**Как успешно сдать ЕГЭ**

Важнейшими задачами, стоящими перед одиннадцатиклассниками, являются самоопределение, принятие решения, от которого зависит будущее, соотнесение жизненных целей, планов и желаний со своими особенностями, раскрытие в себе качеств, позволяющих получить максимально хороший результат на экзаменах с целью последующего профессионального обучения.

Их жизнь насыщена стрессами и психологическими перегрузками. Наиболее эмоционально учащиеся реагируют в школе на ситуации, связанные с контролем знаний, сдачей экзаменов. В этом ряду следует особенно выделить государственную аттестацию, когда от полученного результата зависит поступление в профессиональное учебное заведение, овладение избранной профессией.

С 2009 года в России проводится Единый государственный экзамен по математике. В МОУ – СОШ с.Подлесное, как и на территории всей Саратовской области, ЕГЭ по математике введен с 2009 года, вместе с созданием системы профильного обучения. Школа является образовательным учреждением с профильными классами, наши выпускники нацелены на продолжение образования в высших и средних специальных учебных заведениях, стремятся сдать ЕГЭ с высокими результатами. Вследствие этого у обучающихся отмечается высокая тревожность, волнение перед экзаменами и во время ЕГЭ, неуверенность в результате своей деятельности.

Мы считаем, что необходимость и важность психологической подготовки старшеклассников к ЕГЭ обусловлена рядом причин:

— наличие ряда особенностей самого ЕГЭ, требующих от выпускника, кроме предметных знаний, еще и личностной, психологической готовности к его выполнению;

— необходимость сохранения здоровья выпускников, как физического, так и психологического;

— нереалистичность установок, необъективность представлений о ЕГЭ у старшеклассников, педагогов и родителей.

Системообразующим ориентиром в процессе данной работы является понятие психологической готовности выпускника, которую следует понимать как сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик, поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче ЕГЭ, что, в свою очередь, является интегральным результатом работы школы.

Одной из приоритетных задач в юношеском возрасте можно считать профессиональное самоопределение, самостоятельное и свободное определение жизненных целей и выбор будущей профессии, которое, по сути, есть часть личностного самоопределения.

Определение предметов для профильного изучения и сдачи в форме ЕГЭ является, по сути, этапом на пути решения задачи профессионального самоопределения, причем в плане реального выбора.

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

Опираясь на вышеупомянутые теории, мы сконструировали собственную систему работы со старшеклассниками в период подготовки к единым государственным экзаменам.

Цель нашей технологии: создание условий для овладения обучающимися методами и приемами психологической подготовки к ЕГЭ.

Задачи:

— знакомство выпускников с процессуальными особенностями ЕГЭ, возможными способами подготовки к нему;

— выработка индивидуальной стратегии деятельности при подготовке и сдаче ЕГЭ;

— повышение учебной мотивации старшеклассников;

— повышение уверенности обучающихся в себе, развитие у них адекватной самооценки, позитивного мышления;

— обучение старшеклассников приемам самоанализа и мобилизации собственных когнитивных ресурсов для достижения желаемого результата на экзамене;

— знакомство обучающихся со способами снижения тревоги в стрессовой ситуации, с методами саморегуляции.

Работа с учащимися 11-го класса

1-й этап — диагностико-аналитический (сентябрь—октябрь) — проведение промежуточной диагностики, обработка и анализ данных.

2-й этап — актуализация полученных знаний и целеполагание (ноябрь). На данном этапе проводится совместное проектирование деятельности в одиннадцатом классе. Используется метод проектов “Как я буду готовиться к ЕГЭ в одиннадцатом классе”, где учащиеся выделяют отдельными этапами самостоятельную работу по предметной и психологической подготовке к ЕГЭ, возможное участие в ней психолога, учителей, классного руководителя, родителей.

3-й этап — тренинг с погружением (январь, зимние каникулы). Первый уровень (для всех): обсуждение итогов реализации программы в течение полугодия, успехов и неудач, путей выхода из них. Второй уровень (работа в группах по направлениям): актуализация знаний по релаксации, NLP, обсуждение возможностей их использования в период экзамена, выработка позитивного настроя на экзамены, адекватной самооценки.

4-й этап — “мгновенная помощь” (непосредственно перед экзаменом и во время него). Возвращение в ресурсное состояние с помощью психолога и самостоятельно. Использование памяток “Как мне действовать на экзамене?”.

5-й этап — итоговый аналитический (после сдачи ЕГЭ). По окончании экзаменов выпускники заполняют опросник “Итоги ЕГЭ”. Психолог проводит анализ результатов сданных экзаменов.

Реализация технологии предполагает возможность обучающимися на любом из ее этапов получить консультацию психолога.

Наше исследование выявило, что ситуативная тревожность обучающихся повышается с приближением ЕГЭ. Мы сравнили показатели роста ситуативной тревожности у одиннадцатиклассников с показателями выпускников 2009 и 2010 годов. Рост тревожности у сегодняшних выпускников выше. Одной из причин этого является отсутствие пробных ЕГЭ с выездом в ППЭ.

По нашему мнению, выпускникам не хватило психологической подготовки к ЕГЭ. Мы предлагаем выпускникам 2014 года и учителям, работающим с ними, проводить различные психологические тренинги. Приведём некоторые примеры.

