

Приложение к п.2.6

Использование на уроках приёмов по снятию психоэмоциональной нагрузки.

1. Подвижные упражнения.

1) Художник-фантазёр

Педагог предлагает ребятам представить себя на минутку художниками - мысленно взять в руки кисть и палитру и в воздухе перед собой (на воображаемом листе бумаги) нарисовать... Далее педагог читает стихотворение, по ходу жеста изображая действия.

Я художник – просто чудо!

В руки кисть беру и краски. (движет рукой с воображаемой кистью)

Рисовать сейчас я буду

Замечательную сказку!

Вот огромный купол неба. (размашистые круговые движения воображаемой кистью на воображаемом листе)

Вот на нем кружочек солнца

И оранжевого цвета

От него отходят кольца! («рисует» солнце, лучи, кольца света)

Вместо облака хлопушку

Нарисую ярко синим. (движения, копирующие работу художника – «рисую» и «раскрашиваем»)

«Бац!» - и хлопнула как пушка! (резкий взмах вверх кистью)

И пошёл зелёный ливень! (прерывистые движения «кистью»)

Лимонадный дождик с неба

Льёт на травку из хлопушки,

А в траве лежит конфета – (плавные, округлые движения «кистью» – рисуем конфету)

Шоколадная вкуснюшка!

Стала, вдруг, расти конфета. (круговые движения «кистью», конфета растёт)

Выше, выше! Вверх и вверх!

Разделю её я кистью,

По кусочку чтоб на всех! (размашистые «крест-накрест» движения рукой)

2) Встреча

Педагог предлагает ребятам соседям по парте повернуться друг к другу и представить

себе встречу друзей-весельчаков, которые не виделись целый год.

Здравствуй, друг мой дорогой! (изображаем радость, удивление, объятия)

Год не виделись с тобой.

Я здороваться могу-

Другу крепко руку жму! (жмём друг другу руки)

И по-дружески хочу

Друга хлопнуть по плечу. (изображаем похлопывание)

Улыбнусь ему задорно, (улыбаемся)

Рожицу сострою, (строим рожицы)

И потопаю, как будто

Марширую в строе. (топаем ногами)

Я руками помашу – (машем руками как крыльями)

Другу спину почешу. (чешем друг другу спину – просто весело!)

Воротник ему поправлю, (поправляем воротнички друг другу)

Громко песенку спою (поём: ля-ля-ля)

Мы теперь с ним вместе, рядом

Хлопнем мы в ладони – хлоп! (хлопаем)

Подмигнем, удобно сядем

... И продолжим наш урок.

3) Шаронадуватель

Педагог обращается к ученикам: «Ребята! Я предлагаю всем нам сделать небольшую паузу. Отдохнуть и поиграть в игру «Шаронадуватель». Шаронадуватель – это профессия, которую придумали в сказочной стране (а может быть, просто, в сказке). Я расскажу вам о ней в стихотворении, а вы постарайтесь поддержать меня вдохами и выдохами (таковы правила игры). Просто слушайте внимательно. Я буду вам подсказывать – делать вдох и выдох, вы – повторяйте за мной». Итак, начали:

Я не летчик, не швея,

Даже не спасатель.

А профессия моя

Шаронадуватель!

Я вдыхаю глубоко... (глубокий вдох)

Выдыхаю смело... (выдох)

Разноцветные шары

Делаю умело!

Вот надую первый шар... (вдох, выдох, вдох, выдох)

Шар красивый красный.

Яркий словно огонёк,

Вовсе не опасный.

Вот надую шар второй... (вдох, выдох, вдох, выдох)

Что-то очень он тугой... (вдох, выдох, вдох, выдох)

Ох, какой упрямый!

Шар – зелёный самый!

А теперь и третий шар... (вдох, выдох, вдох, выдох)

Желтый словно солнце... (вдох, выдох, вдох, выдох)

Ой! Взметнулся и пропал –

Улетел в оконце! (машем ему рукой)

И четвертый я беру

Вам его я подарю!

Ярко-бирюзовый

Надуваю снова... (вдох, выдох, вдох, выдох)

Непослушный ты какой

Что сопротивляешься?

Воздух больше наберу... (глубокий вдох, выдох)

Что не надуваешься? ... (глубокий вдох, выдох)

Вот растёт, растёт мой шар... (глубокий вдох, выдох)

Нравне со мною стал! ... (глубокий вдох, выдох)

Бах! Бабах! Как сто хлопков! (все делают хлопок в ладоши)

Лопнул шар на сто клочков! (глубокий выдох)

Главное – не унывать!

