

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Управления образования администрации МО «Заиграевский район»
МБОУ «Илькинская средняя общеобразовательная школа»

**Методические рекомендации по психологической подготовке
выпускников к прохождению государственной (итоговой) аттестации.**

(для учителей, учеников и родителей)

Разработал:

педагог-психолог Дубровина М. В.

Илька

2015

Содержание

Введение	3
I. Рекомендации для учителей	4
1.1. Психологическая подготовка учащихся к экзаменационной работе	4
1.2. Памятка для учителя по подготовке учащихся к ОГЭ и ЕГЭ	8
II. Психологические рекомендации для классных руководителей	9
III. Психологические рекомендации для выпускников	10
IV. Психологические рекомендации для родителей	13
Заключение	14
Литература	14
Приложение 1	15
Приложение 2	26
Приложение 3	40

Введение

Внешняя экспертиза качества обученности учащихся с использованием КИМ ОГЭ и ЕГЭ в настоящее время стала ежегодной реальностью для образовательных учреждений. При этом проведение экзамена в виде тестов, ограничение по времени и оценка ответов незнакомыми экспертами и компьютером, несет в себе дополнительную психологическую нагрузку на выпускников. В связи с этим назрела необходимость в формировании психологической готовности выпускников к прохождению государственной (итоговой) аттестации, так как от уровня психологической готовности к экзамену зависит успешность его сдачи.

Как показывают исследования психологической готовности к экзаменам, успешнее сдают те, кто лучше представляет процедуру сдачи экзамена, знает, какие требования предъявляются и каким образом необходимо заполнять бланки. Более успешны и те, кто оказывается более внимательным и собранным, кто умеет логически связно рассуждать и делать правильные выводы, кто может четко понять само задание, кто готов работать самостоятельно и правильно планировать свое время, придерживаясь определенной стратегии действия.

Эмоциональная стабильность важна для любого экзамена, независимо от формы его проведения, но оказывается, что тревожность может иметь различную по силе значимость, когда речь идет о разных предметах: для математики она более губительна, нежели для русского языка.

Поэтому фактор психологической готовности заслуженно признается важным. Выделяют следующие цели организации психологического сопровождения учеников в рамках психологической подготовки к экзаменам в форме ОГЭ и ЕГЭ:

1. Ознакомление с процедурой.
2. Формирование адекватного реалистичного мнения о ОГЭ и ЕГЭ.
3. Формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене.
4. Развитие основных навыков, необходимых для успешной сдачи экзаменов.

В рамках реализации первых двух целей решается вопрос преодоления процессуальных трудностей выпускников, связанных с недостаточной осведомленностью о процедуре ОГЭ и ЕГЭ. Реализация третьей цели решает задачи преодоления личностных трудностей, формирования адекватной стратегии поведения во время экзамена и снятия

эмоционального напряжения перед и в ходе экзамена. Четвертая цель решает трудности, связанные с когнитивными особенностями деятельности выпускников.

I. Рекомендации для учителей

1.1. Психологическая подготовка учащихся к экзаменационной работе

Как уже было отмечено выше, процессуальные трудности, связанные с недостаточной осведомленностью выпускников о процедуре может вызывать тревожные состояния, увеличивать эмоциональное напряжение. Одной из форм проведения работы по данному направлению является проведение встреч с выпускниками прошлого года, которые могут представить свой опыт прохождения экзаменов, пробные экзамены, которые помогут на практике ознакомиться с процедурой проведения экзамена и заполнением бланков, просмотр обучающих видеозаписей и т.п.

1. Важно, чтобы каждый ученик определил для себя планируемый результат обучения, на какую оценку он должен сдать экзамен. Это не значит, что *«потолок»* должен занижаться, или оставаться неизменным, но на него нужно ориентироваться как ученику, так и учителю. Учителю необходимо ставить опережающую цель: дать «на выходе» для ребёнка результат выше, чем планировалось.

2. Уровень сложности заданий в некоторых случаях следует объявлять заранее, а в некоторых – только после его выполнения. Такой подход при спланированном подборе заданий приводит к значительному сдвигу как в самооценке школьника, в его чувстве уверенности в себе, так и в его умении без ошибок выполнять тест.

3. Следует учить школьника *«технике сдачи теста»*. Эта техника включает в себя следующие моменты:

- Обучение постоянному жёсткому контролю времени. На консультациях, пробных и репетиционных тестированиях необходимо постоянно обращать внимание учащихся на то, сколько времени необходимо тратить на то или иное задание. Отсутствие привычки «напрягаться» несколько часов подряд - одна из причин низкого качества выполнения работы. Интеллект, как и мышцы, нужно постоянно тренировать, от этого он только сильнее становится. Поэтому нужно постоянно повышать нагрузки и скорость выполнения заданий.

- Обучение оценке объективной и субъективной трудности заданий. Ученики обычно сами знают, какие задания для них являются наиболее сложными. Таких *«слабых»* мест следует избегать при выполнении теста. Сначала нужно выполнять задания, в которых школьник ориентируется хорошо. Задача учителя состоит в том, чтобы школьник самостоятельно сумел набрать максимально возможное для него количество баллов, поэтому изречение *«лучше меньше, да лучше»* здесь оказывается вполне справедливым.

- Обучение прикидке границ результатов, анализу ответа на предмет соответствия действительности, минимальной подстановке как приёму проверки ответа. Следует учить школьников простым для проверки результатов сразу, а не *«если останется время»*. Необходимо после решения задания приучать учеников внимательно перечитывать условие и вопрос (что нужно было найти?). Необходимо учить технике выбора ответа методом *«исключения»* явно неверного ответа. Особое внимание следует уделять заданиям, в которых формулировка звучит как *«Выберите неверное утверждение...»* Самое главное здесь обратить внимание на ключевые слова *«можно»* или *«нельзя»*, иначе ответ может получиться совершенно противоположным.

- Обучение приёму *«спирального движения»* по тесту. Ученик, просматривая тест от начала до конца, отмечает для себя задания, которые кажутся ему простыми и понятными и выполняются сходу, без особых раздумий. Затем можно перейти к заданиям, которые не *«поддались»* сразу. Если ученик не может выполнить какое-то задание 1 части, то после контроля времени (3-4 минуты), следует перейти к другому заданию сначала 1 части, а затем 2 части работы. Так необходимо делать несколько раз *«по спирали»* и делать то, что «созрело» к данному моменту.

4. 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. *Стоит обратить особое внимание на такую группу школьников, как тревожные и неуверенные дети.*

ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ

Краткая психологическая характеристика.

Для тревожных детей учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и т.д.).

Как распознать тревожного ребенка?

Эти дети часто перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют написанное, причем это может и не вести к существенному улучшению качества работы. При устном ответе они, как правило, пристально наблюдают за реакциями взрослого. Они обычно задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают учителя, проверяя, правильно ли они его поняли. Тревожные дети при выполнении индивидуального задания обычно просят учителя **«посмотреть, правильно ли они сделали»**. Они часто грызут ручки, теребят пальцы или волосы.

