

СОГЛАСОВАНО
методическим советом
МАОУ «Школа-интернат № 53»
Протокол от 01.11.2024 г. № 09

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МАОУ «Школа-интернат № 53»
от 01.11.2024 г. № 239

Программа психологической подготовки обучающихся к ГИА «Ты сможешь!»

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ и ГИА трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ и ОГЭ как форма экзамена является обязательной процедурой для всех выпускников школ России. В связи с изменением формы итоговой аттестации актуальной стала подготовка участников образовательного процесса к прохождению аттестации.

Подготовка к итоговой аттестации включает в себя формирование и развитие психологической, педагогической и личностной готовности у всех субъектов образовательного процесса – обучающихся, учителей, родителей.

Под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевается определенный эмоциональный «настрой», внутренняя психологическая настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена. Педагогическая готовность – это наличие знаний, умений и навыков по предмету. Личностная готовность – это опыт, особенности личности, необходимые для прохождения процедуры итоговой аттестации.

При разработке настоящей программы были использованы методические рекомендации «Психологическая подготовка обучающихся к государственной итоговой аттестации» (автор-составитель Боброва И.А., Ставрополь: СКИПРО ПК и ПРО), а также пособие М.Ю. Чибисовой «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями».

Настоящая программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ и ГИА, кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, данная программа позволит подросткам выработать тактики уверенного поведения в период подготовки к экзаменам, обучиться навыкам саморегуляции и самоконтроля, повысить уверенность в себе и в своих силах.

Цель программы - оказание психологической помощи, выпускникам 9, 11(12)-ых классов, их родителям и учителям в подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.

Задачи программы:

1. Развитие познавательного компонента психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ: отработка навыков самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции, развитие внимания, памяти, мышления.

2. Уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.

3. Содействие адаптации учащихся к процессу проведения ОГЭ и ЕГЭ.

4. Создание необходимого психологического настроя у педагогов, классных руководителей, учащихся и их родителей во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний.

Субъекты программы - выпускники 9 и 11(12)-х классов, их родители, учителя.

Продолжительность одного занятия 40 - 45 минут.

Используемые методы: дискуссии, минилекции, тренинговые упражнения.

Условия проведения: класс или любое другое просторное помещение; материалы, необходимые для реализации занятий.

Содержание занятий:

– Эмоциональный (какие чувства есть или могут быть у выпускников и как к этому относиться).

– Поведенческий (отработка желаемого поведения).

Программа включает 5 направлений:

1. Диагностическое направление.

2. Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками.

3. Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.

4. Профилактическая работа.

5. Организационно-методическая работа.

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.

I. Тематический план занятий				
Цель – информационное обеспечение процесса психологического сопровождения готовности к ГИА и ЕГЭ				
<i>№</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Контингент учащихся</i>	<i>Сроки</i>
1	«Готовность к ЕГЭ»	Анкета	9,11(12) классы	Октябрь 2024 г.
2	«Определение детей группы риска»	Анкета	(учителя и родители) Учащиеся 11(12) класса	Декабрь 2024 г.
3	«Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний»	Диагностика уровня школьной тревожности	9,11(12) классы	Ноябрь 2024 г.
4.	«Твоё самочувствие накануне экзаменов»	Тест Е.В. Беспаловой	9,11(12) классы	Март-апрель 2025 г.
II. Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками				
Цель – создание условий для психологической готовности к ГИА и ЕГЭ и решения психологических проблем конкретных учащихся.				
<i>№</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Цель занятия</i>	<i>Контингент учащихся</i>	<i>Сроки</i>
1.	«Преодоление страха и тревоги на экзамене»	выработка объективного отношения к ЕГЭ, снижение тревоги и страха перед экзаменом.	9,11(12) классы	По заявке
2	«Психологическая готовность к ГИА»	проработка уверенного поведения	9 класс	Апрель 2025 г.

3	«Как бороться со стрессом»	формирование умения у учащихся эффективно противостоять стрессу	11(12) класс	Апрель 2025 г.
4	«Как управлять негативными эмоциями»	устранение эмоциональных блоков, снятие мышечного напряжения	9,11(12) классы	Февраль - Март 2025 г.
7	«Установка на успех»	изменение отношения к стрессовой ситуации	9,11(12) классы	Май 2025 г.

III. Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.

Цель – оказание психологической помощи и поддержки субъектам ГИА и ЕГЭ, обучение их навыкам саморегуляции.

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Форма</i>	<i>Контингент</i>	<i>Сроки</i>
1.	- «Что родителям нужно знать о ГИА» - «Психологический комфорт в семье во время экзаменов».	Выступления на родительских собраниях	Родители учащихся 9-х и 11 кл.	Декабрь 2024 г. – февраль 2025 г.
2	«Готовимся к ГИА. Стратегии работы с детьми группы «Риска».	Консультация для педагогов	Педагоги школы	Декабрь 2024 г. – январь 2025 г.
3	Консультирование учащихся по результатам тестирования		Учащиеся 9-х классов, 11(12) класса.	В течение года
4	Индивидуальные консультации для выпускников.		Учащиеся 9-х классов, 11(12) класса.	В течение года
5	Работа по запросу родителей и педагогов		Родители учащихся 9-х и 11 кл.	В течение года

Профилактическая работа

Цель – проведение мероприятий, направленных на создание благоприятных условий ГИА и ЕГЭ.

Стендовая информация на тему «Советы психолога по подготовке к ЕГЭ», «Рекомендации для более успешного практического выполнения тестирования», «Рекомендации для родителей. Как поддержать выпускника?»

Организационно-методическая работа (в течение года).

Цель – разработка программ диагностики, коррекционных и развивающих занятий, рекомендаций.

1. Разработка занятий в форме психологического тренинга для учащихся 9 и 11-ых классов с проблемами психологической готовности к ГИА и ЕГЭ.
2. Разработка рекомендаций, памяток для учащихся, педагогов, родителей.
3. Оформление информационного стенда, наглядных материалов для учащихся и родителей.

Занятие №1. Психологическая готовность к ЕГЭ

Цель: определение психологической готовности выпускников к ЕГЭ

ЕГЭ по каждому предмету включает вопросы и задания трех разных типов. Поэтому в процессе сдачи ЕГЭ требуются: высокая мобильность; переключаемость; высокий уровень организации деятельности; высокая и устойчивая работоспособность; высокий уровень концентрации внимания.

Таким образом, при сдаче ЕГЭ трудности могут быть связаны с недостатком уровня развития самоконтроля, с низкой стрессоустойчивостью, с отсутствием навыков саморегуляции и т. д.

Все трудности при подготовке к ЕГЭ можно разделить на три типа:

1. Процессуальные (связанные с процедурой):
 - недостаточное знакомство с процедурой;
 - незнакомое место и незнакомые взрослые.
2. Личностные (обусловлены личностными особенностями учащихся):
 - убеждения и предрассудки, связанные с ЕГЭ;
 - неадекватная самооценка.
3. Познавательные (обусловлены недостаточной сформированностью некоторых учебных компонентов):
 - недостаточный объем знаний;
 - недостаточная сформированность навыков работы с текстовыми заданиями;
 - неспособность гибко оперировать системой учебных понятий предмета;
 - неумение оперировать учебным материалом.

Понимая возможные трудности, можно сформулировать понятие психологической готовности к ЕГЭ и выделить его компоненты:

1. Познавательный компонент:
 - высокая мобильность, переключаемость внимания;
 - высокий уровень организации деятельности (четкая, продуманная);
 - высокая и устойчивая работоспособность (усидчивость).
2. Личностный компонент:
 - адекватная самооценка – умение реально оценивать свои знания, умения и способности;
 - самостоятельность мышления и действия, целеустремленность
3. Процессуальный компонент:
 - знание самой процедуры ЕГЭ;
 - навыки работы с тестовыми материалами;
 - умение устанавливать контакты в незнакомой обстановке с незнакомыми людьми

Диагностика, выявление психологической готовности выпускников к ЕГЭ.

Тест: Психологическая готовность к ЕГЭ.

Оцените каждое утверждение по десятибалльной шкале.

1. Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ЕГЭ
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Считаю, что результаты ЕГЭ важны для моего будущего
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Анализ данных.

