



Современный мир – это частые стрессы, масса неотложных дел и сомнительные ценности, которые влияют на самочувствие детей и их родителей, на атмосферу и взаимоотношения в семьях. Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение не только у школьников, но и у всех членов семьи. С первых дней учебного года учителя, родители старшеклассников, одноклассники делятся друг с другом страхами и волнением перед экзаменом. К концу года, к моменту ЕГЭ, старшеклассники оказываются накрученными до такой степени, что снижается концентрация внимания, работоспособность, на учебную деятельность остается меньше сил. Тревога забирает много энергии...

Для снижения напряжения у учащихся выпускных классов в предэкзаменационный период хорошо зарекомендовала себя программа «Экзамен без стресса!». В ходе психологического тренинга у выпускников развиваются психологические качества, умения и навыки, позволяющие им более уверенно чувствовать себя на экзамене; тренинговые упражнения программы «Экзамен без стресса!» также полезны родителям выпускников. Свидетельством тому служат положительные отзывы как детей, так и родителей, участников разных родительских групп, в которых апробировалась программа.

Всем удачи и успешной сдачи экзаменов!

*С уважением,
ответственный секретарь
Саратовского областного отделения
ООО «Национальная родительская ассоциация
социальной поддержки семьи и защиты семейных ценностей»
Наталья Владимировна Кривенцова
<https://www.facebook.com/natalya.krivencova>
<http://nra-russia.ru/>
<http://roditelskayaliga.ru/>*

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»**

Я.К. Нелюбова, Н.Н. Воронцова, О.П. Молодцова

**Экзамен без стресса!
Профилактическая программа
по снижению экзаменационного стресса
у обучающихся выпускных классов
при подготовке и сдаче ОГЭ/ЕГЭ**

Учебно-методическое пособие

**САРАТОВ
2019**

УДК 316.6
ББК 88.5
Н49

Авторы:

Я.К. Нелюбова, доцент кафедры социальной психологии образования
ГАУ ДПО «СОИРО», канд. социол. наук, доцент
Н.Н. Воронцова, психолог консультационно-тренингового центра «Синергия»,
член президиума СОО ООО «Национальная родительская ассоциация
социальной поддержки семьи и защиты семейных ценностей»
О.П. Молодцова, психолог консультационно-тренингового центра «Синергия»,
член президиума СОО ООО «Национальная родительская ассоциация
социальной поддержки семьи и защиты семейных ценностей»

*Рекомендовано к печати редакционно-издательским советом
ГАУ ДПО «СОИРО»*

Н49 **Нелюбова, Я.К.**
**Экзамен без стресса! Профилактическая программа по
снижению экзаменационного стресса у обучающихся выпускных
классов при подготовке и сдаче ОГЭ/ЕГЭ : учебно-методическое
пособие / Я.К. Нелюбова, Н.Н. Воронцова, О.П. Молодцова / под ред.
Я.К. Нелюбовой. – Саратов : ГАУ ДПО «СОИРО», 2019. – 48 с.
ISBN 978-5-9980-0416-2**

Методические материалы, предлагаемые в пособии, позволяют реализовать важное направление работы с подростками – профилактику экзаменационного стресса, а в более широком ключе – профилактику кризисных ситуаций в средней и старшей школе. Пособие включает в себя обоснование необходимости здоровьесберегающей деятельности в ОУ, пояснительную записку к профилактической программе «Экзамен без стресса!», цели, задачи, расшифровку занятий со старшеклассниками, отзывы об опыте реализации программы, раздаточные и практические материалы.

Методическое пособие адресовано педагогам-психологам, социальным педагогам, классным руководителям образовательных организаций, специалистам ППС-центров.

УДК 316.6
ББК 88.5

ISBN 978-5-9980-0416-2

© Министерство образования Саратовской области, 2019
© ГАУ ДПО «СОИРО», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Профилактическая и здоровьесберегающая деятельность современной школы	4
Профилактическая программа по снижению экзаменационного стресса у обучающихся выпускных классов при подготовке и сдаче ОГЭ/ЕГЭ «Экзамен без стресса!». Пояснительная записка	9
Занятие 1. Экзамен – это	13
Занятие 2. Что такое стресс?	19
Занятие 3. Как справиться с напряжением?	24
Занятие 4. Мои сильные качества.....	28
Занятие 5. Формула успеха.....	32
Заключение	37
Приложения	38
Литература	47

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЫ

Профилактическая функция школы закреплена в законе «Об образовании в Российской Федерации», в федеральных государственных образовательных стандартах, нашла свое отражение в профессиональных стандартах педагога и педагога-психолога, в других нормативных и программных документах. Актуальность превентивной работы возрастает пропорционально росту «хронической неопределенности и трудностей с прогнозированием социальной динамики»¹. Помимо внешних, социально обусловленных рисков социализации несовершеннолетних, становление личности в подростковом возрасте зачастую сопровождается утратой продуктивности в учебной деятельности, размыванием чувства времени, уходом от близких отношений, стремлением к одиночеству, интенсивностью чувств и переживаний. Стремительность изменений социальной жизни снижает психологический ресурс сопротивляемости подростков негативным воздействиям среды, способствует усилению роста различных форм дезадаптивного, отклоняющегося поведения.

При этом перед современными подростками стоят вполне конкретные цели: выработка жизненной философии и системы ценностей, постановка и решение задач в области образования и карьеры, отношения к себе и к своему здоровью. Разрешить это противоречие в условиях образовательной организации призвана выстроенная система здоровьесберегающей и превентивной деятельности². Работа по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни школьников включает в себя три базовых направления:

1. Формирование осознанного отношения к собственному здоровью, устойчивых представлений о здоровье и здоровом образе жизни.

¹ Бочавер А.А., Жилинская А.В., Хломов К.Д. Перспективы современных подростков в контексте жизненной траектории // Современная зарубежная психология. 2016. Том 5. N 2. С. 31–38 [Электронный ресурс]. URL: <http://psyjournals.ru/jmfp/2016/n2/82367.shtml>.

² Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года N 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» [Электронный ресурс]. URL: <https://минобрнауки.рф/документы/938> (дата обращения: 22.11.2018).

2. Формирование представлений о факторах, оказывающих позитивное и негативное влияние на здоровье.

3. Формирование личных убеждений, качеств и привычек, способствующих снижению риска здоровью в повседневной жизни.

Согласно *Примерной основной образовательной программе образовательного учреждения* деятельность школы по реализации этих направлений должна включать в себя не менее пяти комплексов мероприятий¹.

Первый комплекс мероприятий формирует у обучающихся способность составлять рациональный режим дня и отдыха; следовать рациональному режиму дня и отдыха на основе знаний о динамике работоспособности, утомляемости, напряженности разных видов деятельности; выбирать оптимальный режим дня с учетом учебных и внеучебных нагрузок; умение планировать и рационально распределять учебные нагрузки и отдых в период подготовки к экзаменам; знание и умение эффективно использовать индивидуальные особенности работоспособности; знание основ профилактики переутомления и перенапряжения.

Второй комплекс мероприятий формирует у школьников представление о необходимой и достаточной двигательной активности, элементах и правилах закаливания, выборе соответствующих возрасту физических нагрузок и их видов; представление о рисках для здоровья неадекватных нагрузок и использования биостимуляторов; потребность в двигательной активности и ежедневных занятиях физической культурой; умение осознанно выбирать индивидуальные программы двигательной активности, включающие малые виды физкультуры (зарядка) и регулярные занятия спортом. Для реализации этого комплекса необходима интеграция с курсом физической культуры.

Третий комплекс мероприятий формирует у обучающихся навыки оценки собственного функционального состояния (напряжения, утомления, переутомления) по субъективным показателям (пульс, дыхание, состояние кожных покровов) с учетом собственных индивидуальных особенностей; навыки работы в условиях стрессовых ситуаций; владение элементами саморегуляции для снятия эмоционального и физического напряжения; навыки самоконтроля за собственным состоянием, чувствами в стрессовых ситуациях; представления о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, факторах, их вызывающих, и условиях снижения риска негативных влияний; навыки эмоциональной разгрузки и их использование в повседневной жизни; навыки управления своим эмоциональным состоянием и поведением. В результате реализации данного комплекса

¹ Примерная основная образовательная программа основного общего образования // Реестр основных образовательных программ [Электронный ресурс]. URL: <http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-osnovnayaobrazovatel'naya-programma-osnovnogo-obshhego-obrazovaniya-3/>.