Основные трудности

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

Стратегии поддержки

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 ...".
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".

НЕУВЕРЕННЫЕ ДЕТИ

Краткая психологическая характеристика

Проблема таких детей в том, что они не умеют опираться на собственное мнение, они склонны прибегать к помощи других людей. Неуверенные дети не могут самостоятельно проверить качество своей работы: они сами себе не доверяют. Они могут хорошо справляться с теми заданиями, где требуется работа по образцу, но испытывают затруднения при необходимости самостоятельного выбора стратегии решения. В подобной ситуации они обычно обращаются за помощью к одноклассникам или родителям (особенно при выполнении домашнего задания). Такие дети списывают не потому, что не знают ответа, а потому, что не уверены в правильности своих знаний и решений. В поведенческом плане им часто присущ конформизм, они не умеют отстаивать собственную точку зрения. Неуверенные дети часто подолгу не могут приступить к выполнению задания, но достаточно педагогу подсказать им первый шаг, как они начинают работать.

Основные трудности

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

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. Очень важно, чтобы неуверенный ребенок получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора. При работе с такими детьми необходимо воздерживаться от советов и рекомендаций ("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 простыми 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 спросить 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.

1.2. Памятка для учителя по подготовке учащихся к ОГЭ и ЕГЭ

1. Внимательно изучите следующие документы:

«Кодификаторы элементов содержания и требований к уровню подготовки выпускников IX - XI классов общеобразовательных учреждений к государственной итоговой аттестации»;

«Спецификация экзаменационной работы для проведения к государственной итоговой аттестации выпускников IX - XI классов общеобразовательных учреждений »;

2. Осуществляйте подготовку по принципу повторения «больших» тем курса 5-9 - 11 классов.

3. Предложите решить задания вариантов 2014 года и демонстрационного варианта 2015 года.

4. Проверьте ответы и отметьте задания, в которых получен неверный ответ.

5. Повторите с учащимися темы, вызвавшие затруднения.

6. Каждому учащемуся в индивидуальном порядке предложите решить небольшую тематическую диагностическую работу, включающую в себя темы, в которых допущены ошибки. При необходимости предложите такую работу несколько раз, пока не будет достигнут результат.

7. При подготовке к экзамену ни в коем случае нельзя ориентироваться только на демонстрационный вариант и ограничиваться решением многочисленных его копий, поскольку реальный экзамен может от него отличаться.

8. На завершающей стадии подготовки следует:

- решить 1-2 пробные работы в формате ОГЭ и ЕГЭ, включающие в себя задания за весь курс 5-9-11 классов в обстановке, максимально приближенной к экзаменационной (235 минут на выполнение работы, исключить списывание);

- проверить работу по критериям, рекомендованным для проверки;

- провести индивидуальную работу с учащимися, не набравшими необходимое количество баллов для получения положительной оценки.

II. Психологические рекомендации для классных руководителей

Сегодня, когда идет организационно-технологическая подготовка к ОГЭ и ЕГЭ, прослеживается общее нарастание тревожности перед тестированием. Именно поэтому перед классными руководителями встает задача – определить возможные направления психологической работы с учащимися по снятию напряжения и страха перед тестированием, рассказать о тех методах и приемах самоорганизации, которые помогут ученику актуализировать свои знания в процессе тестирования, а родителям оказать поддержку детям. Одной из форм проведения работы по данному направлению является групповые тренинговые занятия, классные часы в форме игры, рассказ педагога-психолога, памятки для учащихся (см. приложения 1, 2).

Еще одним направлением работы является взаимодействие с родителями выпускников. Очень часто родители сами находятся в состоянии тревожности, стресса, когда их ребенок должен сдавать выпускные экзамены. Это состояние легко может быть транслировано на детей, приводя к возникновению неблагоприятных состояний у выпускников.

К тому же, родители могут служить транслятором психологического воздействия на детей в рамках создания благоприятной атмосферы во время подготовки к экзаменам, снижению стрессовых состояний, преодолении трудностей различного происхождения. Родители могут помочь детям правильно организовать время подготовки, распределить нагрузку, снизить тревожное состояние. Эту работу можно организовать через информационные и обучающие родительские собрания, памятки для родителей (см. приложение 3).

III. Психологические рекомендации для выпускников

При хорошей зрительной памяти:

- Читая материал учебника (конспекта), выделяйте специальными знаками ключевые (опорные) места текста (записей), фиксируйте их на маленьких листочках (карточках). Письменно составляйте план ответа. Используйте сокращённую запись материала. Составляйте тезисы, опорные схемы и таблицы.

- Выпишите на карточки (желательно крупным шрифтом, разными цветами) основные понятия и формулы, которые необходимо знать, разложите их на столе или развесьте на стенах, чтобы они постоянно были у вас перед глазами, пока вы готовитесь к экзамену.

Если ваш ведущий вид восприятия информации – звуковой:

- Читайте запоминаемый текст вслух.

- Если у вас есть возможность, начитайте содержание вопроса на аудиокассету, а затем периодически прослушивайте.

- При чтении и записывании старайтесь проговаривать слова чётко, соблюдая интонацию, делая необходимые паузы в конце предложений, частей текста.

- Можно попытаться зарифмовать в небольшие стихотворения, песенки основные правила и теоремы, найти логическое соответствие исторических дат с событиями и явлениями современной или вашей личной жизни. Изучив содержание вопроса, перескажите его.

- Помните, количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

При выраженной памяти на движения и ощущения:

- Не пытайтесь учить всё наизусть. Уясните смысл вопроса, а затем, выделив наиболее яркие образы, детали, фон, попытайтесь представить мысленно или на бумаге в цветных рисунках, схемах основное содержание материала в виде мини-фильма, комикса, рекламного ролика или плаката.

- Попробуйте прочувствовать и разобраться, какие ощущения и эмоции (радость, огорчение, негодование и т.д.) вызывает у вас содержание данного материала.

- Зафиксируйте полученный результат в памяти. Перед подготовкой ответа на экзамене постарайтесь ненадолго закрыть глаза или посмотреть в окно, на стену и мысленно воспроизведите закрепившуюся в памяти картинку. Сознание поможет дорисовать её.

- Важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном, сравнивать, искать нестандартные решения поставленных задач.

Подготовка к экзамену

1. Подготовь место для занятий.
2. Введи в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета.
3. Составь план занятий. Для начала определи: кто ты — «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.
4. Начни с самого трудного раздела, с того материала, который знаешь хуже всего.
5. Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут— перерыв.
6. Выполняй как можно больше различных тестов по предмету.
7. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.
8. Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину победы, успеха.
9. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы ещё раз повторить самые трудные вопросы.

Накануне экзамена

Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости, боевого настроения.

В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

Если на улице холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

Перед началом тестирования

В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.).

Будь внимателен! От того, как ты запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

Во время тестирования

Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для

себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.

