоговый экзамен.

Чтобы правильно подготовиться и психологически настроиться на сдачу единого государственного экзамена, предлагаем педагогам, родителям, выпускникам воспользоваться данными методическими рекомендациями.

1. ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ СТРЕСС – ЧТО ЭТО ТАКОЕ И КАК С НИМ ПОДРУЖИТЬСЯ?

Экзамен в любой его форме ГИА¹ (ОГЭ², ГВЭ³, ЕГЭ⁴) – испытание не только знаний, но и психологической устойчивости человека. Чтобы хорошо сдать экзамен, необходимо психологически подготовиться и эмоционально настроиться, укрепить уверенность в своих силах. Экзамены — это серьезное испытание на прочность всей нервной системы, умение справиться с волнением, подружиться со стрессом.



Наши мысли, тело и эмоции связаны тесно друг с другом. Психические процессы, а именно внимание, память и мышление, движимы эмоциями. Эмоции направляют эти когнитивные процессы, которые, в свою очередь, управляют процессом обучения. В состоянии стресса восприятие информации затрудняется, и продуктивность деятельности снижается. Стимул, вызывающий стрессовую реакцию, называется стрессором. Раздражитель может стать стрессором в результате его когнитивной интерпретации, то есть значения, которое человек приписывает данному раздражителю [2].

Первым дал определение стресса канадский физиолог Ганс Селье в 1936 году. «Стресс – состояние напряжения, возникающее при несоответствии приспособительных возможностей величине действующей на человека нагрузки, вызывающее активацию и перестройку адаптивных ресурсов психики и организма». Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование. В динамике стрессового реагирования Г. Селье выделяет три фазы:

- **реакцию тревоги**, проявляющуюся в срочной мобилизации защитных сил и ресурсов организма;

- **фазу сопротивления**, позволяющую организму успешно справляться с вызвавшими стресс воздействиями;

- **фазу истощения**, если слишком затянувшаяся и чересчур интенсивная борьба приводит к снижению адаптационных возможностей организма и его способности сопротивляться разнообразным заболеваниям.

И тогда неизрасходованная энергия продолжает оставаться в теле в виде химических веществ, выделенных организмом для успешного отражения опасности, и накапливается в определенных зонах тела, в мышцах. Эти «накопления» стресса мы можем заметить по привычным для нас позам: пле-

¹ ГИА – государственная итоговая аттестация

² ОГЭ – основной государственный экзамен (для 9-х классов)

³ ГВЭ – государственный выпускной экзамен для детей с ОВЗ, инвалидов

⁴ ЕГЭ – единый государственный экзамен

чи опущены, голова втянута в плечи, невозможно сосредоточиться, ухудшается память.

Либо другой набор внешних проявлений стресса: плечи и голова избыточно отведены назад, поясница прогнута, зрение сфокусировано на одной точке. А поскольку человек – система взаимосвязанная, то в результате через зажатые мышечные зоны с трудом начинают проходить сигналы от мозга к важным органам тела и обратно. Человек начинает намного быстрее уставать при выполнении даже простых заданий.

Стресс – неспецифическая адаптивная реакция, для которой характерны специфические гормональные механизмы. Гормональные сдвиги сопровождаются напряжением нервной системы.

Симптомы стресса:



- Хроническая усталость
- Расстройства сна
- Нежелание общаться с людьми
- Раздражительность
- Колебания настроения
- Навязчивые действия
- Проблемы с концентрацией внимания и запоминанием
- Чувство неуверенности в себе
- Беспокойство

Первый шаг к победе над стрессом – это признание того факта, что он есть, что он необходим для мобилизации внутренних ресурсов

Стресс может быть кратковременным и длительным, при котором адаптационные резервы мобилизуются и расходуются постепенно. Особый интерес для психологии представляет экзаменационный стресс [17].

Экзаменационный стресс возникает при информационных перегрузках, в условиях дефицита времени, высокой мотивации и эмоционального напряжения. Это очень ответственные и одновременно тревожные люди, которые могут брать на себя сразу несколько сложных дел, стремятся занять лидирующее положение, но зачастую в ущерб времени для отдыха, двигательной активности, сна.

Существует два основных варианта реакции на экзаменационный стресс: одни экзаменуемые теряются, испытывают страх неудачи, начинают паниковать и не могут сосредоточиться; другим выпускникам для мобилизации внутренних ресурсов, активизации и концентрации стресс необходим.

При подготовке к экзаменам и во время сдачи ЕГЭ следует помнить, что существует оптимальный, «полезный» уровень тревожности, который позволяет человеку сосредоточиться, мобилизовать ресурсы, достать из кладезя памяти все, что там уже заложено [5]. Как только тревога переходит за норму, то наступает момент некоего торможения: тревожность заполняет сознание, вытесняет выученное, и организм не может справиться с выполнением задачи. Поэтому необходимо сохранять спокойствие.

В спокойном состоянии оба полушария работают согласованно. Левое отвечает за анализ, логику. Правое – за эмоции, образы. У ребят с доминирующим правым полушарием при стрессе «пропадает» логика, способность выводить формулы, решать задачи. У ребят с доминирующим левым полушарием – все, что связано с образностью, грамотной речью. Давно уже доказано учеными, исследовавшими работу мозга, когда человек сильно эмоционально включается в ситуацию, первое, что страдает, - мыслительная деятельность.

Следовательно, работа по профилактике экзаменационного стресса должна затрагивать три сферы: эмоции, познавательные процессы и тело. Для этого существует весьма эффективное средство – методы кинезиологии [6, 12, 14].

2 основных варианта реакции на экзаменационный стресс



**растерянность,
страх неудачи,
паника**



**активизация,
мобилизация,
концентрация**



II. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА

2.1. План работы педагога-психолога при подготовке обучающихся к единому государственному экзамену.

Педагог-психолог в своей профессиональной деятельности уделяет особое внимание такой категории обучающихся, как выпускники одиннадцатого класса, и такой важной теме, как экзаменационный стресс.

Оказывая психолого-педагогическое сопровождение при подготовке к экзаменам, школьный психолог использует основные формы, прописанные в федеральных государственных образовательных стандартах: диагностика, профилактика, просвещение, консультирование, развивающая и коррекционная работа.

Для педагогов-психологов предлагаем примерный план работы при подготовке обучающихся к единому государственному экзамену при взаимодействии с педагогами, классным руководителем, родителями [7].



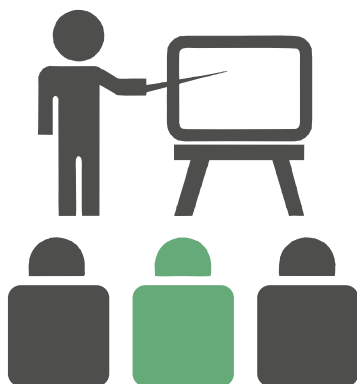
№	Направления деятельности	Мероприятия	Цель	Ответственные	Результат
1 этап. Подготовительный					
1	Исследовательская деятельность (с начала учебного года)	Психолого-педагогическая диагностика, социально-психологическое исследование (включая наблюдение, анкетирование и др. методы)	Выявление индивидуальных, психологических особенностей у обучающихся 11 классов	педагог-психолог	Знание классного руководителя об индивидуально-психологических особенностях обучающихся своего класса
2		Анализ результатов диагностирования и исследований	Выявление причин, классификация проблем	педагог-психолог	Формирование групп по выявленным особенностям для определения цели психологического сопровождения
2 этап. Взаимодействие с родителями и педагогами					

3	Работа с родителями выпускников (в течение учебного года)	Информирование родителей о результатах исследования и о необходимости совместной работы по созданию оптимальных условий дома и школе для подготовки к ЕГЭ	Принятие родителями информации о психологических, психофизиологических особенностях их детей, сложившейся ситуации в образовательном процессе ученика	педагог-психолог классный руководитель	Принятие родителями и готовность на сотрудничество со школой
4		Согласование и составление плана мероприятий совместно с родителями и классным руководителем	определение путей и способов психологической поддержки	педагог-психолог классный руководитель, родитель	Оптимальные условия в школе и дома для эффективной подготовки ученика к ЕГЭ
5		Индивидуальные консультации для родителей	Оказание адресной консультативной помощи	педагог-психолог	Родительское просвещение
6	Взаимодействие с педагогами	Просвещение педагогов по вопросам индивидуальных особенностей выпускников, их когнитивных способностей, закономерностях мозговой активности	Формирование представления о индивидуальных особенностях выпускников, их когнитивных способностей, этапах экзамениационного стресса	педагог-психолог	Снижение тревожности педагогов и сформированность реальных ожидаемых результатов
3 этап. Психологическое сопровождение ученика при подготовке к ЕГЭ					
7	Психологическое сопровождение ученика (в течение второго полугодия)	Индивидуальное консультирование ученика по выработке определенных навыков, необходимых именно для него (тревожные дети или перфекционисты)	Выработка определенных навыков, необходимых именно для него	педагог-психолог	Умение владеть собой при стрессовых ситуациях и т.п.

