

*Психологическая
подготовка
к ЕГЭ, ГИА*



«Что такое ЕГЭ»



«Сейчас каждый из нас по очереди скажет, что для него значит экзамен. Например, экзамен для меня - это барьер, который нужно преодолеть».

Все участники по очереди заканчивают предложение «ЭКЗАМЕН ДЛЯ МЕНЯ - ЭТО...».

Шкала согласия

- Я много знаю о процедуре проведения ЕГЭ
- ЕГЭ представляет школьникам новые возможности
- Сдать ЕГЭ мне по силам
- Я трачу много времени для подготовки к ЕГЭ

Нужно встать в одну линию, выбрав место для себя в строю, в зависимости от того, насколько ты согласен с утверждением (справа - те, кто много знает о процедуре ЕГЭ, слева - те, кто мало знает)

Напутствие учащимся

1. Создайте у себя положительную установку! Скажите себе следующие фразы: «Настроение приподнятое! Голова ясная! Я верю в успех! Я спокоен!»
2. Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, ответы на которые ты знаешь. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм.
3. Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Будет время ты к ним вернешься.

Напутствие учащимся

4. Читай задание до конца! Спешка может помешать правильно понять задание.
5. Запланируй два круга. Первый круг- легкие задания, второй - все остальные.
6. Проверь! Оставь время для проверки работы, чтобы заметить возможные ошибки.
7. Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, то доверяй интуиции.
8. Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что некоторые рассчитаны на максимальный уровень сложности.



Психологический настрой

#



«Мусор»



- Зачастую у нас с экзаменационной ситуацией могут быть связаны неприятные чувства, мысли. Они нам мешают.
- **На листочке запишите все негативные мысли и переживания относительно ЕГЭ. Желательно писать некрасиво, небрежно, можно левой рукой».**
- Сейчас мы совершим ритуал утилизации этих отрицательных переживаний и мыслей, которые приходят в голову.

Дыхательная гимнастика

Успокаивающее дыхание.

В исходном положении, стоя или сидя, сделайте полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразите круг, и медленно выдохните в него. А теперь представьте этот круг синим и повторите этот прием четыре раза. Затем подобным же образом дважды выдохните в воображаемый квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступит успокоение.

Жизненная сила.

Сядьте поудобнее, расслабьтесь, установите медленное и ритмичное дыхание. Как можно ярче представьте, что с каждым вдохом легкие наполняются жизненной силой. А с каждым выдохом она распространяется по всему телу.

Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом:

Исходное положение - сидя. Медленно выполните вдох через нос, на пике вдоха - задержите дыхание, затем сделайте медленный выдох через нос. Затем снова вдох, задержка дыхания, выдох - длиннее на 1-2 секунды. Во время выполнения упражнения с каждым разом увеличивается фаза выдоха. Затрата большого количества времени на выдох создает мягкий, успокаивающий эффект. Представляйте себе, что с каждым выдохом вы избавляетесь от стрессового напряжения.

Ниже представлена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначается условная продолжительность вдоха, второй - выдоха. В скобках заключены продолжительность паузы - задержки дыхания:

4-4 (2); 4-5 (2); 4-6 (2); 4-7 (2); 4-8 (2);
4-8 (2); 5-8 (2); 6-8 (3); 7-8 (3); 8-8 (4);
8-8 (4); 7-8 (3); 6-7 (3); 5-6 (2); 4-5 (2).

Выполнение упражнения регулируется счетом (вслух или про себя).

Зевок

Для выполнения упражнения закройте глаза, как можно шире откройте рот, напрягите ротовую полость, как бы произнося низкое растянутое «у-у-у». В это время как можно ярче представьте, что во рту образуется полость, дно которой опускается в низ. Зевок выполняется с одновременным потягиванием всего тела. Повышению эффективности зевка способствует улыбка, усиливающая расслабление мышц лица и формируется положительный эмоциональный импульс. После зевка наступает расслабление мышц лица, глотки, гортани, появляется чувство покоя.