обучающиеся получают представления о возможностях управления своим физическим и психологическим состоянием без использования медикаментозных и тонизирующих средств.

Четвертый комплекс мероприятий призван сформировать у обучающихся представление о рациональном питании как важной составляющей части здорового образа жизни; знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья; готовность соблюдать правила рационального питания; знание правил этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности; представление о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа; интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа; чувство уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов.

В результате реализации данного комплекса мероприятий обучающиеся должны быть способны самостоятельно оценивать и контролировать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни (учебной и внеучебной нагрузке).

Пятый комплекс мероприятий обеспечивает профилактику разного рода зависимостей: развитие представлений подростков о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему; расширение знаний обучающихся о правилах здорового образа жизни, воспитание готовности соблюдать эти правила; формирование адекватной самооценки, развитие навыков регуляции своего поведения и эмоционального состояния; формирование умений оценивать ситуацию и противостоять негативному давлению со стороны окружающих; формирование представлений о наркотизации как поведения, опасного для здоровья, о неизбежных негативных последствиях наркотизации для творческих, интеллектуальных способностей человека, возможности самореализации, достижения социального успеха; вовлечение подростков в социально значимую деятельность, позволяющую им реализовать потребность в признании окружающих, проявить свои лучшие качества и способности; ознакомление подростков с разнообразными формами проведения досуга; формирование умений рационально проводить свободное время (время отдыха) на основе анализа своего режима; развитие способности контролировать время, проведенное за компьютером.

Каждая образовательная организация выбирает и интегрирует формы и приемы реализации этих комплексов мероприятий, определяет ресурсы для их реализации. Эти ресурсы могут быть:

– внутренними (за счет ресурсов школы, при этом одна группа обучающихся выступает источником информации для других групп или коллективов);

– внешними (предполагает привлечение возможностей других учреждений и организаций: спортивных клубов и секций, лечебных учреждений, стадионов и т.д.);

– ситуативными (привлекаются ситуативно – как реакция на возникающие в жизни школы, ученического сообщества проблемные ситуации и затруднения);

– программными (системная, отраженная в программах разного уровня работа, органически вписанная в образовательный процесс, служащая раскрытию ценностных аспектов здорового и безопасного образа жизни и формированию социальных навыков)¹.

Эффективная модель профилактической работы предусматривает определение зон риска (выявление обучающихся, вызывающих наибольшее опасение; выявление источников опасений – групп и лиц, внешних и внутренних условий и т.д.), разработку и реализацию комплекса адресных мер, использование возможностей профильных организаций: медицинских, правоохранительных, социальных, молодежных, общественных и т.д.

Примером успешного сотрудничества образовательных и общественных организаций является апробация в школах региона тренинговой профилактической программы «Экзамен без стресса!» (авторы Воронцова Н.Н., Молодцова О.П., психологи консультационно-тренингового центра «Синергия», члены президиума СОО ООО «Национальная родительская ассоциация социальной поддержки семьи и защиты семейных ценностей»). Программа призвана решить одну из наиболее актуальных задач психолого-педагогического сопровождения подростков – проблему эмоциональной стабильности в экзаменационный период, направлена на снижение экзаменационного стресса у учащихся выпускных классов при подготовке и сдаче ЕГЭ/ОГЭ.

Тематика и содержание программы формируют базовые навыки в сфере здоровьесбережения:

– выбор оптимального режима дня с учетом учебных и внеучебных нагрузок;

– умение планировать и рационально распределять учебные нагрузки и отдых в период подготовки к экзаменам;

– умение эффективно использовать индивидуальные особенности работоспособности;

– профилактика переутомления и перенапряжения и др.

Авторы программы ставят и решают важные задачи: повышение самооценки подростков и уверенности в собственных силах, распределение времени на экзамене и при подготовке к испытаниям, освоение методов саморегуляции и снижения психологического напряжения во время экзамена.

¹ Примерная основная образовательная программа основного общего образования [Электронный ресурс]. URL: <http://fgosreestr.ru> (дата обращения: 29.11.2018).

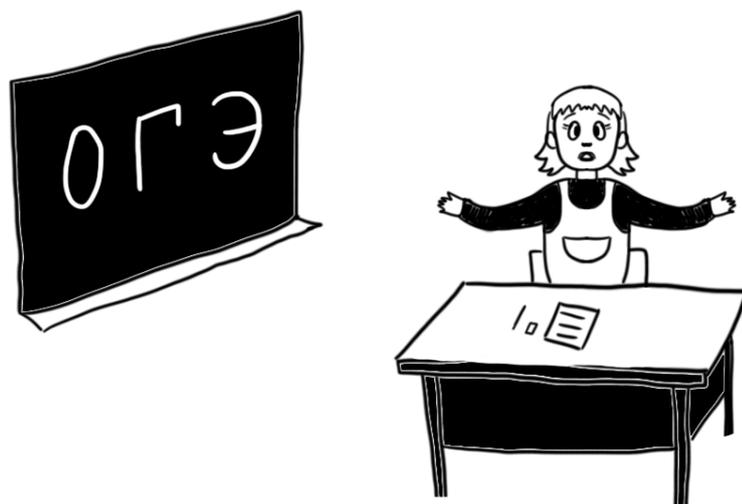
Особенно остро задача снижения предэкзаменационного стресса присутствует в образовательных организациях, не имеющих специалистов социально-психологических служб. Предложенная профилактическая программа является решением данной проблемы. Программа содержит пояснительную записку, в которой обосновывается актуальность заявленной темы, цели и задачи работы, целевая группа, формы и методы работы с участниками программы, методические рекомендации по ее проведению; приложения, раздаточный материал.

В разработке программы тренинга психологи предлагают подросткам входную и итоговую диагностику, что важно для отслеживания динамики работы. Представляется эффективным использование наглядного материала с практическими рекомендациями «Как подготовиться к сдаче ЕГЭ», «Как вести себя во время сдачи экзамена в форме ЕГЭ», которые являются частью обучающего процесса.

В программу тренинга включено много упражнений-энергизаторов, используются приемы арт-терапевтической практики, которые способствуют поддержанию работоспособности и интереса подростков к самоанализу. Упражнения, направленные на целеполагание, повышение самооценки, анализ ресурсов, безусловно, составляют ядро программы и способствуют выработке устойчивых навыков стрессоустойчивости обучающихся.

Профилактическая программа «Экзамен без стресса!» рекомендуется к использованию в практике социально-психологического сопровождения обучающихся в образовательных организациях Саратовской области.

**ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА
ПО СНИЖЕНИЮ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА
У ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫПУСКНЫХ КЛАССОВ
ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ОГЭ/ЕГЭ
«ЭКЗАМЕН БЕЗ СТРЕССА!».
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**



Подготовка к успешной сдаче экзамена и преодоление экзаменационного стресса – актуальная проблема для старшей школы. Экзамены затрагивают всех учеников – как двоечников, так и отличников. Только в одном случае встает вопрос: «Сдам – не сдам?», а в другом: «Как сдам?». Особенно обидно, когда результаты экзаменов отличаются от четвертных и годовых оценок выпускников, баллов на пробных испытаниях. Всегда ли правомерно обвинять старшеклассников в слабой подготовке к экзамену? Ведь возможной причиной неудачи может быть недостаточная психологическая готовность к экзаменам: неуверенность в собственных силах, отсутствие навыков саморегуляции в стрессовой ситуации, неадаптивные стратегии распределения времени и сил.

Актуальность программы обусловлена объективными и субъективными сложностями процедуры ЕГЭ/ОГЭ. Любой экзамен сам по себе является ответственной и стрессовой ситуацией. Единый государственный

экзамен появился сравнительно недавно, при этом требования к процедуре экзамена время от времени меняются: увеличивается количество обязательных экзаменов, вводятся устные части, предварительные процедуры (сочинения) и пр. Помимо объективных сложностей на результат оказывают влияние индивидуальные стратегии, которые используют старшеклассники при подготовке и сдаче экзаменов. Наличие внешних и внутренних трудностей обусловило необходимость разработки и реализации специализированной психологической подготовки школьников, которая позволит им успешнее справиться с испытанием.



Цель программы: оказание психологической помощи обучающимся при подготовке и сдаче ЕГЭ (ОГЭ).