		сты)			
8		Групповые занятия для обучающихся со сходными проблемами	Осознание своих психологических, психофизиологических особенностей, формирование новых навыков и умений	педагог-психолог	Принятие своих психологических, психофизиологических особенностей, Формирование и развитие навыков саморегуляции
9		Составление психологических рекомендаций для детей и их родителей	Для реализации	педагог-психолог	Отработка навыков дома и ситуации экзамена
10		Психологическая поддержка при проведении ЕГЭ	Срочная психологическая помощь детям и родителям	педагог-психолог	Выход из сложившейся ситуации
11	Развивающее направление деятельности	Тренинговая программа «Экзамены без стресса»	развитие когнитивных процессов, активизация эмоционально-мотивационной сферы, диагностирование возможностей и формирование стрессоустойчивости	педагог-психолог	

2.2. Тренинговая программа «Экзамены без стресса»

Психологическая подготовка к ЕГЭ строится не только на разных этапах, но и включает в себя разные уровни подготовки: когнитивный (развитие памяти, внимания, мышления), эмоциональный и поведенческий с помощью тренинговой программы «**Экзамены без стресса**».



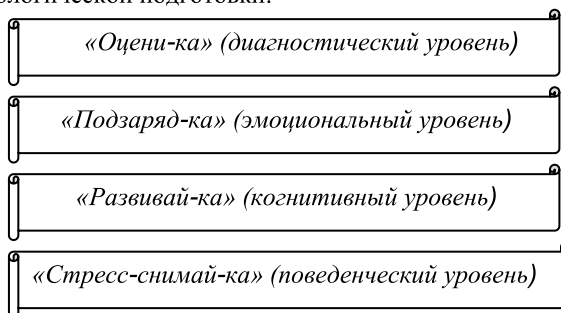
ПРОГРАММА ТРЕНИНГА «Экзамены без стресса» *(психологическая подготовка к ЕГЭ)*

Тренинговая программа [4] реализуется в двух форматах: либо как пролонгированный цикл занятий педагога-психолога со старшеклассниками, либо как занятие с применением технологии «вертушка», проводимом одновременно группой психологов.

Собираются выпускники в актовом зале, где для них представляются информационные материалы по процедуре ЕГЭ и мини-лекция с презентацией о психологических закономерностях совладания с экзаменационным стрессом.

Далее группа выпускников делится на подгруппы с помощью цветных фигур, которые раздавались на регистрации.

Заранее готовятся 4-е кабинета с табличками согласно 4-м уровням психологической подготовки:



Четыре группы выпускников начинают работать на четырёх разных уровнях, потом через 30 минут они перемещаются в последующие кабинеты

по часовой стрелке. И так происходит смена четырёх кабинетов. Таким образом, каждый старшеклассник имеет возможность посетить все 4 уровня психологической подготовки к ЕГЭ.

➡ **I. Диагностический уровень «Оцени-ка»** направлен на исследование эмоционального состояния, отношения к ЕГЭ, а также личностных ресурсов и когнитивных возможностей.

- 1) Тест Люшера (эмоциональный уровень).
- 2) Тест на изучение кратковременной вербально-логической памяти (Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф.).
- 3) Тест на внимательность.
- 4) Тест на самооценку Дембо-Рубинштейн.
- 5) Тест на стрессоустойчивость.
- 6) Анкета «Готовность к ЕГЭ» (Чибисова М.Ю.) [15; 16].
- 7) Проективная методика «Звёзды и волны» (Урсула Аве-Лаллемант) [1].

Бланки анкет и обработка результатов - см. Приложение.

➡ **II. Эмоциональный уровень «Подзаряд-ка»** - это настройка на позитив и создание отличного настроения.

Цель: Регуляция эмоционального состояния.

Время проведения: 30-45 мин.

Необходимые материалы: бумага.



ВАРИАНТ 1

1.Игра «Приветствие нетрадиционным способом» (2-3мин)

Ведущий предлагает поздороваться друг с другом нетрадиционным методом – плечами, стопами ног, тыльной стороной ладони и т.п.



2.Упражнение «Веревка»(3-4мин)

Ведущий предлагает представить себе веревку, которая проходит через уши. Взяв «веревку» за кончики, медленно двигать руками на уровне ушей, имитируя движение «веревки» из стороны в сторону. При этом мысленно представлять себе, что с каждым движением из головы исчезают неприятные мысли, тревоги, проблемы до полной «очистки» мозгов.

3.Упражнение «Похвалилки» (3-4мин)

Дети стоят в кругу ведущий предлагает поднять правую руку и положить на голову стоящего рядом соседу и повторять: какой хороший, какой красивый, какой добрый.

4.Игра «Змейка» (3-4мин)

Строимся в шеренгу. Голова ловит хвост.

5. Упражнение «Стряхни стресс»(2-3 мин)

Ручки ножки потрясли сбросили все негативные эмоции.

6. Упражнение «Погода» (4 мин)

Участники разбиваются по парам. Один отворачивается к партнеру спиной, он – бумага, второй- художник. Ведущий предлагает «художникам» нарисовать на «бумаге» (спине) сначала теплый ласковый ветер, затем усиливающийся ветер, затем дождь, сильный ливень переходящий в град, снова ветер, переходящий в теплое дуновение ветерка, а в конце ласковое теплое солнышко согревающего всю землю. По окончании упражнения, участники меняются местами.

7. Игра «Снежки»(2 мин)

Ведущий раздает детям по листку бумаги. Участникам предлагают скомкать в «снежки» все негативные эмоции и затем выбросить их в мусорное ведро.

8. Упражнение «Всплеск эмоций».

Ведущий предлагает участникам одновременно сложить ладони на свою ладонь и на счет «три» поднять руки вверх с криком «ура».

ВАРИАНТ 2

1. Приветствие

2. Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто»

Ведущий говорит: «Поменяйтесь местами те, кто сегодня чистил зубы?,.....кто сегодня получил пятерку?,.....кто сегодня лучше всех отвечал?...кто раздился зимой» и т. д. Время 3 - 5 мин.

3. Упражнение «Две стороны медали»

описать положительные и отрицательные стороны ЕГЭ, подвести итог на положительном завершении.

4. Упражнение «Кенгуру»

Делим на пары, затем дети поворачиваются спиной друг к другу и оба называют шепотом цифру от 1-10, затем складывают и прыгают на месте это количество раз.

5. Упражнение «Снежки» листы бумаги выкидываются в урну с негативными эмоциями, проговаривая их.

6. Упражнение «Муха»

Представьте, что муха села Вам на нос, и надо стряхнуть её без рук. Как вы это сделаете? Продемонстрируйте.

7. Упражнение «Мандалы»

Ведущий раздает раскраски «Антистресс» и цветные карандаши.



III . Когнитивный уровень «Развивай-ка»

направлен на тренировку процессов мышления, памяти и внимания [2].



Цель: тренировка когнитивных (познавательных) процессов - мышления, памяти и внимания.

Время проведения: 30-45 мин.

ВАРИАНТ 1

1. Упражнение «Пианино»

Участники, сидя в кругу, кладут руки на колени своих соседей таким образом, чтобы правая рука каждого оказалась на левом колене соседа справа, а левая - на правом колене соседа слева. После этого им предлагается считать по кругу по часовой стрелке таким образом, чтобы цифры произносились в порядке, соответствующем расположению рук на коленях: тот, кто начинает, произносит «один», сосед справа произносит «два» (т.к. его рука лежит по порядку след.), сосед слева - «три», а «четыре» - тот, кто начал счёт и т.д. Кто ошибся - выбывает из игры. Счёт продолжается до тех пор, пока из игры не выйдет примерно половина участников. В качестве усложнения можно предложить участникам считать в обратном направлении или прибавлять или вычитать по единице от каждого следующего числа.