Торопись не спеша! 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! Отвечай сначала на те вопросы, в знании ответов на которые ты не сомневаешься, и не останавливайся на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. Потом твоя энергия будет направлена на более трудные вопросы.

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до заданий, которые мог бы легко выполнить, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Читай задание до конца! Не старайся понять условия задания "по первым словам" и достроить 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 о том, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и верно решить новое задание. Забудь также 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 решить быстрее, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать явно неверные. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах.

Запланируй два круга! Рассчитай хронометраж так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям ("первый круг"). На них ты успеешь набрать максимум очков, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

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

Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, доверься интуиции! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

IV. Психологические рекомендации для родителей

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».

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

- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка, ведь тестирование отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов.

- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

- Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок

- обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

- Не критикуйте ребенка после экзамена.

Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

Заключение

В заключении хотелось бы еще раз отметить необходимость психологической поддержки выпускников в рамках подготовки к экзаменам в формате ОГЭ и ЕГЭ. Экзамен является огромным стрессогенным фактором как для прямых участников – выпускников, так и для родителей и учителей. В связи с этим, необходимость проведения мероприятий по оказанию психологической поддержки для всех участников данного процесса видится одной из основных задач.

Использованная литература

1. Богданова М.В. Формирование благоприятного социально-психологического климата в классе. <http://festival.1september.ru>
2. Коротченко Н.В. Психологическая подготовка школьников к ЕГЭ как инновационная составляющая образовательного процесса // Материалы Всероссийской научно-практической конференции: «Инновационное развитие системы образования в Российской Федерации». – М.: Паганель, 2011.
3. Филакова Е.М., Шабатина Ю.А. Модель психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ. <http://festival.1september.ru>
4. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Генезис, 2009.
5. Чуча О. Психологическая готовность к ЕГЭ. <http://www.proforientator.ru>

Дополнительная литература

6. Костенко С.И., Пухова Н.В., Москвина А.В. Психологическая подготовка к ЕГЭ. <http://menobr.ru>
7. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога: учебно-методическое пособие. – М.: «Ось-89», 2009.

Тренинговые упражнения для классных часов

Упражнение «Расшифровка»

Для работы потребуются плакаты с буквами Е, Г, Э (по одной букве на каждом плакате) или аналогично О, Г, Э.

Детям предлагается следующее задание: «Перед вами три буквы. Они могут иметь хорошо известную нам расшифровку – единый государственный экзамен (государственная итоговая аттестация), а могут обозначать что-то совсем другое. Давайте попробуем расшифровать каждую букву по-своему».

Сначала ученики вспоминают слова, начинающиеся на каждую из этих букв, и записывают эти слова на соответствующих плакатах, а затем педагог предлагает составить из получившихся слов словосочетания. В итоге получается что-то вроде «естественный громкий эксперимент».

Упражнение «Играем в ЕГЭ»

Предложите каждой группе составить тест о правилах и процедуре ЕГЭ, состоящий из трех блоков: А, В и С (всего не менее 7 и не более 10 вопросов) и договориться, сколько баллов они начисляют за каждый вопрос. Структура вопросов должна повторять структуру КИМов, т.е. вопросы группы А должны включать 4 варианта ответов, вопросы группы В предполагают ответ одним словом, С – развернутый ответ.

Когда это задание выполнено, группы меняются этими тестами и отвечают на них, а затем тесты возвращаются к своим «разработчикам». «Разработчики» становятся «независимыми экспертами», проверяют результаты тестирования и начисляют баллы. Педагог в этом случае выступает в качестве эксперта, оценивая правильность ответов.

Упражнение: ЕГЭ реальный и нереальный

Слова ведущего: «Что мы с вами знаем о ЕГЭ, и каковы его отличия от обычного экзамена? Давайте вместе заполним небольшую таблицу, а потом обсудим ее» (табл. 3).

Табл. 3. Сравнение традиционного экзамена и единого государственного экзамена.

Параметры	Традиционный экзамен	Единый государственный экзамен
Что оценивается?	Важны не просто фактические знания, а умение их преподнести. Уровень развития устной	Оцениваются фактические знания и умение рассуждать, решать, а также

	речи может позволить скрыть пробелы в знаниях	организованность, умение удерживаться в рамках задания, понимать формулировку
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 легче заметить ошибку за счет обратной связи с экзаменатором и исправить ее во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора; на письменном – при проверке собственной работы	Можно заметить и исправить ошибки при проверке
Кто оценивает?	Знакомые ученику люди	Компьютер, незнакомые и невидимые эксперты
Когда можно узнать результаты экзамена?	На устном экзамене – практически сразу, на письменном – в течение нескольких дней	В течение нескольких дней
Критерии оценки	Известны заранее	Известны заранее, но в очень общем виде
Содержание экзамена	Ученик должен продемонстрировать владение определенным фрагментом учебного материала (темой, вопросом и пр.)	Экзамен охватывает практически весь объем учебного материала
Как происходит фиксация результатов?	На письменном экзамене на том же листе, на котором выполняются задания. На устном – на черновике	Результаты выполнения задания необходимо перенести на специальный бланк регистрации ответов

Стратегия деятельности во время экзамена	Унифицированная	Индивидуальная
--	-----------------	----------------

При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы: «Что понравилось? Что не понравилось? Что хотелось бы изменить?».

Упражнение «Шкала согласия»

Возможны 2 варианта проведения упражнения.

Вариант 1. Ведущий обозначает в комнате два крайних полюса: согласия и несогласия. Например, крайнее согласие – у окна, крайнее несогласие – у двери. Затем он предлагает участникам различные утверждения и просит их занять позицию в пространстве, отражающую степень согласия или несогласия с данным утверждением. После этого ведущий просит желающих прокомментировать свою позицию.

Вариант 2. Шкалы рисуются на бумаге, и участников просят обозначить свою позицию в виде точки на линии. В остальном упражнение проводится аналогично.

Варианты утверждений для выражения степени согласия или несогласия:

- я много знаю о процедуре экзамена;
- экзамен предоставляет школьникам новые возможности;
- сдать экзамен мне по силам;
- думаю, что ЕГЭ (ГИА) имеет свои положительные стороны;
- по-моему, введение ЕГЭ (ГИА) принесло нам только проблемы;
- и т.п.

Упражнение «Сдаем экзамен»

Материалы: конверты (по числу участников), в каждом из которых находятся: список заданий, регистрационный бланк и бланки ответов № 1 и № 2; бланки с ключами (правильными ответами) и шкалой оценок; список вузов, факультетов (с указанием необходимого для поступления количества баллов).

См. подробнее в [4].

Упражнение-разминка «Что я знаю о ЕГЭ?»

Школьники придумывают ассоциации на слово «ЕГЭ», отвечая на конкретные вопросы, например: «Если ЕГЭ – это цвет, то какой?», «Если, одежда – то, какая?». Затем по очереди придумывают свои ассоциации. Педагог записывает результаты на доске и обсуждает совместно с учащимися, по возможности преобразовывая негативные установки в более позитивные.

