Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

«Красногвардейская средняя общеобразовательная школа имени Героя Российской Федерации

Марченко Антона Александровича»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОБУ

«Красногвардейская СОШ

Имени Марченко А.А.»

О.В. Пачина

« » 2018г.

**Программа психолого-педагогического сопровождения ОГЭ**

**"Профилактика экзаменационной тревожности"**

Составила:

педагог-психолог

МОБУ «Красногвардейская СОШ имени Марченко А.А»

Жулидина М.А.

п. Красногвардеец 2018 г.

**Аннотация**

**Научно-практическая новизна и обоснованность**

Системообразующим ориентиром в процессе психологической подготовки к экзаменам является понятие психологической готовности выпускника, которую мы понимаем как сформированность психологических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче экзаменов, и рассматривается нами как интегральный результат работы школы. Роль педагога-психолога в этом направлении мы видим в развитии навыков преодоления личностных и процессуальных трудностей.

Оптимальный уровень тревоги, адекватная самооценка, самостоятельность мышления и действий, отсутствие нереалистической мифологии, владение способами управления своим состоянием и умение устанавливать контакты с незнакомыми людьми в незнакомой обстановке – вот составляющие личностного и процессуального компонента, способствующего успешной сдаче ЕГЭ и ОГЭ.

Большими возможностями в работе школьного психолога обладают такие методики, как проективные. Преимущества данного вида работы в том, что он помогает создать атмосферу доверия и безопасности, способствует самопознанию и поощряет к саморазвитию, помогает улучшить коммуникацию с окружающими людьми. Такие методики помогают убрать защиту и внутреннее сопротивление, позволяя осуществить обход рационального мышления, создают условия для диалога между внешним и внутренним миром человека, и, тем самым, позволяют моделировать процессы прошлого и будущего, работать с линией времени. Так же, проективные методики запускают внутренние процессы поиска своего уникального пути выхода из кризиса.

И поэтому, проективные техники - эффективные помощниками в работе по формированию стрессоустойчивости в качестве инструмента для развития творческого потенциала и получения ресурсов. Использование проективных методик в сопровождении учеников в период подготовки к выпускным экзаменам является новой формой работы педагога-психолога, позволяющей, к тому же, мотивировать учеников к работе с собственными переживаниями, поиску собственных ресурсов для эффективного преодоления собственной тревожности.

**Актуальность, перспективность, практическая направленность**

Проблема психологической готовности школьников к ЕГЭ и ОГЭ очень важна и актуальна, она обусловлена рядом причин:

– ЕГЭ и ОГЭ имеет ряд особенностей, которые требуют от выпускника не только интеллектуальных знаний, но еще и личностной и психологической готовности к его выполнению.

– Необходимо сохранить здоровье выпускника и физическое и психологическое.

– Старшеклассники не всегда реалистично представляют ЕГЭ и ОГЭ, нереалистичность установок.

Подготовка к экзаменам и их сдача вызывают у выпускников сильное эмоциональное напряжение, связанное с переживанием за результаты, напрямую влияющие на возможность реализации дальнейших жизненных планов. Это выражается в чувстве повышенной тревожности; неустойчивой самооценке; утрате способности видеть положительные результаты своего труда, ресурсы организма, личностные достоинства; в отрицательной установке по отношению к результатам экзамена.

**Цель**:

Формирование психологической готовности учащихся 9 и 11 классов к сдаче ЕГЭ и ОГЭ через тренировку навыков саморегуляции при помощи проективных методик.

**Задачи**:

1. Формирование у учащихся адекватного реалистического мнения о ГИА и ЕГЭ.

2. Формирование у учащихся конструктивной стратегии деятельности на экзамене.

3. Развитие у учащихся умения понимать свои чувства и эмоции.

4. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

5. Формирование стрессоустойчивости.

**Адресат:**

Учащиеся 9 и 11классов МОБУ «Красногвардейская СОШ им. Марченко А.А.»

Группа формируется из учеников одного класса

**Продолжительность курса:**

Программа состоит из 14 занятий. Длительность занятия – 45 минут.

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

В результате прохождения учениками занятий по данной программе, предполагается сформировать у участников программы навыки психологической подготовки к экзаменам:

- понимание процедуры прохождения экзаменов;

- развитые навыки регуляции своего эмоционального состояния;

- понимание себя;

- уверенность в своих силах;

- умение пользоваться разными стратегиями преодоления трудных жизненных ситуаций;

**Учебный план**

**развивающей психолого-педагогической программы**

**«Профилактика экзаменационного стресса»**

**Цель:** Формирование психологической готовности учащихся 9 и 11 классов к сдаче ГИА и ЕГЭ через тренировку навыков саморегуляции при помощи проективных методик.