2. Упражнение «Циферблат»

Участники, сидящие в кругу, образуют «циферблат часов» - каждый из них соответствует определённой цифре. Проще всего, если участников 12, тогда каждому соответствует одна цифра. При другом числе играющих кому-то придётся изображать 2 цифры или, наоборот, на какие-либо цифры придётся по 2 человека. Это несколько усложнит игру, но и сделает ее более интересной. Если участников более 18, то целесообразно сделать сразу 2 циферблата. После этого кто-нибудь заказывает время, а «циферблат» его показывает, сначала встаёт и хлопает в ладоши тот, на чью цифру пришлось показание часовой стрелки, затем - минутной. Первые 1-2 заказа времени может сделать ведущий, потом - каждый из участников по кругу.

Тренировка внимания происходит через включенное участие каждого выпускника в активное групповое взаимодействие.

3. Упражнение «Строй»

Описание: Участникам предлагается хаотично перемещаться по помещению, а потом по команде ведущего встать в строй поочередно по каждому из следующих признаков:

- росту
- месту в алфавите первой буквы имени
- дню и месяцу рождения

Разговаривать или переписываться при этом нельзя, можно общаться только с помощью мимики и жестов. В вариантах 2 и 3 участники по окончании построения поочередно озвучивают свои имена и дни рождения, при этом происходит проверка верности выполнения упражнения.

4. Упражнение «Почта»

Описание: Участники сидят в кругу. Каждый из них выбирает и произносит название города, повторяться нельзя. Чтобы участники запомнили, кто какой город выбрал, рекомендуется произнести их таким образом: сначала каждый повторяет, выбранных тремя, а лишь потом озвучивает собственный. Когда названия городов распределены, начинается игра. Водящий выходит в центр круга и говорит: «Посылаю письмо (название города, выбранного кем-то из игроков) в (название еще одного города)». Те, чьи города названы, должны быстро встать со своих стульев и поменяться друг с другом местами. Задача водящего - успеть занять место кого-то из них. Если это удалось – тот, чье место занять, становится новым водящим, если не удалось - прежний водящий продолжает игру, называя новую пару городов. Игра продолжается 3- 5 минут, нужно постоянно поддерживать ее в высоком темпе.

ВАРИАНТ 2

1. Упражнение «Ритм» (сидя на полу). Инструктор задает ритм, отстукивая его одной рукой, например "1-2-3" (в начале освоения дается зрительное "подкрепление" – дети видят руки инструктора, а в процессе освоения постепенно переходят только к слуховому восприятию, т.е. с закрытыми глазами). Затем детям предлагается повторить ритмический рисунок правой, левой рукой, двумя руками одновременно. (хлопки или удары перед собой), комбинированно (например, "1" – правой рукой, "2" – левой рукой, "3" – одновременно двумя руками). После освоения первой части упражнения детям предлагается воспроизвести тот же ритмический рисунок ногами.

2. Упражнение «Скажи слово наоборот» (формирование речевого звукоразличия). Детям предлагается по очереди сказать предложенное инструктором слово с конца. Начинать необходимо с коротких слов (кот, дом, сад), постепенно переходя к более длинным.

3. Упражнение «Почта учёных».

Участники сидят в кругу. Каждый из них выбирает и произносит фамилии известных учёных, повторяться нельзя. Чтобы участники запомнили, кто какую фамилию выбрал, рекомендуется произнести их таким образом: сначала каждый повторяет выбранных троих, а лишь потом озвучивает собственный. Когда названия городов распределены, начинается игра. Водящий выходит в центр круга и говорит: «Посылаю письмо от (фамилия известного учёного, выбранного кем-то из игроков) к (фамилия еще одного известного учёного)». Те, чьи фамилии учёных названы, должны быстро встать со своих стульев и поменяться друг с другом местами. Задача водящего - успеть занять место кого-то из них. Если это удалось – тот, чье место занять, становится новым водящим, если не удалось – прежний водящий продолжает игру, называя новую пару городов. Игра продолжается 3- 5 минут, нужно постоянно поддерживать ее в высоком темпе.

Но вместо учёных, могут использоваться, например, фамилии известных художников, писателей, деятелей искусства и спорта.

4. Упражнение «Шепчем вместе».

Школьники садятся в круг. Инструктор задает вопросы группе. Каждый, кто знает ответ на вопрос, молча поднимает руку. Когда большинство группы будет готово, инструктор начинает считать: "Раз, два, три". На счет "три" дети все вместе должны прошептать ответ. Возможные вопросы: "Сколько минут длится урок? Сколько дней в неделе? Какое сейчас время года?" В люстре 5 лампочек, две перегорели, сколько лампочек надо заменить», «горело 10 свечей, 3 погасли, сколько свечей осталось» ит.д.

➡ **IV. Поведенческий уровень**
«Стресс-снимай-ка» - приёмы расслабления, повышения самооценки и стрессоустойчивости.

Цель: отработка психологических техник и приёмов расслабления, повышения самооценки и стрессоустойчивости.

Время проведения 45 мин.

✓ **ВАРИАНТ 1**

1. Упражнение «Кто сегодня?»

Цель: Разогрев группы. Ведущий спрашивает, например: " Поднимите руку, кто сегодня чистил зубы?.....кто сегодня получил пятерку?.....кто сегодня лучше всех?" и т. д. Время 3 - 5 мин.

2. Упражнение «Я горжусь».

Цель: повышение самооценки. Ведущий предлагает сказать каждому участнику чем он гордится, например: " Я горжусь тем, что я умею рисовать", начинает ведущий и дальше по кругу. Время 5 мин.

3. Упражнение «Активизация рук»

Данное упражнение способствует снятию напряжения в верхней части грудной клетки и руках. Упражнение способствует концентрации и распределению внимания без напряжения.

Встаньте прямо и вытяните руки перед собой. Убедитесь, что они одинаковой длины.

Поднимите правую руку вверх вдоль головы. Левую руку кладете на область правой руки от локтя до ключицы. Вытянутая (правая рука) пытается двигаться. Четыре раза вперед, четыре раза от головы вниз, четыре раза назад и четыре раза к голове. При этом левая рука оказывает легкое сопротивление, ограничивая движения правой руки. Движение в каждом направлении делается по 4 раза и обязательно на длинном выдохе. Выдох поможет вам почувствовать растяжение мышц в руке. При правильном выполнении упражнения ваша вытянутая рука отклоняется в каждом направлении не больше чем на 20-30 градусов.

Вернитесь в исходное положение и вытяните руки перед собой. При правильно выполненном упражнении правая рука визуально окажется длиннее левой!

Проделайте то же самое с левой рукой.

После активизации обеих рук опять сравните длину. Почувствуйте расслабленность плечевого пояса. Можно поворачивать или потрясти плечами, обращая внимание на их новое состояние.

Учебные навыки: развитие выразительной речи и языковых способностей.



4. Упражнение «Жмурки»

Цель: профилактика зрительного утомления

Инструкция: Вам нужно зажмурить глаза, чтобы солнце не слепило их. Крепко-крепко сожмите веки. Ещё сильнее, ещё крепче, сильнее сжимайте веки. Но вот солнце уходит, и лицо можно расслабить. Повторить 3 раза.

5. Аутогенная тренировка

На упражнение отводится 3-5 мин.

- ✓ Сядьте удобно, закройте глаза.

Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формулировке "Я спокоен". Мысли отгонять не стоит, т. к. это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.

- ✓ Мысленно повторите 5-6 раз "Правая рука тяжелая".
- ✓ Затем повторите исходную фразу "Я спокоен".
- ✓ После этого снова 5-6 раз произнесите фразу "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.