Упражнение "Ответ на экзамене"

Цель упражнения: репетиция экзаменационного ответа.

Ход упражнения: класс делится на подгруппы. Каждая подгруппа вытаскивает экзаменационный билет № 13, например:

Билет № 13. «Расскажите об особенностях жанра "современный детский роман": сюжет, приемы, герои».

Билет № 13. «Расскажите о выращивании цыплят бройлерных пород в условиях вечной мерзлоты».

Билет № 13. «Докажите теорему о равнобедренном круге».

Билет № 13. «Расскажите об обычаях и языке племени тумба-юмба».

Билет № 13. «Осветите вопрос о феминистических воззрениях Бабы Яги».

Задача подгруппы: подготовить коллективный ответ (должен поучаствовать каждый), соответствующий уровню ответа "суперученика". Результаты работы представляются классу. В случае затруднений в группе ведущий может "подкинуть" пару идей ее участникам.

На основе обсуждения итогов упражнения "Ответ на экзамене" составляется памятка "Как вести себя на экзамене". Результаты фиксируются на листе ватмана, который вывешивается на стене в классном кабинете.

При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы: "Что понравилось? Что не понравилось? Что хотелось бы изменить?".

Упражнение «Мозговой штурм»

Инструкция: Перед вами листы с вопросами (на каждом - по одному вопросу). Как только я хлопну в ладоши, вы отвечаете письменно на поставленный вопрос. По моему следующему хлопку вы передаёте лист соседу слева. Так лист передаётся до тех пор, пока не вернётся назад к хозяину.

Затем, в течение трёх минут вы обсуждаете в группах полученные ответы и вырабатываете собственные правила поведения на экзамене, которые затем спикер озвучивает всем.

Вопросы для «мозгового штурма»:

Плюсы в поведении во время экзамена.

Минусы в поведении во время экзамена.

Как сосредоточиться во время экзамена.

Как избежать неудачи во время экзамена.

Как расположить к себе преподавателя во время экзамена.

Упражнение «Значок»

Цель упражнения: психологическое завершение занятий.

Ход упражнения: каждый придумывает эмблему на тему "К экзаменам готов!". Эмблемы подписываются и наклеиваются на любой из плакатов, оформленных в течение занятий. Ведущий подводит итоги встреч, подчеркивая вклад каждого участника.

При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы: "Как вам кажется, зная эти правила, легче ли будет готовиться к экзамену? Почему? Какие из этих правил вы будете применять? Почему?"

Упражнения для тренировки оптимального планирования времени

Упражнение «Слоновая техника»

Упражнение используется при решении больших и очень больших задач. В основе техники – деление большой задачи на маленькие, каждодневные задачи. Главную задачу следует вообразить в виде слона. Например, при подготовке к экзамену по литературе в виде слона можно вообразить все художественные произведения, содержание которых необходимо знать. Конкретные произведения А. С. Пушкина, Л. Н. Толстого и т.п. представляются в виде ушей, хвоста, ног, хобота и других частей тела воображаемого слона. Решение маленьких задач, т.е. чтение и анализ отдельных произведений, поможет поглотить «слона» в целом.

Инструкция: При выполнении упражнения «Слоновая техника» пользуйтесь следующими конкретными правилами:

- относитесь спокойно к большим «слонам»;
- воспринимайте всех «слонов» как захватывающие ваше сознание возможности;
- в своем воображении разрежьте «слона» на маленькие удобные кусочки;
- сосредоточьтесь на задачах дня и «заглатывайте» кусочки каждый день;
- позаботьтесь о том, чтобы съесть одного и того же «слона», пока от него ничего не останется, а затем принимаетесь за другого.

Упражнение «Вопросы к себе»

Упражнение направлено на структурирование объема и этапов работы, на творческую организацию времени. Его целесообразно применять при появлении большого количества задач, которые надо решать в сжатые сроки.

Инструкция: Непосредственно перед каждым важным этапом подготовки к экзамену задавайте себе следующие вопросы:

- Какова моя цель на этом этапе?

- Сколько времени в моем распоряжении?
- Как лучше использовать это время?
- Какие задачи нужно решить в первую очередь?
- В какой последовательности должны решиться эти задачи?
- Что нужно подготовить для решения каждой задачи?

Упражнения для тренировки внимания

Упражнение «Прогулка»

Упражнение направлено на тренировку наблюдательности, объема внимания, зрительной памяти.

Инструкция: Вспомните какую-либо другую знакомую улицу того города, в котором вы живете. Затем представьте себе прогулку по какой-либо стороне этой улицы. Гуляя в своем воображении по левой или правой стороне улицы, вспомните и назовите вслух (или запишите в тетради) все стоящие на ней дома, театры, магазины, автобусной остановки. Вспоминать надо дом за домом, ничего не пропуская.

При случае можно проверить себя, насколько хорошо вы помните эту часть города.

Упражнение «Спички»

Упражнение направлено на тренировку наблюдательности, объема внимания и зрительной памяти.

Инструкция: Приготовьте коробок спичек и лист газеты (или платок). Возьмите из коробка несколько спичек, не пересчитывая. Бросьте их на стол перед собой. Сосчитайте до трех и накройте газетой.

Спросите себя, сколько спичек Вы бросили? Восемь?

Возьмите из коробки восемь спичек и на открытой части стола разложите их так, как те, что лежат под газетой (или платком).

Проверьте себя: откройте на две секунды лист, исправьте ошибки и проверьте себя снова.

Упражнение «Юлий Цезарь»

Упражнение направлено на тренировку распределения внимания. В его основе одновременное выполнение нескольких действий.

Инструкция: Перемножьте в уме 36 на 24. Одновременно записывайте на листе бумаги хорошо известное стихотворение.

Наоборот: читайте вслух стихи и одновременно на листе бумаги умножайте 36 на 24.

Читайте вслух незнакомый текст, одновременно выполняя в уме какие-либо вычисления.

Переписывайте из книги текст, одновременно производя вычисления в уме.

Делайте то же самое, но у громкоговорящего приемника, телевизора.

Делайте то же самое, но попросите окружающих задавать Вам вопросы. Отвечайте на них, не прекращая переписывать текст из книги.

Упражнения для тренировки памяти

Упражнение «Утро»

Упражнение направлено на тренировку эмоциональной памяти, способности контролировать эмоциональные реакции, спонтанное проявление чувств.

Инструкция: Выберите утром 10 минут покоя. Продумайте порядок своих дел в течение дня. При этом отвечайте на такие задаваемые себе вопросы:

- Предполагаю, что наступающий день пройдет нормально. Смогу ли я выполнить все, что запланировано? Если нет, то, какие дела необходимо выполнить в первую очередь, какие дела наиболее важны, а что можно не делать?

- Какие неприятные ситуации ожидают меня? Неизбежны ли они? Если да, то, как я собираюсь вести себя в неприятной ситуации?

- Какие радости меня ожидают сегодня? Если никаких радостей не предвидятся, то, что я могу сделать с удовольствием, с охотой? Могу ли я это себе позволить сегодня?

