

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ
ПОМОЩИ
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета
ГБУ ЦППМСП
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 27.09.2023 № 4

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБУ ЦППМСП
Невского района Санкт-Петербурга

_____ Ульянова И.А.

Приказ № 194/1 от 27.09.2023

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ»**

Возраст обучающихся – 14-18 лет

Срок реализации – 6 часов

**Ульянова
Ирина
Анатольевна**

Подписано
цифровой
подписью: Ульянова
Ирина Анатольевна
Дата: 2023.12.19
15:57:40 +03'00'

**Составитель:
Березина Дина Викторовна
– педагог-психолог**

Санкт-Петербург

2022 – 2023 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
УЧЕБНЫЙ ПЛАН	8
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	8
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	9
Информационные источники	11
Приложение 1	13
<i>Приложение 2</i>	15
<i>Приложение 3</i>	21
<i>Приложение 4</i>	23

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ» имеет социально-гуманитарную направленность.

Программа разработана с учётом следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-273)

- Федеральный Закон от 31.07.2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания»

- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» (утверждён на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3)

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года/Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года/Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СПР 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»)

- Проектирование дополнительных общеобразовательных программ. Методические рекомендации.

Одной из приоритетных задач Концепции развития дополнительного образования обозначена формирование у обучающихся навыков, связанных с эмоциональным, интеллектуальным, духовным и физическим развитием человека, а также использование возможностей дополнительного образования для повышения образовательных результатов детей, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ. Данная программа призвана отчасти решать эти задачи.

Адресат программы «Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ» - подростки и юноши в возрасте 14-18 лет – обучающиеся 8-11 классов, испытывающие сильную тревогу перед экзаменами.

Актуальность

С введением новой формы сдачи экзаменов - ЕГЭ и ОГЭ, в нашем обществе стали возникать бурные и неоднозначные обсуждения эффективности, справедливости и влияния на эмоциональное состояние выпускников подобной формы экзаменов. До сих пор вокруг экзаменов существует много слухов и мифов, имеющих разную степень обоснованности. Сама форма проведения экзамена была в 2010-х годах для выпускников новой и требовала отдельной подготовки.

Как было установлено психологом М. Ю. Чибисовой, у выпускников во время проведения ОГЭ и ЕГЭ часто возникают трудности, которые она назвала процессуальными, личностными и когнитивными. Все они могут проявиться в большей или меньшей степени в зависимости от личностных особенностей старшеклассника. К когнитивным трудностям

она отнесла особенности работы с тестовым материалом: необходимость быстро актуализировать знания и отвечать на вопросы, вырванные из контекста, а также необходимость выбора оптимальной стратегии деятельности на экзамене. К личностным она отнесла особенности восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективные реакции и состояния. Высокая личностная значимость экзамена порождает тревожность. Процессуальные трудности связаны с системой фиксирования ответов, системой оценивания, необычной ролью взрослого на экзамене, незнанием своих прав и обязанностей. Процессуальные трудности преодолеваются проще всего, путём объяснения (зачастую неоднократного) будущим выпускникам процедуры проведения экзамена, разъяснения их прав и регулярной работы с тестовыми материалами.

Как выяснилось в результате опроса, проведённого Чибисовой, наибольшие трудности выпускников выглядят так:

1. Неадекватные и нереалистические установки по поводу ЕГЭ. Сильный эмоциональный негатив и ярко выраженные предубеждения.

2. Отсутствие осведомленности по поводу возможных стратегий деятельности. Абсолютное большинство учащихся не имеют осознанной стратегии и даже не подозревают о возможности ее существования.

3. Высокий уровень тревоги.

По мнению Чибисовой, успешной сдаче ЕГЭ способствуют:

Составляющие познавательного компонента:

- высокая мобильность, переключаемость;
- высокий уровень организации деятельности;
- высокая и устойчивая работоспособность;
- высокий уровень концентрации внимания, произвольности;
- четкость и структурированность мышления, комбинаторность;
- сформированность внутреннего плана действий.

Составляющие личностного компонента:

- наличие собственного адекватного мнения о ЕГЭ, отсутствие нереалистической «мифологии»;
- адекватная самооценка — умение адекватно оценить свои знания, умения, способности;
- самостоятельность мышления и действий, способность к самоопределению;
- оптимальный уровень тревоги (отсутствие как чрезмерно высокого, дезорганизующего ее уровня, так и заниженной тревоги, приводящей к снижению мотивации).

Составляющие процессуального компонента:

- знакомство с процедурой экзамена;
- навыки работы с тестовыми материалами;
- умение устанавливать контакты в незнакомой обстановке и с незнакомыми людьми;
- владение способами управления своим состоянием (саморегуляция, релаксация) [13].

Большинство составляющих личностного и процессуального компонентов, по нашему мнению, поддаются развитию и психологической коррекции.

По 100-балльной шкале «Стрессогенность жизни» Р. Холмса и Д. Рэя экзамен в форме, подобной ЕГЭ, оценивается в 45 баллов [10]. Стресс на экзамене связан с тем, что процедура напрямую связана с самооценкой подростка: насколько я действительно умён, насколько могу справиться с предложенными мне заданиями? [11].

В 2015 г. было издано рекомендательное письмо Рособрнадзора №10-30 от 29.01.2015, в котором говорилось о необходимости проведения психологической подготовки к ГИА, в частности: «Цель психологической подготовки - выработка психологических качеств, умений и навыков у выпускников образовательных организаций, которые повысят эффективность подготовки к прохождению ГИА и позволят каждому обучающемуся более уверенно чувствовать себя во время экзамена. Психологическая подготовка участников образовательного процесса также включает в себя формирование

положительного отношения к ГИА, развитие определенных психологических знаний, умений и навыков, необходимых для успешного прохождения ГИА. Под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевается определенный эмоциональный "настрой", ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена.» В письме также было рекомендовано организовать консультирование других участников образовательного процесса – учителей и родителей.

Отличительная особенность программы.

Исследований психологических трудностей, которые возникают у старшеклассников, сдающих экзамен в форме ЕГЭ и ОГЭ, немного, несмотря на большое число разработанных профилактических программ.

В известных нам программах по психологической подготовке к сдаче ЕГЭ и ОГЭ большое внимание уделяется процессуальному компоненту. Учитывая, что экзамены в форме ЕГЭ и ОГЭ проводятся достаточно давно, процессуальные трудности у современных выпускников возникают значительно реже, чем личностные и когнитивные.

Наша программа нацелена, в основном, на работу с личностным компонентом (по Чибисовой М.Ю.) – тревожностью и отношением к экзамену, но затрагивает также когнитивный компонент и, в меньшей степени, процессуальный компонент.

Хотя в названии программы есть «ЕГЭ» и «ОГЭ», в содержании нашей программы мало упражнений, затрагивающих специфику и форму проведения экзаменов в форме ЕГЭ и ОГЭ. При необходимости программа легко может быть адаптирована к подготовке к любым экзаменам, независимо от формы их проведения.

Возможно участие в занятиях подростков и юношей с ОВЗ, тех, кто сдаёт выпускные экзамены.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объём и срок освоения программы составляет 7 часов.

Цель и задачи программы

Цель: Психологическая подготовка старшеклассников к сдаче экзаменов. Профилактика дистресса в период подготовки и сдачи экзаменов.

Задачи:

Обучающие:

1. Обучение эффективным приёмам работы с учебным материалом.
2. Обучение приёмам саморегуляции, применимым на самом экзамене и в период подготовки к нему.

Развивающие:

3. Повышение сопротивляемости стрессу, оптимизация уровня тревожности по отношению к экзамену.

Воспитательные:

4. Выявление и обсуждение мифов, связанных с экзаменом в форме ЕГЭ и ОГЭ.
5. Выявление и актуализация положительных мотивов к успешной сдаче экзаменов.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты. Сформулированы положительные индивидуальные мотивы к успешной сдаче экзаменов. Сформировано собственное адекватное мнение об экзаменах. Поставлены индивидуальные реалистичные цели сдачи экзаменов. Предстоящие экзамены вызывает умеренную тревогу. Есть уверенность, что с тревогой на экзаменах удастся справиться.