✓ ВАРИАНТ 2

6. Упражнение «Лимончики»

Выполняется сидя

Цель: снятие эмоционального напряжения

Инструкция: Примите удобную позу. Руки свободно лежат. Представьте, что у вас в каждой ладони по лимончику. Постепенно сжимайте лимоны в ладонях, сначала слабо, затем все сильнее и сильнее. Сжимайте лимоны до тех пор, пока не выжмете лимончики до конца. (Ведущий в это время считает до 10). Резко разожмите ладони. Возьмите в руки новые лимончики. Выжмите их ещё раз, сначала слабо, затем всё сильнее и сильнее. (Ведущий в это время считает до 10). Повторить 3-5 раз.

7. Упражнение «Качание головой»

Выполняется сидя

Цель: стимуляция мыслительных процессов

Инструкция: Займите удобную позу. Дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперед. Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение. Подбородок вычерчивает слегка изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи. Выполнять 30 сек.

8. Упражнение «Слонёнок»

Цель: стимуляция мыслительных процессов.

Инструкция: Представьте, что вы лежите на солнышке и загораете. А теперь из-за кустов выбегает слонёнок и бежит прямо на вас. Что бы он вас не задел, напрягите живот сильно-сильно, как только можете. Ещё сильнее, ещё интенсивнее работают мышцы живота. А теперь можно расслабиться, потому что слонёнок пробежал мимо. Обратите внимание на приятное расслабление, которое возникло в теле после напряжения. Каким тяжелым и теплым кажется тело. Повторить 3 раза.

9. Упражнение «Кнопки мозга на ладошках»

Это упражнение помогает избавиться от волнений во время экзамена.

Инструкция: Большим пальцем правой руки слегка нажать точку концентрации внимания, которая расположена в середине левой ладони. Повторить 5 раз. То же самое проделать левой рукой на правой ладони. Повторить 5 раз. Выполнять упражнение спокойно, не торопясь, соблюдая определенный режим дыхания: при нажатии – выдох, при ослаблении – вдох.

10. Упражнение «Символ уверенности»

Инструкция: Какой предмет, дерево или животное вы бы захотели сделать символом своей уверенности? Это может быть что угодно. Постарайтесь во всех подробностях увидеть этот символ своим мысленным взором. А затем – слейтесь с ним! Станьте таким же сильным, гибким, мощным и наслаждайтесь этим ощущением.

Приведённые упражнения очень просты и практичны в применении. Учитывая достижения современной науки и практические наработки, можно заключить, что подготовка выпускника к экзаменам должна быть систематической, как в знаниях предметных, так и тренировке психофизиологической.

2.3. Образовательная психокинезиология – гимнастика мозга.

Кинезиология – это наука, изучающая мышечное движение человека во всех его проявлениях [12; 14]. В условиях экзаменационного стресса получила своё развитие образовательная психокинезиология, в основе которой лежит гимнастика мозга.



Образовательная психокинезиология – это целостный подход к сбалансированию движения и взаимодействия мышечной системы, когнитивных функций и эмоций, способствующий усовершенствованию процесса обучения через движение.

Комплекс гимнастики мозга (ГМ)

Все движения комплексов ГМ воздействуют на различные системы управления организмом. Все их можно разделить на **три блока**:

- Упражнения, увеличивающие тонус коры головного мозга (дыхательные упражнения, массаж биологически-активных точек.)

Цель: повышение энергетики коры головного мозга.

- Упражнения, улучшающие возможности приёма и переработки информации (движения конечностями перекрёстно-латерального характера).

Цель: восстановление нарушенных межполушарных связей и функциональной асимметрии мозга.

- Упражнения, улучшающие контроль и регуляцию деятельности (движения и позы перекрёстного характера).

Цель: восстановление связи между лобным и затылочным отделами мозга, установление баланса между правым и левым полем человека, снятие эмоционального стресса.



Комплекс 1

1. Горизонтальная восьмёрка

Вначале нужно нарисовать мелом на доске горизонтальную восьмёрку (знак бесконечности).

Потренируйтесь рисовать восьмёрку в воздухе. Сядьте прямо. Лодыжку правой ноги положите на левое колено, развернув ногу как можно горизонтальнее.левой рукой захватите нижнюю часть голени правой ноги, а за её стопу возьмитесь правой рукой, рот полуоткрыт, язык на нёбе, глаза закрыты. Сделать вдох носом на счёт «1-2-3-4» и представьте кольцо восьмёрки, идущее сверху вправо и вниз, а на выдохе кольцо, идущее снизу влево и вверх (счёт «5-6-7-8»). В дальнейшем эта восьмёрка с уровня представления должна перерести в чёткую образную картину.

Дети повторяют это упражнение 3 раза, взрослые – 8 раз. Если даже просто посидеть в этой перекрёстной позе несколько минут то произойдёт гармонизация эмоционального состояния, спокойствие постепенно охватит тело и душу. Хорошо выполнять его для снятия стресса и перед сном.

2. Доминирующее опускание руки

Упражнение выполняется стоя вдвоём. Один медленно и равномерно поднимает правую руку до горизонтального положения (счёт «1-2-3-4»), после чего другой опускает эту руку в три шага:

Первый шаг: медленно, за 7 сек., на счёт «1-2-3-4-5-6-7», преодолевая лёгкое сопротивление мышцы руки партнёра.

Второй шаг: то же самое, но уже с чуть большим напряжением.

Третий шаг: доминирующее опускание руки, т.е. преодолевается сильное напряжение мышц руки партнёра.

Т.о. опускание руки происходит 3 раза. При этом нельзя брать за суставы, упражнение должно доставлять не боль, а удовольствие. Левую руку можно включить вместо правой руки, если нужно усилить работу правого полушария. Праворукость и леворукость не учитываются.

3. Перекрёстная марионетка (для правого полушария).

Упражнение выполняется стоя. На счёт «1-2-3-4-5-6-7» медленно и равномерно поднимайте левую ногу,



согнутую в колене, до уровня бедра. Когда нога оказывается поднятой до горизонтального уровня, правой рукой делайте усилие для ноги в три шага:

Первый шаг: лёгкое усилие мышцы ноги – 7 сек.

Второй шаг: сильное усилие – 7 сек.

Третий шаг: доминирующее опускание ноги – 7 сек. Руки при этом удобнее прикладывать чуть выше колена.левой рукой можно на что-то опереться или держать её, отставив в сторону и, согнув в локте. Спина должна быть прямой. Упражнение выполняется только для левой ноги. Дети выполняют упражнение 3 раза, взрослые – 8 раз.

4. Перекрёстная марионетка (для левого полушария).

Выполняется как и для правого полушария. Отличие состоит в том, что поднимается правая, а не левая нога. Усиление делается левой, а не правой рукой. Это упражнение максимально открывает работу правого полушария. Оно выполняется 3 раза. Упражнение выполняется только для правой ноги.

5. Односторонняя марионетка

Выполняется стоя. Медленно на счёт «1-2-3-4-5-6-7»

Поднимается правая нога, усилие в три шага создаётся тоже правой ногой. Спина прямая. Дети повторяют 3 раза, взрослые – 8 раз.

6. Крюки

Для выполнения этого упражнения скрестить лодыжки так, как удобно. Затем скрестить руки, соединив пальцы в “замок” и вывернув кисти рук. Кончик языка прижать к нёбу при вдохе и расслаблять при выдохе. Можно это же выполнять сидя на стуле. 5 минут простого сидения в этой позе успокаивает нервы. Это сложное перекрёстное движение активизирует моторные и сенсорные каждого полушария мозга, а также активизирует работу среднего мозга, который находится прямо над твёрдым нёбом. Т.о. достигается объединение эмоций и процессов мышления, приводя к наиболее эффективному учению и реагированию на происходящее.

Комплекс 2

Задержите дыхание. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание так долго, насколько это возможно. Можно ввести элемент соревнования в группе.

1. Кнопки мозга

Это серия упражнений, которая включает «электрическую систему» организма, способствует концентрации внимания, улучшает кровоснабжение головного мозга, подготавливает его к восприятию сенсорной информации. Выполняется по 20-30 секунд каждой рукой.



- Указательным и средним пальцами одной руки массировать точки над верхней губой (середина носогубной складки) и посередине под нижней губой. Другая рука в это время лежит на пупке. Одновременно с этим, взгляд нужно переводить в разных направлениях: влево-вверх, вправо-вниз и т.д.

- Указательным и средним пальцами одной руки держать точку над нижней губой. Пальцы другой руки массируют область копчика.