Задачи программы:

- познакомить выпускников с особенностями и процедурой ЕГЭ/ОГЭ;
- научить справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче экзаменов;
- развить умение адекватно оценивать свои возможности, планировать и распределять время;
- освоить на практике методы саморегуляции, методы снижения напряжения и самоподдержки;
- повысить самооценку учащихся, уверенность в себе и в положительном результате сдачи экзамена.

Целевая группа: обучающиеся 9–11 классов общеобразовательных организаций, студенты колледжей.

Формы работы с участниками программы: дискуссии, разминки, мозговой штурм, мини-лекция, проигрывание упражнений, работа в малых группах, методы релаксации и арт-терапии, рефлексия. Некоторые упражнения были разработаны авторами программы, другие были взяты из различных источников. Для выполнения упражнений ведущим программы понадобятся бейджи, бумага, ручки, краски, фломастеры, ватман, мяч, картонная коробка.

Специфика профилактической работы с подростками и молодежью. При осуществлении первичной профилактической работы со старшеклассниками важно избегать запугивающих (репрессивных) приемов

и обращаться к более действенным подходам, формирующим социальные компетенции и предполагающим активность самих участников. Возможности психологического тренинга в этом плане обширны. Психологический тренинг – это активное обучение посредством приобретения и осмысления жизненного опыта, который моделируется в межличностном взаимодействии посредством интерактивных упражнений и осознается в ходе дискуссий.



В подростковом возрасте у школьников еще недостаточно жизненного опыта, зато стремление к его приобретению ярко выражено. Поэтому обучение в виде тренинга наиболее актуально в этом возрастном периоде. Тренинг – это и игра и работа одновременно. Он позволяет получить опыт, с одной стороны, в максимально сконцентрированном виде, с другой, в психологически безопасных условиях, облегчающих его осмысление.

Участвуя в тренинге, подросток получает возможность поделиться своими эмоциями и переживаниями по поводу экзамена не только с психологом, но и другими участниками группы – своими сверстниками, одноклассниками. Благодаря обратной связи в процессе групповой работы ребята могут лучше понять себя, решить свои эмоциональные проблемы, актуализировать внутренние ресурсы для преодоления стрессовой ситуации.

Методические рекомендации по проведению программы. Программа рассчитана на 5 занятий по 2 ученических часа (1,5 часа). Оптимальное количество участников тренинга – 8–14 человек. В случае если в тренинге участвует целый класс, формируются две группы. Они работают одновременно под руководством двух тренеров-психологов.

Для определения готовности учеников к экзаменам мы предлагаем использовать анкету Чибисовой М.Ю. (Приложение 1). Данная анкета позволяет оценить готовность школьников к экзаменам, уровень тревоги и степень знакомства выпускников с процедурой проведения экзамена. Анкета может быть использована для предварительной диагностики, а также для оценки результативности проведенного тренинга (в этом случае анкетирование проводится до и после тренинга).

Работа начинается с предварительного знакомства с участниками тренинга, выявления уровня тревожности и готовности учащихся к экзаменам: анкетирование учащихся, беседа с классным руководителем. Далее планируется и проводится серия тренинговых занятий (один раз в неделю или один раз в две недели в зависимости от расписания данного класса/группы).

Заключительная часть – подведение итогов обучения: беседа с классным руководителем и родителями.

Структура программы

№	Название	Время проведения
	Предварительная встреча. Психодиагностика. Организационные вопросы	1 час
Занятие 1	«Экзамен – это...»	1,5 часа
Занятие 2	«Что такое стресс?»	1,5 часа
Занятие 3	«Как справиться с напряжением?»	1,5 часа
Занятие 4	«Мои сильные качества»	1,5 часа
Занятие 5	«Формула успеха»	1,5 часа
	Итоговая встреча. Групповая консультация	1 час

Программа «Экзамен без стресса!» может быть реализована в ходе классных часов, уроков психологии, факультативных занятий, специально организованных встреч.

ЗАНЯТИЕ 1. ЭКЗАМЕН – ЭТО...

Цель занятия: установление контакта участников между собой и с тренерами, вхождение в проблематику программы.

Задачи:

- создание безопасной, доверительной атмосферы в группе;
- погружение в проблематику профилактической программы;
- повышение самооценки учащихся, уверенности в собственных способностях и личностных качествах.

Вступительное слово ведущих: рассказ о себе, о программе. *5 минут.*

Установка правил. *5 минут*

Ведущий: На нашем тренинге сегодня будут действовать определенные правила. Давайте познакомимся с ними. И если вы с ними согласны, запишем их на доске и будем придерживаться их на каждом нашем занятии. Вы можете предложить и свои правила.

В результате дискуссии на листе записывается приблизительно такой список правил:

1. «Здесь и сейчас» – фокусироваться на том, что непосредственно происходит в группе в данный момент.
2. «Я-высказывание» – избегать обобщенных, стереотипных суждений: «обычно говорят», «все хотят», «некоторые полагают» и т.п., заменять их адресными: «я считаю», «я думаю», «мне бы хотелось».
3. «Один в эфире» – говорит только один участник группы, остальные не перебивают.
4. «Телефон» – телефон находится в беззвучном режиме.
5. «Активность» – включенность в активную работу каждого из участников тренинга.
6. «Доверительное общение» – искренность, открытое выражение эмоций и чувств.
7. «Конфиденциальность» – рекомендация не выносить содержание общения, развивающегося в процессе тренинга, за пределы группы.

1. Знакомство. Упражнение «Самопрезентация». *7 минут*

Цель: познакомиться с участниками тренинга и создать позитивную обстановку в группе.

Создается возможность позитивного самораскрытия, фиксация участников на сильных сторонах, достоинствах собственных и окружающих.

Материалы: бейджи для тренеров и для участников.

Инструкция: «Каждый участник по очереди называет свое имя и две лучшие черты своего характера (два лучших своих качества). Следующий участник повторяет имя предыдущего, называет свое имя и два своих лучших качества. Следующий повторяет имена двух предыдущих участников и называет два своих лучших качества и так далее».

Ведущий: Видите, как много у нас хороших качеств! Каждому из нас есть чем гордиться! Давайте поаплодируем друг другу!

2. Постановка целей и определение задач для каждого участника.

Упражнение «Мои цели». 10 минут

Цель: помочь осознать участникам группы цели своего участия в мероприятии.

Материалы: бумага, ручки, карандаши.

Инструкция: «Подумайте три минуты и ответьте на вопросы (можно кратко записать то, что вы хотите сказать):

1. Что я хочу получить в результате прохождения тренинга?
2. Чем мне может помочь группа в достижении желаемого?»

Процедура: тренер озвучивает инструкцию. Затем участники самостоятельно работают над предложенными вопросами. Потом высказываются по очереди.

Ведущий: У кого что получилось? Готовы поделиться?

Обсуждение.

3. Упражнение «Ассоциации». 5 минут

Цель: погружение в проблематику тренинга, проработка чувств и эмоций, связанных с экзаменами.

Материалы: лист, маркеры.

Инструкция: «Ассоциации – это первое, о чем мы думаем, когда слышим какое-то слово. Придумайте по три ассоциации к слову «экзамен». Не задумывайтесь, а говорите первое, что приходит в голову».

Процедура: ведущий озвучивает инструкцию, дает 30 секунд на размышление. Далее участники по очереди делятся своими ассоциациями. Тренеры записывают предложенные варианты.

Ведущий: Посмотрите, сколько у нас вариантов! Обратите внимание, что каждый воспринимает экзамен по-своему. Для кого-то – это оценка и результат, а для кого-то страх и испытание.

4. Разминка «Циферблат». 10 минут

Цель: тренировка произвольного внимания, включение участников в групповое взаимодействие в ситуации «здесь и сейчас».

Материалы: не требуются.

Инструкция: «Давайте представим себе циферблат часов. Только вместо цифр на циферблате будете вы. Я сейчас распределю между вами цифры. И когда буду называть время, например 14:30, подпрыгивают и хлопают в ладоши те, кому достались цифры 2 и 6. Сначала подпрыгивает и хлопает в ладоши тот, на чью цифру пришлось показание часовой стрелки, затем – минутной».

Процедура: тренер озвучивает инструкцию; участники, сидящие в кругу, образуют «циферблат часов» – каждый из них соответствует определенной цифре на нем. Проще всего, когда участников 12. При другом числе кому-то придется изображать две цифры или, наоборот, на какие-либо цифры придется по два человека. Это несколько усложнит игру, но сделает ее более интересной.