Метапредметные результаты. Усвоены приёмы работы с разнообразным учебным материалом, конкретные приёмы сосредоточения внимания и эффективного запоминания. Сформирована индивидуальная стратегия деятельности на экзамене.

Предметные результаты. Сформировано конкретное представление о процедуре экзамена, правах и обязанностях сдающего. Освоены несколько приёмов саморегуляции эмоционального состояния во время экзамена.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы. Обучение проводится на русском языке.

Фора обучения – очная.

Особенности реализации программы

Программа может быть реализована как на базе ГБУ ЦППМСП Невского района Санкт-Петербурга, так и на базе образовательных учреждений.

В начале реализации программы рекомендуется провести групповую консультацию родителей обучающихся на тему «Индивидуальный подход к подростку и создание благоприятных условий в семье в период подготовки к экзаменам».

Особенности организации образовательного процесса.

Реализация программы предполагает личностно-ориентированный, индивидуальный подход педагога-психолога к каждому подростку, с учётом его трудностей.

Если в классе есть учащиеся с ОВЗ, необходимо при проведении практических упражнений максимально задействовать все сенсорные каналы, чтобы у будущего выпускника с ОВЗ была возможность выбрать наиболее эффективные для себя упражнения.

При проведении занятий для детей с ЗПР или ТНР необходимо максимально упростить терминологию (например, не использовать понятия «эустресс, дистресс», заменить на «нормальный стресс», «очень сильный стресс» и т. п.).

При проведении занятий в классах для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата лучше сделать упор на когнитивные техники и техники направленной визуализации.

Дыхательные техники надо применять с большой осторожностью, если в классе есть дети с эпилепсией и бронхиальной астмой. В любом случае нужно быть внимательным к самочувствию детей при проведении этих упражнений.

Условия набора в группы

В группу принимаются все желающие. Возможно, даже желательно, формирование разновозрастных групп.

Количество обучающихся в группе

Количество обучающихся в группе – до 30 человек. Минимальное количество обучающихся в группе – 6 человек.

Формы организации занятий

Обучение проводится преимущественно в групповой форме, очно.

Часть упражнений даётся для самостоятельного выполнения в качестве домашних заданий.

Можно реализовывать программу в индивидуальной форме с изменением структуры некоторых занятий. При реализации в индивидуальной форме исключаются такие виды работ, как групповая дискуссия, «мозговой штурм» в мини-группах и т.п.

Возможно обучение с применением дистанционных образовательных технологий с увеличением срока реализации программы в связи с рекомендациями относительно продолжительности непрерывного использования компьютера для обучающихся 7-11 классов - 35 минут [6]. Дистанционные занятия проводятся в формате видеоконференций.

Формы проведения занятий

Основная форма проведения занятия – учебное занятие.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная;

- групповая.

В процессе занятий предусмотрены следующие виды групповой работы: работа в малых группах, в парах; беседа, показ, тренинг, обсуждение, «мозговой штурм», групповая дискуссия, заполнение опросников, проективное рисование, психодрама, медитация, релаксация, дыхательные техники.

Материально-техническое оснащение программы

Для занятий необходимо помещение, оборудованное мобильными партами на одного человека по количеству обучающихся, которые можно при необходимости соединять вместе и образовывать кружки при работе по подгруппам, или помещение со стульями и планшеты для письма по количеству обучающихся. Также нужна маркерная или меловая доска с набором маркеров или мела соответственно; компьютер (или ноутбук), проектор, проекторная или интерактивная доска для демонстрации презентаций. Бумага формата А4, простые и цветные карандаши, авторучки.

Кадровое обеспечение.

Занятия проводит квалифицированный педагог-психолог. Дополнительный узкопрофильный специалист не требуется.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Мотивация и планирование					
1	Мотивация. Планирование.	1	0,2	0,4	наблюдение, тестирование, рефлексия в процессе выполнения упражнений, анализ практических работ.
Раздел 2. Эффективные приёмы концентрации внимания и запоминания учебного материала					
2	Техники концентрации внимания. Эффективные техники запоминания.	1	0,2	0,4	тестирование, наблюдение в процессе выполнения практической работы, обсуждение результатов
3	Методы работы с текстовым материалом.	1	0,2	0,4	обсуждение результатов, наблюдение в процессе выполнения практической работы.
Раздел 3. Эмоции и ресурсы					
4	Эмоции и стресс.	1	0,2	0,4	беседа
5	Эмоции. Ресурсы.	1	0,2	0,4	обсуждение результатов, наблюдение в процессе выполнения практической работы.
6	За день до экзамена, в день экзамена. Советы психолога.	1	0,2	0,4	тестирование, обсуждение результатов, подведение итогов
	ИТОГО	6	2	4	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дата начала обучения по программе	дата окончания обучения по программе	всего учебных недель	количество учебных часов	режим занятий
26.01.2023	11.05.2023	6	6	1 раз в неделю (1 ч)
28.02.2023	12.04.2023	6	6	1 раз в неделю (1 ч)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи:

Обучающие:

1. Обучение эффективным приёмам работы с учебным материалом.
2. Обучение приёмам саморегуляции, применимым на самом экзамене и в период подготовки к нему.

Развивающие:

3. Повышение сопротивляемости стрессу, оптимизация уровня тревожности по отношению к экзамену.

Воспитательные:

4. Выявление и обсуждение мифов, связанных с экзаменом в форме ЕГЭ и ОГЭ.
5. Выявление и актуализация положительных мотивов к успешной сдаче экзаменов.
6. Воспитание целеустремленности.

Планируемые результаты:

Личностные результаты. Сформулированы положительные индивидуальные мотивы к успешной сдаче экзаменов. Сформировано собственное адекватное мнение об экзаменах. Поставлены индивидуальные реалистичные цели сдачи экзаменов. Предстоящие экзамены вызывает умеренную тревогу. Есть уверенность, что с тревогой на экзаменах удастся справиться.

Метапредметные результаты. Усвоены приёмы работы с разнообразным учебным материалом, конкретные приёмы сосредоточения внимания и эффективного запоминания. Сформирована индивидуальная стратегия деятельности на экзамене.

Предметные результаты. Сформировано конкретное представление о процедуре экзамена, правах и обязанностях сдающего. Освоены несколько приёмов саморегуляции эмоционального состояния во время экзамена.

Содержание программы

Занятие 1. Мотивация. Планирование.

Теория: Знакомство. Цель занятий. Обратная связь по упражнению «Ассоциации». Текст про промедление (прокрастинацию).

Практика: Входящая диагностика. Упражнение «Ассоциации». Работа в командах «Что мне мешает готовиться к экзамену?». Обсуждение упражнения.

Индивидуальная работа (домашнее задание): «Планы на год», составление циклограммы недели.

Формы контроля: наблюдение, рефлексия в процессе выполнения упражнений, анализ результатов тестирования.

Занятие 2. Техники концентрации внимания и техники запоминания.

Теория. Приёмы эффективного заучивания. Режим дня и питание для улучшения памяти.

Практика. Техники концентрации внимания. Самодиагностика репрезентативной системы и ведущего типа памяти с помощью кратких опросников. Техники визуализации для запоминания символического материала. Медитация с фиксацией на дыхании. Медитация на предмете.

Формы контроля: обратная связь, наблюдение в процессе выполнения практической работы.

Занятие 3. Методы работы с текстовым материалом.

Теория. Методы работы с текстовым материалом: составление планов, конспектов. Советы, как тренироваться писать тесты на время.

Практика. Методы работы с текстовым материалом: составление интеллект-карт. Метод «Ключевых слов».

Формы контроля: обратная связь, наблюдение в процессе выполнения практической работы.

Занятие 4. Эмоции и стресс.

Теория: Мини-лекция про стресс.

Практика: Упражнение «Ассоциации». Работа в мини-группах: «Чего я больше всего боюсь на экзаменах?». Обучение техникам саморегуляции: точечный массаж, дыхательные техники, прогрессивная мышечная релаксация.