2. Меридиана

Упражнение снимает умственную усталость. Активизирует работу обоих полушарий, повышает координацию и устойчивость тела, помогает сосредоточиться на запоминании нового материала.

- Ладонь одной руки положить на пупок. Пальцы другой руки массируют область копчика. Через 20-30 сек. положение рук меняется. Рука, накрывающая пупок, соприкасается через него со всеми меридианами тела, т. е. это точка центрального меридиана. Упражнение способствует расслаблению, снимает нервное напряжение, повышает уровень внимания, снижает гиперактивность.

3. Слон

Это одно из наиболее интегрирующих упражнений гимнастики мозга. При его выполнении ухо надо прижать к плечу так плотно, чтоб между ними можно было держать лист бумаги. Затем одна рука вытягивается как хобот. Глаза следят за движениями кончиков пальцев, а рука рисует горизонтальную восьмёрку, начиная от центра зрительного поля и идя вверх против часовой стрелки. Упражнение выполняется медленно, 3-5 раз каждой рукой.

4. Перекрестные шаги

Данное упражнение интегрирует работу обоих полушарий мозга, способствует развитию координации движений всего тела в повседневной жизни и в спорте и ориентации в пространстве.

Встаньте прямо, голова по средней линии тела.

Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги, которое двигается навстречу. Легко касаясь, соединяем локоть и колено.

Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой.

Вариант: последовательно соединяем левую руку с правой ногой за спиной. Данное упражнение можно выполнять сидя и лежа.

Рекомендации: «Перекрестные шаги» желательно делать в медленном темпе. При этом нужно чувствовать, как работают мышцы живота. Продолжительность выполнения – 4 – 8 повторов парных движений.

Учебные навыки: улучшает учебные навыки чтения, письма, пересказа, слушания и усвоения информации.

5. Думательный колпак

Данное упражнение помогает работе кратковременной памяти, повышает умственные и физические способности, например улучшает равновесие.

Упражнение можно выполнять стоя и сидя.

Держите голову прямо, не напрягая шею и подбородок.



Возьмите руками уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы спереди.

Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка.

Дойдя до мочки, мягко потяните ее вниз.

Упражнение выполняется 4 раза.

Учебные навыки: понимающее слушание, письмо, математические вычисления в уме.

Психокинезиологические упражнения активизируют и балансируют всю целостную систему организма «эмоции – интеллект - тело». Эти упражнения можно повторять и в качестве пауз между занятиями, и в процессе учебной деятельности, на переменах, во время подготовки к экзаменам, перед тем, как зайти в кабинет для сдачи экзамена, а также в комплексной программе по психологической подготовке к ЕГЭ.

III . ТИПОЛОГИЯ ВЫПУСКНИКОВ, ИСПЫТЫВАЮЩИХ ТРУДНОСТИ ПРИ СДАЧЕ ЕГЭ, И ПУТИ ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ



Исследования психологов позволили выделить группы детей, у которых с наибольшей вероятностью могут возникнуть затруднения при сдаче единого государственного экзамена.

Основные трудности, возникающие при сдаче Единого государственного экзамена, и пути оказания поддержки детям [16].

 **Правополушарные дети.** Правополушарные дети могут испытывать затруднения при необходимости логически мыслить. Им трудно отвлечься от эмоционально-образной составляющей материала и сосредоточиться на фактах и теоретических построениях. Как правило, они хорошо справляются с гуманитарными предметами, испытывая сложности с предметами естественно-математического цикла. Само по себе тестирование исключительно сложно для правополушарных детей, потому что оно "левополушарно" по своей сути (требует умения анализировать и сопоставлять различные факты).

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

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

 **Дети-синтетики.** Синтетики часто испытывают трудности с анализом, выделением опорных моментов в информации, делением материала на смысловые блоки. Обычно таким детям трудно составлять планы или ребенок научился использовать эти опоры на предварительном этапе, иначе на экзамене это отнимет у него слишком много сил и времени.

Дети-синтетики опираются в большей степени на общее, а не на частности. Они мало внимания уделяют деталям, потому что их интересуют общие взаимосвязи. При сдаче ЕГЭ синтетики могут испытывать затруднения,

связанные с необходимостью аналитической деятельности и оперирования конкретными фактами.

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

Во время экзамена. При работе с тестами синтетиков нужно ориентировать на выявление основного в каждом задании: что здесь является главным, на что стоит обращать внимание в первую очередь? В начале работы синтетикам стоит ознакомиться с материалом в целом: просмотреть имеющиеся задания, бегло ознакомиться с их содержанием. Это поможет им сориентироваться. Синтетикам может помочь составление общего плана деятельности в самом начале работы. Кроме того, на экзамене им важно опираться на умение выделять главное в каждом вопросе.



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

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

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



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

На этапе подготовки. При работе с астеничными детьми очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не сможет соответствовать: "Некоторые выпускники занимаются с утра до вече-

ра, а ты после двух часов уже устал". Ребенок не притворяется, просто тако-
вы его индивидуальные особенности.

Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы ребенок не переутомлялся: ему необходимо делать перерывы в занятиях, гу-
лять, достаточно спать. Родителям астеничных детей стоит получить кон-
сультацию у психоневролога или невропатолога о возможности поддержать
ребенка с помощью витаминов или травяных сборов.
Во время экзамена астеничным детям требуется несколько перерывов, по-
этому их не стоит торопить, если они вдруг прерывают деятельность и на ка-
кое-то время останавливаются. Им по возможности лучше организовать не-
сколько коротких "перемен" (отпустить в туалет и т.п.).



Неуверенные дети. Неуверенные дети испытывают затруднения
во время любого экзамена, поскольку им сложно опираться только на соб-
ственные ресурсы и принимать самостоятельное решение. При сдаче ЕГЭ
они дети испытывают дополнительные сложности, поскольку принципиаль-
ное значение там имеет самостоятельный выбор стратегии деятельности, а
эта задача для неуверенных детей крайне сложна.

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

Во время экзамена. Неуверенного ребенка можно поддерживать про-
стыми фразами, способствующими созданию ситуации успеха: "Я уверен, у
тебя все получится", "Ты обязательно справишься". Если ребенок никак не
может приступить к выполнению задания, долго сидит без дела, стоит спро-
сить его: "Ты не знаешь, как начать? Как выполнять следующее задание?" – и
предложить ему альтернативу: "Ты можешь начать с простых заданий или
сначала просмотреть весь материал. Как ты думаешь, что будет лучше?"

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



**Дети, испытывающие недостаток произвольности и самоор-
ганизации.** ЕГЭ требует очень высокой организованности деятельности. Не-
произвольные дети при общем высоком уровне познавательного развития и
вполне достаточном объеме знаний могут нерационально использовать отве-
денное время.

На этапе подготовки. Психические функции формируются через наличие внешних опор. Поэтому на этапе подготовки очень важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства. Такими средствами могут стать песочные часы, отмеряющие время, нужное для выполнения задания; составление списка необходимых дел (и их вычеркивание по мере выполнения); линейка, указывающая на нужную строчку и т.д. Бесплезно призывать таких детей "быть внимательнее", поскольку это им недоступно.

Во время экзамена. Таким детям требуется помощь в самоорганизации. Это можно сделать с помощью направляющих вопросов: "Ты как?", "Ты сейчас что делаешь?". Возможно также использование внешних опор. Например, ребенок может составить план своей деятельности и зачеркивать пункты или класть линейку на то задание, которое он сейчас выполняет. Важно, чтобы конспекты, некоторые из них составляют план уже после того, как работа написана. Сингетики редко концентрируются на одной проблеме, им свойственно рассматривать ее в широком контексте, во взаимосвязи с другими, соотносить полученные знания с личным опытом и мнениями других.

При сдаче ЕГЭ сингетики могут испытывать затруднения, связанные с необходимостью аналитической деятельности и оперирования конкретными фактами.

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

Во время экзамена. В начале работы синтетикам стоит ознакомиться с материалом в целом: просмотреть имеющиеся задания, бегло ознакомиться с их содержанием. Это поможет им сориентироваться. Синтетикам может помочь составление общего плана деятельности в самом начале работы. Кроме того, на экзамене им важно опираться на умение выделять главное в каждом вопросе.



Тревожные дети. Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная. Наиболее трудной стороной ЕГЭ для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта со взрослым.

