Готовимся к ЕГЭ: программа тренинговых занятий для старшеклассников «Формула успеха»[1]

1. Цель 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.

Причины волнения выпускников:

- сомнения в полноте и прочности знаний;
- сомнения в собственных способностях – умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание;
- психофизические и личностные особенности – тревожность, астеничность, неуверенность в себе;
- стресс в незнакомой ситуации;
- стресс из-за ответственности перед родителями и школой.

2. Задачи тренинга:

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

3. 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. В процессе занятий каждый участник пополняет свою «копилку» представления о ЕГЭ: «чем лично для меня ЭГЭ лучше традиционного экзамена»; «наиболее подходящие для меня способы снятия тревоги и напряжения»; «что лично мне помогает чувствовать себя увереннее (мои ресурсы)».

4. Участники программы.

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

5. 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.

6. Тематический план занятий.

№ занятия	Темы занятия	Количество часов
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-е классы -4 часа;
-11-е классы-6 часов.

7. Эффективность работы

Эффективность работы определяется результатами скрининг-диагностики.

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

Эффективность занятий также определяется методом анкетирования участников (Приложение 4), а также отзывов педагогов школ.

Психологическая подготовка к ЕГЭ. Программа тренинговых занятий для старшеклассников «Формула успеха».

Занятие №1.
Тема 1. Плюсы и минусы ЕГЭ: объективный взгляд на экзамен.

Цель: познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ в сравнении с традиционными экзаменами, выработать адекватное представление о ЕГЭ, повысить мотивацию на участие в занятиях.
Необходимые материалы: тетради по количеству участников, ручки, писчая бумага, цветные карандаши.

1. Знакомство.

Цель: снятие психофизического напряжения, создание атмосферы безопасности на занятии.
Инструкция: «Представьтесь, 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: «Ассоциации- это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово. Придумайте ассоциации на слово «экзамен». Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову».
Ведущий: «На протяжении всех занятий вводятся правила, сформулированные в форме слогана. Правила записываются в тетрадь на отдельной странице». **Продолжи стихотворение:**
Чтобы сдать ЕГЭ на «5»,
_____
_____
_____

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 рисунков.

4. Мини-сочинение «Если не…»

Цель: проработка тревоги и страха перед экзаменами.
Инструкция: «А сейчас страшная-страшная история. Сейчас 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.

Дискуссия «ЕГЭ - лучше или хуже традиционного экзамена?»
Цель: выработка объективного отношения к ЕГЭ, снижение тревоги.
Ведущий: «Во многом результат нашей деятельности зависит от того, как мы относимся к тому, что мы 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 «Сравнение ЕГЭ и традиционного экзамена». (Приложение 1). Подчеркните в таблице то, что лично для вас является 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 2. Понятие о стрессе. Как справиться со стрессом на экзамене?

Цель: познакомить учеников с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.
Необходимые материалы: карточки к упражнению «Откровенно говоря…», раздаточный материал к упражнению «Эксперимент», старые газеты.
1.Разогрев. Упражнение «Приветствие без слов».
Цель: настрой 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, создание доверительной атмосферы на занятии.
Материал: карточки с 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…
Анализ: «Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?»
3. Упражнение. «Эксперимент».
Цель: моделирование ситуации, 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- это не просто проверка знаний, а 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.

Информирование

Научные исследования говорят о наличии двух больших групп людей, переживающих стресс. В зависимости от того, как ведут себя старшеклассники в тревожной ситуации перед предстоящими экзаменами, всех ребят можно разделить на две группы. Одни приходят в состоянии повышенной мобилизации, готовы отстаивать свои права на хорошую отметку, т.е. проявляют качества, аналогичные спортивной злости, помогающей выиграть. Другие суетливо листают учебник. Эти ребята заранее предчувствуют поражение. Взяв экзаменационный билет, они не могут сразу прочитать вопросы.

Медики и психологи установили, что экзамен затрагивает глубокие пласты личности. Возможность провала становится для ученика показателем его жизненной несостоятельности, его человеческой неполноценности. При таком восприятии экзамен - уже не просто определенная проверка знаний, а препятствие, которое может лишить человека самоуважения, уважения в глазах окружающих. Это проверка на право чувствовать себя Человеком. При этом не играет роли даже « объективный результат»- полученные отметки. Хорошую оценку такие ученики объясняют «счастливым случаем», удачным билетом, а не результатом собственного труда. Экзамен оказывается поводом еще раз убедиться в собственной несостоятельности. Формируется замкнутый круг: прошлые неудачи - сходный тип реагирования на них- новая неудача- закрепление способа реагирования- так и накапливается груз неудач. Неудача для таких людей равносильна личностному поражению, т.к. затрагивает глубокие пласты самооценки

5. Таблица «Позитивные и негативные установки».