Формы контроля: обратная связь.

Занятие 5. Эмоции. Ресурсы.

Теория: Текст «Обращение к выпускникам 9-11 классов». Формулы самовнушения.

Практика: Проективная техника «Дом». Техника «Экзамен – это хорошо, экзамен – это плохо». Упражнение «Приятно вспомнить». Техника «Мои сильные качества: как они мне помогут на экзамене». Психомышечная релаксация.

Формы контроля: обратная связь, наблюдение в процессе выполнения практической работы.

Занятие 6. За день до экзамена, в день экзамена. Советы психолога.

Теория: Лекция психолога: режим дня, питание в период подготовки, за день до экзамена и в день экзамена. Поведение на экзамене. Эффективные стратегии деятельности.

Практика: Повторение упражнений на саморегуляцию. Итоговая диагностика. Упражнение «Прогулка». Упражнение «После экзамена».

Формы контроля: тестирование по методике Чибисовой М.Ю., обратная связь.

Методические и оценочные материалы

Педагогические методы и технологии. В процессе обучения по программе используются педагогические методы – словесные, практическая работа, а также психологические методы – тренинг, психотехнические упражнения (дыхательные техники, медитация, направленная визуализация, рационально-поведенческие методики, самовнушение, арт-терапевтические методики), тестирование, наблюдение, беседа.

При разработке программы мы, в основном, опирались на работы М. Ю. Чибисовой [13] и В. Н. Новосёлова [10]. Отдельные практические упражнения взяты из «Методических рекомендаций» С. К. Рыженко [12], некоторые дыхательные техники и медитативные упражнения - из Интернет-источников [14, 15].

Технологии, используемые в программе: здоровьесберегающие, личностно-ориентированные, коммуникативные.

Технологии обучения: беседа, лекция, «мозговой штурм», групповая дискуссия, тренинг.

Дидактические средства:

- Рабочая программа.
- Компьютерные презентации, разработанные педагогом по темам занятий.
- Раздаточный материал для обучающихся (см. Приложение 3)
- Памятки для обучающихся и родителей (см. Приложение 1,2)

Информационные источники

Список литературы для специалистов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ред. от 04.08.2023 (далее – ФЗ-273) [1]
2. Федеральный Закон от 31.07.2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания»
3. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» (утверждён на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3)
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года/Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года/Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СПР 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»»
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»)
8. Грецкова С. А., Якушева Е. Л. Проектирование дополнительных общеобразовательных программ. Методические рекомендации. Издание 2-е, переработанное – СПб.: РИС ГБНОУ «СПб ГДТЮ», 2022
9. Новосёлов В.Н. Психологическая подготовка выпускников к ЕГЭ. Санкт-Петербург, 2012.
10. Павлова М. А., Гришанова О. С. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ. Профилактика экзаменационной тревожности. Изд. 2-е, Волгоград: «Учитель».
11. Психологическое сопровождение подготовки обучающихся к итоговой аттестации. Методические рекомендации. Составитель: С.К. Рыженко, к. псих. н. Краснодар, 2015.
12. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. М.: «Генезис», 2009.

Для обучающихся:

13. Бьюзен Т. Супер-память. Как быстро добиться серьёзных успехов в развитии памяти. Минск: «Поппури», 2021.
14. Бьюзен Т. Интеллект-карты. Полное руководство по мощному инструменту мышления. М: «Манн, Иванов и Фербер», 2019.
15. Бэйли К. Мой продуктивный год. «Альпина Паблишер», 2017.
16. Свит К. Медитация для занятых людей. Восстановление внутренней гармонии, где бы вы ни были. М: «Альпина Паблишер», 2019.ф
17. Макклетчи С. От срочного к важному. Система для тех, кто устал бежать на месте. М: «Манн, Иванов и Фербер», 2015.
18. Фоер Д. Эйнштейн гуляет по Луне. Наука и искусство запоминания. М: «Альпина Паблишер», 2018.

Интернет-источники:

Для обучающихся:

19. neurosofia.ru

20. Готовимся к ЕГЭ Шпаргалка для желающих успешно сдать экзамен.doc
<http://psy.5igorsk.ru> Psy.5igorsk.ru - первый психологический портал г. Пятигорск
Для родителей
21. Психологические особенности старшеклассников. Журнал «Здоровье детей», № 13, 2004 год, zdd.1sept.ru, раздел «Архив».

Оценочные материалы

Входной контроль осуществляется с помощью методик:

1. Анкета «Готовность к ЕГЭ (Приложение 5).
2. Анкета для родителей и педагогов «Группы риска» (заполняется родителями) (Приложение 6).

Текущий контроль осуществляется с помощью наблюдения, анализа обратной связи от обучающихся, анализа выполненных работ и процесса выполнения упражнений, обратной связи от родителей обучающихся.

Итоговой контроль осуществляется с помощью диагностики по методике «Готовность к ЕГЭ» (Приложение 5).

Как справиться с предэкзаменационным стрессом? (к занятию3)

«Бытовые» способы саморегуляции.

Если во время подготовки к экзамену вами овладевают отрицательные эмоции (тревога, страх, отчаяние), попробуйте один из нижеперечисленных способов:

1. Поделитесь своими переживаниями с друзьями или близкими, которые поймут и посочувствуют.
2. Выспитесь.
3. Позанимайтесь спортом.
4. Помойте полы или посуду.
5. Послушайте любимую музыку, поиграйте на музыкальном инструменте (если умеете).
6. Примите душ или ванну.
7. Потанцуйте под музыку, спокойную или быструю.
8. Погуляйте в лесу, парке или около водоёма.
9. Плачьте, смейтесь, кричите, если хочется.
10. Сходите в церковь и помолитесь (если вы верующий).
11. Купите себе любимое лакомство и съешьте его.
12. Спойте громко песню.
13. Скомкайте газету и выбросьте её или порвите на мелкие кусочки.
14. Нарисуйте своё настроение красками или шариковыми ручками, можно каракулями.
15. Сжимайте в руках мячик или игрушку-«мялку».
16. Погладьте кошку, собаку, хомячка...
17. Смотрите на огонь, например, на горящую свечу.
18. Улыбнитесь себе перед зеркалом.

Психотехнические способы саморегуляции

Точечный массаж для повышения работоспособности.

1. Массируйте точку между бровями на переносице плавными круговыми движениями.
2. Найдите на затылке место, где череп переходит в шею, помассируйте выступающие бугры с двух сторон.
3. Разотрите ушные раковины сверху донизу.
4. Найдите точку между большим и указательным пальцем, разотрите по очереди на обеих руках.
5. Помассируйте кончики мизинцев.
6. Если вы дома, попросите кого-нибудь из близких помассировать вам шею и плечи.

Дыхательные техники.

1. Дышите так, чтобы выдох был вдвое длиннее вдоха, например, на раз-два – вдох, на три-четыре-пять-шесть – выдох.
2. Дышите уступами. Сделайте три коротких шумных вдоха носом и три таких же коротких выдоха.
3. Для повышения концентрации внимания сядьте удобно, выпрямите спину. Закройте глаза и переведите своё внимание на дыхание. Почувствуйте, как ваше тело дышит. Начинайте считать количество вдохов и выдохов: вдох-выдох-один, вдох-выдох-два... и так далее. Считайте количество дыханий максимально долго. Как только ваш ум отвлётся на посторонние мысли, остановитесь. Отметьте, на какой цифре вы закончили считать. Это и есть ваш уровень концентрации на данный момент. Если досчитали до 10 – хорошо, если до 20 – отлично. Доведите результат до 60.
4. Для быстрого снятия стресса. Встаньте прямо. Поднимите вытянутые руки над головой. Глубоко вдохните. С резким выдохом и звуком «ХА!» наклонитесь вперёд и расслабьтесь

Техники визуализации.

1. Представьте, что ваше напряжение, стресс – это туго набитый шар. Огромный шар. Он буквально распирает вас изнутри. В своём воображении проткните этот шар иголкой. Он лопнул. Вместе с ним «лопнуло» и ваше напряжение.