Общий подсчет баллов делать не нужно. Подсчитайте свои данные по параметрам: знакомство с процедурой экзамена, уровень тревоги, владение навыками самоконтроля и самоорганизации.

Низкими показателями считаются 4 и меньше, высокими — 8 и больше.

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.

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.

(Источник: Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. — М.: Генезис, 2009. — 184 с. — (Психолог в школе)

Занятие №2. Тема «Преодоление страха и тревоги на экзамене».

Цель: познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ в сравнении с традиционными экзаменами, выработать адекватное представление о ЕГЭ, повысить мотивацию на участие в занятиях.

1. Знакомство.

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

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

2. Упражнение «Ассоциации»

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

Инструкция: «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».

На протяжении всех занятий вводятся правила, сформулированные в форме слогана. Правила записываются в тетрадь на отдельной странице.

ПРАВИЛО №1. ЭКЗАМЕН - НЕ КОНЕЦ ЖИЗНИ. Я - ЭТО НЕ ТОЛЬКО ЭКЗАМЕН

3. Мини-сочинение «Если не...»

Цель: проработка тревоги и страха перед экзаменами.

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

Обсуждение.

Занятие № 3 Тема «Понятие о стрессе. как справиться со стрессом на экзамене?»

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

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

1. Упражнение «Откровенно говоря».

Цель: побудить участников к откровенному разговору, создание доверительной атмосферы на занятии.

Материал: карточки с написанными на них незаконченными предложениями.

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

Примерное содержание карточек:

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

Обсуждение: «Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?»

2. Упражнение. «Эксперимент».

Цель: смоделировать ситуацию, научить самообладанию в стрессовых ситуациях.

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

Содержание задания:

«ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮНОКАКТЕп
ерьВеРнутьсЯНАЭстАКАДУКАКПЕРЕНестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННОГоРеБЕНКаВБе
ЗОПАСНОЕмЕСТО; 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?»

3. Беседа - дискуссия «Экзамен и стресс».

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 подготовиться «либо к бою, либо к бегству». Стресс мобилизует нас на борьбу с неожиданным препятствием.

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 прочесть 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.

4. Таблица «Позитивные и негативные установки».

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

«Я надеюсь и верю, что у меня все получится».

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».

5. 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.

6. 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, учатившиеся 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. 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. 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.

7. Мини- лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения».

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

Информирование.

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)».

8. 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».

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

9. 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.

10.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».

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

11. 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 сдвинуть в «замке» и давить ладонь на ладонь - задержка дыхания - медленно расплетаем 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?»

12. 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 № 4. тема: «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».

ТЕСТ О ПРАВИЛАХ И ПРОЦЕДУРЕ ЕГЭ

A1 Чем нельзя пользоваться на экзамене?

1. Мобильным телефоном(+)
2. Гелевой ручкой
3. Тестовым материалом (КИМ)

A2 На экзамен необходимо принести:

1. Учебник
2. Паспорт(+)
3. Персональный компьютер

A3 При нарушении требований, предусмотренных правилами проведения экзамена, учащийся:

1. Встает в угол
2. Удаляется с экзамена(+)
3. Платит штраф

A4 Для выхода из аудитории во время экзамена необходимо обратиться:

1. К организатору(+)
2. К президенту РФ
3. К другу

A5 Во избежание ошибок лучше сначала записать номера ответов:

1. На ладони
2. На полях бланка
3. На черновике(+)

A6 После выполнения задания группы «А» необходимо выбрать номер правильного ответа и поставить в клеточку с номером правильного ответа:

1. Галочку
2. Звездочку
3. Крестик(+)

A7 Если при заполнении бланков у учащегося возникнет какое-либо сомнение, то надо:

1. Хлопнуть в ладоши
2. Топнуть ногой
3. Поднять руку(+)

A8 Для подачи апелляции необходимо обратиться:

1. К ответственному организатору(+)
2. К дежурному по этажу
3. К министру образования РФ

Примечание: (+) - правильный ответ

3. Памятка для выпускников «Как подготовиться к сдаче ЕГЭ»

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).

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.

Обсуждение: «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 самооценки».

Цель: повышение самооценки, возможность поверить в свои силы.

Инструкция: «Я сейчас прочитаю вам «Декларацию моей самооценки». Это своеобразный гимн уникальности человека. «Я - это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. 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!».