На этапе подготовки. Для тревожных детей особенно важно создание ситуации эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе. Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей этой категории приводит только к дезорганизации их деятельности.

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

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



IV. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



Единый государственный экзамен давно уже вошел в нашу жизнь как реальность, но аббревиатура «ЕГЭ» до сих пор вызывает страх и волнения не только у старшеклассников, но и у взрослых – родителей и учителей.

Поэтому мы предлагаем данные **методические рекомендации** всем участникам образовательных отношений.

Во-первых, все участники образовательных отношений (обучающиеся, учителя, родители) должны **выработать конструктивное отношение** к единому государственному экзамену в 11 классе:

- относиться к экзамену как к ежегодной проверке знаний, возможности проявить свои знания, мобилизовать свои усилия и узнать свой потенциал, приобрести экзаменационный опыт, улучшить свои оценки за год, стать более внимательными и организованными;
- полезно дать позитивное, нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудный экзамен», не «стресс», не «крах» и т.п., а «очередной итоговый экзамен», «тестирование» и др.
- нужно с начала учебного года ориентировать каждого ученика на цель в учебной деятельности на год: какие знания и умения у него должны появиться в итоге изучения определенного предмета, чтобы он знал, что нужно делать сейчас для того, чтобы хорошо усвоить материал по предмету и в конце учебного года сдать экзамен.

Во-вторых, психологическая помощь будет эффективной, если **учитель реализует личностно-ориентированное взаимодействие** с учеником [3]. Классный руководитель может обратить внимание при взаимодействии с учителями-предметниками, родителями на следующие моменты:

- выявление трудностей, возникающих у каждого школьника, при подготовке к экзаменам;
- совместный анализ и поиск путей решения проблемы (индивидуально);
- найти взрослого человека, кто мог бы помочь ему морально, поддерживать его психологически.

В-третьих, необходимо строить конструктивное взаимодействие с обучающимися с сохранением эмоционального спокойствия. Для этого **нужно исключить**:

- Угрозы («Если ты...»)
- Критику («Сколько раз уже тебе говорили...», «Слушать надо было...»)
- Мораль, нравоучения, проповеди («Ты обязан ...»)

- Высмеивание («Что за тупые вопросы...»)
- Уговоры («Успокойся, это не важно...»)
- Отстранённость («Это твои проблемы»..)
- «Избавление» от детей («Иванов не сдаст экзамен, давайте его переведём в ...», «Все равно не сдаст...»)

4.1. Памятка выпускнику

Как готовиться к экзамену

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

2. Составь план занятий. Определи, какое время суток для тебя наиболее продуктивно для занятий, и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Четко спланируй, что именно сегодня будет изучаться (не просто: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы необходимо проработать)

3. 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, чтобы постепенно войти в рабочий ритм.

4. Чередуй занятия и отдых, например, 40 мин - занятия, затем 10 мин - перерыв.

5. Структурируй материал в виде планов, схем, причем желательно на бумаге.

6. Выполняй как можно больше тестовых заданий по изучаемому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестов.

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

8. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину успеха.

9. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.



Рекомендации по подготовке обучающихся к экзаменам



1. Сон-это важно. Постарайтесь перед экзаменами, особенно накануне, хорошо выспаться. Полноценный сон всегда был лучшим средством для восстановления физических сил и психических способностей (памяти, внимания, мышления), а, следовательно, и работоспособности.

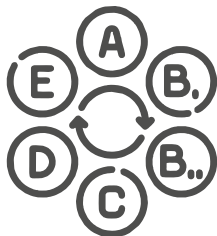
2. Прогулка перед сном или открытая форточка на ночь. "Какая прогулка!"- возмутитесь вы, закопавшись в учебниках. И будете не правы. Сколько бы еще ни оставалось невыученного материала, найдите 15 мин для прогулки на свежем воздухе. Это отвлечет вас от "зубрежки", укрепит вашу нервную систему, обогатит мозг кислородом, а он (мозг) в благодарность за это сможет поглощать и "переваривать" знания с большим аппетитом.

3. Минутки отдыха. В перерывах между занятиями закройте глаза и представьте себя кусочком масла, который лежит на тарелке, стоящей на подоконнике. На него падает луч теплого, весеннего солнца. Масло начинает таять, медленно растекаясь по тарелочке. Все тело расслаблено, в мышцах приятное тепло, Погрелись? А теперь открывайте глаза и с радостью продолжайте поглощать научные догмы.

4. Умное меню. Ваш организм как никогда нуждается в витаминах. Специалисты по питанию утверждают:

- орехи - благотворно влияют на работу мозга и укрепляют нервную систему; морковь - улучшает память; капуста - снимает стресс; витамин С (лимон, апельсин) - освежает мысли и облегчает восприятие информации; бананы, клубника - помогут спать спокойнее; креветки - помогут сконцентрировать внимание; шоколад - питает клетки мозга.

5. Метод «3-4-5». Как правило, подготовка к экзамену проходит под девизом: «В день по одному билету – выучить!» И это большая ошибка. Московским психолог А. Пронин предлагает метод "3-4-5". Это означает, что время до экзамена делится на три равные части. За первые несколько дней заучиваете весь необходимый материал на «тройку», следующие несколько дней – на «четверку», а в оставшееся дни - доучиваетесь на «пять». Пользуясь этим методом, вы избавитесь от страха опоздать и не выучить, а повторение, как известно, - «мать учения». К тому же вы получаете целостное представление о предмете.



6. Оптимизм - залог успеха. Главное, собираясь на экзамен, нельзя твердить: «Совершенно ничего

не помню», «Ничего не знаю» и т. д. Нужно, наоборот настраивать себя: «Я сдам», «Я все знаю», «Я все выучил», «Я абсолютно спокоен, уверен в своих знаниях» и т. д. Это на подсознательном уровне организует и заставит вас сконцентрировать все внутренние силы на решительный бросок сдачи экзамена.

7. После двенадцати ночи уже нельзя готовиться к экзамену.

8. Шпаргалки. Вы не задумывались, сколько вреда они приносят?

Во-первых, это свидетельство плохих знаний. Списывая со своей шпаргалки, чаще всего не задумываешься о том, что пишешь. Во-вторых, это страх перед ответом. В-третьих, нужно быть большим мастером, чтобы спрятать шпаргалку так, чтобы никто не увидел, и чтобы было удобно. Это так нелегко!!! Но, как, ни странно, со шпаргалками связаны и положительные моменты. Главное - это то, что **шпаргалка помогает при подготовке к экзаменам**. Гораздо легче запоминать материал, одновременно читая его и записывая какие-то основные положения. Также шпаргалка, вернее ее наличие, помогает неуверенным ученикам: чаще всего такие дети не пользуются шпаргалками на экзамене, но сама мысль о том, что "подсказка" рядом, придает уверенности.

9. Конспектирование. Текст можно очень сильно сократить, представив его схематично в виде звезды, дерева, скобки и т. п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.

10. Важно Ваше отношение к экзамену.

✓ Самое главное - не преувеличивать и не преуменьшать его значение.

✓ ЕГЭ - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

✓ При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

✓ Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

✓ Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

✓ Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

✓ Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

✓ Сохраняйте спокойствие, но помните, что оптимальный уровень тревожности необходим. Уместно вспомнить, что тревожность - это естественное, обычное состояние человека, в сложной, незнакомой ситуации, и

испытывают его абсолютно все люди. Тревожность нужна для мобилизации внутренних ресурсов организма.

- ✓ Необходимо составить чёткий план занятий
- ✓ Начинайте готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
- ✓ Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего

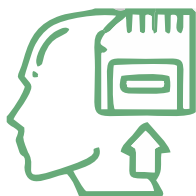
Что вызывает трудности на экзаменах?

Как правило, концентрация и переключение внимания

Процесс внимания неразрывно связан с процессом **памяти**. Память безгранична, но надо её тренировать [2].

Некоторые закономерности запоминания, которые помогут в подготовке к экзамену:

1. Средний объем механической кратковременной памяти – 7-9 элементов после первого чтения.



2. Объем памяти варьируется в зависимости от способа предъявления: люди с доминирующей слуховой памятью лучше запоминают материал озвученный и т.д.

3. Качество запоминания зависит от того, какая была поставлена цель, установка (установка сократит время на запоминание).