2. Вспомните ситуацию, в которой вы были успешны. Представьте себя в ней. Почувствуйте всем телом, каково тогда было, примите соответствующую позу. Представляйте себя успешным почаще.

3. Представьте себе, что все экзамены уже сданы, причём сданы успешно. Подумайте, где бы вы хотели оказаться (выбранный вами вуз, отдых, какое-то другое место или ситуация). Закройте глаза, выпрямите позвоночник, сделайте глубокий вдох и выдох. Прямо сейчас почувствуйте, что ваше желание уже сбылось. Почувствуйте, что в вашем теле начинает возникать ощущение того, что это уже произошло. Старайтесь усилить его, сделать более ярким, явным. Ещё больше вживайтесь в это состояние, почувствуйте изменения внутри себя: вам захотелось сменить положение тела, улыбнуться, расправить плечи и т. д. Находитесь в этом состоянии. Вот оно уже творится, оно уже происходит прямо сейчас. Чувствуйте это телом. Чем больше ваше тело будет вовлечено в ощущения, тем быстрее получите то, чего хотите. Сохраните это состояние, зафиксируйте его. Возвращайтесь к нему как можно чаще.

4. Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляны в лесу, освещенной теплым летним солнцем, и т. д. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях.

Техника самовнушения.

Придумайте себе несколько фраз для самовнушения. Фразы должны быть жизнеутверждающими, короткими и не содержать частицу «не», например, «Всё будет хорошо», «Я справлюсь», «Я владею ситуацией», «Я всё знаю, я готовился», «Сейчас я почувствую себя лучше» и т. п.

Техника рационализации.

Возьмите лист бумаги. Разделите вертикально на две половины. Слева запишите все неприятные мысли, которые приходят в голову в связи с предстоящим экзаменом. В правый столбик запишите все преимущества, которые можно извлечь из экзамена. Переформулируйте фразы из первого столбика так, чтобы они звучали позитивно, и перепишите в правый столбик. Можно начать с слова «зато». Например, «Я очень нервничаю из-за этого экзамена» - «Зато следующие экзамены в моей жизни сдавать будет легче, потому что я привыкну».

Техника релаксации.

Если обстановка вокруг накалена, и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки. Напрягите и расслабьте икры.

Напрягите и расслабьте колени. Напрягите и расслабьте бедра. Напрягите и расслабьте живот. Расслабьте спину и плечи. Расслабьте кисти рук. Расслабьте предплечья. Расслабьте шею. Расслабьте лицевые мышцы. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

Для участников ЕГЭ (к занятию 4)

Хочется говорить с каждым из вас лично.

Ничего, если дальше мы будем обращаться к вам на «ты»?

Экзамены – это испытание.

Всю жизнь все непрерывно сдают экзамены: преодолевают страх, защищают, переплывают, забираются, изучают, принимают решения. Чем больше преодолено в прошлых испытаниях, тем лучше человек подготовлен к очередным из них.

Вот и ЕГЭ – воспринимай их как очередное испытание. Конечно, оно необычное, раньше ведь таких у тебя не было и твоё поколение – первое.

Ты же всегда хотел (-ла) быть взрослее и самостоятельнее – час настал!

Стресс – это хорошо, это даже бодрит!

Для преодоления испытаний у человека есть универсальный механизм – стресс. Коротко говоря – это выброс адреналина и других стимуляторов организма. Они мобилизуют скорость мышления, память, работоспособность и выносливость – вообще все!

Многие любят это состояние напряжения, соревнования и даже опасности, стремятся к ним – спортсмены, например, люди опасных профессий.

Нервы мешают?

Сейчас тебе важно разобраться, насколько ты можешь полагаться на свои нервы и на способность успешно использовать или преодолевать стресс?

Вариантов всего-то два:

Первый: У тебя крепкие нервы и ты можешь на них рассчитывать на протяжении всех ЕГЭ. В этом случае мы объясним тебе, как их мобилизовать и дальше не мешать им правильно работать.

Второй: Нервы слабы, и возникает чувство, что они могут подвести в любой момент. А в этом случае мы объясним тебе, как их готовить к испытаниям и повышать твои способности в ситуации стресса.

Приступим.

Первый вариант: У тебя крепкие нервы.

Если ты узнаешь себя в большинстве из приведенных ниже характеристик, считай, что твои нервы – как раз крепкие.

- С детства ты не боялся (-лась) риска, а рискуя – даже нравился (-лась) себе!
- Всегда интересовался (-лась) окружающим миром, многое облазил и исследовал (-ла).
- Уже к концу младших классов школы учился (-лась) самостоятельно, почти без помощи родителей.
- Дальше в 5-7-х классах твоя успеваемость не снизилась или даже улучшалась.
- Тебе были интересны самые разные ситуации испытания способностей, знаний, умений, силы и смелости, а «предстартовые» волнения были тебе приятны.
- Экзамены и подготовка к ним были для тебя привычным делом.
- На самих контрольных и экзаменах ты был (-ла) радостно возбужденным (-ной), делался (-лась) более собранным (-нной), а мышление и сообразительность ускорялись.
- Тебе было радостно делиться с родителями, одноклассниками и друзьями своими достижениями, в том числе и в учебе, помогать им в подготовке к экзаменам.
- Неудачи на экзаменах по-хорошему злили, после них хотелось «выступить» лучше; никогда не думал (-ла) о себе как о потерянном или неполноценном человеке.

Если ты с крепкими нервами, твоя текущая задача – мобилизуй свои мозги и дальше не мешай им работать!

Сначала самые простые, можно сказать «бабушкины» советы.

Питайся регулярно и часто, раз 5 в день или чаще, но не перед сном.

Ешь подряд все, что с витаминами – овощи, фрукты, ягоды (брусника, клюква, черника, черная смородина), лимоны и апельсины.

Не занимайся по ночам – заканчивай занятия не позже 22-23⁰⁰.

Перед сном около часа отдыхай и переключай внимание на что-то спокойное (а не на боевики или фильмы «про любовь»).

Спи не меньше 8-ми часов; можно в начале второй половины дня – еще 1,5 часа сна.

Занимайся примерно так, как в институте, «парами» – по 1,5 часа.

Умей переключаться: в получасовых перерывах между «парами» применяй приемы переключения внимания – чашку чая/кофе, послушай успокаивающую музыку, посмотри короткий фильм (мультки, передачи о природе и т.п.), юмористическую передачу, подвигайся под бодрящую музыку (типа аэробики), ненадолго позвони другу/подруге.

Применяй прохладный или контрастный душ с утра и успокаивающие теплые ванны вечером (хвойные, ароматизированные). Попроси родителей поочередно делать тебе массаж головы и шейно-воротниковой зоны (утром разминаниями и по китайским точкам – интенсивный, стимулирующий; вечером поверхностным растиранием – успокаивающий).

По-хорошему советуем: На время подготовки и сдачи ЕГЭ никакого Интернета! Если только он не требуется тебе только для подготовки.

Ничего искусственно воздействующего на мозги. Никакого алкоголя! Напомним, что к нему относится и пиво, и алкоголь содержащие коктейли. Никаких стимуляторов – ни лекарственных, ни, тем более, кустарных и наркотических! Все это – путь к зависимости от них: в ситуации стресса она возникает очень быстро!

Теперь – о более сложных способах обеспечения успеха.

Ты – сам себе психотерапевт.

Каждый человек имеет массу способов мобилизовывать себя и преодолевать трудности, возникших у него на основе жизненного опыта.

Сначала определи свой потенциал достижений. Перед самым началом подготовки к ЕГЭ вспомни все свои достижения в учебе и в любых самостоятельных делах (их может оказаться и сотни!) и почувствуй себя в каждом из них. Эти состояния называют «Я победитель!». Похвали себя за каждое из них. Далее на протяжении всей подготовки к ЕГЭ думай и поступай как победитель!

Перед началом каждого занятия или перед экзаменом представляй себя в состоянии «Я победитель!» и удерживай себя в нем до конца каждого экзамена.