**Категория обучающихся:** учащиеся 9 и 11классов и их родители.

**Срок обучения:** 14 занятий

**Режим занятий**: 1 час в неделю (время занятий согласовывается в соответствии со школьным расписанием)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем | Всего часов | В том числе | | Форма контроля |
| теоретических | практических |
| 1. | Ориентировочный этап  Вхождение в мир ЕГЭ и ОГЭ | 2 | 1 | 1 | Анкетирование |
| 2. | Работа с родителями | 1 | 1 | 0 | Анкетирование |
| 3 | Основной этап – работа с учениками | 9 | 2 | 7 | Рефлексия |
| 4. | Закрепляющий этап  Повторная диагностика | 2 | 1 | 1 | Анкетирование  Рефлексивный отчет |
|  | Итого | 14 | 5 | 9 |  |

**Учебно-тематический план**

**развивающей психолого-педагогической программы**

**«Профилактика экзаменационного стресса»**

**Цель:** Формирование психологической готовности учащихся 9 и 11 классов к сдаче ГИА и ЕГЭ через тренировку навыков саморегуляции при помощи проективных методик.

**Категория обучающихся:** учащиеся 9 и 11классов и их родители.

**Срок обучения:** 14 занятий

**Режим занятий**: 1 час в неделю (время занятий согласовывается в соответствии со школьным расписанием)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем | Всего часов | В том числе | | Форма контроля |
| Теоретических | практических |
| **I Ориентировочный этап** | | | | | |
| 1. | Что такое ОГЭ и что он значит для меня | 1 | 1 | 0 | Опрос |
| 2. | Диагностика стресса | 1 | 0 | 1 | Анкетирование |
| **II Работа с родителями** | | | | | |
| 1. | Родительское собрание «Поможем детям сдать ЕГЭ» | 1 | 1 |  | Рефлексия |
| **III Основной этап** | | | | | |
| 1. | Стресс и его воздействие на человека | 1 | 1 | 0 | Рефлексия |
| 2. | Приемы волевой мобилизации и совладения со своими чувствами | 1 | 0 | 1 | Рефлексия |
| 3. | Обучение приемам релаксации и снятия напряжения | 1 | 0 | 1 | Рефлексия |
| 4. | Память и запоминание. Приемы работы с текстом. | 1 | 0 | 1 |  |
| 5. | Как справиться со стрессом на экзамене? Часть 1 | 1 | 0 | 1 | Рефлексия |
| 6. | Как справиться со стрессом на экзамене? Часть 2 | 1 | 0 | 1 | Рефлексия |
| 7. | Способы снятия нервно-психического напряжения | 1 | 1 | 1 | Рефлексия |
| 8. | Уверенность на экзамене | 1 | 0 | 1 |  |
| **IV Закрепляющий этап** | | | | | |  |  |  |  |  |
| 1. | Повторная диагностика | 2 | 1 | 1 | Анкетирование |
| Итого: | | 14 | 5 | 9 |  |

**Учебная программа**

**«Профилактика экзаменационного стресса»**

**1.Пояснительная записка**

Необходимость подготовки выпускников к сдаче ЕГЭ/ГИА с каждым годом становиться актуальнее из-за нововведений методов контроля и сдвигов оценки бальной системы. Выпускников волнует по большей степени не объем знаний, а сама процедура сдачи экзаменов. М.А. Повловой и О.С.Гришановой было издано пособие «Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ», на основе которого была написана наша программа.

Данная программа позволит учащимся рассмотреть проблему с разных сторон, оценить свое положение в ней и успешно разрешить ее. Так как учащимся важна и психологическая атмосфера в семье, то программа предполагает и работу с родителями учащихся. Поставлена работа и на самопознание самих учащихся, на познание своих возможностей и способностей в преодолении трудностей. Учащиеся с помощью проектирования ситуации будущего «переживают» свои страхи и проблемы, тем самым снижается уровень тревожности перед трудностями. Самое важное, что приобретают учащиеся – это весомая копилка самопомощи, которая поможет в дальнейшем находить ресурсы для конструктивного разрешения возникающих трудностей.

**Цель**:

Формирование психологической готовности учащихся 9 и 11 классов к сдаче ГИА и ЕГЭ через тренировку навыков саморегуляции при помощи проективных методов и методик.

**Задачи**:

1. Формирование у учащихся адекватного реалистического мнения о ГИА и ЕГЭ.