Обсуждение: «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?»

Некоторые практические рекомендации, которые, помогут психологически подготовиться к ЕГЭ, снять стресс и нервно-психическое напряжение перед экзаменом, повысить уверенность в себе.

- 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 внимание. Поэтому беспокойство – одна из главных причин плохой работы памяти и концентрации внимания при сдаче экзамена.

Что делать?

Для того чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в своих силах, в себе. Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как выглядишь. Как можно повысить свою уверенность? В этом поможет упражнение «Мои ресурсы» Напишите свои сильные стороны и преимущества. Напротив каждой своей сильной стороны напишите, как это сможет помочь на экзамене.

- Необходимо также принять решение о том, какой результат будет желаемым и реально достижимым. Например, для одного «сдать успешно» - означает, получит 3, для другого – набрать минимум 91 балл. При этом надо понимать: тест составлен так, что получить 100 баллов из 100 сможет только один из тысячи выпускников. Неумение адекватно оценивать свои возможности (завышенный или заниженный уровень притязаний) может привести к выбору неэффективной для себя стратегии – например, непременно решить задания группы С, не доделав задания группы А и Б.

Что делать?

Для того чтобы хорошо сдать экзамен, нужно реально оценить, какой максимальный результат может быть доступным. Сколько баллов вы хотите набрать.

- Важны так же особенности планирования и распределения времени: важно решить, сколько времени отвести на решение заданий каждой группы (причем, на задания группы А требуется меньше времени, чем на задания группы С). Неумение планировать свое время приводит к возникновению страха не успеть, а это отрицательно влияет на результат. Поэтому важно не только осваивать работу с тестами, но и вырабатывать индивидуальную стратегию деятельности.

День испытаний (сказка терапия)

Возраст: 11-16 лет.

Направленность: Трудности в учебе, связанные с невнимательностью, торопливостью, неумением сосредоточиться. Боязнь экзаменов, контрольных и т. п. **Ключевая фраза:** «Сейчас, я все быстро!»

Хочешь, я расскажу тебе одну историю? Садись поудобнее, так как нам предстоит путешествие в далекую страну, где жил мальчик, чем-то похожий на тебя. А был этот мальчик индейцем и жил в лесу вместе со своим племенем. Все мужчины этого племени были очень хорошими охотниками и у племени никогда не было трудностей с пищей. Но быть хорошим охотником очень сложно. Для этого надо уметь читать следы, ловка метать копье, замечать каждую мелочь, которая может привести к спрятавшемуся зверю. Научиться всему этому было не так уж просто, поэтому в племени был обычай, по которому все дети должны были с раннего возраста обучаться мастерству охоты. Их наставником был самый старый и самый опытный охотник. Он уже не мог охотиться сам и поэтому занимался подготовкой молодых.

И вот, когда пришла пора, герой нашего рассказа тоже пошел учиться. Он был умным мальчиком и легко схватывал все, но иногда слишком торопился. Ему казалось, что все слишком просто и понятно и даже не требуется подробно выслушивать все объяснения.

Поэтому он частенько убегал с урока еще до того как, учитель заканчивал рассказ — ведь мальчику казалось, что он и так все знает. Если учитель делал ему замечание по поводу невнимания, мальчик считал, что к нему просто придираются.

Когда дети подрастали, приходила пора им начинать помогать взрослым, а значит, принимать участие в общей охоте. Но стать настоящим охотником мог только тот, кто действительно познал все тайны леса. Как же узнать это? Тебе, конечно, известно, что и у нас в школах, чтобы доказать, что ты действительно что-то знаешь и можешь вступать во взрослую жизнь, тебе обязательно нужно сдать экзамены. Так вот и в племени, где жил наш мальчик, существовало что-то наподобие экзаменов. Все племя собиралось на специальный праздник, и дети должны были на глазах у всех пройти ряд испытаний и показать все, чему они научились. Надо сказать, что правила сдачи этого экзамена были очень строгие. Дикая природа никогда не шутит, и если ты чего-то не знаешь, потому что пропустил урок или плохо его выслушал, такая ошибка может стоить жизни тебе или твоему товарищу, который понадеется на тебя. Поэтому если молодой охотник не сдавал экзамен, то он лишался права быть охотником, и когда все мужчины отправлялись на охоту, он должен был оставаться в лагере и помогать по дому женщинам и старикам.