Можешь применять аутотренинг.

Для этого при закрытых глазах в положении лежа или полулежа проведи самовнушения расслабления в мышцах рук, ног, туловища.

Как начнешь это чувствовать, перейди к внушению теплоты и тяжести в них, ровного и спокойного дыхания и сердцебиения, прохлады у лба.

Дальше начни мысленно воспроизводить картины своих прежних успехов с похвалой себя за каждый из них и на этой основе внушай себе уверенность и спокойствие в подготовке и на экзаменах, готовность к успеху.

Наконец – произнеси про себя формулы бодрости и выхода из сеанса аутотренинга, сосчитай до 5 и открой глаза.

Продолжительность одного сеанса аутотренинга – 10-15 минут. Проводи до 5-6 таких сеансов в день – при утреннем пробуждении, в промежутках между занятиями, перед сном (в этом случае – без формул бодрости и выхода из сеанса).

Тренируй свою способность к волевой мобилизации. Проанализируй способы, какими ты начинал успешные для себя дела и поддерживал себя при возникновении препятствий – что говорил себе, какие вызывал настроения, какие отдавал себе приказы о начале дела. Составляй план действий на каждый следующий день, а также – на случай возникновения препятствий. Представь, что бы делали в твоей ситуации твои любимые герои из книг и фильмов, или авторитетные для тебя взрослые, и поступай также – они не подведут!

Семья – твой психотерапевт.

Попроси родителей и других родственников создать тебе подходящую атмосферу: общались бы с тобой в перерывах между занятиями, приглашали на совместную еду.

Рассказывайте друг другу по вечерам о самом успешном за день и хвалите друг друга; вспоминайте прошлые успехи в любых делах.

Родители могут делать тебе массаж главного сейчас твоего инструмента – головы, можно еще и шеи, воротниковой зоны.

Помощь репетиторов – твой выбор.

Этот способ подготовки к ЕГЭ не является обязательным. Репетитор для тебя – не столько для изучения предмета, сколько для тренировки. Решение о репетиторах принимай сам на основе консультации с преподавателями школы и родителями.

Начинай занятия с репетиторами по тем предметам, по которым чувствуешь себя пока еще неуверенно. Думается, достаточно будет репетиторства по двум-трем предметам – в первую очередь по тем, которые потребуются в конкурсе в институт.

Успеха тебе в этой программе!

Какие решения мы принимаем: работать, замуж, служить?

Учебы в институте – одно из самых сложных дел в жизни юноши и девушки. Не все к нему готовы. Но, может быть, и не нужно быть готовым именно к институту?

Успех в жизни – это ведь не только учеба, но и самостоятельная работа, своя семья!

Россия – страна ремесленников и рукодельниц, страна мастеровых мужчин и работающих заботливых женщин! Если ты признаешь эту традицию в себе, тогда твоя задача: на ЕГЭ достойно завершить школу, после выбрать престижную и «непотопляемую» ни в какие кризисы рабочую профессию и – вперед!

Не знаешь, какую профессию выбрать, можем и тут дать совет:

- Вспомни все свои успешные дела за последние годы: к какой сфере деятельности они относились – вот в той и твоя профессия.

- Обратись к психологам: они проведут тебе разные тесты для определения склонностей к профессиям, назовут их себе, после этого – думай самостоятельно.

Специально для девушек: очень хороший вариант для счастья – образовать свою семью! Представляете, другие годы учатся, а ты с хорошим мужем и рождением детей их опережаете! Правда, этот процесс лучше не превращать в соревнование.

Специально для юношей – нечего бояться армии! Армия жизни не помеха, наоборот, это тот опыт, которого у тебя нигде и никогда больше не будет. Тем более – всего-то один год; ты и не заметишь, как он пройдет!

Нервы – нервами, а все равно – хочу в институт!

Начни следующий раздел. Если ты узнаешь себя в приведенных признаках, читай дальше – о том, какие у тебя есть способы укрепить нервы и повысить шансы на успех.

Слабые нервы – как это выглядит?

• С детства ты помнишь, как тебе было страшно оставаться в одиночестве, в темноте, были страхи животных, высоты, незнакомых людей и ситуаций.

• В школе возникали страхи проявить себя, начать какое-нибудь дело, отвечать на уроке, особенно – у доски, страх допустить ошибку.

• В трудных ситуациях или ожидая их, ты пытался (-лась) избежать их.

• Например, домашние уроки оттягивал (-ла) под любым предлогом.

• На контрольных и экзаменах переживания настолько ухудшали мышление («ничего не соображал (-ла)»), что не решались даже и те задачи, которые на обычных уроках решались без труда.

• Ты пытался (-лась) скрывать от родителей свои неудачи в учебе, даже привирать.

• Переживал (-ла) любые неудачи так сильно, что оценки ухудшались, или, наоборот, пропадало желание их улучшить, возникало неверие в себя.

- У тебя были трудности в учебе, а успеваемость ухудшалась – в 3-4-м классе, при переходе в 5-6-е классы, при усложнении программы в 8-9-м классах.

- Были периоды длинной в учебный год и больше, когда интерес к учебе пропадал, было неохота ходить в школу (до прогулов!) и не хотелось готовить уроки дома.

Важен не интеллект, а способ его использования!

Учиться в вузе при неготовой к тому нервной системе – дополнительное испытание. При подготовке к вузу и к ЕГЭ тебе придется многое сделать одновременно и быстрее, чем в прежние годы – взрослеть, укрепить нервы, развить свою способность учиться!

При таком решении используй 11-й класс и весь период подготовки к ЕГЭ как полигон для тренировки себя. Для хорошего использования своего интеллекта тебе необходимо быстро организовать те ресурсы личности, которыми ты сейчас располагаешь.

Развивай свою организованность и волю.

Будни и выходные – организуй и все возьми под контроль! Для этого веди деловой дневник/ежедневник. Старайся планировать вообще все – время занятий, отдыха, еды, общения, даже развлечений. Принцип: что накануне спланировано, то сегодня сделано!

Развивай в себе психологию успеха!

Планируй достижения на каждый день. К достижениям может относиться конкретная оценка по конкретному предмету: учишься готовить отдельные уроки так, чтобы на завтра получить на них планируемый результат – «четверку» или «пятерку».

Учись поддерживать себя в делах (в школе, что дома, что за их пределами). Для этого при завершении каждого дела найди небольшое время (буквально минуту!) на три взаимосвязанных и очень важных для тебя упражнения.

Первое: похвали себя за успешное дело и за то, что в нем понравился (-лась) себе.

Второе: проанализируй, как ты поступал (-ла), чтобы сделать дело, и какие новые навыки в тебе возникли в результате него.

К таким навыкам могут, например, относиться следующие: Самовнушения, позволяющие тебе не отвлекаться от дела. Непрерывные самоободрения. Воспоминания о прошлых успехах. Самоприказы. Разделение дела на его отдельные этапы (действия) и ободрение себя при завершении каждого из них.

Третье: используй новый опыт организации дела – для организации уже ближайших следующих дел.

Развивай свою устойчивость к стрессам.

Проанализируй свои способы преодоления стрессов в ситуациях, когда тебе удалось подготовиться к ситуации испытания или преодолеть переживания после нее.

К приемам преодоления стресса при подготовке к испытанию в твоём возрасте относятся: определение, какой смысл имеет для тебя предстоящее тебе дело; детальное планирование предстоящего дела с вариантами действий в случае помех или неудачи; написание «шпаргалок» – конечно, не для попытки их пронести на экзамен, а для тренировки памяти и верных текстов ответов; аутотренинг уверенности в себе (вернись выше в 1-й раздел); приемы укрепления нервов (смотри дальше); общение с родственниками и друзьями в перерывах между занятиями и при подведении положительных итогов каждого дня.

Для снятия стресса после кризисной ситуации в твоём возрасте эффективно: пребывание в покое (15-30 минут) или непродолжительный сон (1-2 часа); легкая еда; ванны или души; приемы переключения деятельности (вернись выше в 1-й раздел); легкая физкультура; занятия с психологом или психотерапевтом.