2. Формирование у учащихся конструктивной стратегии деятельности на экзамене.

3. Развитие у учащихся умения понимать свои чувства и эмоции.

4. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

5. Формирование стрессоустойчивости.

**Структура**

Для достижения поставленных целей авторами программы используется *ресурсно-ориентированная стратегия* деятельности, направленная на поиск сильных сторон учащихся и путей их использования на этапе подготовки и на самом экзамене.

По аналогии с техникой систематической десенситезации, при которой негативное поведение, тревога, напряжение замещаются позитив­но окрашенной реакцией, релаксацией, и чувством контроля над событиями, при повторении данного упражнения на разминке каждого занятия у участников предполагается снижение уровня тревожности перед экзаменами. Чередование представления ситуации экзамена, анализа собственных чувств, возникающих при столкновении со стрессовой ситуацией с отработкой тем каждого занятия программы аналогично замещению тревоги позитив­но окрашенной реакцией и видится нами как эффективный способ профилактики ситуативной тревожности.

Программа рассчитана на 4 этапа, это:

1 - *Ориентировочный этап «Введение в мир ГИА и ЕГЭ»,* включающий в себя входную диагностику на определение уровня подготовки учеников к ЕГЭ/ГИА, тренинговые упражнения на актуализацию самосознания старшеклассников на тему экзаменов, осознание ими трудности сдачи ЕГЭ/ГИА и формирование адекватного реалистичного мнения о них.

*2 - Этап «Работа с родителями»* направлен на распределение ответственности между родителями и педагогами за процесс подготовки к экзаменами, поддержку родителей, испытывающих тревогу и получение общих рекомендаций. Может проводиться практически одновременно с предыдущим этапом, используя полученный на диагностике материал. Родителям предоставляется возможность просмотра выступления кандидата психологических наук, доцента кафедры «Этнопсихология и психологические проблемы поликультурного образования» факультета «Социальная психология» МГППУ Чибисовой М.Ю. на программе «Другие новости» на тему психологической готовности к экзаменам.

*3 - Основной этап «Работа с учениками»*

Включает в себя следующие темы:

«Стресс и его воздействие на человека». Цель: познакомить обучаемых с общими понятиями стресса, стрессовыми факторами, показать влияние стресса на человека и его здоровье, сформулировать общие принципы борьбы со стрессом для обеспечения психологической уравновешенности и сохранения здоровья.

«Приемы волевой мобилизации и совладения со своими чувствами»

Цель: знакомство учащихся с некоторыми приемами волевой мобилизации, отработка приемов самообладания, необходимых учащимся в ходе сдачи экзаменов.

«Обучение приемам релаксации и снятия напряжения»

Цель: обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления, формирования умения управлять своим психофизическим состоянием.

«Память и запоминание. Приемы работы с текстом.»

Цель: знакомство с характеристиками памяти человека, обучение работы с текстами, приемами запоминания, отработка полученных навыков.

«Как справиться со стрессом на экзамене? Часть 1 и 2»

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

«Способы снятия нервно-психического напряжения»

Цель: научить выпускников снимать напряжение простыми психологическими способами.

«Уверенность на экзамене»

Цель: повысить уверенность в себе, в своих силах.

*4 - Закрепляющий этап* направлен на проведение повторной диагностики и завершение работы программы обучением навыкам уверенного поведения.

**Структура занятий**

Занятия имеют определенную структуру. Все занятия в программе имеют 3 части: вводная часть, основная часть и заключительная.

Каждое занятие начинается с разминки. Это короткое динамичное упражнение, задача которого — повысить энергию группы и запустить внутренние процессы переработки уже пройденной темы. Затем следует презентация темы, то есть краткое объяснение того, о чем пойдет речь на занятии и почему это важно. Задача презентации — заинтересовать учащихся. Затем происходит информирование: сообщение необходимых сведений по заданной теме, которые обязательно должны проигрываться и подкрепляться, что и происходит в содержательной части. Завершается занятие рефлексией (обсуждением занятия с детьми).

**Методы:** лекция, дискуссия, сказкотерапия, кинотерапия, настольные и ролевые игры.

**Форма:** тренинговые занятия, лекция, открытый урок, внеклассные мероприятия

**Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы.**

Программа предназначена для выпускников в период подготовки к экзаменам.

Не рекомендовано включать в занятия детей с ОВЗ и имеющих психические и соматические заболевания.

**Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы.**

Программа носит развивающую направленность.

Права и обязанности участников программы определяются Конвенцией о правах ребенка, уставом ОУ (в котором проходит реализация программы), выработанными правилами группы (для учеников).

