

## ГОТОВИМСЯ К ЭКЗАМЕНАЦИОННЫМ ИСПЫТАНИЯМ

**Н.М. Задоя**

**Период завершения обучения в школе — особая ступень в жизни, время первого серьёзного испытания, которое показывает, насколько выпускники готовы к взрослой жизни, насколько их уровень притязаний адекватен их возможностям.**

*• позитивное отношение к ЕГЭ • установка на успех • причины волнения • формирование индивидуальной стратегии • эмоциональное напряжение*

Единый государственный экзамен — это обычный экзамен, но основанный на тестовых технологиях. Так как такая форма экзамена относительно новая, требуется дополнительная подготовка всех его участников. В любом нововведении есть возможности и перспективы, но новое всегда вызывает тревогу, требует времени и усилий на адаптацию. Каковы основные причины волнения выпускников? Сомнение в полноте и прочности знаний, собственных способностях; неумение анализировать, концентрировать и распределять внимание; временные рамки; быстрая утомляемость, тревожность, неуверенность в себе; стресс незнакомой ситуации, ответственности перед родителями и школой; отсутствие моральной поддержки со стороны взрослых.

Таким образом, условно можно выделить три группы трудностей ЕГЭ для выпускников:

- познавательные, связанные с особенностями переработки информации в ходе ЕГЭ, со спецификой работы с тестовыми заданиями, недостаточным объёмом знаний, неспособностью гибко оперировать системой учебных понятий предмета (эти трудности являются результатом всего периода обучения в школе!). Уровень знаний предопределяет успешность сдачи экзаменов, поэтому всем участникам образовательного процесса необходимо позаботиться, о том, чтобы выпускник имел возможность заниматься дополнительно по тем учебным дисциплинам, по которым имеются пробелы в знаниях. Именно педагог может дать квалифицированный и полезный совет, а при необходимости оказать помощь;

- личностные, обусловленные особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями, отсутствием возможности получить поддержку взрослых. Они повышают уровень тревоги выпускников на экзамене, что приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности;
- процессуальные, связанные с самой процедурой Единого государственного экзамена и отсутствием чёткой стратегии деятельности.

Подготовка к экзаменам сопровождается не только высокими эмоциональными, интеллектуальными и физическими нагрузками.

Напряжение также нарастает и из-за высокой значимости будущего поступления в высшее учебное заведение; возникшей угрозы снижения самооценки; неопределённости конечного результата, так как даже при достаточной усердной и добросовестной подготовке существует вероятность не пройти испытания; необходимости повторения, а нередко и освоения большого объёма информации; дефицита времени; постоянного накопления эмоционального напряжения, что приводит к утомлению, появлению чувства опустошенности и беспомощности;

высокой ответственности перед педагогами, а также родителями, ближайшими родственниками и друзьями.

Выпускной класс очень ответственный, фактически это переломный момент в жизни. Конечно же, экзамены — это серьёзное испытание, которое заставляет человека мобилизовать все свои силы. Предварительно можно провести анкетирование («Готовность к ЕГЭ») учащихся выпускных классов. Эта анкета имеет ориентировочный характер и позволяет оценить готовность к ЕГЭ. Она затрагивает такие составляющие, как способность к самоорганизации (познавательный компонент), уровень тревоги (личностный компонент) и знакомство с процедурой экзамена (процессуальный компонент).

### **Анкета «Готовность к ЕГЭ»**

Анкетирование может проводиться для скрининговой диагностики в выпускных классах, а также для оценки результативности деятельности психолога (до и после занятий). Наш опыт работы показывает, что во втором случае показателем эффективности не обязательно будет рост показателей. Напротив, зачастую в результате занятий дети осознают дефи-

**Инструментарий**

**ПЕД диагностика**  
**ПЕД диагностика**

цит знаний по той или иной проблеме, что и найдет отражение в снижении показателей.

Анализ данных: низкими показателями считается 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.

Фамилия,

имя

Друзья!