- Обдумывание предстоящего дня заканчивается тем, что можно вспомнить несколько строк любимого стихотворения, любимой песенки, приятные переживания, комплименты в свой адрес и т.п.

Главное в этом упражнении – убежденность в том, что все зависит от Вас, от Вашей воли и решительности».

Упражнение «Вечерний взгляд назад»

Упражнение направлено на тренировку долговременной памяти и обеспечение эмоционального равновесия.

Инструкция: Вечером, перед сном вспомните весь прошедший день: от подъема до настоящей минуты. Этот обзор должен быть образным и протекать перед глазами, как фильм. Важно при этом оставаться наблюдателем дневных событий и самого себя. Вы видите себя читающим

учебник, разговаривающим с друзьями по телефону, отвечающим на вопросы родителей и т.п. При этом воспоминания о событиях должны идти по порядку.

Главная установка в этом упражнении – отделение самого себя от себя, а также от окружающих людей, вещей. Взгляд на себя как на постороннего участника событий.

Упражнение «Экспресс-сочинение»

Упражнение направлено на тренировку образной памяти.

Инструкция: Возьмите наугад десять существительных, не связанных между собой. Добавляя любые другие слова, напишите логически связное сочинение. Разрешается изменять число и склонять выбранные существительные.

Попробуйте за 3-5 минут написать короткое сочинение, состоящее из следующих слов: дверь, верфь, грач, босс, жгут, зонт, друг, лифт, марш, краб.

Пример такого сочинения: «Босс встретился со своим другом по кличке «Краб». Намечалась серьезная операция по доставке японских зонтов. Они вошли в лифт новой высотной гостиницы «Грач» и прокрались в дверь своего номера. Раздались звуки марша. Затем по радио передавали, что загорелась верфь и что необходим жгут для оказания помощи».

Постепенно задание усложняется. Пример усложненного задания – написать сочинение из десяти слов, начинающихся с одной буквы, например «п».

Упражнение "Снежный ком" Вариант 1.

Упражнение направлено на знакомство учащихся, обсуждение правил группы, тренировка памяти.

Инструкция: один ведущий, сидя в кругу, читает инструкцию, другой записывает правила на листе ватмана. Ватман висит на доске.

Инструкция для учащихся: учащийся называет свое имя и говорит о том, чего, по его мнению, не должно происходить в группе. Сидящий справа от него участник повторяет сказанное и добавляет свое имя и пожелание. Например: "Меня зовут Антон, и я не хочу, чтобы меня перебивали".

Второй вариант (для группы более 10 чел.): учащиеся получают листы бумаги, дается инструкция: "Напишите, какие правила вы хотели бы принять для нашей группы". Затем учащимся предлагается пройти по классу, посмотреть, какие у кого записаны правила, объединиться в группы с теми, у кого записаны похожие. Далее в каждой мини-группе необходимо сформулировать обобщающее правило.

При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы: "Все ли согласны с правилами? Какие правила мы принимаем, а какие нет? Почему?"

Все правила обсуждаются группой и вывешиваются на стенде в классе на каждом тренинге.

Упражнение "Снежный ком" Вариант 2.

Упражнение направлено на знакомство учащихся, тренировку памяти.

Инструкция: ведущий представляется по имени и говорит какую-нибудь фразу (связанную с экзаменом), например, «ЕГЭ – это легко». Следующий участник (по кругу) повторяет имя ведущего и ту фразу, которую он сказал, затем представляется сам и говорит свою фразу. Игра продолжается до тех пор, пока участники не начнут очень часто ошибаться или пока ведущий не прекратит упражнение.

Упражнение "Тренировка памяти"

Ход упражнения: зачитываются слова. Испытуемые должны постараться запомнить их попарно. Затем читаются только первые слова каждой пары, а испытуемые записывают второе.

1 вариант

курица – яйцо
ножницы – резать
лошадь – сено
книга – учить
бабочка – муха
щетка – зубы
барабан – пионер
снег – зима
петух – кричать
чернила – тетрадь
корова – молоко
паровоз – ехать
груша – компот
лампа – вечер

2 вариант

жук – кресло
перо – вода
очки – ошибка
колокольчик – память
голубь – отец

лейка – трамвай
гребенка – ветер
сапоги – котел
замок – мать
спичка – овца
терка – море
салазки – завод
рыба – пожар
топор – кисель

Упражнения для тренировки эмоциональной устойчивости

Упражнение «Полчаса, которые принадлежат только мне»

Упражнение направлено на тренировку контроля спонтанного выражения эмоций.

Инструкция: Подарите себе хотя бы полчаса после занятий, чтобы отключиться и передохнуть перед следующим этапом работы. Проведите эти полчаса по своему желанию: погуляйте по улице города, почитайте стихи или прозу, послушайте музыку, поиграйте с любимым животным т.п.

В этом упражнении важно, чтобы это были полчаса, которые проведете исключительно по собственному желанию.

Упражнение «Круговая кинолента»

Упражнение направлено на тренировку навыка контроля чувств

Инструкция: Мысленно создайте сценарий небольшого фильма. Желательно выбрать сначала 5-7 кадров. При этом мысленно «склейте» первый и последний кадры, чтобы получился круг кадров-событий.

Начните «крутить» эту киноленту на внутреннем экране от первого до последнего кадра, затем еще раз, затем еще раз с большей скоростью. На любом кадре остановите «просмотр» и попробуйте прокрутить киноленту в обратном порядке с нарастающей скоростью.

Упражнение «Тренировка эмоциональной устойчивости»

Инструкция: Участники разбиваются по парам и садятся лицом друг к другу, как можно ближе. Упражнение выполняется в три этапа: Участники закрывают глаза. Им дается ограничение: запрещаются любые движения телом и даже лицом.

Ведущий: «Настройтесь на тишину и покой в вашей душе и в вашем теле». После того, как эмоциональная устойчивость на предыдущем этапе сформировалась, задание усложняется.

Ведущий: «Теперь вы будете неподвижно сидеть, но с открытыми глазами. При этом вы смотрите на глаза своего партнера и стараетесь сохранять свое спокойствие». После этих подготовительных упражнений в каждой паре один из участников выбирает себе роль тренера. Задача тренера – рассмешить или как-то еще поколебать эмоциональное равновесие. Если ему это удастся, он замолкает и ждет, пока партнер не восстановит утраченное равновесие. Затем упражнение продолжается, при этом важно, чтобы тренер снова повторил то, что вывело его партнера из равновесия. Многократное повторение формирует устойчивость к этому раздражителю. Затем участники меняются ролями, и так – несколько раз.

Упражнение «Самоактуализация»

Инструкция: Попробуйте закончить предложения:

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

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

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

Откровенно говоря, когда я слышу об экзаменах...

Откровенно говоря, когда я прихожу на консультации...

Я хотел бы узнать, как в период подготовки к экзаменам...

Я хотел бы узнать, как во время экзаменов...