Цель: познакомить с когнитивными установками, мешающими нормальной сдаче экзамена; переформулировать нездоровые установки на здоровые.

Психологический фактор	Негативная установка	Позитивная установка
1. Негативная установка на экзамен.	У меня ничего не получится.	Я надеюсь и верю, что у меня все получится. Правило № 3.Делай, что должен, и будь, что будет. Правило №4. Думай о задании, а не об оценке.

2. Негативное отношение к себе.	Я бездарь и неудачник.	Я уважаю и люблю себя.
3. Стремление быть совершенным.	Я НЕ имею права на ошибку. Я обязан все делать 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 теоретические 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 необходимых сил. Об этом свидетельствуют: учащенный пульс, участившиеся головные боли, жалобы на боли в желудке, учащенное дыхание и сердцебиение, повышенное потоотделение, кроме того, снижение усидчивости, неспособность сосредоточиться, приступы раздражительности, гнева, беспокойство, смятение, отсутствие уверенности в себе, страх.
2- фаза сопротивления, когда делается попытка преодолеть возникшие трудности. На этой стадии организм оказывается более устойчивым к разнообразным вредным воздействиям, чем в обычном состоянии. Наиболее эффективная помощь в этот период- укрепление уверенности ребенка в себе.
3- реакция истощения, когда после длительного напряжения понижается способность организма к сопротивлению. В этот период возрастает восприимчивость к заболеваниям, истощается 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.
Презентация темы.
Ведущий: « Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними познакомимся.
Способы снятия нервно- психического напряжения:
1) Спортивные занятия.

2) Контрастный душ.
3) Стирка белья вручную.
4) Мытье посуды.
5) Скомкать газету и выбросить ее.
6) Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
7) Слепить из газеты свое настроение.
8) Закрасить газетный разворот.
9) Громко спеть любимую песню.
10) Покричать то громко, то тихо.
11) Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
12) 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 все свое напряжение. Сделать комок как можно меньше и по команде одновременно всем бросить комок в цель на доске».
Анализ: « Как вы себя чувствуете? Расстались ли вы со своим напряжением? Ваши ощущения до и после упражнения».
10. Мини-лекция «РЕЛАКСАЦИЯ»
Цель: познакомить с понятием релаксация.
Информирование.
Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением и с нарушением дыхания. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.
11.Упражнение: «Дыхательная релаксация».
Цель: научить справляться с тревогой, используя дыхание.
Инструкция: «Наиболее простой способ- это дыхание на счет. Примите удобное положение, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета сделайте вдох, на четыре счета - выдох. Сделайте 3-5 вдохов-выдохов».
Анализ: «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)- задержка дыхания - медленный выдох через рот (3-5 раз);
2- на вдохе поднять брови (удивиться)- задержка дыхания - медленно опускать брови на выдохе (3-5 раз) ;
3- на вдохе зажмурить глаза - задержка дыхания - медленно открывать глаза на выдохе(3-5 раз);

4- на вдохе растянуть улыбку (оскалиться)- задержать дыхание - медленно на выдохе убрать улыбку(3-5 раз);
5-руки в «замке» на уровне груди, пальцы сдавить в «замке» и давить ладонь на ладонь- задержка дыхания - медленно расцепляем руки на выдохе (3-5 раз);
6- делать одновременно упражнения 3-4-5;
7- сесть на кончике стула, спина прямая, на вдохе приподнять ноги над полом и потянуть носки на себя – задержка дыхания - медленный выдох».
Обсуждение
-Как поменялось ваше состояние?
-Возникли ли трудности при выполнении упражнения?
13. Рефлексия.
Цель: получение обратной связи о прошедшем занятии.
Учащимся предлагается ответить на некоторые вопросы: «Как вы себя чувствуете? Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас?»

Занятие №3.
Тема 3. Уверенность на экзамене.