После этого кто-нибудь заказывает время, а «циферблат» его показывает. Первые 1–2 заказа времени может сделать ведущий, потом – каждый из участников по кругу.

Тренер: Отдохнули? Тогда продолжим!

Примечание для ведущих: если участники тренинга хорошо знают друг друга, например, являются одноклассниками, предлагаем использовать вместо упражнения «Циферблат» упражнение «**Нам нравится, что ты...**». *20 минут.*

Цель: повысить самооценку учащегося, уверенность в себе.

Материалы: бумага, ручка.

Инструкция: «На листе бумаги в столбик напишите имя и фамилию всех участников этого тренинга. У вас 5 минут. Теперь рядом с каждым именем напишите качества, умения, черты характера, которыми вы восхищаетесь, которые вам нравятся, которые вы цените в этом человеке. Желательно написать не менее трех качеств. В каждом человеке есть что-то удивительное, необычное, хорошее, достойное восхищения. Свой листок подписывать не надо. Если вы готовы, отдайте его ведущему тренинга. Результаты будут обработаны и оглашены на последнем занятии».

Участники тренинга сдают свои листочки. Ведущие обрабатывают их следующим образом: со всех листочков собирается информация по указанным качествам для каждого ученика. Эта информация оформляется (печатается) на отдельном листе бумаги, например: «Саша, нам нравится, что ты умный, добрый, честный, хороший друг и так далее». С обратной стороны листа печатается имя, и листок складывается и клеится именем наружу. Можно использовать конверты. На последнем занятии каждый участник получает свой листочек со списком тех качеств, которые ценят в нем его товарищи.

5. Рисунок «Символ экзамена». 20 минут

Цель: проработка ощущений, связанных с экзаменом.

Материалы: бумага, краски, карандаши.

Инструкция: «На листе бумаги нарисуйте, пожалуйста, символ (метафору) экзамена. У вас 10 минут. Это может быть образ или абстракция. Рисуйте то, что считаете нужным».

Процедура: каждый участник рисует свой символ экзамена.

Ведущий: Давайте посмотрим, что у вас получилось. Поделитесь, пожалуйста, тем, что вы изобразили и почему?

Участники рассказывают о своих рисунках. Ведущий помогает участникам воспринять негативные или тревожные ассоциации как материал для дальнейшей работы в группе.

6. Упражнение «Крокодильчики». 3 минуты

Цель: снять напряжение, повысить работоспособность группы.

Материалы: листы бумаги формата А4 по числу на один меньше, чем участников, две погремушки.

Инструкция: «Представим себе, что мы с вами находимся на болоте, в котором живут лягушки и крокодилы. Мы, ведущие, крокодилы. Пока мы спим, мы гремим погремушками. Вы лягушки. Пока крокодилы спят, вы свободно передвигаетесь между листьями кувшинок (листы бумаги на полу). Как только крокодилы проснутся, погремушки стихнут. Лягушки должны запрыгнуть на листья кувшинок. Кто не успел, того крокодилы съедят, и он выйдет из игры. Игра продолжается до тех пор, пока лягушек не останется. Начали!»

Процедура: ведущий озвучивает инструкцию. Все отодвигают стулья. На пол кладутся «листья кувшинок». Игра заканчивается, когда последняя лягушка поймана.

Ведущий: Размялись? Повеселились? Поработаем?

7. Упражнение «Плюсы и минусы ЕГЭ/ОГЭ». 15 минут

ОГЭ/ЕГЭ



Цель: выработка рационального отношения к ЕГЭ/ОГЭ.

Материалы: таблица «Сравнительный анализ традиционного экзамена и ОГЭ/ЕГЭ» – раздаточный материал (Приложение 2).

Инструкция: «Во многом результат нашей деятельности зависит от того, как мы относимся к тому, что мы делаем. Образно об этом сказал американский писатель Уолтер Рассел: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете... Так гласит восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов... Это пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления и болезни».

В рабочем материале есть таблица «Сравнительный анализ ЕГЭ/ОГЭ и традиционного экзамена». Отметьте в таблице то, что лично для вас является плюсом ЕГЭ/ОГЭ. Если есть еще какие-то плюсы, но они здесь не указаны, допишите их».



Процедура: участники тренинга работают с индивидуальным комплектом раздаточных материалов (Приложение 2).

Тренер: У кого какие результаты? Кто готов высказаться? Какие преимущества вы отметили?

Участники тренинга делятся своими мыслями о том, что, на их взгляд, для них лично является преимуществом ЕГЭ/ОГЭ.

Тренер: Посмотрите, пожалуйста, в ваших раздаточных материалах кроме этой таблицы есть еще много полезного. Вы это сможете изучить самостоятельно (Приложение 3).

8. Рефлексия. 15 минут

Цель: подведение итогов занятия.

Инструкция: «На этом наше занятие заканчивается. Вспомните прошедшее занятие. Что для вас было наиболее интересным и важным? Будете ли вы полученный опыт (знания) применять в жизненных ситуациях?»

Процедура: участники тренинга по очереди высказываются о том, чему они научились на тренинге, что будет полезным для них лично. Рассказывают о том, что понравилось (не понравилось), запомнилось больше всего.

|| «Тренинг мне очень понравился, я узнал много нового не только о себе, но и о своих одноклассниках...»

Юра, 9 класс

ЗАНЯТИЕ 2. ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

Цель занятия: познакомить учащихся с понятием «стресс» и его влиянием на продуктивность деятельности человека.

Задачи:

- оценка эмоциональных и когнитивных реакций, связанных с ситуацией экзамена;
- расширение знаний о стрессе, его проявлениях и последствиях;
- освоение на практике методов саморегуляции, методов снижения напряжения и самоподдержки.

1. Установочное упражнение «Что произошло за неделю?». 10 минут

Тренер просит участников тренинга поделиться тем, что произошло у них за неделю, прошедшую после предыдущего занятия. Рассказать о том, какими навыками, полученными на тренинге, уже удалось воспользоваться, и какие результаты были получены.

2. Правила. 5 минут

Тренер просит участников напомнить ему правила тренинга, принятые на прошлом занятии.

3. Разминка «Кошка – собака». 10 минут

Цель: раскрепостить участников, поднять, включить всех в общее взаимодействие.

Материалы: два цветных карандаша или фломастера (разного цвета).

Инструкция: «Зеленый фломастер называется КОШКА. Красный фломастер – СОБАКА. Я пушу кошку налево, а собаку направо. Важно, чтобы каждый фломастер, пройдя круг, вернулся назад ко мне. Чтобы он не застрял. Тренер демонстрирует процедуру хождения фломастера по кругу.

Тренер: Вася, я даю тебе кошку!

Вася: Кошку?

Тренер: Кошку! (При этом тренер передает фломастер Васе.)

Вася: Петя, я даю тебе кошку!

Петя: Кошку?

Вася: Кошку! (При этом Вася передает фломастер Пете и т.д.)

В противоположную сторону точно так же идет собака».

Процедура: разминка проводится сидя/стоя в кругу. Тренер берет два фломастера в руки, проводит инструкцию, демонстрирует эталон поведения. Когда первый из двух фломастеров возвращается к тренеру, разминка завершается. Для увеличения темпа упражнения можно ввести еще одну–две пары цветных фломастеров.

Мостик к теме: в этом упражнении мы увидели, что получается, если через нас проходят одновременно два информационных потока. Это стрессовая ситуация. Нужно быстро отреагировать и принять решение: передать один фломастер или другой.

4. Упражнение «Откровенно говоря». 10 минут

Цель: побудить участников к откровенному разговору, создать доверительную атмосферу на занятии.

Материалы: карточки с написанными на них незаконченными предложениями.

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

Содержание карточек:

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

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...

Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...

Откровенно говоря, когда я прихожу домой после школы...

Откровенно говоря, когда у меня свободное время...

Откровенно говоря, когда я гуляю на улице накануне экзамена...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь перед экзаменами...

Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями во время экзамена...

Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах...

Ведущий: Трудно было заканчивать предложенные фразы? Какие фразы были наиболее трудными? Почему?

Обсуждение.

5. Мини-лекция «Что такое стресс?». 10 минут



Цель: познакомить участников с понятием «стресс», его фазами. Выработка понимания, что стрессовые ситуации встречаются в нашей жизни.

Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса. И значит необходимо разобраться с тем, что такое стресс и какое влияние оказывает на человека ситуация неопределенности.