Итак, настал день испытаний для нашего мальчика. Он встал очень рано, так как ему не терпелось поскорее пройти все испытания и стать настоящим охотником. Утро этого дня было просто замечательным. Когда мальчик вышел из своего вигвама (так называются специальные, похожие на шалаши, кожаные палатки, в которых живут индейцы), то он увидел, что солнце еще только встает. Край неба окрасился в розовый цвет и сумрак ночи уже отступал. Мальчик сделал глубокий вдох и запах утреннего леса приятно защекотал ему ноздри. Легкий ветерок принес прохладу еще спящего леса. Мальчик потянулся и в этот момент услышал приглушенный стук барабанов. Это было начало праздника. Вскоре все племя собралось на большой поляне, и испытания начались. Я уже говорила, что задания были не простые и будущим охотникам надо было показать все, что они умеют, и использовать все полученные знания. Наш мальчик вовсе не был хуже остальных, а во многом был даже лучше, ведь он был и умным, и сильным, и ловким, и смелым, но у него был один недостаток: он всегда очень торопился, когда что-то делал, и из-за этого часто был невнимателен. Так случилось и на этот раз. Выполняя задания, он так торопился, что допускал очень грубые ошибки. Например, когда ему было дано задание отыскать по следу лань, то вместо того чтобы медленно и осторожно распутывать следы, он бегом помчался по тропе и не только потерял следы лани, но и не заметил следов пумы, которая, если бы не помощь охотников, шедших сзади и проверявших мальчика, могла разорвать его. Другим заданием было взобраться на кругую гору и поставить на вершине палатку. Но мальчик, как обычно, очень спешил. Мало того, что он несколько раз чуть не упал, так как не смотрел, куда наступал, так он еще, взобравшись наверх, обнаружил, что в спешке забыл положить в свой заплечный мешок кольцо для установки палатки. Его невнимательность помешала ему и при выполнении остальных заданий.

Вечером на всеобщем празднике всех мальчиков поздравляли с удачным прохождением испытания и одевали им на шею красивые амулеты, которые были у всех мужчин племени и помогали им во время охоты. Мальчику же объявили, что он не выдержал экзамена и не будет принимать участие в охоте. Вождь племени сказал ему: «Ты не прошел испытания и мы не можем рисковать, беря с собой на охоту ненадежного товарища. Твоя невнимательность может быть очень опасной и навредить не только тебе, но и другим». Итак, приговор вождя был суровым, но справедливым, — ведь ему приходилось заботиться о благе всего племени и охотники должны быть уверены друг в друге. Но мальчик его даже не стал дослушивать. Он побежал в лес, чтобы никто не видел, как ему обидно. Он ведь был еще и очень гордым мальчиком. Он так и не понял, что было настоящей причиной его неудачи. Мальчик решил, что просто вождь и другие охотники племени специально придирались к нему. Тогда мальчик решил любым способом доказать всем, что он не хуже остальных.

В этом племени была одна легенда. Точнее, никто не знал, легенда это или так было на самом деле. В общем, старики рассказывали, что много поколений назад в их племени вождем был замечательный охотник. Никто не мог сравниться с ним ни в уме, ни в ловкости, ни в смелости. Кроме этого он отличался очень хорошей памятью и славился своей внимательностью. Иногда он замечал то, что не мог заметить целый отряд охотников. Этот вождь обычно ничего не делал, не обдумав тщательно решение. Поэтому если он руководил охотой, то она обязательно была удачной. Так вот, этот великий вождь был еще и искусным мастером и изготавливал очень красивые украшения и амулеты. Однажды он сделал амулет, который превосходил по своей красоте все, что ему или кому-либо из его племени удавалось сделать. Вождь решил, что этот амулет должен носить только великий охотник, который будет равен ему по силе, ловкости, внимательности и уму. Но как проверить это? Тогда великий вождь отправился на одну из самых высоких и самых крутых гор, которая возвышалась поблизости и, с большим трудом взобравшись на ее вершину, оставил там свой амулет. Затем он вернулся в деревню и объявил, что тот, кто сможет найти и принести этот амулет, будет таким же великим охотником, как и он сам. Многие опытные воины пытались найти амулет, но никому так и не удалось это сделать. Слишком уж сложно было взобраться на эту гору, а если кто и забирался, то уж найти на вершине амулет не мог никто.