Упражнение способствует лучшему кислородному обогащению мозговых структур.

Пресс

Глубоко вдохните. Выдыхайте короткими частыми рывками. Сделайте это упражнение 3-4 раза.

Упражнение освобождает от внутреннего зажима и напряжения

Формулы оптимального состояния:

- *«Настроение приподнятое! Голова ясная! Я верю в успех!»*
- *«Я совершенно спокоен! Я собран! Мыслю четко!»*
- *«Я весел и раскован! Мое тело легкое! Движения свободные и красивые! Я уверен в себе!»*
- *«Я могу управлять своими внутренними ощущениями».*
- *«Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю».*
- *«Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на всякие беспокойства».*
- *«Внутренне я ощущаю, что у меня все будет в порядке».*

Советы

- Оставить для подготовки к экзамену достаточно времени, чтобы не возникла ситуация, когда нужно прочитать весь материал курса за последнюю минуту. Этот подход позволит значительно усилить Вашу уверенность в своих силах и снизить предэкзаменационный стресс, так как Вы будете знать, что потратили достаточно времени на подготовку и подготовились хорошо.
- Составьте расписание своей подготовки к экзамену, чтобы Вы смогли следить за временем. Оставьте достаточно времени для отдыха и развлечений, чтобы избежать переутомления.
- Как только Вы заметите, что теряете внимание и Ваш мозг начал уставать, устройте короткий отдых.

Советы

- Не пейте слишком много кофе, чая и газированных напитков; кофеин только больше возбудит Ваш мозг и сделает его менее восприимчивым к информации. Питайтесь чаще и правильным образом; в период подготовки Вашему мозгу требуется больше питательных веществ.
- Регулярные, но умеренные физические упражнения усилят Вашу энергию, просветлят мышление и снизят ощущения стресса.
- Попробуйте упражнения йоги, дыхательную технику или другие способы для расслабления и преодоления стресса. Они помогут Вам снять напряжение, усилят концентрацию и внимание, а также улучшить сон.

Советы

- Избегайте паники. Нервничать перед экзаменом это естественно, но впадать в панику непродуктивно, так как Вы не сможете мыслить ясно.
- Если Вы ощущаете в своей голове пустоту не паникуйте! Паника в данной ситуации только осложнит процесс вспоминания и восприятия информации. Вместо этого, попробуйте на минуту сосредоточиться на медленном, глубоком дыхании. Если Вы все же не можете вспомнить необходимую информацию, переходите к другому вопросу; вернетесь к этому вопросу позже.

Советы

- После экзамена не нужно попусту тратить время осуждая и критикуя себя за то, что по Вашему мнению, Вы сделали не так. Зачастую собственная самооценка бывает самой критичной. Поздравьте себя за те вещи, которые Вы сделали правильно; извлеките полезное из того, что Вы могли бы, по Вашему мнению, сделать лучше и начинайте подготовку к следующему испытанию.
- Если после экзамена вы чувствуете себя нездоровым, вас что-то беспокоит или угнетает, не прячьте своих чувств. Поговорите с кем-нибудь об этом. Это единственный способ получения помощи и поддержки! В Англии говорят: «Проблема, которой ты поделился, решенная проблема». Следовательно, Вы обязательно должны найти того, с кем Вы можете поделиться своими заботами.

Тест о правилах и процедуре проведения ЕГЭ

- Цель: проверить степень знакомства с процедурой проведения ЕГЭ в шуточной форме
- В тесте 3 блока заданий: А, В и С
- Вы сами подсчитаете количество баллов и поставите себе оценку

Задания:

А. 1 Чем нельзя пользоваться на экзамене?