Стресс мобилизует нас на борьбу с неожиданным препятствием. Научные исследования говорят о наличии двух больших групп людей, переживающих стресс. В зависимости от того, как ведут себя старшеклассники в тревожной ситуации перед предстоящими экзаменами, всех ребят можно разделить на две группы. Одни приходят в состояние повышенной мобилизации, готовы отстаивать свои права на хорошую отметку, т.е. проявляют качества, аналогичные спортивной злости, помогающей выиграть. Другие суетливо листают учебник. Эти ребята заранее предчувствуют поражение. Взяв экзаменационный билет, они не могут сразу прочитать вопросы.

Известный исследователь стресса Ганс Селье выделил три фазы реагирования организма на стресс:

1. *Реакция тревоги.* В начале стрессовой ситуации происходит мобилизация необходимых сил. Об этом свидетельствуют учащенный пульс, учатившиеся головные боли, жалобы на боли в желудке, учащенное дыхание и сердцебиение, повышенное потоотделение, а также снижение усидчивости, неспособность сосредоточиться, приступы раздражительности, гнева, беспокойство, смятение, отсутствие уверенности в себе, страх.

2. *Фаза сопротивления.* Делается попытка преодолеть возникшие трудности. На этой стадии организм оказывается более устойчивым к разнообразным вредным воздействиям, чем в обычном состоянии. Наиболее эффективная помощь в этот период – укрепление уверенности в себе.

3. *Реакция истощения.* После длительного напряжения понижается способность организма к сопротивлению. В этот период возрастает восприимчивость к заболеваниям, истощается запас жизненных сил, снижается уверенность.

Можно сказать, что стресс бывает в нашей жизни, главное – не доводить себя до третьей фазы.

Ситуация экзамена – непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними познакомимся.

Вопросы ведущего: Какие способы снятия напряжения вы знаете? Какие используете в случае возникновения стрессовой ситуации? Поделитесь, пожалуйста.

Процедура: ведущий призывает ребят методом мозгового штурма вспомнить способы снижения стресса. Ведущий или его помощник записывает высказывания участников тренинга на листе или доске.

Варианты:

1. Заняться физическими упражнениями.
2. Принять контрастный душ.
3. Помочь по дому родителям.
4. Скомкать бумагу, порвать ее на кусочки и выбросить.
5. Слепить из пластилина/глины свое настроение.
6. Нарисовать свои эмоции.
7. Спеть песню, покричать, потанцевать, послушать музыку.
8. Подышать свежим воздухом, погулять с друзьями.

Обсуждение.

6. Упражнение «Избавимся от напряжения!». 10 минут

Цель: научить снимать психическое напряжение доступным способом.

Материалы: бумага, листы газеты.

Инструкция: «Скомкайте лист бумаги или газеты, вложив в него все свое напряжение и раздражение. Сделайте ком как можно меньше. По команде одновременно бросьте его в заданную цель».

Процедура: участники берут бумагу, комкают ее, по команде все вместе кидают в цель (стену).

Ведущий: Как вы себя чувствуете? Ваши ощущения после упражнения?

Обсуждение.

7. Упражнение «Взгляд из будущего». 20 минут

Цель: взглянуть на жизненные проблемы в более широком контексте; осознать ресурсы, которые помогли справиться со сложной ситуацией.

Материалы: бумага, ручки.

Инструкция: «Вспомните трудную ситуацию (несколько), которая волновала вас раньше. Возможно, это будет ситуация, связанная с экзаменом, сданным ранее. Запишите. Теперь подумайте об этих ситуациях и проблемах «задним числом», с позиции сегодняшнего опыта. Раздумывая над этим, надо ответить на следующие вопросы:

1. Что именно вы сможете вспомнить об этой проблеме?
2. Как она влияет на вашу жизнь теперь, по прошествии времени?
3. Если бы эта проблема встала перед вами сейчас, как бы вы стали ее решать? Какие ресурсы использовали бы?»

Процедура: тренер озвучивает инструкцию. Участники составляют список проблем, а затем письменно отвечают на вопросы тренера.

Ведущий: Кто готов поделиться результатами? Чем полезен был вам такой «взгляд из будущего»?

Обсуждение.

8. Рефлексия. 10 минут

Цель: подведение итогов занятия.

Инструкция: «На этом наше занятие заканчивается. Вспомните прошедшее занятие. Что для вас было наиболее интересным и важным? Будете ли вы полученный опыт (знания) применять в жизненных ситуациях?»

Процедура: участники тренинга по очереди высказываются о том, чему они научились на тренинге, что будет полезным для них лично. Рассказывают о том, что понравилось/не понравилось.

«Очень интересное занятие, оправдало мои ожидания. Я действительно получила хороший эмоциональный заряд, избавилась от неуверенности перед экзаменами...»

Марина, 11 класс

ЗАНЯТИЕ 3. КАК СПРАВИТЬСЯ С НАПРЯЖЕНИЕМ?

Цель занятия: развитие навыков релаксации и снятия напряжения, активизации ресурсных состояний.

Задачи:

- снижение психологических трудностей при подготовке и сдаче экзаменов;
- развитие умения адекватно оценивать свои возможности;
- освоение методов саморегуляции и снижения напряжения, методов самоподдержки.

1. Установочное упражнение «Что произошло за неделю?». 10 минут

Ведущий просит участников тренинга поделиться тем, что произошло у них за неделю, прошедшую после предыдущего занятия. Рассказать о том, какими навыками, полученными на тренинге, уже удалось воспользоваться, и какие результаты были получены.

2. Правила. 5 минут

Ведущий просит участников напомнить ему правила тренинга, принятые на прошлом занятии.

3. Упражнение «Если бы...». 10 минут.

Цель: настроить на тему занятия, снять напряжение, предложить ироничные варианты восприятия ситуации экзамена.

Материалы: мяч или мягкая игрушка.

Инструкция: «Упражнение выполняется сидя. Ведущий бросает мяч первому участнику. Тот, у кого мяч в руках, называет свое имя и дальше продолжает: «Если бы экзамен был деревом, то он был бы...». Далее мяч перебрасывается другому участнику. Тот называет свое имя и продолжает: «Если бы экзамен был книгой (инструментом, машиной, одеждой, игрушкой – любые варианты), то он был бы...» и так далее».

Процедура: ведущий озвучивает инструкцию, упражнение выполняется в свободном порядке.

4. Разминка «Волна». 5 минут

Цель: достижение позитивного настроения и вовлеченности в работу.

Материалы: не требуются.

Инструкция: «Встаньте в круг и возьмитесь за руки. Сейчас я, поднимая руку, запускаю волну. Когда волна дойдет до вас, вам надо отправить ее дальше, поднимая руку с рукой своего соседа. Пробуем...»

Процедура: участники встают в круг и берутся за руки. Ведущий первым поднимает руку. Волна идет от одного участника к другому. Ритм волны постепенно ускоряется. Запускаются встречные волны. Когда волна доходит до тренера, он либо передает ее дальше, либо останавливает (в конце занятия).

Тренер: У нас все прекрасно получилось. Надеюсь, мы передали друг другу позитивную энергию. Нам она нужна для выполнения следующих упражнений.

5. Упражнение «Дыхательная релаксация». 15 минут

Цель: научить справляться с тревогой, используя дыхание.

Материалы: не требуются.

Инструкция: «Стрессовое состояние обычно характеризуется мышечным напряжением и нарушением дыхания. Для того чтобы снизить мышечное напряжение, используют методы релаксации. Самый распространенный и доступный способ – это релаксация с помощью дыхания. Дыхание – это единственная функция в организме, которая подчиняется контролю нашего сознания. Саморегуляция дыхания не требует особых условий, поэтому ее можно проводить в любой ситуации. Для того чтобы расслабиться, примите удобное положение, выпрямите спину, закройте глаза (можете не закрывать, если вам комфортнее с открытыми глазами) и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета сделайте вдох, на четыре счета задержите дыхание, на четыре счета – выдох и опять на четыре счета задержите дыхание. Сделайте 3–5 вдохов-выдохов».

Процедура: упражнение выполняется сидя. Участники закрывают глаза и слушают тренера, пытаясь дышать на счет.

Тренер: Как поменялось ваше состояние? Возникли ли трудности при выполнении упражнения?

Обсуждение.

6. Упражнение «Ящик Пандоры». 15 минут

Цель: избавление от негативных переживаний, установок, препятствующих уверенному поведению на экзамене.

Материалы: бумага, фломастеры, коробка.