Приближается время сдачи Единого государственного экзамена. Для нас очень важно знать, что вы думаете по этому поводу. Результаты анкеты используются только психологом (классным руководителем).

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

Пожалуйста, обведите цифру, отражающую ваше мнение.

1. Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ	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
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

**Инструментарий**

В нашей школе педагогом-психологом разработана программа для всех участников образовательного процесса (учителя-предметники, классные руководители, родители).

### **Учителя-предметники, классные руководители**

Тематика консультаций с педагогами связана с индивидуально ориентированным подходом к учащимся в период подготовки к экзаменам и психологической поддержке в период проведения ЕГЭ. Работа с педагогами должна быть направлена на ознакомление с психологической спецификой ЕГЭ и трудностями отдельных групп выпускников, взаимодействие в поиске эффективных методов формирования необходимых психических функций.

Для успешной работы классных руководителей специально разработана система взаимодействия классного руководителя с родителями, учащимися, учителями-предметниками.

Классному руководителю выдают психологический паспорт класса. В нем отражены основные индивидуальные особенности выпускников.

### **Психологический паспорт класса**

1. № п/п
2. Ф.И.
3. Тип темперамента
4. Экстравертированность/интравертированность.
5. Невротизм.
6. Ведущий канал восприятия.
7. Асимметрия полушарий головного мозга.

8. Индекс сплочённости класса.
9. Замер эмоционального состояния.
10. Референтная группа.
11. Хроника.

Своеобразие учебной деятельности каждого ребёнка связано с его индивидуальными особенностями, поэтому надо выделить группы учащихся, которые с наибольшей вероятностью могут испытывать затруднения при сдаче ЕГЭ, и продумать, как помочь таким детям.

Например, правополушарным детям, для того чтобы учебный материал лучше усваивался, важно задействовать воображение и образное мышление: использовать сравнения, образы, метафоры, рисунки. Во время экзамена им лучше пробовать свои силы не столько в простейших тестовых заданиях (типа А), сколько там, где требуется развёрнутый ответ. Им это будет проще. Возможно, именно с таких заданий им стоит начинать, а уже потом переходить к тестам множественного выбора (заданиям типа В и С).

Важна психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Известно,

что одна из причин, мешающих тревожным детям результативно выполнить задание, состоит в том, что они больше сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, каковы последствия их неудачи. Поэтому следует настроить выпускника на то, что он сможет справиться с этим испытанием.

Дети с низкой подвижностью и низкой лабильностью психических функций с трудом переключаются с одного задания на другое. Они основательны и зачастую медлительны. Ещё одна их особенность заключается в том, что им требуется длительный ориентировочный период при выполнении каждого задания. Если таких детей начинают торопить, темп их деятельности снижается ещё больше. *Во время экзамена взрослым необходимо* мягко и ненавязчиво помогать таким детям переключаться на следующее задание.

Определение групп обучающихся, которые с наибольшей вероятностью могут испытывать затруднения при сдаче ЕГЭ, можно определить при помощи анкетирования: анкета «Определение детей групп риска».

## Анкета « Определение детей групп риска»

Инструментарий

Эта анкета была разработана психологами по психологической подготовке к ЕГЭ и предназначена для экспресс-диагностики детей групп риска. Ответить на вопросы предлагается учителям или родителям.

*Инструкция:* пожалуйста, отметьте, присуще ли Вашему ребёнку (ученику) перечисленные ниже формы поведения. Для этого поставьте «плюс» в соответствующем столбце.