Будем новый надувать! (все хлопают в ладоши)

4) Спортсмены

Педагог объявляет минутку разгрузки: «Ребята! Внимание! Спортивная минутка! Совсем недавно по телевизору вся наша страна наблюдала Олимпиаду в Пекине. Мы переживали за наших спортсменов. Очень хотелось, чтобы они одержали победу в каждом виде спорта. А сейчас давайте дружно представим себя на их месте. Я читаю вам стихотворение – речёвку, а вы повторяйте те действия, о которых в них говорится.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 594 Московского района Санкт-Петербурга

Внимание! Спортсмены! Приготовились! Начали! ».

По дорожке я иду, (все идут спортивным шагом)

И спортивную ходьбу

Я отлично знаю.

Раз-два, раз-два!

Шаг я прибавляю! (идут быстрее)

Раз-два, раз-два!

Я плывун,

Иду в заплыв

Волны разгоняю... (действия руками)

Раз-два, раз-два!

С головой ныряю! (действия шеей и плечами)

Я гимнастка.

Раз, два, три!

Как красиво, посмотри

Делаю наклоны. (делаем наклоны вправо, влево, вперёд, назад)

А потом поклоны. (кланяемся)

Я силач-тяжеловес.

Поднимаю до небес

Двести сорок килограмм (наклон туловища вперёд, напрягаемся, изображаем поднятие штанги)

Привезу медали вам!

Я – футбольная команда. (все бегут)

Много я забью голов. (изображаем ведение мяча по полю)

Пусть все знают,

Что нет лучше

Нас – российских игроков!

Ура, ребята!

Мы победили! (прыжки на месте – ура!)

5) Дождик

Педагог: «Ребята! Давайте на минутку отвлечёмся от урока. И послушаем дождик».

Для выполнения этого упражнения дети кладут пальцы на край стола, за которым сидят.

Педагог предлагает тихонечко побарабанить пальцами по столу и показывает, как это

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 594 Московского района Санкт-Петербурга

делается, читает стихотворение, состоящее из вопросов. Педагог: «Ребята! Каждый из вас мысленно отвечает на заданные вопросы. Если ответ на вопрос «да» или «это Я», то дробь по столу усиливает тот, к кому это относится. Получится, что дождь в одни моменты нарастает и превращается в весёлый ливень, в другие – утихает, становится еле слышным. Итак, послушаем наш дождь!»

- Кто родился летом?
- Кто весной?
- ...осенью?
- ...а кто – зимой?
- Кто из вас, ребятаки
Любит шоколадки?
- Кто в косички ленты заплетает?
- Кто по полю мяч гоняет?
- Кто умеет шевелить ушами?
- Кто по дому помогает маме?
- У кого в квартире кот?
- ...или пёс (наоборот)?
- Кто поёт неплохо?
- У кого есть брат?
- ...а сестренка-кроха?
- ...огород?
- ...и сад?
- Кто рисует?
- ...лепит?
- ...клеит?
- Кто всех рассмешить умеет?
- Кто читает вслух стихи?
- Кто у нас – ученики?

6) На концерте

Педагог читает, а ребята хлопают в ладоши, в соответствии строкам стихотворения.

Мы сегодня на концерте.

Зрители хорошие.

Аплодировать артистам

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 594 Московского района Санкт-Петербурга

Будем мы в ладоши.
Вот на сцене пианист.
Виртуозно как играл!
Аплодируем ему!
Аплодирует весь зал.
А теперь поёт малышка
Про собаку и про книжку.
Аплодируем и ей
Аплодируем сильнеей.
Вот маститый, знаменитый
К микрофону вышел бас
Удивил вокалом нас.
Аплодируем ему,
На весь зал, на всю страну!
Клоун выбежал вприпрыжку!
Вместо носа – с ёлки шишка,
Вместо шляпы – с банки крышка.
На плече сидит мартышка.
Мы ему похлопаем.
Мы ему потопаем!
Завершает наш концерт
Удивительный эксперт
По различным чудесам -
Фокусник явился к нам.
Раз и палочкой взмахнул
В класс обратно нас вернул.
Аплодируем всем нам –
Восхищённым зри-те-лям!