Физические упражнения

Несмотря на дефицит времени, учащиеся обязаны помнить о своем здоровье. Физическая активность обеспечивается нехитрыми упражнениями. Существует несколько видов физических упражнений, обладающих высоким оздоровительным потенциалом:

Бег трусцой и простой (обычный) бег – Бег трусцой наиболее удобен, так как всегда можно найти подходящую улицу или дорогу за порогом дома. Бег улучшает обменные процессы, необходимые для здоровья.

Езда на велосипеде – Этот вид упражнений укрепляет мышцы, предупреждает повреждения суставов.

Ходьба – Основное преимущество ходьбы как физического упражнения заключается в возможности заниматься в любом месте и в любое время: на улице, в помещении, даже тогда, когда ожидаешь транспорт. Однако надо помнить, что ходьба требует в три раза больше времени для достижения того же эффекта, который дает бег.

Упражнения для снятия стресса

Упражнение 1.

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

1. Нахмурьте лоб. Сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упражнение 2.

Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)

2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение.

3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50.

Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка.

Упражнение «Ритмичное четырехфазное дыхание»

Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

Первая фаза (4-6 секунд). Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).

Вторая фаза. 2-3 секунды. Задержка дыхания.

Третья фаза (4—6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками).

Четвертая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания. Дышите таким образом не более 2-3 минут.

Упражнение «Аутогенная тренировка (3-5 минут)»

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

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

Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».

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

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

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

Тренинговые классные часы

Тема: «Как подготовиться к экзаменам, и сохранить здоровье»

Задачи:

1. Показать актуальность проблемы в ходе подготовки к экзаменам.
2. Дать понятие об опасности экстремальных психических, физиологических нагрузок.
3. Сделать проблемы риска для здоровья во время подготовки к экзаменам наглядными («погружение в проблему»).
4. Стимулировать самостоятельный поиск путей профилактики, предупреждения и преодоления негативного влияния интенсивной учебной деятельности на организм.

Методические средства: Беседа, тренинговые упражнения, метод проекта, дискуссия.

Оборудование: Демонстрационная доска, бумажные фигурки человека – по 1 фигурке на 4 – 6 человек (см. приложение), красные фломастеры, круглые бумажные карточки, скотч.

Возрастная группа: 9 класс

Литература : Битянова М. «Как подготовиться к экзаменам, и сохранить здоровье». \\Школьный психолог.-2008.-№5.

Ход занятия

1. Упражнение «Передача уверенности в успехе»

Сегодня вам предстоит решать проблемы не индивидуально, а в группе. Успех этой работы во многом зависит от вашего настроения и веры друг в друга. Давайте приободрим друг друга следующим образом. По очереди посмотрите на своего соседа справа, назовите его по имени вслух и мысленно скажите: «Я верю в тебя». Передайте эту веру через дружеское похлопывание по плечу. А теперь давайте повторим упражнение в обратную сторону, можно похлопывать соседа левой рукой.

2. Упражнение – игра “Эксперимент”

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

Каждому участнику даются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание почитать текст за 30 сек.

Пример задания:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ;
НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ

нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННОГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;
наКонецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГУщиХног

Обсуждение: Сразу ли вы справились с заданием? Что понадобилось вам для его быстрого выполнения? В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?

3. Погружение в проблему

Ведущий: Проект «Зона риска»

- Проблема эта не нова, и, конечно существует много рекомендаций и советов, которые я могла бы вам передать. Но сегодня я не буду этого делать. Я заметила, что- то, что легко достается, легко и забывается. Сегодня я предлагаю вам заработать советы и рекомендации, выполняя определенные задания в группах.

- Посмотрите на тему нашего занятия и подумайте, действительно ли экзамены и подготовка к ним так вредны для здоровья? Какой вред они могут принести организму? Подумайте, какие органы и системы работают с перегрузкой во время подготовки и сдачи экзамена? К чему это может привести?

- Для обсуждения этих вопросов разделитесь на группы по 4 – 6 человек, сдвиньте стулья. Каждая группа получит фигурку человека и красный фломастер. На фигурке отметьте с помощью линий штриховки или надписей зоны риска для здоровья. На выполнение этого задания вам дается 5 – 7 минут.

- У каждой группы уже появились первые идеи и рисунки. А теперь подумайте о чем – то таком, что другие группы могут не знать или забыть. Не останавливайтесь на первом, пришедшем в голову решении, призовите все свое воображение, почувствуйте свой организм – свое тело, нервную систему, психику. Представьте состояние своего организма во время подготовки и сдачи экзаменов.

- Представьте итоги работы: фигурка человека закрепляется скотчем на доске, участник объясняет смысл надписей и штриховок.

Неужели все обстоит так ужасно и любого человека ждут подобные нарушения здоровья. Проявляются ли они у одного человека все сразу или есть индивидуальный диапазон. Это может быть только при экстремальных нагрузках, которые могут привести к срыву. Т.е. если ваш организм испытывает сильные перегрузки, то это может привести к переутомлению и различным нарушениям. Человек, который занимается регулярно, в течение всего года не испытывает тревоги, утомления, и без риска для организма готовится и сдает экзамены.

- Человек, который умеет работать с материалом и умеет научно организовать свой умственный труд, сокращает время на подготовку к экзаменам и тем самым снижают вредные нагрузки на организм.

Ведущий: Проект «Спасательный круг»

- Попробуйте разработать рекомендации по преодолению и профилактике наиболее распространенных проблем, возникающих во время сдачи экзаменов. (На одной стороне карточки следует изобразить спасательный круг с надписью «средство от ...»(указать проблему),а на оборотной стороне дать рекомендации).

- Не останавливайтесь на банальных рекомендациях. Попробуйте представить, что любит ваш организм. Пусть ваши рекомендации будут разнообразны, не бойтесь ошибиться.

- По завершении проекта представители групп рассказывают, к каким выводам они пришли, и дают советы своим одноклассникам и прикрепляют свой спасательный круг к своему человеку.