Эта легенда переходила из поколения в поколение, и многие уже считали, что никакого амулета не существует, но наш мальчик все-таки верил в него. После того как он не прошел испытание, он долго бродил по лесу и думал о том, что ему сделать, чтобы доказать всем, каким хорошим охотником он может быть. И вдруг ему в голову пришла идея. «А что если я смогу найти этот амулет? Может, тогда племя примет меня в отряд охотников? Да, это единственный выход, я пойду и найду его!» — так думал он, направляясь прямо к горе.

Но недаром только некоторые самые лучшие воины могли взобраться на эту гору. Уж очень она была высокая и почти не имела выступов, за которые можно ухватиться. Дойдя до скалы мальчик, как обычно, сразу начал карабкаться на нее. Но каждый раз падал, поднявшись на высоту нескольких метров. Слишком поспешными были его действия. После нескольких бесплодных попыток мальчик сел и призадумался. «Наверно, я что-то делаю не так. Но должен же быть какой-то другой способ», — думал он. Мальчик начал тщательно рассматривать скалу, медленно и тщательно изучая каждый ее выступ. И вдруг он увидел, что в одном месте выступы встречаются чаще и образуют какое-то подобие лестницы, по которой не так уж и сложно взобраться. «Как же я сразу не заметил ее? — удивился мальчик, — а может, это не так уж и плохо — подумать перед тем, как делать что-либо?». В тот момент он впервые понял, что, может быть, прав был его учитель, когда советовал ему не торопиться.

Итак, он продолжил свой нелегкий путь. Поднявшись до небольшой площадки, он решил передохнуть и уже занес было ногу, чтобы наступить на нее, как вдруг услышал шипение и увидел змею, которая высовывала язык и извивалась, блестя на солнце своей стальной чешуей. Мальчик замер и почувствовал, как холодные мурашки пробежали по его спине. «Что же мне делать? А ведь учитель рассказывал, как себя вести, когда встречаешь змею. Ах, как жаль, что я тогда убежал, не дослушав его до конца. Там на поляне все казалось таким простым и ясным, а что делать теперь?» — думал мальчик. Но ему повезло и змея, успокоившись, уползла. «Когда я вернусь, обязательно попрошу учителя рассказать мне все заново, и на этот раз я буду слушать каждое его слово очень внимательно, чтобы не пропустить ничего важного» — решил мальчик и продолжил свой путь.

Наконец, он добрался до самой вершины горы. Великолепный вид открывался оттуда. Зеленое поле леса в некоторых местах разрезалось голубыми полосками рек и ручьев, а поляны казались лишь небольшими желтыми пятнышками. Ветер развеивал волосы мальчика. Он очень устал, но помнил, зачем он залез на эту скалу. Немного отдышавшись, он приступил к поискам амулета. Мальчик несколько раз обежал площадку на вершине, но

ничего не нашел. Тогда он сел и подумал. Мальчик понял, что ему больше ничего не оставалось, как шаг за шагом исследовать всю вершину еще раз, но по-другому, не так, как он это делал обычно. И мальчик начал очень медленно и очень тщательно рассматривать каждый камень, каждый пучок травы, каждую щель в скале. Вначале ему было очень трудно заставить себя действовать постепенно и не торопясь, ведь он так привык к спешке, но затем ему даже понравилось. Ведь теперь он видел многое из того, на что раньше просто не обращал внимания. После часа таких поисков мальчик обратил внимание на один очень странный камень. Он был достаточно большой, гладкий и наверное тяжелый, но когда на него попадал луч солнца, то казалось, что он светится изнутри каким-то странным желтоватым светом. Мальчик ухватил камень обеими руками, навалился всей силой, которая только у него была, и перевернул его. Каково было его удивление, когда он увидел, что внутри камня было выдолблено углубление, в котором сверкал великолепный золотой амулет. Радости мальчика не было предела. Он бережно взял амулет и двинулся в обратный путь. Шел он не торопясь и взвешивал каждый шаг. Теперь он знал, что в опасном пути медлительность и неторопливость может быть намного полезнее спешки. Он был очень удивлен тем, как много он увидел на своем пути того, чего раньше даже не замечал. Он никогда не обращал внимание, что на поляне в лесу росли замечательные желтые и голубые цветы, а звук журчащего ручейка на его изгибе был совсем не таким, как в том месте, где он тек прямо, и запах сосны, оказывается, совсем не похож на запах березы. По дороге обратно в племя мальчик долго размышлял и понял, что во многом он был неправ и вождь племени совсем не хотел его обидеть. Опасное путешествие научило мальчика быть внимательным, обдумывать и взвешивать свои поступки, правильно оценивать свои собственные силы. Он понял, что любой совет и объяснение надо обязательно дослушивать до конца.