7) Полёт

Педагог: «Друзья! Давайте представим, что у нас выросли крылья! Мы можем летать. Как бы мы это сделаем? – Мы подвигаемся, покружимся, поиграем в полёт!»
У меня есть крылья за спиной (руки - за спину)
Я летать умею над землёй. (руки – вверх)

Я взмываю ввысь и мир - Эгей! (руки – высоко вверх, делаем взмахи)
На ладошке уместается моей.
Покружу немного в облаках. (машем руками, кружимся вокруг себя)
Устремлюсь стрелою вниз и – Ах! (приседаем)
Оседлаю кучевую тучу
Поскачу на ней к небесной круче! (делаем короткие приседания – скачем!)
С кручи я вприпрыжку вниз сбегу. (бег на месте)
Крылышки почищу, отдохну. (руки опускаем вниз)
Пальчики как перышки расправлю, (встряхиваем кисти рук)
Распрямлюсь, встряхну себя немножко. (распрямляем спину, раздвигаем лопатки, вытягиваем шею)
...Вам на память перышко оставляю
Мягкое, пушистое в ладошке. (сдуваем с ладошки воображаемое пёрышко, делаем глубокий вдох и выдох)

8) Цветок

Педагог: «Ребята! Представьте, как здорово быть ...цветком! Вырасти из крохотного семечка, и радовать всех вокруг красотой и гармонией! Чувствовать, как тебя наполняет свет, сила и покой. Давайте прикоснёмся к таким ощущениям! Слушайте и повторяйте движения».

Семечко упало в землю (сели на корточки, склонили голову, охватили голову руками)
Тихо до весны спало. (ровно дышим – вдох и выдох, вдох и выдох)
Встрепенулось и проснулось, (встрепенулись, «подрожали», подняли голову)
Только солнышко взошло.
Потянулось: утро ль это? (потянули руки вверх, «к солнышку»)
И пошёл наверх росток (медленно встаем)
Посмотреть на лучик света
Воздуха вдохнуть глоток. (поднимаемся в полный рост, дышим ровно и глубоко)
Распустил листочки-ручки.
Ах, прекрасное растение! (раскинули руки в стороны)
Набежали в небе тучки
И закапал дождь весенний. (плавно подвигали плечами, локтями, пальцами)
А потом бутон красивый
Стал готовиться к раскрытию. (покачали головой, сделали наклоны головы вправо, влево,

вперёд, назад)

Рос, крепчал, копил все силы –

Бах!!! Открылся! Посмотрите! (резко вскинули руки вверх, встали на цыпочки)

И качает ветерок

Первый луговой цветок! (раскачиваемся вправо, влево, улыбаемся!!!)

9) Котята

Педагог обращается к ребятам: «Знаете, ребята, когда мы пишем, читаем, над чем-то очень серьёзно размышляем – мышцы нашего лица напрягаются. И тогда лицу нужна своя гимнастика. А что это за гимнастика такая? А вот и давайте с вами попробуем! Нужно просто примерять разное выражение лица – удивлённое (демонстрирует), грустное, весёлое, даже сердитое(!) и конечно не забыть про улыбку!»

У меня живут котята.

Удивляюсь я, ребята, (удивлённое выражение лица: брови приподняты, глаза широко раскрыты)

Если вижу как они

В мяч играют, шалуны.

Злюсь порой и хмурю брови, (сердимся: брови сдвинуты, уголки губ опущены)

Если бедокурят, спорят,

И шнурок от кед моих,

Ловко делят на двоих.

Хохочу над ними, если (хохот: рот раскрыт широко, глаза прищурены)

Ловят муху на лету.

...Когда спят, обнявшись вместе –

Я на цыпочках иду.

Как по тоненькому льду.

Сон кошачий берегу. (выражение лица сосредоточенное, напряженное)

Вот проснулись. Кис-кис-кис!

Кубарем скатились вниз! (улыбка)

Ушибётесь! Осторожно!

...А погладить вас мне можно? (поднимаем брови – вопросительное выражение лица)

10) Муха

«Ребята! – обращается педагог к детям. – Я предлагаю сделать небольшую гимнастику для наших глаз. Ведь они сегодня столько работали – помогали нам читать, писать,

рассматривать рисунки, схемы! Ничего особенного делать не нужно. Просто воспользуемся своим воображением и представим следующую картину» (упражнение для зрачков глаз)

К нам с утра явилась гостья

Из открытого окна,

Сон наш сладкий прервала.

Зажужжала, забрюзжала,

Прямо в ухо! Прямо в ухо!