№	Утверждение	Да	Нет
1.	Выполнение порученного дела всегда требует контроля со стороны взрослого		
2.	Очень переживает перед любой проверочной работой, контрольной, диктантом, экзаменом		
3.	Решение по какому-либо вопросу принимает с трудом, часто перекладывая его на других		
4.	Всегда и во всем исполнительен		
5.	Часто бывает несдержанным		
6.	Хорошо делает что-либо по образцу или по примеру, но свои способы выполнения предлагает редко		
7.	К успехам или неудачам в школе относится равнодушно		
8.	В своих делах и действиях часто надеется на «авось»		
9.	Правильность и качество своей работы сам не проверяет, доверяя сделать это кому-нибудь другому		
10.	Часто перепроверяет, постоянно что-то исправляет в сделанном		
11.	Перед выполнением чего-либо требуется период «раскачки»		
12.	При выполнении какой-либо работы может то очень быстро её делать, то, постоянно отвлекаясь, медленнее		
13.	Выполненную работу обычно не проверяет		
14.	Иногда проявляются невротические реакции: грызет ногти, кончик карандаша или ручки, тербит волосы и т.п.		
15.	При выполнении какой-либо работы очень быстро устаёт		
16.	Всегда и во всем претендует на самые высокие результаты		
17.	Часто бывает неаккуратным		
18.	При необходимости поменять вид работы или род деятельности делает это с трудом		
19.	Часто не может уложиться во временные рамки при выполнении чего-либо		
20.	Чаще поддерживает чужую точку зрения, свою отстаивает редко		
21.	Часто отвлекается при выполнении какой-либо работы		
22.	В работе часто бывает небрежен		

**ПЕД диагностика**  
**ПЕД диагностика**

№	Утверждение	Да	Нет
23.	Всегда стремится получать только отличные оценки		
24.	Всегда и во всём медлителен и малоподвижен		
25.	Обычно вначале делает что-либо быстро и активно, а затем темп выполнения становится все медленнее и медленнее		
26.	Старается все делать очень быстро, но часто не проверяет сделанное, пропускает ошибки		
27.	Всегда стремится быть и выполнять все лучше всех		
28.	Во время выполнения чего-либо необходимы перерывы для отдыха		
29.	Постоянно требует подтверждения правильности своего выполнения чего-либо		
30.	Равнодушен к оценке своей работы		
31.	Заранее свои действия планирует с трудом		
32.	Часто жалуется на усталость		
33.	Все делает медленно, но основательно		

КЛЮЧ:

Группа риска	Ответ «да» на вопросы:	Группа риска	Ответ «да» на вопросы:
Инфантильные дети	1, 8, 13, 30	Дети с трудностями произвольности и самоорганизации	12, 19, 21, 31
Тревожные дети	2, 10, 14, 29	Астеничные дети	15, 25, 28, 32
Неуверенные дети	3, 6, 9, 20	Гипертимные дети	5, 7, 17, 22, 26
«Отличники» и перфекционисты	4, 16, 23, 27	Застревающие дети	11, 18, 24, 33

### Родители

На родительских собраниях необходимо дать рекомендации по организации режима дня старшекласников, поддержке и помощи детям в период до, во время и даже после экзаменов. Анкетирование детей показало, что 43% испытывают нервно-психическое напряжение именно при ожидании оценки. Обязательно надо оговаривать действия родителей при негативном сценарии, например, если

ребёнок не сдаёт ЕГЭ или сдаёт экзамен на баллы, которые ниже его притязаний. Это способствует правильному реагированию на возможные варианты сдачи ЕГЭ, психологической подготовке как родителей, так и детей к неожиданному развитию событий. При недостатке или отсутствии адекватной психологической поддержки выпускник испытывает разочарование во взрослых.

Успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и

отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, родителям надо усвоить несколько правил.

*Правило первое:* независимо от количества полученных баллов за экзамен, отношение взрослых к выпускнику не изменится.

*Правило второе:* накануне экзаменов не следует повышать тревожность ребёнка — это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребёнку всегда передаётся волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».

*Правило третье:* необходимо наблюдать за самочувствием ребёнка, никто, кроме родителей не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением. Ему надо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать. Родителям выпускников желательно проконсультироваться у психоневролога или невропатолога.

*Правило четвёртое:* взрослым следует обратить внимание на питание ребёнка. Во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов, а накануне экзамена — полноценный отдых.