Инструкция: «Прошу вас сейчас на листах бумаги написать те ваши качества, которые могут помешать успешно сдать экзамены. Все ваши страхи и опасения тоже можно написать. Одно качество – один листок. Затем скомкайте каждый из них и бросьте в эту коробку. После того как все

это сделают, я возьму коробку, закрою ее и заклею скотчем. Потом вы все вместе пойдете и выбросите ее в мусорный ящик».

Процедура: тренер озвучивает инструкцию. Дает на размышление 10–15 секунд. Далее каждый участник выполняет инструкцию. Коробка заполняется, заклеивается и выбрасывается.

Ведущий: Как вы себя чувствуете? От чего избавиться помогло это упражнение?

Обсуждение.

7. Упражнение «Место личной силы». 20 минут



Цель: обучение приемам снятия стрессового напряжения.

Материалы: не требуются.

Инструкция: «Сядьте удобно. Руки просто свесьте вниз, пусть они висят свободно. Закройте глаза и послушайте свое дыхание: вдох и выдох... Теперь представьте, что к вам подлетает облако, очень белое и пушистое. Оно приглашает вас прикоснуться к нему. Вы касаетесь, оно оказывается мягким и упругим...

Вы заходите на облако, оно принимает форму удобного кресла, обтекающего ваше тело. Вы удобно устроились, и облако начало медленно двигаться... Это похоже на лодку, которая слегка покачивается на волнах... Только облако плывет по небу...

Вы летите и смотрите на картины, проносящиеся под вами... Вы летите над островом... Он зеленый, много деревьев, много травы... Вы видите, как поблескивает голубое озеро... Плещется вода...

Вы медленно спускаетесь и выходите из облака... Вы ступаете босиком по мягкой шелковой траве... Оглядываетесь...

Посмотрите, какое место вам больше всего нравится?.. Идите туда... Теперь вы можете лечь на траву... Трава мягкая, немного прохладная, но не холодная... Вам хорошо...

Вы чувствуете, как сама земля делится с вами своей силой... Вы чувствуете, как она вливается в вас, как каждая клеточка радуется, распрямляется... Земля любит вас... Трава нежно гладит вас... Вы полностью насыщаетесь силой, любовью и нежностью...

Вы медленно встаете и идете к облаку. Оно готово к полету... Вы садитесь в него и летите... И вот вы снова здесь...

Медленно откройте глаза... С прибытием вас!»

Ведущий: Поделитесь, пожалуйста, впечатлениями. Это простой и очень эффективный способ снятия стрессового напряжения. Когда вы слишком расстроены или обижены, напряжены от гнева, от тревоги, вы сможете использовать это упражнение.

Если немного потренироваться, вы сможете проделывать это упражнение с каждым разом все с большими приятными ощущениями. А если надо, вы сможете проделывать его очень быстро.

Процедура: упражнение выполняется сидя. Участники закрывают глаза и внимательно слушают тренера.

Комментарии для ведущего: голос должен звучать спокойно, приглушенно и при этом совсем обычно. На каждую следующую зону нужно переходить через 20 секунд.

8. Рефлексия. 15 минут

Цель: подведение итогов занятия.

Инструкция: «На этом наше занятие заканчивается. Вспомните прошедшее занятие. Что для вас было наиболее интересным и важным? Будете ли вы полученный опыт (знания) применять в жизненных ситуациях? Прошу высказаться каждого».

Процедура: участники тренинга по очереди высказываются о том, чему они научились на тренинге, что будет полезным для них лично. Рассказывают о том, что понравилось/не понравилось, что запомнилось.

«Совместная работа помогла раскрыться всем нам... Мы все объединились и получили много положительных эмоций. Спасибо организаторам за такую колоссальную помощь!»

Полина, 11 класс

ЗАНЯТИЕ 4. МОИ СИЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА

Цель занятия: активизировать сильные качества личности, повысить уверенность в себе и своих способностях.

Задачи:

- развитие положительной самооценки учащихся;
- повышение уверенности в положительном результате сдачи экзамена;
- активизация успешного жизненного опыта.

1. Установочное упражнение «Что произошло за неделю?». 10 минут

Ведущий просит участников тренинга поделиться тем, что произошло у них за неделю, прошедшую после предыдущего занятия. Рассказать о том, какими навыками, полученными на тренинге, уже удалось воспользоваться, и какие результаты были получены.

2. Правила. 5 минут

Ведущий просит участников напомнить ему правила тренинга, принятые на прошлом занятии.

3. Упражнение «Для меня успех на экзамене...». 10 минут

Цель: настроиться на тему занятия.

Материалы: не требуются.

Инструкция: «Прошу вас по кругу по очереди высказаться и продолжить фразу: „Для меня успех на экзамене ассоциируется с...“».

Процедура: тренер озвучивает инструкцию. Участники высказываются по очереди, предлагая свои ассоциации на заданную тему. Можно похвалить некоторых участников за особо интересные или необычные ассоциации аплодисментами группы по просьбе тренера.

4. Упражнение «Мои ресурсы». 15 минут

Цель: помочь учащимся найти в себе те качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно.

Материалы: бумага и ручка.

Ведущий: Для того чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в себе, в своих силах. Что помогает нам чувствовать себя уверенно? Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувству-

ешь и как выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техник самоподдержки и релаксации, которые мы уже осваивали. Как можно повысить свою уверенность? Прежде всего очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя уверенно, то и ощущение тоже меняется. Кроме того, у каждого есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации. Давайте поищем свои ресурсы.



Инструкция: «Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Мои сильные стороны». Здесь вы должны записать те свои качества и характеристики, которыми можете похвастаться, гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Как это может помочь мне на экзамене?». Напротив каждой своей сильной стороны вы можете написать, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена. Потом все участники озвучивают результаты выполнения упражнения».

Процедура: ведущий озвучивает инструкции. Участники тренинга сначала заполняют левую часть таблицы, потом правую. Затем делятся впечатлениями.

5. Упражнение «Ромашка» (групповое упражнение). 20 минут

Цель: активизация (осознание) участниками тех качеств, которыми они обладают для успешной сдачи экзаменов; формирование чувства уверенности в своих силах.

Материалы: клей, лист бумаги с нарисованной ромашкой без лепестков, вырезанные лепестки из белой бумаги, фломастеры.

Инструкция: «Вы получите сейчас вырезанную из бумаги ромашку. Она без лепестков. Лепестки отдельно. Напишите на них те свои качества, которые помогут вам сдать экзамен успешно. Один лепесток – одно каче-

ство. И приклейте их к серединке ромашки. Работаем всей командой. Посмотрим, какой цветок получится. Начали!»

Процедура: ведущий озвучивает инструкцию. Участники выполняют аппликацию.

Ведущий: Давайте посмотрим, что у кого получилось?

Обсуждение.

6. Разминка «Плот». 5 минут

Цель: вовлечь участников в работу, пробудить желание быть активными.

Материалы: лист ватмана.

Инструкция: «Представьте, что ваша команда находится на корабле. Корабль потерпел крушение в открытом море. Вам нужно спастись. У вас есть плот – один на всех. Ваша задача – продержаться на плоту до того, как вас спасут».

Процедура: тренер кладет лист ватмана на пол. Это плот. Все участники пытаются расположиться на нем за 3 минуты.

Тренер: Какие молодцы! Все спаслись! Продолжаем дальше наш тренинг. Обратите внимание на то, каким ресурсом является помощь и поддержка друзей. На чью еще помощь вы можете рассчитывать при подготовке к экзаменам (внешние ресурсы: родители, педагоги, психологи, репетиторы, учебная литература и т.д.)? Какими еще ресурсами можете воспользоваться? Прошу всех высказаться.

7. Упражнение «Образ уверенности». 15 минут

Цель: показать учащимся, как можно усилить свое ощущение уверенности.

Материалы: не требуются.

Инструкция: «Вспомните ситуацию, когда вы чувствовали себя уверенно. Закройте глаза и представьте, какой образ, какой цвет, вкус, тактильные ощущения, какая мелодия могли бы для вас символизировать состояние уверенности».

Процедура: ведущий озвучивает инструкцию. Упражнение выполняется сидя.

Тренер: Кто что представил себе? Прошу всех поделиться своими образами, символами, рассказать о своих ситуациях успеха. Какие ощущения у вас были при моделировании образа уверенности?

8. Рефлексия. 10 минут

Цель: подведение итогов занятия.