Уличная небольшая,

Но назойливая муха. (наблюдаем за воображаемой мухой – перемещаем зрачки влево, вправо)

Вверх взлетела к потолку, (подняли зрачки вверх)

Вниз спикировала к нам, (опустили зрачки вниз)

На подушку слева села, (зрачки – влево)

Перебралась на диван.

Передумала: на кухню

Полетела зав-тра-кать. (открыли глаза)

Отдохнули? Здорово! С новыми силами – дальше!

2. Упражнения на релаксацию.

«МУХА». Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Необходимо не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

«ЛИМОН». Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните ощущения. Затем – одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

«СОСУЛЬКА» («МОРОЖЕНОЕ»). Встаньте, закройте глаза. Руки поднимите вверх.

Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела.

Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти

рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

«ВОЗДУШНЫЙ ШАР». Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

«ВВЕРХ ПО РАДУГЕ». Встаньте, 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.

3. Мимическая гимнастика

1. Сморщить лоб, поднять брови (удивление). Расслабиться.
2. Сдвинуть брови, нахмуриться (сержусь). Расслабиться.
3. Расширить глаза, открыть рот, руки сжаты в кулаки (страх, ужас).
Расслабиться.
4. Расслабить веки, лоб, щеки (лень). Расслабиться.
5. Расширить ноздри, сморщить нос (брезгливость). Расслабиться.
6. Сжать губы, прищурить глаза, сморщить нос (презрение).
Расслабиться.
7. Улыбнуться, подмигнуть (мне весело, вот я какой!)

4. Упражнения для профилактики агрессивного поведения учеников.

«Дышим кулачками» - Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

«Улыбка» - Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы (помогает снять мышечное напряжение).

«Левостороннее дыхание» - Пальцем зажимаем правую ноздрю. Дышим левой ноздрей спокойно, неглубоко.

«Спаси птенца» - Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони, и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он ещё прилетит к тебе!».

«Возьмите себя в руки» - Обхватите ладонями локти и сильно прижмите руки к груди – это поза выдержанного человека. Как только Вы почувствовали в себе желание стукнуть, крикнуть, кинуть и т.п. – принимайте такое положение, доказывая себе свою силу, силу СДЕРЖАННОГО ЧЕЛОВЕКА.

«Сломанная кукла» - Представим себя верёвочными куклами – марионетками. Изобразим её. Вдруг, у неё оборвалась нить, которая держала голову и шею, руки, спину, ноги. Кукла вся разболталась, с такой никто не хочет играть. А сейчас мы соберём её снова, укрепим верёвочки – медленно, осторожно соединим голову и шею, выпрямим их, теперь расправим плечи и закрепим руки. Теперь кукла снова стала красивой, и все хотят с ней играть.

5. Методики арт-терапии:

1. Нарисуйте, как улыбается солнце.
2. Нарисуйте, как звучат листья, падающие с деревьев.
3. Нарисуйте то, что вы представите под эту музыку. (Вальс цветов Чайковского).
4. Закройте глаза и просто рисуйте на бумаге произвольные линии. Теперь найдите в этих линиях образ и обведите его контрастным цветом.
5. А сейчас мы с вами научимся выбрасывать свои эмоции в мусор. Раздаю газеты, комкаем, выбрасываем в нарядную урну.
6. «Пословицы» - Упражнение, хорошо "снимающее" внутреннюю депрессию и плохое настроение, помогающее решить сложную проблему, которая у вас возникла. Эта проблема может быть связана с вашей профессией, семейной жизнью, взаимоотношениями с друзьями.
7. Возьмите любую из книг: "Русские пословицы", "Мысли великих людей" или "Афоризмы" (в каждой школьной библиотеке книги есть). Полистайте книгу, читайте фразы пословиц или афоризмов в течение 25-30 минут, пока не почувствуете внутреннее облегчение.
8. Просмотр слайдов с работами сюрреалистов под классическую музыку.

Эти картины снимают напряжение, способствуют самоанализу.

6. Психологическая поддержка старшеклассников при подготовке к ЕГЭ

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 педагог-психолог может добиться преодоления процессуальных трудностей выпускников, связанных с недостаточной осведомленностью учеников 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.

Психологическое сопровождение учеников реализуется следующими способами:

1. Психологическая диагностика. Проведение фронтальной диагностики учащихся выпускных классов: выявление детей группы риска, диагностика уровня тревожности. По результатам проведенной диагностики школьный педагог-психолог составляет программу коррекционной работы и программу психологического сопровождения. На этом этапе можно сформировать группу поддержки, состоящую из детей, у которых могут возникнуть трудности в подготовке к экзаменам. Работа с группой поддержки может вестись в рамках индивидуальных или групповых консультаций, проведения тренинговых занятий корректирующей направленности.