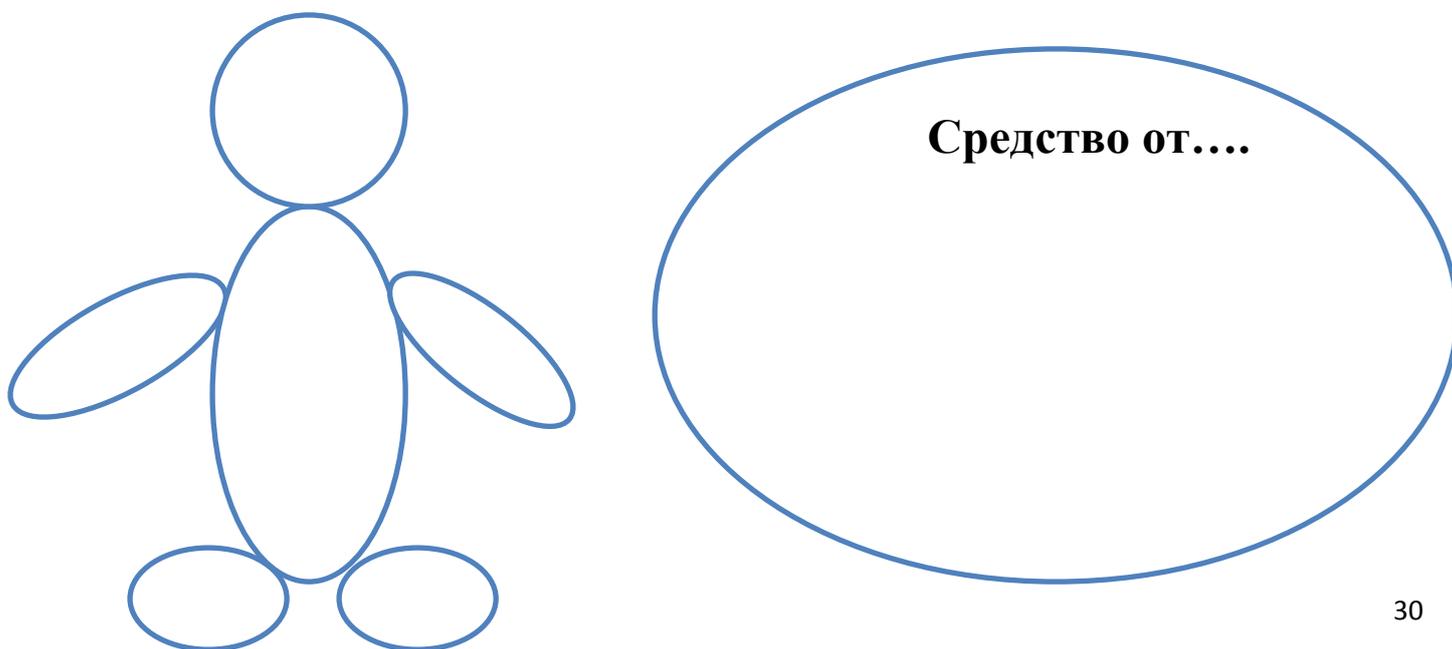
Ведущий: Подведение итогов:

Дискуссия

- *Здоровье можно сохранять с помощью своих же собственных усилий.*
- *Кто мог бы после сегодняшнего занятия при необходимости рассказать школьникам младших классов о том, как вредит здоровью неправильное поведение при подготовке к экзамена? Могли ли вы сделать такое сообщение до сегодняшнего занятия? Постарайтесь вспомнить об этом на экзамене.*

Приложение

Фигурка человека, спасательный круг



Конспект занятия с элементами тренинга.

Возрастная группа	1 кл.
Тема занятия	Тема « Волнение, тревога, стресс»
Форма занятия	Занятие с элементами тренинга
Дидактическое обеспечение занятия, ИКТ.	Мультимедийная презентация, материалы для творческой работы, материалы для арттерапевтических методов, бейджики.
Структура занятия	<ol style="list-style-type: none"> 1.Разогрев, разминка 2.Вхождение в тему 3. Информационно-практический блок. 4.Релаксация 5.Творческая работа 6.Подведение итога. 7.Рефлексия.
Цели и задачи занятия	<p>Цель:</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Создать позитивную эмоциональную обстановку. 2.Познакомить учащихся с понятием экзаменационного стресса. 3.Выработать собственные методы борьбы со стрессом, тревогой, волнением. 4.Научить технике аутотренинга. 5.Повысить стрессоустойчивость, уверенность в собственных силах, снизить уровень ситуативной тревожности. 6. Способствовать развитию навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

	7.Настроить на успех путем изготовления талисмана.
Методы и приемы	<p>1.Аутотренинг.</p> <p>2.Метод развития критического мышления: синквейн.</p> <p>3.Арт-терапия.</p> <p>4.Ассоциативный метод</p> <p>5.Практический метод.</p> <p>6.ИКТ</p> <p>7.Метод рефлексии.</p>
Использованная литература	<p>1.Липская Т., Кузьменкова О. Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшеклассников).\\Школьный психолог.-2008.-№9.</p> <p>2.Чибисова М. Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка (Психолог в школе).- М.: Генезис, 2004.</p> <p>3.Чибисова М.Ю.Психологическая подготовка в ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. -М.: Генезис, 2009.</p> <p>4. ЕГЭ и тревожность выпускников школы/ Л.А. Потапова/Образование в современной школе; i e. - 2005. -№ 7. - С.47-52.</p> <p>5. Причины, профилактика и преодоление тревожности/ А.М. Прихожан// Психологическая паука и образование- 1998.- №2,- С. 11-17.</p>

		схема-структура синквейна.	
3.Информационно-практический блок.	<p>1.Способствовать развитию рефлексии.</p> <p>2.Выявить эмоциональные составляющие уверенности и неуверенности с применением арт-терапии.</p> <p>3. Способствовать снятию эмоционального напряжения, активизации группы.</p> <p>4. Познакомить с понятиями «стресс», «саморегуляция» и предложить эффективные способы снятия напряжения.</p> <p>5.Способствовать снятию мышечного напряжения путем релаксации.</p> <p>6.Закрепить ощущение уверенности, настроить на успех.</p>	<p>Слайд3</p> <p>Упражнение «Синквейн» на тему «ЕГЭ».</p> <p>Зачитываются синквейны, обсуждение.</p> <p>- У каждого из вас чувства , связанные с ЕГЭ разные, но условно их можно разделить на «уверенность» и «неуверенность».</p> <p>Предлагаю эти два чувства превратить в образы.</p> <p>Упражнение «Дорисуй и передай»</p> <p>Организуются два круга (по цвету бейджиков), в которых пускаются два листочка. В центре круга на столе карандаши. Первая группа рисует «уверенность», вторая «неуверенность». По хлопку листочек передается соседу и т.п. (звучит мотивирующая музыка)</p> <p>Обсуждение. Акцент на том, что уверенность рождает-спокойствие, сосредоточенность, а неуверенность рождает-тревогу, сомнение и дезорганизует.</p>	<p>2мин.</p> <p>5-7мин.</p> <p>1 мин.</p>

		<p>-Постоянная тревога и напряжение приводят к стрессу.</p> <p><u>Стресс</u> (от англ. stress — напряжение) — состояние психического напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий.</p> <p>Упражнение «Корзина с тревогой»</p> <p>- На листочках (чем больше формат, тем лучше) напишите все свои негативные эмоции, которые вы сейчас переживаете. Затем скомкайте как можно активнее и с чувством освобождения от ненужного, выбросите в корзину.</p> <p>-Я предложила вам всего лишь один способ борьбы с тревогой. Подумайте и обсудите, какие бы вы посоветовали друг другу способы успокоения, снятия напряжения, тревоги.</p> <p>Упражнение «Методы борьбы с тревогой и стрессом» (работа в группах)</p> <p>«Мозговой штурм»</p> <p>Учащиеся зачитывают, психолог фиксирует на доске.</p> <p>Одним из эффективных способов борьбы с тревогой является аутотренинг.</p> <p>Аутотренинг- самовнушение,</p>	<p>2мин.</p> <p>2-3 мин.</p>
--	--	--	------------------------------