Отношения между участниками и ведущими программы строятся на основе доверия, сотрудничества, взаимного уважения и предоставления свободы развития личности.

Происходящее в группе всегда определяется личностным выбором каждого участника, никто не может принудить его к совершению каких-либо поступков.

***Права педагога-психолога*** определены должностной инструкцией специалиста. «При исполнении профессиональных обязанностей педагогические работники имеют право на свободу выбора и использования методик обучения и воспитания, учебных пособий и материалов, учебников в соответствии с образовательной программой, утвержденной образовательным учреждением, методов оценки знаний обучающихся, воспитанников» (Федеральный Закон «Об образовании»).

***Педагог-психолог*** несет ответственность за подготовку, планирование и проведение занятий. Ведущий группы так же обязан соответствовать требованиям квалификационных характеристик; обеспечивать безопасность жизни и здоровья участников во время реализации программы; соблюдать конфиденциальность получаемой от участников информации; соблюдать морально-этические нормы.

***Участники программы*** имеют право: на добровольное участие в программе; на отказ от занятий при наличии обстоятельств, которые могут нанести вред его психическому или физическому здоровью; уважение человеческого достоинства, свободное выражение собственных взглядов и убеждений.

***Участники программы*** обязаны: соблюдать правила принятые участниками программы; уважать честь и достоинство других участников программы; не совершать действий, наносящих психологическую и физическую травму другим участникам программы; соблюдать режим посещения занятий.

**Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы:**

* *Кадровый ресурс* – ведущий, имеющий высшее психологическое образование, опыт работы с тренингвыми группами, прошедший курсы повышения квалификации по работе с метафорическими картами.
* *Помещение для проведения занятий* – класс или любое другое просторное, хорошо освещенное помещение.
* *Материально*-*техническое оснащение –* листы ватмана, фломастеры, пластилин, рабочие тетради для записи материала, мультимедиа, музыкальный проигрыватель.

**Сроки реализации программы**

* Срок реализации программы: 3 месяца.
* Объем тренинговой работы: 14 часов.
* Режим работы: 14 занятий по 45 минут каждое, один раз в неделю.

Каждый из этих уроков включает в себя набор определенных психологических упражнений, при этом в зависимости от уровня класса их количество и длительность могут корректироваться.

**Ожидаемые результаты реализации программы**

В результате прохождения учениками занятий по данной программе, предполагается сформировать у участников программы навыки психологической подготовки к экзаменам:

- понимание процедуры прохождения экзаменов;

- развитые навыки регуляции своего эмоционального состояния;

- понимание себя;

- уверенность в своих силах;

- умение пользоваться разными стратегиями преодоления трудных жизненных ситуаций.

**Система организации контроля за реализацией программы** предполагает отслеживания показателей тревожности, стрессоустойчивости и готовности к сдаче экзаменов через осуществление следующих диагностических процедур:

– Анкета «Готовность к ГИА, ЕГЭ» Чибисовой М.Ю.

– Тест на стрессоустойчивость

– Тест «Кто кого или шанс найти свой путь»

– Наблюдение

**Критерии оценки достижения планируемых результатов (качественные, количественные)**

* Наблюдение позитивной динамики в овладении учащимися 9-х, 11-х классов приемами саморегуляции эмоциональных состояний и реакций на стресс (качественные).
* Результаты анкетирования, тестирования отзывы администрации, педагогов, учащихся (количественные).

**ЛИТЕРАТУРА**

**1.** Морозовская Е. Мир проективных карт: Обзор колод, упражнения, тренинги, - М.:Генезис, 2014.- 100с. (168с.)

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

**3.** Аржакаева Т.А. Что такое экзамен и что он значит для меня?//Школьный психолог.­- 2011-№13- С. 38-40

4. Шмидт В. Р. Я и экзамен: кто, кого, или шанс найти свой путь: [Тест, с помощью которого можно определить к какому типу психофизиологических качеств относитесь Вы] // Абитуриент.- 2003- N 6.- С. 36-40

5. Ромек В.Г. Поведенческая терапия страхов [Электронный ресурс]: Научно-практический журнал электронных публикаций/ Журнал практической психологии и психоанализа. – Электрон. журнал. – Москва - 2002- №1 – Режим доступа к журн.: <http://psyjournal.ru/psyjournal/articles/detail.php?ID=2096> – Загл. с экрана.

5. Тренинг: теория и практика - Питер, 2005.