4. Лучше запоминается необычное, нестандартное или интересное.

5. «Эффект края» (лучше запоминается информация, которая расположена в начале и в конце, середина запоминается хуже. Рекомендации: разбить информацию на отрезки)

6. Ассоциации – основа запоминания

7. При запоминании образа используйте все каналы восприятия. То есть вызывайте не только зрительный образ, но и постарайтесь представить предмет на ощупь, на вес, на вкус, на запах и т.д.

8. Карты памяти – схемы. Добавляйте символы и рисунки.

9. Память подвижна эмоциями.

10. Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

11. Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.

12. Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

Во время экзамена

1. В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т. д.). **Будь внимателен!!!** От того, насколько хорошо ты запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

2. **Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сконцентрироваться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется

3. **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 освободишься от волнения, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

4. **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

5. **Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что условия задания будут поняты тобой "по первым словам", а концовка будет достроена в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.



6. **Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект-забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.

7. **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на этих заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе в начале пришлось пропустить ("второй круг").

8. **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать ее глазами и заметить явные ошибки.

9. При необходимости **используй интуицию!** 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.

10. Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния у любого человека является **совершенствование дыхания** [10]. В дыхательной гимнастике существуют понятия успокаивающего и мобилизующего дыхания. Успокаивающим будет такое дыхание, при котором выдох почти в два раза длиннее вдоха. При мобилизующем — после вдоха задерживается дыхание.

Подготовка должна быть систематической, как в знаниях предметных, так и тренировке психологической.

4.2. Рекомендации педагогу



Как помочь старшекласснику подготовиться к ЕГЭ



Тестирование как новая форма экзамена требует предварительной подготовки всех участников образовательного процесса. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик при сдаче ЕГЭ практически не будет тратить время на обдумывание инструкции по оформлению решения. Во время таких тренировок формируются и соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.

Психотехнические тренировки не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, но и способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

Для развития у учащихся уверенности в себе могут проводиться психологические тренинги и специальные консультации для родителей.

Рекомендации педагогу:

- Сосредотачивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки.
- Помогайте подростку поверить в себя и свои способности.
- Помогайте избежать ошибок.
- Поддерживайте выпускника при неудачах.
- Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить Единый государственный экзамен, чтобы *каждый* из них последовательно представлял всю процедуру экзамена.
- Приложите усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами для выпускников, но и не были сторонними наблюдателями во время

подготовки ребенка к экзамену, а, наоборот, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку.

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

4.3. Наставления психолога организаторам ЕГЭ



Какие факторы могут повлиять на создание атмосферы спокойной, творческой активности учащихся?

Состояние самой аудитории

- Аудитория должна быть чистой, ухоженной, желательно с комнатными цветами. Наличие зеленого цвета помогает человеческому глазу отдохнуть и расслабиться. Кроме этого зеленый в целом благотворно, успокаивающе влияет на психику человека.

Как создать позитивный психоэмоциональный настрой участников ЕГЭ:

- Начало любого контакта, особенно с незнакомыми людьми, - это прежде всего улыбка, доброжелательные интонации в голосе, внимание к каждому присутствующему.

- Словесные установки учителя-организатора должны повышать уверенность ученика в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность сделать ошибку.

- Необходимо подбадривать учащихся доброжелательным взглядом, прикосновением, краткой похвалой.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

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

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

- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен в правильности, пропусти его и отметь, чтобы к нему вернуться.

4.4. Советы родителям



Уважаемые родители! У ваших детей очень важный этап в жизни - выпускные экзамены... Поддержка близких им необходима. Несколько советов помогут вам и вашему ребенку справиться с волнением и подготовиться к экзаменам:



1. Успокойтесь! Ваша тревога передается детям, и их волнение только усиливается. Постарайтесь подбодрить ребенка, вселить в него чувство уверенности и желание достичь положительных результатов. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе.

2. Отнеситесь философски к количеству баллов, полученному ребенком при сдаче ЕГЭ, и не критикуйте его после экзамена. Внушайте своему сыну или дочери мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Помните о том, что выпускнику школы предстоят вступительные испытания. Очень важно, чтобы родители помогли ему сохранить уверенность в своих силах.

3. Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

4. Контролируйте режим подготовки к экзамену, не допускайте перегрузок, объясните сыну или дочери, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

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

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

7. Помогите ребенку распределить темы подготовки по дням.

8. Ознакомьте сына или дочь с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Объясните, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и развесить их над письменным столом, кроватью, в столовой и т. д.

9. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет развитие навыков работы с тестами, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аве-Лаллемант У. Графический тест «Звезды и волны». – СПб.: Издательство «Речь» совместно с издательством «Семантика-С», 2002.–240 с.
2. Березина Т.Н. Тренинг интеллектуальных и творческих способностей. – СПб: Речь, 2010
3. Горковенко В.А. Готовимся к ЕГЭ. Советы психолога // Методист. Научно-методический журнал. – 2007.-№8. – с.47-56
4. Драганова О.А. Психологическая подготовка выпускников к ГИА в форме ЕГЭ // Региональное образование: современные тенденции. Информационный и научно-методический журнал. – 2014. - № 23
5. Драганова О.А. Психологическая подготовка выпускников общеобразовательных учреждений к ЕГЭ // Сборник материалов областного профильного семинара «Школа молодых учёных по проблемам гуманитарных наук». – Елец: ЕГУ им И.А. Бунина, 2015. – с.38-45.
6. Колесников А. А. Гимнастика мозга, или лёгкие способы развития ребёнка. М., Центрполиграф, 2009 г.
7. Менн А.В., Маркина М.Б. Психологическая подготовка старшеклассников к сдаче ЕГЭ // Справочник педагога-психолога. Школа. – 2016.-№2. – с.48-58.
8. Меттус Е.В., Ташкинова Л.Н., Турта О. С. Памятки для подготовки учащихся к ЕГЭ// Справочник классного руководителя. – 2008 - №4. – с.28-33
9. Практикум по возрастной и педагогической психологии / Под ред. И.В. Дубровиной.- М.: Академия, 2000.
10. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности / сост. М.А. Павлова, О.С. Гришанова. – Волгоград: Учитель, 2011. – 201 с.
11. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: МНПП «РЭМАР», 1992. – 124 с.
12. Синельщикова И.К. Применение методов кинезиологии в работе с обучающимися и педагогами // Справочник педагога-психолога. – 2014. - № 6. – С. 32-39.
13. Сиротюк А.Л.. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. М., Творческий центр Сфера, 2003 г.
14. Смирнова С.С. «Образовательная кинестетика». Проект Центра развития русского языка «Школа без стресса», М., 2009 г.
15. Соловьёва Д.Ю. Диагностика психологической готовности выпускников к сдаче ГИА и ЕГЭ // Справочник педагога-психолога. Школа. – 2016.- №2. – с.9-14.
16. Чибисова М.Ю. «Единый государственный экзамен (психологическая подготовка)» - М.: Генезис, 2004.
17. Щербатых Ю.В. Экзаменационный стресс. – Воронеж.: ИАН, 2000. – 120 с.

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

11. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен как следует выспаться. Прогулка перед сном поможет снять напряжение.

Родители, вам нужно поддерживать уверенность в силах вашего ребенка! Чувствовать себя уверенно легче в том случае, когда за спиной надежный тыл, любящие люди. Родители, не любящие своих детей, - явление не частое, но подростков, абсолютно уверенных в родительской любви, не так уж и много. Объясняется это противоречие просто. Родители, из лучших побуждений часто говорят о недостатках, указывают на ошибки. Вы – взрослые, считаете, что ребенок поймет, однако подростки ориентируются на прямое значение слов. Часто слыша о собственных недостатках и редко о любви, эмоциональной поддержке, внимании и заботе не материальной, ребята начинают сомневаться во всем (во взаимоотношениях к себе, в своей самооценке).

Не бойтесь прямо говорить ребенку о том, что он любим, не зависимо от жизненных ситуаций, говорите о своих чувствах, они более понятны, чем просто лекции или долгие объяснения. («Ты должен учить уроки», «Хватит гулять, делай то-то...»).

Самое главное для родителей - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий!