		<p>-Не менее важным является умение расслабиться, сконцентрироваться и снова мобилизовать свои силы, что поможет поставить цель и добиться ее.</p> <p>Релаксация “Вверх по радуге”</p> <p><i>Инструкция:</i> Сядьте удобно, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе, что с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, и, выдыхая, съезжаете с нее как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза. Повторите 3 раза.</p> <p>Ваш успех на экзамене зависит от многих факторов, но я думаю, рекомендации, которые я предлагаю, помогут вам учесть эти факторы и правильно подготовиться себя психологически к этому этапу в вашей жизни.</p> <p>Участники получают буклеты «Готовимся к ЕГЭ вместе»</p> <p>- А чтобы ваша уверенность осталась с вами и на экзамене, мы изготовим «Талисман на ЕГЭ».</p> <p>Это будет мандала на успех,</p>	
--	--	---	--

		<p>которую можно взять с собой.</p> <p>Творческое задание-изготовление талисмана.</p> <p>Ребятам предлагается заготовка, цветные нитки, интерпретация – значение цветов в мандале. Выбрав нужный цвет для себя, каждый изготовит талисман, вложив в него свои позитивные эмоции, надежды, мысли.</p> <p>Звучит спокойная музыка.</p>	
Заключительный блок.	<p>1. Способствовать развитию рефлексии у учащихся.</p> <p>2. Проанализировать самочувствие учащихся после занятия?</p> <p>3. Подвести итог занятия.</p>	<p>Рефлексия.</p> <p>Обсуждение в круге.</p> <p>-Как себя чувствуете?</p> <p>-Что важное узнали для себя?</p> <p>-Что было самым трудным?</p> <p>-Что можете пожелать друг другу?</p> <p>Взяться за руки и сказать «Удачи на ЕГЭ».</p>	1 мин.

Приложение

«Значение цветов в мандале»

Красным светом Вы активизируете сердце, кровообращение, лёгкие и мускульную ткань. Он содействует кровообращению и расширяет сосуды. Лидерство, активность, энергия.

Оранжевый - творчество, движение.

Жёлтый, как символ солнца, снимает напряжения и даёт надежду. Разум, мудрость, интеллект. Поток жёлтого света символизирует тепло и уют и укрепляет Ваши нервы.

Зелёный цвет успокаивает и укрепляет Вас внутренне. Он активизирует лёгкие и бронхи, успокаивает головную боль и снимает раздражительность. Потребность в самоуважении, мягкость .

Голубой, устраняет видимые и невидимые страхи, вселяет чувство уверенности в своих жизненных позициях. Обладает стимулирующим воздействием на функции щитовидной железы и почек. Интуиция, эмоции.

Синий поможет Вам устранить нервное напряжение, бессонницу, беспокойство и страхи. Спокойствие, разум, логика.

Фиолетовый, действует мягко, стимулирующе. Дает силу при энергетическом

истощении, не дает места депрессии, пессимизму и бессилию. Духовность

вдохновение.

«Талисман на ЕГЭ»



Родительское собрание

Тема: «Поддержка ребенка во время экзаменов»

Цель: развитие у родителей психологической готовности в период подготовки и прохождения итоговой аттестации выпускников.

Задачи:

- формирование адекватного реалистичного мнения родителей о ОГЭ (ЕГЭ)
- научить родителей оказывать психологическую поддержку выпускникам

Оборудование: памятки для родителей, ручки, листы бумаги.

Ход собрания:

Ведущий:

- Для вас и ваших детей наступает ответственная и волнующая пора сдачи первых государственных экзаменов. От того, насколько, серьезно вы к ним отнесетесь, во многом зависит итог участия вашего ребенка в экзаменационном марафоне. И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для выпускников. А родителям остается только волноваться за своего ребенка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии. Взрослые же сделали все, что было в их силах.

«Экзамен» - переводится с латинского как «испытание». Помните, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку – умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись – вдохнуть полной грудью и идти дальше.

Сегодня мы поговорим с вами о том, как можно помочь детям подготовиться к экзаменам, поддержать их в период подготовки и сдачи экзаменов.

Ведущий:

(Родителей нужно разделить на группы по 5-6 человек.) Каждой группе объясняется задание. Родителям предлагается следующая инструкция:

- «У каждого из нас есть собственные идеи и предложения о том, как помочь детям подготовиться к экзаменам. Если мы поделимся друг с другом нашими идеями, это значительно обогатит каждого из нас и, в конечном счете, научит, как лучше помочь детям».

Упражнение «Мозговой штурм»

Задание группам: «Сейчас в течение пяти минут вам нужно вспомнить, придумать, записать как можно больше предложений и идей о том, как родители могут помочь своим детям готовиться к экзаменам. Не оценивайте реалистичность этих идей и не критикуйте их. Ваша задача – просто «накидать» их как можно больше». Затем проводится обсуждение итогов «мозгового штурма» и составляется список наиболее реалистичных из предложенных способов.

Психологические рекомендации родителям!

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица.

Эффективные способы снятия эмоционального напряжения

- Разговор, как способ снятия эмоционального напряжения
- сочинение стихов, песен, рассказов – способ снятия негативных эмоций
- юмор как способ профилактики стресса
- дыхательная гимнастика, бег, плавание, массаж, контрастный душ.
- слёзы, как способ снятия напряжения

Антистрессовое питание

Мозг человека составляет всего 2 – 3 % от всей массы человека, 20% калорий потребляемых нами в день «съедает» мозг.

Лучшему запоминанию способствует – морковь.

От напряжения и усталости хорошее средство – лук.

Выносливости способствуют – орехи (укрепляют нервы).

Острый перец, клубника, бананы помогут снять стресс и улучшат настроение.

От нервозности вас избавит – капуста.

Стимулирует работу мозга пища богатая белками – это мясо и рыба.

Сахар – совсем не является средством для повышения работоспособности. Намного лучше есть не чистый сахар, а продукты, в котором он находится: сухофрукты, орехи, семечки, злаки, фрукты, горький шоколад ит.д.

Капсулы с рыбьим жиром рекомендуется принимать в стрессовых ситуациях, в частности перед экзаменом. Врач подскажет по какой схеме принимать его. Перед экзаменом лучше всего позавтракать морской рыбой с овощами или чашкой кофе с горьким шоколадом (30 г) вприкуску.

Для питания клеток мозга и хорошего кровоснабжения, полезны черника или морская рыба.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка,
- Избегать подчеркивания промахов ребенка,
- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах,
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку,

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Подведение итогов собрания.

Проект постановления родительского собрания:

1. Принять к сведению полученную информацию.
2. Осуществлять контроль над детьми по систематическому посещению дополнительных занятий по предметам по выбору согласно, графика.
3. Учесть рекомендации и советы педагога-психолога школы при подготовке к экзаменам.