Когда мальчик вернулся в деревню, он собрал все племя на большой поляне и перед всеми попросил прощения у вождя и своего учителя. Он рассказал, какие трудности встретились на его пути и как много он понял. В конце мальчик попросил, чтобы ему разрешили еще раз попробовать пройти испытание в следующем году. Вождь удивился его рассказу, но поверил ему и позволил попробовать сдать экзамен во второй раз. Весь год мальчик тщательно готовился. Он был самым внимательным и терпеливым учеником и очень старался. Следующим летом мальчик блестяще прошел испытание и был принят в отряд охотников. Когда наш мальчик вырос, он стал очень опытным охотником, и племя выбрало его вождем. А иногда, когда ему хотелось что-то сделать сразу, быстро, не задумываясь, его золотой аму-

лет напоминал ему, с какими неприятностями в детстве ему пришлось столкнуться именно из-за его торопливости и невнимательности. Он правил мудро и стал одним из величайших вождей племени, о котором было сложено множество легенд.

Вопросы для обсуждения

Почему у мальчика не получилось справиться с заданиями? Почему он не мог исправить ошибки, когда их совершал? Почему он всегда считал, что причина его бед — другие? Чему Гора научила мальчика? Расскажи поподробнее. Чему эта Гора могла бы научить тебя? Чем был необычен обратный путь с Горы?

Как подготовиться к экзаменам и сдать их (памятка для выпускников)

Подготовка к экзамену

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

- Составь план занятий. Для начала определи: кто ты — «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня ты будешь делать. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы рассмотришь и повторишь. Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

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

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

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

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

Накануне экзамена

Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, погуляй. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроения. Ведь экзамен — это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

- В школу перед экзаменом ты должен явиться не опаздывая, лучше за полчаса до его начала. При себе нужно иметь несколько (про запас) шариковых ручек с синими чернилами.

Во время экзамена

- Вначале вам сообщат необходимую информацию (как подписать тетрадь, сколько и на что отводится времени и т.д.). Будь внимателен!!!

- Сосредоточься! Постарайся на время забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время экзамена. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоей работы.

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

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

Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по легким вопросам (задачам) («первый круг»), а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).

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

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.

Не паникуй! Самое главное — успокоиться и сосредоточиться, и тогда успех не заставит себя ждать!

Психологическая поддержка выпускников, участвующих в Едином государственном экзамене (памятка для родителей)

Уважаемые родители выпускника! Ваши сын или дочь приняли важное решение — участвовать в Едином государственном экзамене (ЕГЭ).

Почему они так волнуются?

- Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
- Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
- Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей — тревожности, неуверенности в себе.
- Боятся незнакомой, неопределенной ситуации.
- Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на состояние вашего ребенка.

Чем вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ?

Вы можете:

- Собрать информацию о процессе проведения экзамена, чтобы экзамен не был ни для вас, ни для вашего ребенка ситуацией неопределенности.
- Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы:
- откажитесь от упреков, доверяйте ребенку;
- если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.
- Участвовать в подготовке к ЕГЭ:
- Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.
- Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» — основная подготовка проводится днем, если «сова» — вечером.
- Проведите репетицию письменного экзамена (ЕГЭ). Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.
- Организовать режим (именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ).
- Во время подготовки ребенок должен регулярно делать короткие перерывы.
- Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.

Желаем успеха!