2. Индивидуальное и групповое консультирование учащихся. Проведение консультативной работы с выпускниками по преодолению трудностей и развитию навыков, способствующих эффективной сдаче ОГЭ и ЕГЭ: Снятие тревожного состояния, обучение контролю стрессовых проявлений, решение когнитивных и личностных трудностей;

3. Тренинговые занятия с учащимися. Групповые занятия по контролю эмоций, преодолению стрессового состояния (личностные трудности), ознакомлении с процедурой сдачи экзаменов, проведение встреч с выпускниками прошлого учебного года, уже сдавших экзамены (процессуальные трудности), выработка индивидуального стиля работы (когнитивные трудности).

4. Информационная поддержка. Составление, выпуск различной информационной

литературы – буклеты, памятки, брошюры. В рамках данного направления также рекомендуется оформление информационного стенда для учеников («Сдаем ОГЭ и ЕГЭ», «В день экзамена» и т.п.).

Ознакомление с процедурой сдачи экзамена

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, групповое тренинговое занятие в форме игры-драматизации, рассказ педагога-психолога, просмотр обучающих видеозаписей и т.п.

Ознакомление с процедурой проведения самого экзамена является одной из задач педагога-психолога по психологическому сопровождению выпускников, так как учитель-предметник в основном сосредотачивает свое внимание на предметном содержании, оставляя в стороне процедурные особенности.

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 (обязательный государственный экзамен), 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

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 594 Московского района Санкт-Петербурга

«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. 1. 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 речи может позволить скрыть пробелы в знаниях	Оцениваются фактические знания и умение рассуждать, решать, а также 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

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 594 Московского района Санкт-Петербурга

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» [4]

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 (ОГЭ) имеет свои положительные стороны;
- по-моему, введение ЕГЭ (ОГЭ) принесло нам только проблемы;
- и т.п.

Упражнение «Сдаем экзамен» [4]

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?» [2]

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

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 594 Московского района Санкт-Петербурга

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 представить 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

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 594 Московского района Санкт-Петербурга

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. Плывите 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.

Советы выпускникам

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.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 594 Московского района Санкт-Петербурга

- 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.

Социально-психологический климат в классе

Благоприятная атмосфера в классе в ходе подготовки к единым государственным экзаменам является одной из задач учителя и школьного психолога. Предлагаем основные характеристики благополучного и неблагополучного воздействия учителя на социально-психологический климат в классе (табл. 4, 5).

Табл. 2. Благоприятный социально-психологический климат. [1]

Параметры	Вербальное взаимодействие	Невербальное взаимодействие
Эмоциональный фон	Словесное выражение позитивного отношения к процессу взаимодействия и отдельным ученикам.	Доброжелательные улыбки, смех. Позитивный или спокойный тон высказываний.
Способность к сотрудничеству	Обращения к собеседнику с уточняющими вопросами. Высказывание заинтересованности в мнении других ("А как ты думаешь?", "Вам это нравится?" и др.)	Выслушивания с демонстрацией внимания (поддакиванием, «угуканием»), контактом глаз. Равноправные позиции (по предпочитаемой позе, расположению в помещении и относительно друг друга).
Эффективность взаимодействия	Словесное подтверждение решения поставленной задачи. Словесное выражение удовлетворения результатом.	Жесты, выражающие удовлетворение проделанной работой. Улыбка при подведении итогов работы.

Табл. 3. Неблагоприятный социально-психологический климат. [1]

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 594 Московского района Санкт-Петербурга

Параметры	Вербальные референты	Невербальные референты
Эмоциональный фон	Словесное выражение негативного отношения к процессу взаимодействия и отдельным ученикам.	Недоброжелательные улыбки, смех, обидные слова в адрес одноклассников. Печальный или враждебный тон высказываний.
Способность к сотрудничеству	Перебивание собеседника. Высказывание незаинтересованности в мнении других ("А кто тебя спрашивает?", "А ты здесь причем?" и др.)	Отсутствие «угукания», поддакивания или контакта глаз. Неравноправные позиции (стремление доминировать или подчиняться, по позе и расположению).
Эффективность взаимодействия	Словесное отрицание решения поставленной задачи. Словесное выражение неудовлетворения результатом.	Жесты, выражающие неудовлетворение проделанной работой. Печаль или враждебность при подведении итогов работы.