6. *Lahad, S.* (1993) Tracing Coping Resources Through a Story in Six Parts — The “BASIC PH” model. In: Psychology at School and the Community During Peaceful and Emergency Times. Tel-Aviv, Levinson-Hadar, 55–70. (In Hebrew)

# 7. Трусь А. А. [Колошина Т. Ю.](http://www.labirint.ru/authors/69638/) Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование. - [Речь](http://www.labirint.ru/pubhouse/1464/), 2010 г.-189 с.

**Приложение 1**

**Анкета «Готовность к ЕГЭ» Чибисовой М.Ю.**

Анкета имеет ориентировочный характер и позволяет оценить готовность к ЕГЭ глазами самих выпускников. Она затрагивает такие составляющие, как способность к самоорганизации (познавательный компонент), уровень тревоги (личностный компонент) и знакомство с процедурой экзамена (процессуальный компонент). Анкета может быть использована для скрининговой диагностики в выпускных классах, а также для оценки результативности деятельности психолога (в этом случае анкетирование проводится до и после занятий). По нашему опыту работы с анкетой, во втором случае рост показателей не всегда свидетельствует об эффективности работы. Напротив, зачастую в результате занятий дети осознают дефицит знаний по той или иной проблеме, что находит отражение в снижении показателей.   
Друзья!

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

Просим вас оценить свое согласие или несогласие с приведенными ниже утверждениями по 10-бальной шкале от 1 — «полностью не согласен» до 10 — «абсолютно согласен».

Пожалуйста, обведите цифру, отражающую ваше мнение.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ | Полностью не согласен | 123456789 10 | Абсолютно согласен |
| 2. Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ЕГЭ | Полностью не согласен | 123456789 10 | Абсолютно согласен |
| 3. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий | Полностью не согласен | 123456789 10 | Абсолютно согласен |
| 4. Считаю, что результаты ЕГЭ важны для моего будущего | Полностью не согласен | 123456789 10 | Абсолютно согласен |
| 5. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене | Полностью не согласен | 123456789 10 | Абсолютно согласен |
| 6. Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку | Полностью не согласен | 123456789 10 | Абсолютно согласен |
| 7. Думаю, что у ЕГЭ есть свои преимущества | Полностью не согласен | 123456789 10 | Абсолютно согласен |
| 8. Считаю, что могу сдать ЕГЭ на высокую оценку | Полостью не согласен | 123456789 10 | Абсолютно согласен |
| 9. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации | Полностью не согласен | 123456789 10 | Абсолютно согласен |
| 10. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ЕГЭ | Полностью не согласен | 123456789 10 | Абсолютно согласен |
| 11. Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене | Полностью не согласен | 123456789 10 | Абсолютно согласен |
| 12. Я достаточно много знаю про ЕГЭ | Полностью не согласен | 123456789 10 | Абсолютно согласен |
| 13. Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам | Полностью не согласен | 123456789 10 | Абсолютно согласен |

*Спасибо!*  
***Анализ данных:*** Низкими показателями считаются 4 и меньше, высокими — 8 и больше.  
*Знакомство с процедурой:* 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.

**Приложение 2**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ЕГЭ**

|  |
| --- |
| **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ЕГЭ** |
| Группа 1 |
| • Негативное отношение к самому экзамену;  • неадекватные страхи, опасения, фантазии, связанные с ЕГЭ;  • неумение адекватно оценить свои знания, умения, способности;  • высокая тревожность, волнение;  • неопределенность жизненных планов. |
| **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ЕГЭ** |
| Группа 2 |
| • Неумение пользоваться знаниями по предмету, гибко оперировать системой учебных понятий;  • неумение оперировать большим объемом учебного материала;  • недостаточность навыков самоорганизации и самоконтроля;  • неспособность к переключаемости, недостаточная мобильность;  • недостаточная сформированность навыков работы с тестовыми заданиями. |
| **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ЕГЭ** |
| Группа 3 |
| • Неумение фиксировать ответы на экзаменационные задания;  • неумение устанавливать контакты в незнакомой обстановке и с незнакомыми людьми;  • отсутствие четкой стратегии деятельности на экзамене;  • невладение способами управления своим эмоциональным состоянием;  • незнание своих обязанностей и прав на ЕГЭ. |

**Приложение 3**

**Мифы о ЭГЕ**

**МИФ 1**

Каждый раз подсчет результатов ЕГЭ выявляет, что получить 100 баллов по всем предметам способен в среднем лишь один из 10 тысяч учеников. Из этого сделан вывод, что по меньшей мере от одной из двух главных бед Россия не скоро избавится.