*Правило пятое:* важно сформировать у подростка мотив к сдаче экзаменов, показать перспективы. В основе негативного отношения учащихся к сдаче экзаменов является родительская установка — возможность поступления в вуз за плату. Хочется предостеречь взрослых от такого подхода, так как у любой медали есть и обратная сторона — у подростка закрепляется инфантильность, неспособность принимать самостоятельные решения и закрепляется пассивность. Такая позиция неприемлема, так как способствует формированию соответствующего эмоционального фона и подрывает веру подростка в успех и собственные силы.

Родители должны поддерживать психическое и эмоциональное здоровье своего ребёнка. Взрослым не следует передавать своей тревоги детям. Только понимание и уверенность помогут выпускнику быть успешным.

## Психолог

Подготовка учащихся выпускных классов будет эффективнее, если выпускник будет чувствовать поддержку педагога — психолога, который способен обучить выпускника определёнными знаниями и приёмам.

Успешное прохождение теста в большей степени отражает уровень стрессоустойчивости испытуемого, готовность концентрировать внимание и память и точно действовать в условиях дефицита времени. Психотехнические навыки сдачи экзаменов не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют более успешно вести себя во время экзаменов, но и способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, справиться с собственными эмоциями.

Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает её и ведёт себя в ней каждый по-разному. С чем это связано? Конечно, во многом с тем, как выпускники выучили материал, насколько хорошо знают тот или иной предмет, насколько уверены в своих силах. Иногда бывает так: выпускник действительно хорошо выучил материал, и вдруг на экзамене возникает чувство, что все забыл, в голове какие-то обрывки мыслей, сильно бьется сердце. Для того чтобы этого не произошло, необходимо научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации.

Обучение выпускников навыкам аутотренинга, способам релаксации и снятия эмоционального и физического напря-

жения, повышение сопротивляемости стрессу, обучение способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам и во время экзамена, обучение приемам активного запоминания — это, несомненно, самая важная задача взрослых и особенно школьного психолога.

К экзамену учащиеся запоминают много текстового материала, формул, графиков, правил. Очень важно понять, какой способ запоминания подходит каждому, как можно помочь себе запомнить то, что обычно запоминается с трудом.

Эмоции и чувства — лучшие союзники памяти. Чем больше чувств участвует в записи следов памяти, тем проще извлечь информацию. Даниель Лап сравнивает воспоминание с рыбалкой. Чем больше крючков мы забрасываем, тем больше рыбы можем поймать. Так и с памятью: чем больше чувств вовлечено, тем легче вспомнить информацию.

Запоминание зависит от особенностей темперамента и характера человека. Так, холерики быстро запоминают, но быстро и забывают. А флегматики, наоборот, медленно запоминают, но помнят долго. Лучшие помощники памяти — дисциплинированность и организованность. Запоминание — это труд, и труд нелёгкий. Поэтому важным условием усво-

ения материала является настойчивость и упорство в работе, умение добиваться полного и прочного запоминания.

Продуктивность запоминания меняется в течение дня. Память наиболее цепкая и острая между 8 и 12 часами. Затем продуктивность запоминания начинает постепенно снижаться, а с 17 часов снова медленно растёт и при отсутствии значительного утомления достигает высокого уровня в вечернее время (примерно к 19 часам).

Каждый выпускник должен освоить несколько упражнений по снятию усталости, напряжения после занятий, тренировки внимания, умения ориентироваться в стрессовой ситуации, овладеть приёмами волевой мобилизации, отработать приёмы самообладания, необходимые учащимся в ходе сдачи экзамена, овладеть приёмами саморегуляции.

### «Эксперимент»

Время проведения: 20 минут.

*Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.*

*Каждому участнику выдаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и даётся задание прочитать текст.*

Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНА-СПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВёрнутьсяНАЭ-стАКАДУКаКПЕРЕ-нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУ-гаННоГоРебёнКаВБе

ЗОПаСНОемЕСТО

наКонецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГУщиХ ног

### Дискуссия

*Целесообразно обсудить следующие вопросы:*

- Сразу ли вы справились с заданием?
- Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?
- В чём заключается, на ваш взгляд, самообладание?
- Как развить самообладание?

### «Колпак»

Цель: снять напряжение после занятий, тренировка внимания, умения ориентироваться в стрессовой ситуации.

Есть такая скороговорка: «Колпак мой треугольный. Треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Повторите её за мной, но вместо слова «колпак» дважды, в соответствии с количеством слогов в слове, слегка похлопайте

себя по голове, а само слово не произносите. Далее замените жестом следующее по порядку слово — «мой». Вместо слова «мой» покажите на себя. Далее текст произносится с двумя изменениями. Так последовательно меняются на жесты все остальные слова, причём слово «треугольный» заменяется в два приёма. Сначала вместо слога «тре-» все выбрасывают по три пальца вперёд, а потом вместо оставшейся части слова «угольный» каждый выпячивает локоть.

Главный итог упражнения — общее приподнятое настроение, но можно поздравить тех, кто сумел сделать минимальное количество ошибок.

### **«Экспресс-приёмы волевой мобилизации»**

В сложных условиях учебной деятельности, например во время контрольных работ, экзаменов, физической подготовки, у учащихся часто возникает необходимость мобилизовать волю. В этом случае могут оказаться удобными в применении экспресс — методы, которые позволят решить какую-то частную задачу. Надо усвоить правила выполнения этих упражнений.

#### **«Волевое дыхание»**

Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое, ровное дыхание. За-

тем, дыша ровно и спокойно, одновременно поднимите руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад.

После этого сделайте спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в лёгких воздух и направляют его вниз, в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается.

Упражнение повторяется до появления уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.

#### **«Возбуждающее дыхание»**

Займите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите ровное, глубокое дыхание, одновременно поднимая руки вверх и скрещивая их перед лицом.

После этого, напрягая все мускулы тела, особенно мышцы живота, резко открыв рот, опуская руки через стороны вниз, сделайте выдох. В конце выдоха соберитесь с силой и резко вытолкните из лёгких остаток воздуха. При выдохе издайте гортанный звук. Вдох и выдох производите медленно.

Трёхкратное повторение этого упражнения позволяет мобилизовать силы и активизировать деятельность.

### «Приятно вспомнить»

Упражнение основано на использовании такого механизма психической саморегуляции, как самоубеждение. Если вы не справились, представьте и проанализируйте опыт успешного решения аналогичных проблем в прошлом. В конце концов нужно твёрдо сказать себе: «Я решал задачи и посложнее, решу и эту!»

Эти упражнения необходимо освоить с воспитанниками в ходе занятий. Далее следует сообщить учащимся о том, что упражнения, с которыми они познакомились в ходе занятий, желателен использовать каждый день в процессе подготовки к занятиям в школе, при подготовке к экзаменам.

### Аутогенная тренировка (3–5 минут)

Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.

Мысленно повторите 5–6 раз: «Правая рука тяжёлая».

Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».

Затем снова 5–6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжёлая».

Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»

Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.

При работе с учащимися выпускных классов к ЕГЭ необходимо иметь: мультимедиааппаратуру, диски с записями релаксации и слайд презентаций, магнитофон, диагностический материал, раздаточный материал, несколько экземпляров рекомендаций для всех участников образовательного процесса.

Данные мониторинга, составленные на основе диагностики, показывают, насколько снизился уровень тревожности, как развились те или иные психические функции. Косвенной оценкой будут результаты ЕГЭ. При реализации данной программы ученики выпускных классов получают важное преимущество при написании ЕГЭ, то есть устойчивость к тем стрессам, которые воздействуют при написании экзаменационных тестов.

Кроме того, полученные выпускниками знания могут применяться и в дальнейшей жизни: при поступлении в вузы, приёме на работу.