Цель: познакомить выпускников с правилами и процедурой ЕГЭ; повысить уверенность в себе, в своих силах; актуализация внутренних ресурсов.
Необходимые материалы: листы бумаги (по количеству учащихся), цветные карандаши, памятка для выпускников «Как подготовиться к сдаче ЕГЭ» (по количеству учащихся).
1. Разогрев. Упражнение «Я люблю…Я могу…Я хочу…».
Цель: положительный настрой, развитие чувства эмпатии, повышение самооценки.
Инструкция: « Передавая по кругу мячик, закончите фразу «Я люблю…», затем «Я хочу…», и наконец, «Я могу…».
Анализ: « 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: «Очень важно хорошо ориентироваться в правилах и процедуре проведения ЕГЭ. Вам предлагаются вопросы, касающиеся правил ЕГЭ. Из нескольких вариантов выберите правильный ответ» (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 свой индивидуальный стиль сдачи экзамена в соответствии со своими интеллектуальными и личностными особенностями (выбор преимущественного типа задания, распределение времени во время экзамена).
Форма работы: групповое обсуждение.
4. Мини-лекция «Уверенность на экзамене».

Цель: формирование уверенного поведения во время экзамена.
Информирование: «Для того чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в себе, в своих силах. Мы уже говорили с вами о том, каким образом можно справиться с состоянием тревоги во время экзамена. Сегодня мы узнаем, что еще помогает чувствовать себя уверенно.
Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как 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 ощущение тоже меняется. Кроме того, у каждого есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации».
5. Упражнение «Мои ресурсы».
Цель: помочь учащимся найти в себе те качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно.
Инструкция: «Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Чем я могу похвастаться». Здесь вы должны записать те свои качества и характеристики, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может помочь мне на экзамене?». Напротив каждой своей сильной стороны вы можете написать, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена. Желающие озвучивают результаты выполнения упражнения».
6. Упражнение «Образ уверенности».
Цель: показать учащимся, как можно усилить свое ощущение уверенности.
Инструкция: «Вспомните ситуацию, когда вы чувствовали себя уверенно. Закройте глаза и представьте, какой образ, какой цвет, вкус, тактильные ощущения, какая мелодия могли бы для вас символизировать состояние уверенности. Желающие могут поделиться своими символами».
7. Рисунок «Символ уверенности».
Цель: закрепление ощущения 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.
Анализ: «Что было легко, а где почувствовали трудности? Как этот символ может помочь?». Если дети сами не скажут, им нужно подсказать, что, представив себе этот символ в трудной ситуации, можно усилить свое ощущение уверенности.
8. Упражнение «Декларация моей самоценности».
Цель: повышение самооценки, возможность поверить в свои силы.
Инструкция: «Я сейчас прочитаю вам «Декларацию моей самоценности». Это своеобразный гимн уникальности человека. «Я - это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, - это подлинно мое, потому что именно Я выбираю это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были,- тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и

все слова, которые он может произносить,- 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 Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент,- это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в себе самом. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все , чтобы быть близким другим людям, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому я могу строить себя. Я- это Я, и Я- это замечательно!».

Анализ: «Как вы себя чувствуете? Поделитесь с участниками группы своим настроением, душевным состоянием. Что дало вам 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 участники заполняют анкету-отзыв участника тренинга. (Приложение 4).

ЛИТЕРАТУРА

1.Еремина О. Тест «О правилах и процедуре проведения ЕГЭ».\\ Школьный психолог.-2008.-№9.

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

3.Липская Т., Кузьменкова О. Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшеклассников).\\Школьный психолог.-2008.-№9.

4. Селье Г. Стресс без дистресса.-Рига: Виеда, 1992.

5.Стебенева Н., Королева Н. Путь к успеху (программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к ЕГЭ).\\Из материалов сайта Липецкого областного центра психолого-педагогической и социальной помощи детям и подросткам.

6.Чибисова М. Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка (Психолог в школе).- М.: Генезис, 2004.

7. Шевцов С.А. Горе от ума. \\ Школьный психолог.-2006.- № 8.