На самом деле эти 0,01 % составляют гении. А таких много не бывает. Данные тестирования свидетельствуют о другом: судя по количеству полученных "четверок" и "пятерок" (первых - в среднем 40%, вторых - 10%), добрая половина протестированных имеет все шансы поступить в вузы страны.

**МИФ 2**

Заменить сочинение на список сомнительных вопросов - значит, лишить школьника возможности проявить творческие способности. "Измеряют" знания учеников только первые две группы тестовых вопросов итогового экзамена. Третья часть дает возможность выпускнику раскрыть свой талант. Если темы обычных сочинений уже давно стали штампами и отражены в многочисленных пособиях-шпаргалках, вопросы третьего уровня предполагают развернутый ответ, требующий и глубоких знаний, и умения размышлять. То есть вместо того, чтобы натягивать объем, вдаваясь в рассуждения о роли пейзажа и портретах главных героев, ученик должен будет собраться с мыслями и четко объяснить, например, как он понимает смысл слов Сатина: "Человек - вот правда".

**МИФ 3**

Неудачная сдача ЕГЭ закроет перед абитуриентом двери в желанные вузы.

С первого сентября многие российские школы перешли на профильное обучение. Это значит, что последние три года перед выпуском школьник будет налегать на те науки, знанием которых ему предстоит блеснуть в вузе. Далее ситуация будет развиваться примерно так. В вузах, где одного высокого результата ЕГЭ недостаточно, конкурсный отбор будет устроен между теми, кто достиг определенного балла. Эти абитуриенты, возможно, еще раз будут сдавать профильный предмет, но уже по правилам данного учебного заведения.

**МИФ 4**

Дети не захотят решать задачи повышенного и высокого уровня, если смогут ответить на простые вопросы. Ведь нормальная оценка им уже гарантирована.

Предварительные итоги ЕГЭ показали, что 90% детей пытаются отвечать на усложненные вопросы. Половине из них это частично удается, что само по себе считается вполне нормальным результатом.

**МИФ 5**

Пожалуй, самый главный. Тесты сдавать сложней, чем обычный письменный экзамен.

  Как и во всех странах мира, после сдачи ЕГЭ у нас "появились" неуспевающие дети. Например, официальная статистика Англии показывает, что там таких школьников от 10 до 20%. У нас же подсчет двоечников до 2001 года просто не велся, точнее, существовала система "три пишем, два в уме". Сейчас общая картина успеваемости учеников в средней школе России стала более правдоподобной. Как показал ЕГЭ, только 40% протестированных учеников могут грамотно изложить свои мысли и только 33% - вдумчиво проанализировать текст.

**Приложение 4**

**Рекомендации родителям учащихся 9 и 11 классов**

1.Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

2.Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

3.Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

4.Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

5.Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить, и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.

6.Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

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

8.Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

9.Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

10.Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

11.Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий), большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов.

12.Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

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

14.Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее: пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ, и торопятся его вписать);

если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться; если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант. И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

**Приложение 5**

###### Тест на стрессоустойчивость

Люди реагируют на стрессовые ситуации не просто по-разному, а по-разному в разные периоды жизни. Благодаря данному тесту, Вы сможете понять, как отнесетесь к непростой ситуации, если она произойдет в ближайшее время. Результаты теста – не константа, они лишь отражают Ваше состояние на текущий момент.

1. Как Вы поступите, если неожиданно на самом интересном месте телепередачи сломается телевизор?

- запущу в него чем-нибудь, хуже уже все равно не будет (3)

- поищу номер телефона мастерской (1)

- попытаюсь своими силами устранить поломку (2)

2. Можете ли Вы назвать три книги, которые в ближайшее время намереваетесь прочесть?

* да (2)
* нет (3)
* затрудняюсь ответить (1)

3. Есть ли у Вас хобби?

* да (1)
* просто предпочитаю расслабиться дома или пойти куда-нибудь развлечься (2)
* у меня нет времени на всякую ерунду (3)

4. Любите ли Вы вылазки на природу?

- нет, предпочитаю созерцать природу на картинках (3)

- использую любую возможность, чтобы выбраться в какое-нибудь приятное местечко, хотя бы в ближайший парк (1)

- да, но только если это не сопряжено с чрезмерными трудностями: «Умный в гору не пойдет, умный гору обойдет» (2)

5. Что Вы делаете, если у Вас выдалась свободная минутка?

- наслаждаюсь восхитительным ничегонеделанием (2)

- отправляюсь туда, куда давно мечтал выбраться, но дела мешали (1)

- не нахожу себе места, ощущаю какой-то странный дискомфорт от того, что вдруг стало нечего делать (3)

6. Как Вы поступите, если в свой выходной день ждете важный звонок, а он задерживается уже на минут двадцать?