Сравни эти способы, поблагодари себя за каждый из них, выбери лучшие для использования в период подготовки к ЕГЭ.

Тренируй их ежедневно и совершенствуй.

Нервы можно укреплять!

Режим. Удлини сон до 9-10 часов в сутки, из него 2-3 часа – дневной сон.

Питание. 4-6 раз в день, но не «до отвала», а до исчезновения чувства голода. Не есть непосредственно перед сном.

Сосредоточься на одном деле. На период подготовки ЕГЭ исключи все дела, не связанные с ними – типа, встречи с друзьями и гуляния, любимые фильмы и сериалы (кроме тех, что используешь для снятия стресса); рекомендуем даже на это время оставить хобби.

Биостимуляторы интеллекта. К ним относятся такие природные средства, как мед, облепиха, брусника, шиповник, черная смородина, клюква, цитрусовые (лимоны, мандарины, апельсины, грейпфруты), зеленый крыжовник, черная рябина, киви, барбарис. Из лекарств к ним относятся поливитамины (преимущественно – с витаминами группы В) и так называемые ноотропы (аминокислоты, необходимые для мышления, и производные от них): пирацетам (ноотропил), пикамилон, аминалон (все – после еды), глицин (до еды); другие ноотропы – по рекомендации врача.

Специально отметим: чтобы не было привыкания – никаких синтетических (искусственных) стимуляторов и ничего содержащего алкоголь; только – чай и кофе!

Успокаивающие. Рекомендуем только природные растительные успокаивающие и ничего содержащего алкоголь!

Лучшее противоневротическое сочетание, помогающее мобилизоваться интеллекту – травы валериана, пустырник, ландыш, мелисса, хмель, боярышник: смешать эти травы в равных долях; 1/3 сухого вещества на стакан воды залить крутым кипятком, накрыть «баней», отфильтровать и пить теплый раствор 2-3 раза в день (утро-вечер; утро-обед-вечер). Важно применять успокаивающие средства ежедневно и в одно и то же время.

Утром перед экзаменом прими только биостимуляторы, а успокаивающие – нет.

Стимулировать интеллект начинай во втором полугодии 11-го класса, а успокаивать нервы – примерно за 1 месяц до ЕГЭ.

Тренируй свою способность учиться.

Попробуй самостоятельно планировать себе успехи в учебе в школе.

Начни с тех предметов, по которым у тебя и без того неплохие оценки, и улучши успеваемость по ним на балл. Если месяц такой тренировки даст результат, перейди к такой же тренировке успеваемости, но уже по предметам для ЕГЭ и для поступления в намеченный институт. Если и это тебе удастся, продолжай так непосредственно до ЕГЭ.

Если в твоей школе для 11-классников организованы консультации учителей, ходи на них, честно говори обо всем, что тебе неясно, старайся понять материал.

Если же самостоятельная тренировка способности учиться не дает результата (или тебе даже не хочется ею заниматься!), надо честно признать, что тебе нужна помощь эффективных специалистов. Ими в этом случае для тебя являются репетиторы, которые уже успели подготовить к экзаменам не одного (-ну) такого (-ую), как ты.

Полгода индивидуальных занятий с репетиторами – что два года учебы! Репетиторы нужны тебе именно по тем экзаменам, которые нужны для поступления в вуз.

Репетиторы – одновременно и тренинг интеллекта, и тренинг уверенности в себе.

Не стесняйся попросить родителей найти хороших репетиторов – родители всегда готовы вложить деньги в подготовку детей, особенно если это – их собственное самостоятельное решение. Правда, решение о репетиторах могут предложить и сами родители – согласись, потерпи месяц занятий и оцени их результат лично для тебя.

Признаки, что репетиторы тебе в толк:

- Стал (-ла) лучше понимать предметы.
- Появились переживания успеха в учебе и удовлетворения собой.
- Стало (-ла) интереснее учиться, а репетиторы оказались хорошими людьми.
- Улучшились результаты в школе, а учителя к тебе как бы подобрели.
- Стал (-ла) увереннее себя чувствовать при размышлении о будущем и на занятиях на подготовительных курсах в институте.

Попроси репетиторов многократно моделировать тебе ситуации экзаменов, особенно – по мере приближения времени ЕГЭ.

Утром перед ЕГЭ:

- Сделай легкую зарядку, даже если раньше никогда ее не делал (-ла).
- Хорошо умойся.

- Легко позавтракай, можно – с теми же биостимуляторами; попей чай (он дольше действует как стимулятор, чем кофе).
- Надень самую удобную одежду и обувь, можно – ту, в которой уже были «4» и «5».
- Успокой родителей, что все будет хорошо! После чего выслушай их пожелания.
- Присядь «на дорожку» и проведи себе сеанс аутотренинга: с его помощью настройся на состояние «Я победитель!» и убери размышления обо всем постороннем.
Успеха тебе - и в программе укрепления себя и на ЕГЭ!

А если неудача с ЕГЭ? или Жизнь не закончилась!

Подготовка к ЕГЭ – твоя тренировка к самостоятельной жизни!

Независимо от результатов ЕГЭ, подготовка к ним готовит тебя заодно и к любым другим трудным жизненным ситуациям, когда надо преодолевать себя, решать, самому (-ой) организовывать свой успех.

Если твое решение о поступлении в вуз осталось прежним, мы рады поддержать тебя: прежний опыт показывает, что вторая попытка с поступлением в институт лучше первой.

Можно думать, что и с ЕГЭ у тебя будет то же самое!

Не взваливай себя на плечи родителей!

Сам (-ма) ставь перед родителями задачу развития своей личности: это ты их организуешь, а не они – тебя, ты принимаешь решения о своей судьбе, а не они!

Демонстрируй родителям свою успешность – у них волнений по тебе будет меньше!

Теперь – Успеха тебе, и не в ЕГЭ и вузе, а вообще – в жизни!

Приложение 3

Анкета Чибисовой М.Ю. «Готовность к ЕГЭ (ОГЭ)» (к занятиям 1 и б)

Фамилия, имя, класс _____

Друзья!

Приближается время сдачи Единого государственного экзамена. Для нас очень важно знать, что вы думаете по этому поводу. Результаты анкеты будут использованы только психологом.

Просим вас оценить своё согласие или несогласие с приведёнными ниже утверждениями по 10-балльной шкале от 1 – «полностью не согласен» до 10 – «абсолютно согласен».

Пожалуйста, обведите цифру, отражающую ваше мнение.

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

Спасибо!

Анализ данных.

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

Знакомство с процедурой экзамена: 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.

Упражнение «Ассоциации» к занятиям 1 и 4.

Участники получают инструкцию: «Ассоциации — это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Вам нужно придумать ассоциации на то слово, которое скажет предыдущий участник. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Старайтесь не повторять то, что уже говорили другие. В крайнем случае постарайтесь выразить мысль другими словами. Итак, я начинаю: экзамен...». Слова-ассоциации записываются на доске. После этого каждому записанному понятию даётся эмоциональная оценка: хорошо ли это для сдающего экзамен, плохо или нейтрально. Например, страх – это хорошо или плохо? Плохо, потому что парализует не даёт мыслить. Но кто-то может сказать, что хорошо, потому что заставляет готовиться, чтобы избежать неудачи. Напротив каждого слова психолог ставит плюс, минус или плюс-минус. После этого проходит обсуждение, почему обучающиеся так оценили каждое понятие. На занятии 4 в процессе обсуждения создаётся плавный переход к обсуждению понятия «стресс».

Текст по промедление (прокрастинацию) к занятию 1.

Зачитывается после выполнения группового упражнения «Что мне мешает готовиться к экзамену?»

Приступая к подготовке к экзамену, неплохо знать о её подводных камнях, или ловушках. Одна из них – оттягивание, промедление. Промедление возникает тогда, когда надо выполнить какую-либо очень важную и обязательную работу. Если бы вы отследили свои мысли во время промедления, получилось бы примерно следующее.

Первой возникает надежда. Сегодня я начну готовиться вовремя, и у меня получится.