Инструкция: «На этом наше занятие заканчивается. Вспомните прошедшее занятие. Что для вас было наиболее интересным и важным? Будете ли вы полученный опыт (знания) применять в жизненных ситуациях?»

Процедура: участники тренинга по очереди высказываются о том, чему они научились на тренинге, что будет полезным для них лично. Рассказывают о том, что понравилось/не понравилось, о том, какой ресурсный опыт они приобрели.

«Тренинг был интересным и впечатляющим. Я смогла узнать много нового о себе и своих одноклассниках, с пользой провела время. Ждем вас снова!»

Даша, 9 класс

ЗАНЯТИЕ 5. ФОРМУЛА УСПЕХА

Цель занятия: закрепить ощущение уверенности в себе и своих силах, положительный настрой на ситуацию экзамена.

Задачи:

- научить справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче экзаменов;
- повысить самооценку учащихся, уверенность в себе и в положительном результате сдачи экзамена.

1. Установочное упражнение «Что произошло за неделю?». 10 минут.

Ведущий просит участников тренинга поделиться тем, что произошло у них за неделю, прошедшую после предыдущего занятия. Рассказать о том, какими навыками, полученными на тренинге, уже удалось воспользоваться, и какие результаты были получены.

2. Правила. 5 минут

Ведущий просит участников напомнить ему правила тренинга, принятые на прошлом занятии.

3. Упражнение «Маленькие успехи». 10 минут

Цель: снижение напряжения, достижение позитивного настроения.

Материалы: мяч.

Инструкция: «Предлагаю вам подумать 2–3 минуты, а затем назвать любые, хотя бы незначительные успехи, достигнутые вами в три последних дня. Можно начать с меня. Затем я кидаю мяч следующему участнику. Он рассказывает о своих успехах, затем следующий и так далее».

Процедура: упражнение выполняется сидя; ведущий озвучивает инструкцию. Потом каждый рассказывает о своих успехах и перебрасывает мяч, высказаться должны все участники занятия.

Ведущий: Какие мы молодцы. Нам есть чем гордиться! Давайте поаплодируем друг другу.

4. Упражнение «Я люблю... Я хочу... Я могу...». 10 минут

Цель: положительный настрой, развитие эмпатии, повышение самооценки.

Материалы: мяч.

Инструкция: «Бросая друг другу мячик, продолжите фразу „Я люблю...“, затем „Я хочу...“ и, наконец, „Я могу (смогу)...“».

Процедура: ведущий озвучивает инструкцию, предоставляет участникам несколько секунд на размышление. Далее каждый участник произносит три фразы и передает ход другому, перебрасывая мяч.

Ведущий: Насколько легко было продолжать фразы? Как вы себя чувствовали? Хорошо, что многие из вас назвали цели и планы, которые вы сможете осуществить.

Обсуждение.

5. Разминка «Послание самому себе». 15 минут

Цель: оказание поддержки самому себе и друг другу.

Материалы: не требуются.

Инструкция: «Предлагаю вам немного подвигаться. Упражнение называется «Послание самому себе». Каждый участник придумывает себе пожелание, которое он сам больше всего хочет услышать от других перед экзаменами. Встаньте в одну линию. Тот, кто стоит крайним справа, говорит пожелание, которое он придумал, участнику слева и бежит в конец строя. Второй участник передает это пожелание стоящему рядом однокласснику и бежит в конец строя и т.д. В итоге первый участник получает свое послание. Как только второй участник передал пожелание первого участника, он передает свое пожелание и бежит в конец строя получать его. Заканчиваем тогда, когда все участники получают послание самому себе. Необходимо, чтобы все пожелания передавались точно, без искажений».

Процедура: ведущий предлагает инструкцию. На придумывание фразы отводится 15–20 секунд. Тренер следит за тем, чтобы слева было место для перемещения участников. Когда все участники получают свое послание, игра останавливается.

Ведущий: Приятно было услышать от других то, что сам хотел бы сказать себе?

6. Упражнение «Декларация моей самооценки». 10 минут

Цель: повышение самооценки, возможность поверить в свои силы.

Материалы: не требуются.

Инструкция: «Я сейчас прочитаю вам «Декларацию моей самооценки» американского психотерапевта Вирджинии Сатир. Это своеобразный гимн уникальности человека. Декларация есть в ваших раздаточных материалах» (Приложение 4).

Процедура: тренер читает Декларацию: «Я – это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, – это подлинно мое, потому что именно Я выбираю это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, – вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

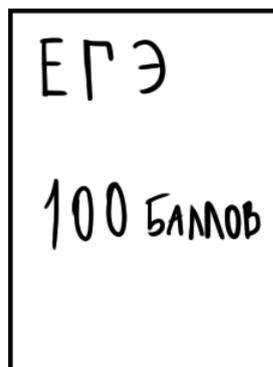
Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю.

Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, – это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в себе самом. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким другим людям, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому я могу строить себя. Я – это Я, и Я – это замечательно!»

Тренер: Как вы себя чувствуете? Поделитесь с участниками группы своим настроением, душевным состоянием. Что дало вам это упражнение?
Обсуждение.

7. Упражнение «Формула успеха». 15 минут



Цель: создание коллективного визуального образа успеха.

Материалы: ватман, краски.

Инструкция: «Наше занятие подходит к концу. Давайте все вместе нарисuem коллаж. Отобразите на нем все, что связано у вас с успешно сданным экзаменом».

Процедура: тренер предлагает участникам создать общий коллаж, который вместит в себя все составляющие успеха на экзамене.

Тренер: Посмотрите, как красиво у нас получилось! Все старались! Кто что изобразил? Почему? Пусть это будет вашим талисманом на экзамене!

Участникам тренинга раздаются результаты упражнения «Нам нравится, что ты...».

Тренер: Как вам результаты? Неожиданно? Приятно узнать, что ценят в вас ваши друзья?

8. Рефлексия. 10 минут

Цель: подведение итогов занятий.

Инструкция: «Вспомните прошедшие занятия. Что для вас было наиболее интересным и важным? Как вы примените полученный опыт (знания)?»

Процедура: участники тренинга по очереди высказываются о том, чему они научились на занятиях, что будет полезным для них лично. Рассказывают о том, что понравилось/не понравилось.

Тренер: Наши занятия подошли к концу, в заключение я попрошу вас заполнить анкету. Она есть в ваших раздаточных материалах. Заполните ее и отдайте мне. Посмотрите, в ваших материалах есть еще информация, которая может быть полезна вам.

9. Прощание. Упражнение «Аплодисменты». 5 минут

Цель: поддержать эмоциональный настрой в группе, объединить участников, дать возможность обменяться чувствами.

Материалы: не требуются.

Инструкция: «Сегодняшний день подходит к концу, мы многое успели сделать, каждый смог себя проявить. Сейчас мы дадим друг другу обратную связь не совсем обычным способом – аплодисментами. Встаньте в круг. Выберите человека, который в сегодняшнем дне для вас открыл что-то новое, каким-либо образом проявил себя, и это важно именно для вас. Тот, кто начинает первым, подходит к выбранному человеку и аплодирует ему. Затем они идут к тому, кого выбрал второй участник, и аплодируют ему, затем эти трое идут и аплодируют тому, кого выбрал третий, и т.д. В итоге вся группа аплодирует одному участнику. Кто хочет начать?»

Процедура: тренер, завершая день тренинга или тренинг, предлагает участникам дать друг другу обратную связь необычным способом. Затем дает инструкцию.

Тренер следит за тем, чтобы аплодисменты не затягивались, можно приостановить в шуточной форме: «Бурные аплодисменты, переходящие в овации» или что-то вроде этого.

Тренер: То, что каждый удостоился аплодисментов, – заслуга всех нас. Мы не только обучались сегодня, но и обучали других. Так происходит всегда, и в любой ситуации мы можем спросить себя: «Чему я могу научиться прямо сейчас?». Обращаем ваше внимание, что каждый из вас получил на руки раздаточные материалы. В них есть рекомендации, как готовиться к экзаменам, как вести себя накануне и во время экзамена. Надеемся, они будут вам полезны (Приложение 5).

«Очень понравилось! Тренинг оставил море положительных эмоций...»

Виктор, 9 класс

«Мы очень полезно провели время. Ведущие – профессионалы высокого уровня, добрые и отзывчивые люди. Спасибо вам большое!»