Приложение 1.
Сравнительный анализ традиционного экзамена и ЕГЭ

Отличительные особенности	**Традиционный экзамен**	**Единый государственный экзамен**
Что оценивается	Важны не просто фактические знания, а умение их преподнести. Уровень развития устной речи может позволить скрыть пробелы в знаниях	Оцениваются фактические знания и умение рассуждать, решать
Что влияет на оценку	Большое влияние оказывают субъективные факторы: контакт с экзаменатором, общее впечатление и т.д.	Оценка максимально объективна
Возможность исправить собственную ошибку	На устном экзамене можно исправить ошибку во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора, на письменном – при проверке собственной работы	Практически отсутствует
Кто оценивает	Знакомые ученику люди	Незнакомые эксперты
Когда можно узнать результаты экзамена	На устном экзамене – практически сразу, на письменном – через несколько дней	Через более длительное время
Содержание экзамена	Ученик должен продемонстрировать владение владение определенным фрагментом учебного материала (определенной темой, вопросом и т.д.)	Экзамен охватывает практически 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	Выбор заданий строго регламентирован	Индивидуальный подход к выбору заданий

экзамена		

Приложение 2
ТЕСТ О ПРАВИЛАХ И ПРОЦЕДУРЕ ЕГЭ

А1 Чем нельзя пользоваться на экзамене?
Мобильным телефоном(+)
Гелевой ручкой
Тестовым материалом (КИМ)
А2 На экзамен необходимо принести:
Учебник
Паспорт(+)
Персональный компьютер
А3 При нарушении требований, предусмотренных правилами проведения экзамена, учащийся:
Встает в угол
Удаляется с экзамена(+)
Платит штраф
А4 Для выхода из аудитории во время экзамена необходимо обратиться:
К организатору(+)
К президенту РФ
К другу
А5 Во избежание ошибок лучше сначала записать номера ответов:
На ладони
На полях бланка
На черновике(+)
А6 После выполнения задания группы «А» необходимо выбрать номер правильного ответа и поставить в клеточку с номером правильного ответа:
Галочку
Звездочку
Крестик(+)
А7 Если при заполнении бланков у учащегося возникнет какое-либо сомнение, то надо:
Хлопнуть в ладоши
Топнуть ногой
Поднять руку(+)
А8 Для подачи апелляции необходимо обратиться:
К ответственному организатору(+)
К дежурному по этажу
3. К министру образования РФ

(+)-правильный ответ

Приложение 3
Памятка для выпускников
«Как подготовиться к сдаче экзамена»
Подготовка к экзамену
Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные пособия, тетради, бумагу, карандаши.
Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку, считается, они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно какой-либо картинки в этих тонах.
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 именно будешь делать сегодня: какие именно разделы будут пройдены.
Начни с самого трудного – 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.
Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
Выполняй как можно больше тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
Тренируйся иногда с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (в части А в среднем уходит 2 минуты на задание).
Готовясь к экзамену, думай не о том, что не справишься, а, наоборот, рисуй себе картину положительную.
Оставь один день на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.
Накануне экзамена
Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением здоровья, силы, боевого настроения. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
В пункт сдачи экзаменов ты должен явиться без опоздания, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт, несколько ручек (на всякий случай).
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 сдачи экзаменов в форме ЕГЭ

Экзаменационные материалы состоят из трех частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Задания части С отвечают более высокому уровню сложности, но соответствуют школьной программе – они доступны для тебя!

Итак, позади период подготовки. Удели 2-3 минуты тому, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке. Подыши, успокойся.

Будь внимателен! В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

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

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!

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

Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в обычный ритм. Ты освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные и непонятные места. Помни: в тесте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условие задания по «первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому предыдущие знания не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст тебе и другой бесценный психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.

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

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

Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

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

Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой 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 проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из пункта проведения экзамена; ты имеешь право подать апелляцию в конфликтную комиссию в течение *трех дней* после объявления результата экзамена.

Приложение 4
Анкета-отзыв участника тренинга
Тема тренинга: Психологическая подготовка выпускников к ЕГЭ.
Ведущий: _____
Дата проведения: « » _____ 20__ г.
Место проведения: ГОУ № _____

Уважаемый участник тренинга!

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

1) Насколько вы довольны в целом?

Не доволен Не очень доволен Доволен Очень доволен

2) Насколько полезным для себя вы считаете этот тренинг?

Бесполезный Не очень полезный Полезный Очень полезный

3) Будете ли вы применять полученный опыт (знания) в жизненных ситуациях?

Совсем нет Не уверен Буду 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!

Продолжи стихотворение:
Чтобы сдать ЕГЭ на «5»,

_____

_____

_____

Продолжи стихотворение:
Чтобы сдать ЕГЭ на «5»,

_____

_____

_____

Продолжи стихотворение:
Чтобы сдать ЕГЭ на «5»,

_____

_____

_____

Продолжи стихотворение:
Чтобы сдать ЕГЭ на «5»,

_____

_____

_____