Вслед за надеждой приходят волнение и страх. Ведь скоро нужно осуществлять задуманное, а вдруг я не смогу начать. Малейшее оттягивание начала занятий порождает чувство вины и лёгкий ужас: плохо, я снова затянул с началом подготовки.

Отрицательные эмоции могут смениться надеждой, но теперь ложной. Конечно, надо включаться в начало подготовки, но сначала надо сделать другие нужные дела. В действительности происходит переключение на посторонние действия.

Следующий этап – самообман: «Всё дело в том, что для подготовки нужна радость, нужны силы, а у меня их нет. Значит, нужно хорошо отдохнуть и зарядить себя положительными эмоциями. Лучше я посплю, наберусь сил для следующего рывка.» Самообман сменяется ложным самоуспокоением: «А может быть, моё безделье не приведёт ни к чему плохому и мне просто повезёт на экзамене. Надо только сделать вид, что всё в порядке, и уйти от лишних разговоров и мыслей.»

Самообман может перейти в самообвинение и обвинение других людей и обстоятельств: «Я не в порядке, у меня не хватает силы воли, чтобы заставить себя учиться, а может быть, и ума. И вообще мне никто не помогает так, как надо.» После этого монолога возникает альтернатива: отказаться от подготовки или продолжить её.

- решение отказаться от подготовки сопровождается самоуспокоением: «Всё, я не могу готовиться сегодня. Надо успокоиться, и заняться чем-то другим.»

- Выбор в пользу подготовки сопровождается переживаниями о том, что нужно срочно много делать, а потом возникает открытие, что подготовка, оказывается, движется неплохо. Облегчение от того, что дело сдвинулось с мёртвой точки сопровождается сожалением об упущенном времени: как много времени потеряно зря.

Что же делать? Задать себе несколько вопросов:

Неужели правда, что я не могу сделать небольших усилий, чтобы начать готовиться к ЕГЭ прямо сейчас?

Действительно ли будет лучше, если я отложу подготовку на потом?

Неужели правда, что в дальнейшем наступит лучшее время для того. Чтобы готовиться?

Ещё можно в письменном виде ответить честно на вопрос: «Что для меня сейчас самое важное?».

Упражнение «Сосредоточение на предмете» (к занятию 2).

Цель: научить справляться с тревогой с помощью медитации.

Инструкция: «Каждый из вас должен выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.) и положить его перед собой. В течение четырех минут удерживайте все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривайте, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли».

Анализ:

— Справились ли вы с заданием?

— Что помогало и что мешало вам при выполнении этого упражнения?

Медитация с фиксацией внимания на дыхании (к занятию 2).

Сядьте удобно, выпрямите спину. Закройте глаза и переведите своё внимание на дыхание. Почувствуйте, как ваше тело дышит.

Начинайте считать количество вдохов и выдохов: вдох-выдох-один, вдох-выдох-два... И так далее. Считайте количество дыханий максимально долго. Как только ваш ум отвлёкся на посторонние мысли, остановитесь. Отметьте, на какой цифре вы закончили считать. Это и есть ваш уровень концентрации на данный момент.

Если у вас получается удерживать внимание достаточно долго, то поставьте таймер на 10 минут и считайте до бесконечности, либо повторяйте счёт после каждых 10 или 100

Затем сделайте глубокий вдох и выдох и возвращайтесь вниманием во вне.

Техники эффективного запоминания (теория к занятию 2).

Группировка — разбивка материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и т. п.).

Выделение опорных пунктов — фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы к тексту, примеры, шифровые данные, сравнения и т. п.).

План — совокупность опорных пунктов.

Классификация - распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, рядам на основе определенных общих признаков.

Структурирование — установление взаимного расположения частей, составляющих целое.

Схематизация (построение графических схем) — изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.

Серийная организация материала — установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, распределение по времени, упорядочивание в пространстве и т. д.

Ассоциации — установление связей по сходству, смежности или противоположности.

Помните про «эффект края» - лучше помнится информация, которая расположена в начале и в конце, а середина, как правило, «выпадает» (уделяйте особое внимание середине параграфа, вопроса, темы).

Память и чувственный опыт

Эмоции и чувства — лучшие союзники памяти. Чем больше чувств участвует в записи следов памяти, тем проще извлечь информацию. Даниель Лапп сравнивает воспоминание с рыбалкой. «Чем больше крючков мы забрасываем, тем больше рыбы можем поймать». Так и с памятью: чем больше чувств вовлечено, тем легче вспомнить информацию. Дайте простор для проявления своих особенностей к восприятию: смотрите, слушайте, трогайте, пробуйте на вкус, принимайтесь, двигайтесь.

Мы запоминаем лучше:

- ту информацию, которой мы постоянно пользуемся;
- то, что мы воспринимаем в определенном контексте (к которому нам еще предстоит вернуться);
- то, что нам приятно (тут вовлечены наши эмоции, и это повышает концентрацию внимания);
- прерванные действия (так как их приходится возобновлять, эффект Зейгарник, на котором построены все сериалы – действие заканчивается, прерывается «на самом интересном...»).

Эффективная «зубрежка» (к занятию 2).

Бывает так, что какой-то материал можно осилить только этим способом. Конечно, много так не выучишь и этот способ можно применять в крайнем случае. У этого способа запоминания материала тоже есть свои правила. Какова процедура зазубривания?

- Повторить про себя или вслух то, что нужно запомнить.
- Повторить через 1 секунду, через 2 секунды, через 4 секунды.
- Повторить, выждав 10 минут (для запечатления).
- Для перевода материала в долговременную память повторить его через 2-3 часа.
- Повторить через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти).

Техника визуализации для запоминания (к занятию 2).

Мысленно представим предмет, который мы хотим запомнить. Раскрасим его в своем воображении необычным цветом или представим его огромного размера, повернем и рассмотрим предмет с разных сторон. Трудно забыть его после таких действий, не правда ли?

(При запоминании какого материала можно воспользоваться этим приемом?)

Визуализация в чистом виде. Для запоминания коротких чисел вполне достаточно создать их зрительный образ. Представьте себе, что число, которое вам необходимо запомнить, написано крупным красным шрифтом на белой стене или горит неоновыми цифрами на фоне черного неба. Заставьте эту надпись мигать не менее 15 секунд в вашем воображении. Повторяя число вслух, вы еще больше облегчите его запоминание, призван еще один канал чувственного восприятия.

Комплексный учебный метод. (к занятию 3).

Большое количество информации можно запомнить с помощью частичного учебного метода, при котором повторяется предложение за предложением, стихотворная строка за строкой.

Однако при частичном учебном методе информация дробится и вырывается из своего контекста, что затрудняет выполнение и приводит к увеличению числа повторений. В отличие от этого при комплексном учебном методе вся информация, например, текст запоминается целиком, а затем как одно целое повторяется. Взаимосвязи между отдельными частями воспринимаются быстрее и основательнее, а обязательное число повторений сокращается. Поэтому там, где это возможно, используйте комплексный учебный метод.

При работе с большим объемом материала трудно хорошо запомнить текст как одно целое. В таком случае разбейте текст на достаточно большие разделы, объединенные одной темой. При первом воспроизведении повторяется уже выученная часть и изучается вторая. При втором — повторяются первые части и заучивается следующая и т.д. Для облегчения запоминания используйте план.

Метод ключевых слов (к занятию 3).

Что такое ключевое слово? Это своеобразный «узел», связывающий хранящуюся в памяти информацию с нашим непосредственным сознанием и позволяющий нам ее воспроизвести. Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить 1-2 главных (ключевых) слова и запомнить их. В дальнейшем, если вспомнить эти слова, то вспомнится и вся фраза. Этот метод можно применить и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой.

Дыхательная техника 1 (к занятию 4).

Цель: научить справляться с тревогой, используя дыхание.

Наиболее простой способ — это дыхание на счет. Нужно предложить детям принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета — выдох.

Анализ:

- Как меняется ваше состояние?
- Возникали ли трудности при выполнении упражнения?