как проходит ЕГЭ	согласен		сен
2. Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ЕГЭ	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
3. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
4. Считаю, что результаты ЕГЭ важны для моего будущего	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
5. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
6. Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
7. Думаю, что у ЕГЭ есть свои преимущества	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
8. Считаю, что могу сдать ЕГЭ на высокую оценку	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
9. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
10. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ЕГЭ	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
11. Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
12. Я достаточно много знаю про ЕГЭ	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
13. Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен

5. ТЕСТ

Умеете ли Вы соблюдать инструкции?

Пройдите этот тест, имея в распоряжении три минуты.

1. До того, как что-нибудь сделать, внимательно все прочитайте.
2. Напишите печатными буквами Ваше имя в правом верхнем углу листа.
3. Обведите Ваше имя.
4. В левом верхнем углу нарисуйте маленький квадратик.
5. В квадратике поставьте крестик.
6. Напишите свою фамилию в верхней части листа.
7. Под Вашим именем в правом верхнем углу напишите число 100.
8. Обведите это число.
9. Поставьте крестик в левом нижнем углу листа.
10. Обведите этот крестик треугольником.
11. Заключите в прямоугольник слово «угол» в предложении номер четыре.
12. Хлопните в ладоши.
13. В центральной верхней части листа поставьте три точки.
14. Соедините эти три точки одной линией.
15. Скажите вслух «Я закончила».
16. Теперь, когда Вы все внимательно прочитали, выполните только задания номер один и два.

6. Тест на стрессоустойчивость (Н.П. Фетискин и Т.И. Миронова)

Вам предлагается тест, который позволит выявить самооценку вашей стрессоустойчивости. Вы получите тем более объективный результат, чем более искренними будут ваши ответы.

При ответе на вопросы теста из трех предлагаемых вариантов ответа выберите один и нужную цифру обведите кружком.

	Редко	Иногда	Часто
1. Я думаю, что меня недооценивают в классе.	1	2	3
2. Я стараюсь работать, даже если бываю не совсем здоров.	1	2	3
3. Я постоянно переживаю за качество своей работы.	1	2	3
4. Я бываю настроен агрессивно.	1	2	3
5. Я не терплю критики в свой адрес.	1	2	3
6. Я бываю раздражителен.	1	2	3
7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно.	1	2	3
8. Меня считают человеком настойчивым и напористым.	1	2	3
9. Я страдаю бессонницей.	1	2	3
10. Своим недругам я могу дать отпор.	1	2	3
11. Я эмоционально и болезненно переживаю неприятности.	1	2	3
12. У меня не хватает времени на отдых.	1	2	3
13. У меня возникают конфликтные ситуации.	1	2	3
14. Мне не достает власти, чтобы реализовать себя.	1	2	3
15. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом.	1	2	3
16. Я все делаю быстро.	1	2	3
17. Я испытываю страх, что не поступлю в институт.	1	2	3
18. Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки.	1	2	3

Спасибо!

Обработка тестов

1. Тест Люшера

14	13	12	11	10	9	8	-	7	6	5	4	3	2	1
----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

- 1 – психическое утомление – 3 и 2 (норма = 6 баллов)
 2 – тревожность --- 4 и 1 (норма = 5 баллов)
 3 – психическое напряжение – 5 и 6 (норма = 6 баллов)
 4 – эмоциональный стресс --- 0 и 7 (норма = 7 баллов)

2. Изучение кратковременной вербально-логической памяти (12 слов) (Головей, Рыбалко)

- | | | |
|-----------|------------|------------|
| 1 - гора | 5 - часы | 9 - пила |
| 2 - игла | 6 - пальто | 10 – вилка |
| 3 - роза | 7 - книга | 11 - нога |
| 4 - кошка | 8 - окно | 12 – ваза |

$B = c - t / c + n * 100$ (с- правильные ответы; т – слова с ошибками; n – пропущенные слова)

3. Методика Дембо-Рубинштейн

Обработка проводится по пяти шкалам. Количество баллов = количеству мм. Длина линий – 26 мм. От 10 до 16 баллов – средний уровень самооценки, до 10 баллов – низкий; более 16 баллов – высокий.

5. Анкета «Готовность к ЕГЭ» [16]

Низкими показателями считаются 4 и меньше, высокими — 8 и больше.
Знакомство с процедурой: низкие показатели по вопросам 1,4, 6, 7, 12 указывают на низкий уровень знакомства с процедурой.

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

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

6. Тест на стрессоустойчивость

Сумма баллов - уровень стрессоустойчивости

51-54 - 1 — очень низкий

53-50 - 2 — низкий

49-46 - 3 — ниже среднего

45-42 - 4 — чуть ниже среднего

41-38 - 5 — средний

37-34 - 6 — чуть выше среднего

33-30 - 7 — выше среднего

29-26 - 8 — высокий

25-22 - 9 — очень высокий

Чем меньше баллов вы набрали, тем выше ваша стрессоустойчивость.

Если у вас 1-й или 2-й уровень стрессоустойчивости, то вам необходимо пройти тренинг на стрессоустойчивость, выработать в себе адекватные реакции на стресс.

8) Графический тест «Звёзды и волны» [1]

Определение детей группы риска [16]

Данная анкета предназначена для экспресс-диагностики детей групп риска. Ответить на вопросы анкеты предлагается родителям.

Фамилия, имя ребёнка _____

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

№/п	Утверждение	Да	Нет
1.	Выполнение порученного дела всегда требует контроля со стороны взрослого		
2.	Очень переживает перед любой проверочной работой, контрольной, диктантом, экзаменом		
3.	Решение по какому-либо вопросу принимает с трудом, часто перекладывая его на других		
4.	Всегда и во всем исполнительен		
5.	Часто бывает несдержанным		
6.	Хорошо делает что-либо по образцу или по примеру, но свои способы выполнения предлагает редко		
7.	К успехам или неудачам в школе относится равнодушно		
8.	В своих делах и действиях часто надеется на «авось»		

9.	Правильность и качество своей работы сам не проверяет, доверяя сделать это кому-нибудь другому		
10.	Часто перепроверяется, постоянно что-то исправляет в сделанном		
11.	Перед выполнением чего-либо требуется период «раскачки»		
12.	При выполнении какой-либо работы может то очень быстро ее делать, то, постоянно отвлекаясь, медленнее		
13.	Выполненную работу обычно не проверяет		
14.	Иногда проявляются невротические реакции: грызет ногти, кончик карандаша или ручки, тербит волосы и т.п.		
15.	При выполнении какой-либо работы очень быстро устает		
16.	Всегда и во всем претендует на самые высокие результаты		
17.	Часто бывает неаккуратным		
18.	При необходимости поменять вид работы или род деятельности делает это с трудом		
19.	Часто не может уложиться во временные рамки при выполнении чего-либо		
20.	Чаше поддерживает чужую точку зрения, свою отстаивает редко		
21.	Часто отвлекается при выполнении какой-либо работы		
22.	В работе часто бывает небрежен		
23.	Всегда стремится получать только отличные оценки		
24.	Всегда и во все медлителен и малоподвижен		
25.	Обычно в начале делает что-либо быстро и активно, а затем темп выполнения становится все медленнее и медленнее		
26.	Старается все делать очень быстро, но часто не проверяет сделанное, пропускает ошибки		
27.	Всегда стремится быть и выполнять все лучше всех		
28.	Во время выполнения чего-либо необходимы перерывы для отдыха		
29.	Постоянно требует подтверждения правильности своего выполнения чего-либо		
30.	Равнодушен к оценке своей работы		
31.	Заранее свои действия планирует с трудом		
32.	Часто жалуется на усталость		
33.	Все делает медленно, но основательно		

КЛЮЧ:

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

Г(О)БУ Центр «Семья»

Экзамены? Спокойствие! Только спокойствие...

методические рекомендации
по психологической подготовке к ЕГЭ

Изготовлено
в издательстве «Открытый мир»

Формат 60х84/16
Усл. печ. л. 2,7
Тираж 300 экз.

398007 г. Липецк,
ул. Ушинского, д. 28.

Тел.: (4742) 28-45-44; факс 28-45-46

Телефон доверия для детей, подростков, родителей
(CALL- центр)
(4742)28-40-45, 8-800-2000-122

E-mail: centr-7ya@семья48.рф

Сайт: <http://семья48.рф>