- буду ждать и одновременно что-нибудь делать, чтобы время не пропадало зря (1)

- разозлюсь на своих неорганизованных друзей (3)

- усядусь перед телевизором, а если так не дождусь звонка, проведу перед ним несколько часов (2)

7. Какие игры Вы предпочитаете?

- шашки, шахматы, нарды и тому подобные настольные игры (2)

- карты, игровые автоматы, тотализатор, лотерея (3)

- ничего из вышеперечисленного (1)

8. Является ли для Вас проблемой, чем заполнить свободное время?

- у меня столько разных интересов, что трудно выбрать, чем бы заняться именно сейчас (1)

- ненавижу бездельничать: лучше еще поработать (2)

- это никого не касается: что хочу, то и делаю (3)

9. Как Вы отреагируете, если незнакомый человек (в очереди, в общественном транспорте и т.п.) Вам нагрубит?

- отвечу ему (ей) в том же стиле (3)

- смолчу, но внутри буду «кипеть» (2)

- сразу же выброшу этот инцидент из головы (1)

10. Как Вы поступите, если в кассе Вас обсчитали на небольшую сумму?

- «ринусь в бой», отстаивая свои интересы (2)

- вежливо потребую привести начальство (3)

- махну рукой и уйду: в конце концов, кассир тоже человек (1)

Итоги:

от 10 до 14 баллов. Ваши нервы в порядке. Вы можете успешно контролировать свои эмоции, случайные стрессы не выводят Вас из равновесия. На всякий случай проверьте себя через недельку.

от 15 до 25 баллов. Ваше противостояние стрессам происходит с переменным успехом. Вы стараетесь не давать себе мучиться понапрасну из-за житейских коллизий, но все-таки время от времени какая-то несчастная случайность заставляет Вас переживать и конфликтовать. Чаще находите для себя повод расслабиться и сменить деятельность.

от 26 до 30 баллов. Жизнь для Вас - поле боя, и сражения бывают нешуточные. Но все-таки и фронтовики иногда отдыхают. Организм у Вас, возможно, крепкий, но вряд ли «железный». Хорошо бы Вам научиться отстраняться от жизненных драм, не принимать их близко к сердцу, сохраняя трезвое отношение к действительности.

**Приложение 6**

**Тест «Кто кого, или Шанс найти свой путь»**

# Экзамен – одна из стрессовых ситуаций для большинства людей. Каждый человек обладает своим набором психологических ресурсов, чтобы выдержать экзаменационную гонку. Нельзя сказать, что одни люди по своей психологической природе более готовы к экзамену, чем другие.

Проблема в выборе подходящего пути подготовки к экзамену.

Существует четыре основные стратегии подготовки к экзаменам. Одна из самых больших трудностей – не ошибиться с выбором подходящей стратегии. Для этого нужно обладать таким качеством, как доброе отношение к своим особенностям, их принятие. Часто человек не справляется с тем, с чем справляются другие не потому, что он хуже, а потому что не хочет принять свои особенности и найти свой путь решения проблемы. Прислушайтесь к себе и выполните тестовое задание.

## Я и экзамен

Выберите только один вариант ответа, а если ни один из ответов не подходит, пропускайте вопрос.

**1.Как ты запоминаешь материал?**

1а. Могу запомнить механически (как будто фотографируя, материал «врезается» в память).

1б. Запоминаю, если только материал был понят, часто использую для запоминая графики, таблицы.

**2. Какой экзамен ты предпочёл бы сдавать?**

2а. Письменный (где есть время подумать и не надо быстро реагировать).

2б. Устный (где многое зависит от умения взаимодействовать с экзаменатором).

**3. Какая ситуация для тебя более неприятная (вызывающая стресс)?**

3а. Монотонная работа, требующая выдержки и терпения (например, решение однотипных задач).

3б. Работа, требующая быстрого переключения и оперативного реагирования.

**4. В какой ситуации ты получаешь более высокие оценки?**

4а. Повседневные занятия, к которым готовишься каждый день.

4б. Ситуация экзамена, контрольный, на которой я собираюсь.

**5. Какое задание ты бы предпочёл выполнять?**

5а. Требующее сосредоточения на одном задании.

5б. Предполагающее распределение внимания между разными под заданиями (например, одновременно слушать учителя, писать, отвечать, работать с учебником).

**6. Как тебе удобнее работать?**

6а. Чередуя небольшие периоды работы с короткими периодами отдыха.

6б. Долго работать, а потом уж отдыхать.