**Психологические рекомендации для учителей, готовящих детей к единому
государственному экзамену**

- Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки.
- Помогайте подростку поверить в себя и свои способности.
- Помогайте избежать ошибок.
- Поддерживайте выпускника при неудачах.
- Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить единый государственный экзамен, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру экзамена.
- Приложите усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами для выпускников, но и не были сторонними наблюдателями во время подготовки ребенка к экзамену, а, наоборот, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку.
- Учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные психофизиологические особенности выпускников. Психофизиологические особенности – это устойчивые природные характеристики человека, которые не меняются с возрастом и проявляются в скорости протекания мыслительно-речевых процессов, в продуктивности

умственной деятельности.

Советы классному руководителю

Одной из основных целей единого государственного экзамена является получение более эффективного инструмента оценки качества образования. Введение экзамена в тестовой форме предполагает наличие готовности ее участников. Поэтому сегодня особым образом актуализируется оказание психологической, педагогической и информационной поддержки всем участникам эксперимента.

Сегодня, когда идет организационно-технологическая подготовка к ЕГЭ, прослеживается общее нарастание тревожности перед тестированием. Именно поэтому перед нами 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.

Экзаменационная (тестовая) тревожность

Экзамены представляют собой нелегко, но неизбежную часть нашей жизни. Одни воспринимают экзамены достаточно легко и идут на экзамены, уверенные в успехе. У других – экзамен и оценка за него тесно связаны с беспокойством и тревогой. Они не только накануне экзамена, но иногда лишь при мысли о нем испытывают состояние страха, неуверенности в себе и тревоги. Эти состояния называются экзаменационной или тестовой тревожностью.

Наблюдается в состоянии экзаменационной тревожности и стресса:

- нарушение ориентации, понижение точности движений;
- снижение контрольных функций;
- обострение оборонительных реакций;
- понижение волевых функций.

Именно поэтому крайне необходима психолого-педагогическая помощь, как во время подготовки, так и во время проведения ЕГЭ.

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзамена.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок.
- Помогите детям распределить темп подготовки по дням.
- Приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

В подготовительный период рекомендуем:

- Оформить уголки для учащихся, учителей, родителей.
- Не нагнетать обстановку.
- Повысить степень «прозрачность» подготовки и проведения ЕГЭ.

Психологическая поддержка родителей выпускников.

Еще одним направлением работы школьного педагога-психолога 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.

Основные направления работы школьного педагога-психолога с родителями выпускников.

1. Индивидуальное и групповое консультирование. Проведение консультационных мероприятий с родителями выпускников по интересующим их темам. Намечить тематику групповых занятий можно на первом родительском собрании выпускного класса и запланировать эти консультации в течении всего учебного года. Также можно рекомендовать по результатам диагностики выделить среди учащихся выпускных классов детей, входящих в группу риска (и создать группу поддержки) и организовать индивидуальные и групповые встречи с родителями этих детей. Темами консультаций можно выбрать разнообразные: «Как справиться со стрессом», «Как помочь ребенку перед экзаменом», «Стратегия подготовки к экзамену» и т.п. Одним из направлений работы школьного педагога-психолога является работа с родителями «тревожных» детей и с «тревожными» родителями, чтобы предотвратить перенос «тревожного» эмоционального состояния родителя на самого выпускника.

2. Участие в родительских собраниях. Школьный педагог-психолог регулярно проводит встречи с родителями всех учащихся школы, однако в выпускных классах этому направлению работы стоит уделить особое внимание. Во-первых, выступление на

родительских собраниях позволит психологу рассказать о работе, проводящейся школой в рамках сопровождения выпускников. Во-вторых, психолог может дать родителям важную информацию по организации внешкольной подготовки детей к экзаменам. Можно рекомендовать следующие темы выступлений на родительских собраниях: «ОГЭ и ЕГЭ – общие задачи семьи и школы», «Чем Вы можете помочь своему ребенку в период подготовки», «Как подготовиться к экзамену вне школы», «В день экзамена. Формирование позитивного настроения перед экзаменом», «Организация режима дня» и т.п.

3. Информационная поддержка. Составление и выпуск информационных материалов для родителей выпускников в виде памяток, брошюр по различным темам: «Советы психолога», «Накануне экзамена» и т.п. Также можно предложить оформить информационный стенд для родителей выпускников с советами психолога.

Эти и другие известные технологии помогают воспитывать стрессоустойчивость, снимать эмоциональное напряжение.