Дыхательная техника 2 (к занятию 4).

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Инструкция: «Сделайте очень глубокий вдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения напряжения или усталости, утомления. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли».

Дыхательная техника 3 «Ха - дыхание» (к занятию 4).

Исходная поза - стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Одновременно с глубоким вдохом (по типу полного дыхания) руки медленно через стороны поднимаются вверх над головой. После этого дыхание задерживается. Затем корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, и одновременно через рот делается массированный выдох. За счёт быстрого и полного выброса воздуха воспроизводится звук "ХА".

Упражнение повторяется 2-3 раза.

Дыхательная техника 4 «Резкий выдох сидя» (к занятию 4).

Исходная поза - сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях. На медленный вдох руки сцепляются в "замок", выворачиваются ладонями вперед и вытягиваются над головой. При поднятых руках, высоко оттянутых вверх, осуществляется задержка дыхания. Затем вместе со сбрасыванием напряжения с плеч (корпус наклоняется вперед, спина сгибается) производится резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Упражнение повторяется 2-3 раза.

Дыхательная техника 5 (к занятию 4).

. Дышите так, чтобы выдох был вдвое длиннее вдоха, например, на раз-два – вдох, на три-четыре-пять-шесть – выдох. Повторите не более 5 раз. Поделитесь своими ощущениями.

Дыхательная техника 6. (к занятию 4).

Дышите уступами. Сделайте три коротких шумных вдоха носом и три таких же коротких выдоха. Повторите не более 5 раз. Поделитесь своими ощущениями.

Упражнение «Стряхни» (к занятию 4).

Цель: обучить избавляться от всего негативного, неприятного.

Инструкция: «Я хочу показать вам, как можно легко и просто избавиться от неприятных чувств. Начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, нехорошие мысли — слетает с вас как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Теперь отряхните лицо. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее».

Точечный массаж для повышения работоспособности (к занятию 4).

1. Массируйте точку между бровями на переносице плавными круговыми движениями.
2. Найдите на затылке место, где череп переходит в шею, помассируйте выступающие бугры с двух сторон.
3. Разотрите ушные раковины сверху донизу.
4. Найдите точку между большим и указательным пальцем, разотрите по очереди на обеих руках.
5. Помассируйте кончики мизинцев.
6. Если вы дома, попросите кого-нибудь из близких помассировать вам шею и плечи.

Техника релаксации (к занятиям 4, 5).

Если обстановка вокруг накалена, и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих. Так

сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки. Напрягите и расслабьте икры.

Напрягите и расслабьте колени. Напрягите и расслабьте бедра. Напрягите и расслабьте живот. Расслабьте спину и плечи. Расслабьте кисти рук. Расслабьте предплечья. Расслабьте шею. Расслабьте лицевые мышцы. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

Короткая мышечная релаксация (к занятию 3).

Цель: научить справляться с мышечным напряжением.

Инструкция: «Примите, пожалуйста, удобное положение, положите руки на колени и закройте глаза. Сосредоточьте ваше внимание на руках. Вам нужно ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть.

О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми».

Анализ:

— Какие чувства вызвало у вас это упражнение? Удалось ли вам расслабиться?

Упражнение «Мои сильные качества. Чем это может помочь на экзамене. (к занятию 5).

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 мне помочь на экзамене». Напротив каждой своей сильной стороны вы должны написать, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена. Желающие озвучивают результаты выполнения упражнения».

Упражнение «Прогулка» (к занятию 6).

В день экзамена выполните упражнение «Прогулка», которое позволит вам снять эмоциональное напряжение.

"Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляны в лесу, освещенной теплым летним солнцем, и т. д. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях".

Упражнение «После экзамена» (к занятию 6).

Представьте себе, что все экзамены уже сданы, причём сданы успешно. Подумайте, где бы вы хотели оказаться (выбранный вами вуз, отдых, какое-то другое место или ситуация).

Закройте глаза, выпрямите позвоночник, сделайте глубокий вдох и выдох. Прямо сейчас почувствуйте, что ваше желание уже сбылось. Почувствуйте, что в вашем теле начинает возникать ощущение того, что это уже произошло. Старайтесь усилить его, сделать более ярким, явным. Ещё больше вживайтесь в это состояние, почувствуйте изменения внутри себя: вам захотелось сменить положение тела, улыбнуться, расправить плечи и т. д. Находитесь в этом состоянии. Вот оно уже творится, оно уже происходит прямо сейчас. Чувствуйте это телом. Чем больше ваше тело будет вовлечено в ощущения, тем быстрее получите то, чего хотите. Сохраните это состояние, зафиксируйте его. Возвращайтесь к нему как можно чаще.

Алгоритм построения интеллект-карт.

1. Выдели в теме главную мысль. Запиши в центре листа. Выпиши вокруг главной мысли важные положения второго порядка, раскрывающие главную мысль.

2. Раскрой положения второго порядка. Используй разные цвета.
3. Можешь нарисовать подходящие по смыслу рисунки.

Правила построения интеллект-карт (к занятию 3).



Пример интеллект-карты (к занятию 3).



Тест Дж. Ревелл и С. Норман на определение ведущей репрезентативной системы
(к занятию 2)

Какие утверждения верны в вашем отношении?

4 = всегда, 3= обычно, 2=часто, 1=редко, 0=никогда (поставьте соответствующее число рядом с каждым вариантом ответа)

1) Когда Вы общаетесь с другими людьми, Вы предпочитаете:

- а) встречаться лично?
- б) разговаривать по телефону?
- в) вместе что-то делать (гулять, заниматься спортом и т.д.)?

2) Когда Вы злитесь, Вы:

- б) кричите и привлекаете к себе всеобщее внимание?
- в) сжимаете кулаки и стремительно уходите?
- а) замолкаете и уходите в себя?

3) Когда Вы закрываете глаза и представляете себе что-то, Вы обычно:

- в) опускаете голову?
- а) держите голову прямо?
- б) слегка наклоняете голову на сторону ?

4) Когда Вы закрываете глаза и представляете себе что-то, Вы:

- б) мыслите её звуками и образами?
- а) видите чёткую и подробную картинку?
- в) погружаетесь в определённое эмоциональное состояние, но картинка при этом размыта?

5) Что Вы можете сказать о своей памяти? Вы:

- а) не запоминаете имена, но помните лица?
- б) запоминаете имена, слова и цифры?
- в) лучше всего запоминаете то, что сделали сами?

6) В Вашей комнате:

- а) порядок, и на неё приятно смотреть?
- в) всё продумано с точки зрения комфорта?
- б) главное это акустика?

7) В своё свободное время Вы предпочитаете:

- б) слушать музыку или радио?
- в) ходить на прогулку, заниматься спортом?
- а) смотреть телевизор, читать?

8) В процессе разговора Вы:

б) любите слушать, но Вам не терпится что-то сказать самому?

а) не любите ни говорить, ни слушать подолгу?

в) активно жестикулируете?

9) Когда Вы вынуждены сидеть и ждать, Вы:

в) не можете усидеть на месте, грызёте ногти?

а) смотрите по сторонам, рассматриваете окружающие предметы?

б) разговариваете сам с собой или с другими людьми?

10) Когда Вы читаете, Вы:

а) любите описания, и в Вашей голове формируется чёткий образ?

б) любите диалоги, и в Вашей голове звучат голоса героев?

в) предпочитаете книги с захватывающим сюжетом, или предпочитаете не читать?

11) Какую одежду вы любите носить?

б) Вы не особо об этом задумываетесь.

в) Предпочитаете свободные вещи. На первом месте для Вас комфорт.

а) С чётким силуэтом, приятных цветов.

12) Ваш голос:

в) низкий, а темп речи медленный?

а) высокий, а темп речи быстрый?

б) плавный, и Вы любите говорить сами с собой?

Обработка результатов. Сложите отдельно баллы, полученные за ответы А, Б и В.

Больше А – ведущая визуальная система. Больше Б – ведущая аудиальная система, больше В – ведущая кинестетическая система.