**7. Как ты включаешься в работу?**

7а. Быстро отвлекаюсь от одного задания и перехожу к другому.

7б. Мне нужно время на раскачку, зато потом ничто не отвлекает.

**8. Когда ты работаешь над сложным заданием?**

8а. Мне нужна тишина, чтобы работать, не отвлекаясь.

8б. Я включаю музыку (телевизор), это помогает не заскучать.

**9. Какая характеристика описывает твою память лучше?**

9а. Я быстро запоминаю, но и забываю тоже быстро.

9б. Мне нужно время, чтобы запомнить, зато потом усвоенное «всегда при мне».

**10. Какой этап учебного занятия для тебя более лёгкий?**

10а. Объяснение нового, разбор неизвестного знания, начало его отработки.

10б. Повторение пройденного или выполнение уже знакомых заданий.

**11. Что бы ты предпочёл?**

11а. Искать необычный способ решения задачи.

11б. Выполнять задание быстрее всех.

**12. Что ты испытываешь при выполнении монотонной работы?**

12а. Не чувствую скуки, стараясь выполнить трудоёмкую работу качественно.

12б. Чтобы не скучать, занимаю себя фантазией (Агата Кристи, например, придумывала детективные истории, моя посуду).

Подсчитайте, сколько ваших выборов попало в каждый из секторов.

### Ключ к тесту

|  |  |
| --- | --- |
| 1 квадрат:  1а,2б,3а,4б,5б,7а,8б,9а,10а,11б | 3 квадрат: 1б,2а,3б,4а,5а,7б,8а,9б,10б,12а |
| 2 квадрат: 2б,3а,5б,6а,7а,8б,9а,10а,11а,12б | 4 квадрат: 1б,2а,3б,4а,5а,6б,7б,8а,9б,10б |

Каждый сектор описывает определённый тип поведения, который даётся

человеку от природы. Это неизменный набор качеств, который не может быть плохим или хорошим, дающий человеку и силы и слабости в решении сложных задач, в том числе и при сдаче экзамена.

Подсчитайте, в каком из квадратов вы получили максимальное количество баллов. Приводится описание каждого из типов с точки зрения плюсов и минусов.

|  |  |
| --- | --- |
| Тип 1. Ураган | Тип 2. Творец |
| *Главный ресурс:*  - быстрота реакции;  - стремительное усвоение;  - высокая работоспособность в стрессовых ситуациях, в ситуации лимита условий;  - ситуативное лидерство.  Из всех типов испытывает наименьший дискомфорт в ситуации экзамена, где может собраться и показать лучший результат, чем в повседневной жизни. Обычно готовятся к экзаменам в последние дни, полагаясь на свою память и способность выкручиваться из трудных ситуаций. Такое поведение – не лучшая стратегия.  *Главная слабость:*  - поверхностность, отказ от планирования;  - уязвимость в монотонном труде.  *Основной режим труда:*  - постоянная смена деятельности, работа в чрезвычайных условиях. | *Главный ресурс*:  - воображение, умение определить всевозможные последствия того или иного события;  - способность работать как монотонно, так и в режиме постоянной смены условий, быстро усваивает знания.  *Главная слабость:*  - быстрая утомляемость, неусидчивость;  - перепады эмоционального состояния.  *Основной режим труда:*  - частая смена деятельности более сложной на менее сложную, допустимы частые, но короткие перерывы, выполнение сразу нескольких заданий (разного уровня сложности);  - начинать подготовку к экзаменам заблаговременно. |
| Тип 3. Вдумчивый | Тип 4. Медведь |
| *Главный ресурс:*  - терпение, способность докопаться до мелочей и не потерять главное;  - подведение логической основы;  - ориентация на качество труда.  *Главная слабость:*  - долгое приспособление к изменениям, мнительность.  Этот тип испытывает самый сильный стресс в ситуации экзамена.  *Основной режим труда:*  - разделение любого действия на отдельные части и работа над однородными частями; начинать готовиться с того, что известно, но не усвоено до конца, затем переходить к самому неосвоенному, а в конце - к наиболее известному | *Главный ресурс:*  - выдержка, способность работать долгое время без отдыха как в режиме монотонного труда, так и в режиме чрезвычайных событий.  *Главная слабость:*  - необходимость времени на раскачку;  - неумение отдыхать.  *Основной режим труда:*  - длительные периоды трудоспособности чередуется с довольно длительными периодами отдыха;  - придерживаться следующей схемы:  работа по учебнику (чтение, запоминание, составление конспектов) → параллельно решать задачи → знакомство с конспективным учебником для закрепления. |