Саша, 11 класс

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Тренинг в качестве общественно-просветительского проекта был протестирован в школах г. Саратова и Саратовской области. Проект был поддержан Общественным советом при министерстве образования Саратовской области, гильдией психологов и педагогов при ТПП Саратовской области, а также национальной родительской ассоциацией.

В результате прохождения тренинга выпускники продемонстрировали высокую степень знакомства с процедурой экзаменов и существенное снижение уровня тревожности на основании результатов заключительного тестирования. Участвуя в тренинге, подростки получили возможность поделиться своими эмоциями и переживаниями по поводу экзамена. Благодаря обратной связи в процессе групповой работы ребята смогли лучше понять себя, решить свои эмоциональные проблемы и актуализировать свои внутренние ресурсы для преодоления стрессовой ситуации. Участникам особенно запомнились мини-лекция «Что такое стресс?», упражнения на релаксацию, общий рисунок «Мой успех на экзамене» и совместные игры. В результате были получены положительные отзывы как от участников тренинга, так и от представителей школьных администраций.

И еще несколько слов в заключение. Экзамен – это лишь одно из тех многочисленных испытаний, которые встретят на своем пути наши дети. Поэтому главная задача родителей, педагогов и психологов – максимально помочь им в этот непростой период. Важно дать им те знания, умения и навыки, которые помогут им максимально хорошо справиться с экзаменами, проявить себя и, преодолев это испытание, идти дальше по жизни к новым высотам уверенными в себе и своих силах.

Анкета для определения готовности учеников к экзаменам¹

Фамилия, имя _____

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 десятибалльной 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	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
2	Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ЕГЭ	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
3	Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
4	Считаю, что результаты ЕГЭ важны для моего будущего	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
5	Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
6	Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
7	Думаю, что у ЕГЭ есть свои преимущества	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
8	Считаю, что могу сдать ЕГЭ на высокую оценку	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
9	Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
10	Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ЕГЭ	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен

¹ Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. М.: Генезис, 2009. С. 88.

11	Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
12	Я достаточно много знаю про ЕГЭ	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
13	Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен

Спасибо!

Сравнительный анализ традиционного экзамена и ОГЭ/ЕГЭ¹

Отличительные особенности	Традиционный экзамен	ОГЭ/ЕГЭ
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
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 можно исправить ошибку во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора, на письменном – при проверке собственной работы	Практически отсутствует
Кто оценивает	Знакомые ученику люди	Незнакомые эксперты
Когда можно узнать результаты экзамена	На устном экзамене – практически сразу, на письменном – через несколько дней	Через более длительное время
Содержание экзамена	Ученик должен продемонстрировать владение определенным фрагментом учебного материала (определенной темой, вопросом и т.д.)	Экзамен охватывает практически весь объем учебного материала
Как происходит фиксация результатов	На письменном экзамене – на том же листе, на котором выполняется задание. На устном – на черновике	Результаты выполнения задания необходимо перенести на специальный бланк регистрации ответов
Стратегия деятельности во время экзамена	Унифицированная	Индивидуальная

¹ Сравнение традиционного экзамена и ЕГЭ [Электронный ресурс]. URL: https://4ege.ru/materials_podgotovka/5092-sravnenie-tradicionnogo-ekzamena-i-ege.html.

Восприятие экзамена: дополнительные правила

Правило № 1. Экзамен – не конец жизни. Я – это не только экзамен.

Правило № 2. Если не можешь изменить ситуацию, измени отношение к ней.

Правило № 3. Делай, что должен, и будь что будет.

Правило № 4. Думай о задании, а не об оценке.

Правило № 5. Поддерживай себя, особенно в трудный момент.

Правило № 6. Стресс – норма жизни. Главное – не доводить себя до третьей фазы.

Правило № 7. Найди свой индивидуальный стиль сдачи экзамена в соответствии со своими интеллектуальными и личностными особенностями (выбор преимущественного типа задания, распределения времени во время экзамена).

Декларация моей самооценки¹

Я – это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, – это подлинно мое, потому что именно Я выбираю это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, – вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю.

Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, – это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в себе самом. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким другим людям, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому я могу строить себя. Я – это Я, и Я – это замечательно!

¹ Сатир В. Как строить себя и свою семью / пер. с англ. М.: Педагогика-пресс, 1992.

Памятка для выпускников «Как подготовиться к сдаче ЕГЭ»¹

Подготовка к ЕГЭ

Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные пособия, тетради, бумагу, карандаши.

Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку считается, что они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно какой-либо картинке в этих тонах.

Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты – «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Четко определяй, что именно будешь делать сегодня, какие именно разделы будут пройдены.

Начни с самого трудного – с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», начни с наиболее интересного и приятного. Войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

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

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

Выполняй как можно больше тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

Тренируйся иногда с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (в части А в среднем уходит две минуты на задание).

Готовясь к экзамену, думай не о том, что не справишься, а, наоборот, рисуй себе картину положительную.

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

¹ Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. М.: Генезис, 2009.

Накануне экзамена

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

В пункт сдачи экзаменов ты должен явиться без опоздания, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт, несколько ручек (на всякий случай).

Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене несколько часов.

Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ

Экзаменационные материалы состоят из трех частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Задания части С отвечают более высокому уровню сложности, но соответствуют школьной программе – они доступны для тебя!

Подыши, успокойся. Удели 2–3 минуты тому, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке.

Будь внимателен! В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

Соблюдай правила поведения на экзамене! Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос, подними руку! Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения бланка или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и т.п.).

Сосредоточься! После заполнения бланка регистрации, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша!

Не бойся! 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! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в обычный ритм. Ты освободишься от нервозности, и вся твоя энергия будет направлена потом на более трудные вопросы.

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные и непонятные места. Помни: в тесте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условие задания по «первым словам» и достраиваешь 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 все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому предыдущие знания не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст тебе и другой бесценный психологический эффект: забудь 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 быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

Проверяй! Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой задач вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Удачи тебе!

Помни: ты имеешь **право на подачу апелляции** по процедуре проведения экзамена в форме ЕГЭ руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из пункта проведения экзамена; ты имеешь **право подать апелляцию** в конфликтную комиссию в течение трех дней после объявления результата экзамена.

ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2018 года [Электронный ресурс]. URL: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru/>.
2. Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года N 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» [Электронный ресурс]. URL: <https://минобрнауки.рф/документы/938>.
3. Примерная основная образовательная программа основного общего образования // Реестр основных образовательных программ [Электронный ресурс]. URL: <http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-osnovnayaobrazovatel'naya-programma-osnovnogo-obshhego-obrazovaniya-3/>.
4. Бочавер А.А., Жилинская А.В., Хломов К.Д. Перспективы современных подростков в контексте жизненной траектории // Современная зарубежная психология. 2016. Том 5. N 2. С. 31–38 [Электронный ресурс]. URL: <http://psyjournals.ru/jmfp/2016/n2/82367.shtml>.
5. Грецов А. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание. СПб.: Питер, 2011. 416 с.
6. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. СПб.: Речь, 2008. 336 с.
7. Моница Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». СПб.: Речь, 2009. 250 с.
8. Сатир В. Как строить себя и свою семью : пер. с англ. М.: Педагогика-пресс, 1992. 190 с.
9. Фролова С.В. Психотехнология групповой работы: учебно-методическое пособие. Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2011.
10. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. М.: Генезис, 2009. 184 с.
11. Шрагина Е.Ю. Готовимся к ЕГЭ. Программа тренинговых занятий «Формула успеха» // Справочник педагога-психолога. Школа. 2012. N 1.

Учебное издание

**Нелюбова Янина Камильевна, Воронцова Наталия Николаевна,
Молодцова Оксана Петровна**

**ЭКЗАМЕН БЕЗ СТРЕССА!
ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА
ПО СНИЖЕНИЮ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА
У ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫПУСКНЫХ КЛАССОВ
ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ОГЭ/ЕГЭ**

Учебно-методическое пособие

Иллюстрации Софьи Алексеевны Молодцовой

Редактор *М.В. Благушина*

Оригинал-макет подготовила *Т.Г. Петровец*

Подписано в печать 21.01.2019. Печать Riso. Бумага IQ allround.

Гарнитура Times New Roman. Формат 60x84/16.

Усл. печ. л. 2,79 (3,0). Усл. изд. л. 3,0. Тираж 100. Заказ № 434.

Отпечатано в типографии

ГАУ ДПО «СОИРО»

410031, г. Саратов, ул. Б. Горная, 1