1. Мобильным телефоном
2. Гелевой черной ручкой
3. Тестовым материалом (КИМ)

А 2 На экзамен необходимо принести:

1. Учебник
2. Паспорт
3. Персональный компьютер

А 3 При нарушении требований, предусмотренных правилами проведения экзамена, учащийся:

1. Встает в угол
2. Удаляется с экзамена
3. Платит штраф




А 4 Для выхода из аудитории во время экзамена необходимо обратиться:

1. К организатору
2. К Президенту РФ
3. К другу

А 5 Во избежание ошибок лучше сначала записать номера ответов:

1. На ладони
2. На полях бланка
3. На черновике

А 6 Если в задании группы «В» вместо одного слова нужно написать другое, то старое слово зачеркивается:

1. Одной чертой
 2. Двумя чертами
 3. Тремя чертами
- 




А 7 После выполнения задания группы «А» необходимо выбрать номер правильного ответа и поставить в клеточку с номером правильного ответа:

1. Галочку (у)
2. Звездочку (*)
3. Крестик (х)

А 8 При заполнении бланков ответов группы «С» нужно отступить от рамки:

1. 2-3 мм
2. 4-5 мм
3. 10мм

А 9 Если при заполнении бланков у учащегося возникнет какое-либо сомнение, то надо:

1. Хлопнуть в ладоши
 2. Топнуть ногой
 3. Поднять руку
- 



А 10 Для подачи апелляции необходимо обратиться:

1. К ответственному организатору
2. К дежурному по этажу
3. К министру образования РФ


В 1 Чем нужно заполнять бланк?

В 2 Каким цветом нужно заполнять бланк?

В 3 Разрешаются ли исправления в ответах?

В 4 Кто раздает бланки ответов?

В 5 Найдите правильное предложение. Напишите номер этого предложения цифрой.

1. Если в задании группы «В» вместо слова нужно написать другое, то старое слово зачеркивается.
 2. Если в задании группы «В» вместо слова нужно написать другое, то старое слово заштриховывается.
 3. Если в задании группы «В» вместо слова нужно написать другое, то старое слово замазывается.
- 



В 6 Найдите правильное предложение. Напишите номер этого предложения цифрой.

1. Заполнять бланк нужно на русском языке.
2. Заполнять бланк нужно на иностранном языке.
3. Заполнять бланк нужно на любом языке.

В 7 Найдите правильное предложение. Напишите номер этого предложения цифрой.

1. Во время экзамена по русскому языку разрешается меняться паспортами.
2. Во время экзамена по географии разрешается пользоваться линейкой (без записей в виде формул).
3. Во время экзамена по математике разрешается пользоваться таблицей умножения

В 8 Запишите пропущенное слово:



Если нужно исправить один....., то новый рисуется поверх старого

В 9 Запишите пропущенное слово:

По окончании экзамена Вы можете подать..... о нарушении процедуры проведения экзамена

В 10 Что нужно сделать на бланке ответов в специальном прямоугольном поле:



- 
- С1. Опишите проблему, возникшую в результате нарушения учащимися одного из правил проведения экзамена**
- С2 Опишите жизненную ситуацию учащегося, успешно сдавшего ЕГЭ**
- С3 Опишите жизненную ситуацию учащегося, получившего недостаточное количество баллов для поступления в выбранный им вуз**
- 

Правильные ответы

A1	1	B1	ручкой
A2	2	B2	черным
A3	2	B3	да
A4	1	B4	организатор
A5	3	B5	1
A6	2	B6	1
A7	3	B7	2
A8	1	B8	СИМВОЛ
A9	3	B9	апелляцию
A10	1	B10	расписаться

Подсчитаем результаты

Спасибо за ответы.

Подсчитайте количество баллов и поставьте оценку

А – 1 балл

В – 2 балла
баллов,

С – 5-10 баллов

Оценки:

«3» – 8-10 баллов,

«4» – 12-28

«5» – 30-60 баллов.

Используемые источники

- http://s6nk.ucoz.ru/index/psikhologicheskaja_podgotovka_k_egeh/0-38
- «Школьный психолог» №03/2010, №09/2008
Ольга Еремина. "Тест о правилах и процедуре проведения ЕГЭ"
<http://psy.1september.ru/article.php?ID=200800913>