**Опросник “Итоги пробного ЕГЭ”.**

*Инструкция.*

Выберите из предложенных вариантов тот ответ, который наиболее точно соответствует вашему мнению.

1. Охарактеризуйте ваше состояние на пробном ЕГЭ:

1) я совершенно не волновался;

2) я волновался, но вспомнил и применил техники борьбы с волнением, поэтому смог справиться с собой;

3) я сильно переживал по поводу того, что не справлюсь с заданиями, и это помешало мне хорошо выполнить ЕГЭ.

2. Определите, каким образом вы действовали на пробном экзамене:

1) с самого начала действовал в соответствии со стратегией, выработанной в процессе подготовки к нему;

2) сначала я забыл о том, как необходимо действовать, и выполнял задания хаотично, но потом вспомнил об этом и перестроил свою работу;

3) действовал по ситуации, не придерживаясь определенной стратегии деятельности.

3. Предположите, насколько успешно вы выполнили экзаменационные задания:

1) выполнил ЕГЭ успешнее, чем планировал, легко справился с заданиями, рассчитываю на более высокую сумму баллов, чем предполагал ранее;

2) думаю, что выполнил те задания, которые были мне по силам, получу сумму баллов, на которую рассчитывал;

3) задания оказались сложнее, чем ожидал, сумма баллов будет ниже, чем планировал заранее.

4. Всё ли вы знали о процедуре ЕГЭ:

1) знал всё, во время экзамена не возникло непредвиденных ситуаций;

2) мне нужно ближе познакомиться с процедурой ЕГЭ;

3) некоторые моменты экзамена были неожиданны, не знакомы.

5. Ваши выводы после пробного экзамена:

1) ЕГЭ показал, что я хорошо подготовлен и по предмету, и психологически, отчетливо понимаю, что и как нужно делать во время экзамена;

2) мне не хватило предметных знаний, необходимо заниматься дополнительно, чтобы ликвидировать пробелы по отдельным темам;

3) у меня возникли проблемы психологического характера, я нуждаюсь в психологической подготовке к ЕГЭ.

*Оценка результатов исследования.*

Оценка результатов производится путем подсчета количества ответов обследуемого, свидетельствующих о готовности к ЕГЭ.

Каждый ответ под номером 1 оценивается в 1 балл, номер 2 — в 2 балла, номер 3 — в 3 балла.

Суммарная оценка: 5–7 баллов — высокий уровень психологической готовности к экзаменам; 8–12 баллов — средний уровень готовности, требуется уточнить некоторые моменты подготовки; 13–15 баллов — низкий уровень готовности, необходима систематическая подготовка к ЕГЭ.

**Опросник “Итоги ЕГЭ”**

*Инструкция*

Выберите из предложенных вариантов тот ответ, который наиболее точно соответствует вашему мнению.

1. Охарактеризуйте ваше состояние на пробном ЕГЭ:

1) я совершенно не волновался;

2) я волновался, но вспомнил и применил техники борьбы с волнением, поэтому смог справиться с собой;

3) я сильно переживал по поводу того, что не справлюсь с заданиями, и это помешало мне хорошо выполнить ЕГЭ.

2. Определите, каким образом вы действовали на пробном экзамене:

1) с самого начала действовал в соответствии со стратегией, выработанной в процессе подготовки к нему;

2) сначала я забыл о том, как необходимо действовать, и выполнял задания хаотично, но потом вспомнил об этом и перестроил свою работу;

3) действовал по ситуации, не придерживаясь определенной стратегии деятельности.

3. Предположите, насколько успешно вы выполнили экзаменационные задания:

1) выполнил ЕГЭ успешнее, чем планировал, легко справился с заданиями, рассчитываю на более высокую сумму баллов, чем предполагал ранее;

2) думаю, что выполнил те задания, которые были мне по силам, получу сумму баллов, на которую рассчитывал;

3) задания оказались сложнее, чем ожидал, сумма баллов будет ниже, чем планировал заранее.

4. Всё ли вы знали о процедуре ЕГЭ:

1) знал всё, во время экзамена не возникло непредвиденных ситуаций;

2) мне нужно ближе познакомиться с процедурой ЕГЭ;

3) некоторые моменты экзамена были неожиданны, не знакомы.

5. Ваши выводы после пробного экзамена:

1) ЕГЭ показал, что я хорошо подготовлен и по предмету, и психологически, отчетливо понимаю, что и как нужно делать во время экзамена;

2) мне не хватило предметных знаний, необходимо заниматься дополнительно, чтобы ликвидировать пробелы по отдельным темам;

3) у меня возникли проблемы психологического характера, я нуждаюсь в психологической подготовке к ЕГЭ.

*Оценка результатов исследования*

Оценка результатов производится путем подсчета количества ответов обследуемого, свидетельствующих о готовности к ЕГЭ.

Каждый ответ под номером 1 оценивается в 1 балл, номер 2 — в 2 балла, номер 3 — в 3 балла.

Суммарная оценка: 5–7 баллов — высокий уровень психологической готовности к экзаменам; 8–12 баллов — средний уровень готовности, требуется уточнить некоторые моменты подготовки; 13–15 баллов — низкий уровень готовности, необходима систематическая подготовка к ЕГЭ.