# Программа психологической подготовки к ЕГЭ

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

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

Необходимо сохранить здоровье выпускника и физическое и психологическое.

Старшеклассники не всегда реалистично представляют ЕГЭ, нереалистичность установок.

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

Эффективным средством в ситуации стресса, по мнению Г. Селье, является использование способов саморегуляции и мобилизации ресурсов организма.

ЕГЭ по каждому предмету включает вопросы и задания трех разных типов. Поэтому в ***процессе сдачи ЕГЭ требуются:***

* высокая мобильность,
* переключаемость,
* высокий уровень организации деятельности,
* высокая и устойчивая работоспособность,
* высокий уровень концентрации внимания.

***Все трудности при подготовке к ЕГЭ можно разделить на три типа:***

1.Процессуальные (связанные с процедурой):

– недостаточное знакомство с процедурой;

 – незнакомое место и незнакомые взрослые.

2. Личностные (обусловлены личностными особенностями учащихся):

– убеждения и предрассудки, связанные с ЕГЭ;

 – неадекватная самооценка.

3. Познавательные (обусловлены недостаточной сформированностью некоторых учебных компонентов):

– недостаточный объем знаний;

 – недостаточная сформированность навыков работы с текстовыми заданиями;

 – неспособность гибко оперировать системой учебных понятий предмета;

 – неумение оперировать учебным материалом.

**Что делать?**

Для того, чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в своих силах, в себе. Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как выглядишь. Как можно повысить свою уверенность? В этом поможет упражнение “Мои ресурсы”. Напишите свои сильные стороны и преимущества. Напротив каждой своей сильной стороны ребенок пишет, как это сможет помочь на экзамене.

Необходимо также принять решение о том, какой результат будет желаемым и реально достижимым. Например, для одного “сдать успешно” – означает получит 3, для другого – набрать минимум 91 балл. При этом надо понимать: тест составлен так, что получить 100 баллов из 100 сможет только один из тысячи выпускников. Неумение адекватно оценивать свои возможности (завышенный или заниженный уровень притязаний) может привести к выбору неэффективной для себя стратегии – например, непременно решить задания группы С, не доделав задания группы.

Очень важно рационально оценивать время, которое потребуется для написания ЕГЭ. Неумение планировать свое время приводит к возникновение страха не успеть, а это отрицательно влияет на результат. Поэтому важно не только осваивать работу с тестами, но и вырабатывать индивидуальную стратегию деятельности.

***Тест “Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?”***

За каждый положительный ответ начислите себе по 1 баллу.

1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.

 2. Больше всего на свете я боюсь получить "двойку".

 3. Я готов на все, чтобы получить "пятерку".

 4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.

 5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.

 6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.

 7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.

 8. Мне трудно выступать перед классом.

 9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.

 10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.

 11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.

 12. Перед экзаменами y меня бывает внутренняя дрожь.

Сложите набранные баллы.

0–4: Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.

 5–8: Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс.

 9–12: Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью к родителям. Не держите все в себе.

**Некоторые упражнения для профилактики стрессоустойчивости на ЕГЭ.**

***Упражнение Лесенка.***

Для выполнения этого упражнения тебе понадобятся белый лист бумаги А4 и простой карандаш. Подумай и напиши 5–10 ответов на вопрос “Что меня беспокоит и заставляет волноваться перед экзаменом?” (Например, “Большой объем материала по предмету”, “Экзаменационная оценка”, “Ситуация экзамена: ответ на вопросы билета перед преподавателем”, “Боюсь все забыть и перепутать” и т.д).

 На обратной стороне листа нарисуйте лесенку, состоящую из 5–10 ступенек (сколько ответов – столько и ступенек). Расположите на ступенях свои ответы по силе переживаемого вами в связи с ними волнения (тревоги).

 А теперь предлагаю попробовать подниматься по воображаемым ступенькам и учиться справляться с волнением. Для этого закройте глаза, визуально представьте ситуацию и попытайтесь расслабиться. Интересно кто сумеет добраться до самой верхней ступеньки, и справиться с волнением?

***Психологическая техника “Созидающая визуализация”.***

Она проста в применении. В период подготовки к экзамену нужно представлять себе (визуализировать) процесс сдачи этого экзамена.

 Визуализацию лучше всего делать перед сном, в расслабленном состоянии, лежа в постели, соблюдая следующие правила:

 1. Представляемая сдача устного экзамена должна доставлять удовольствие. Это возможно только в том случае, если Вы представляете себе, что Вы отвечаете уверенно, красиво; выглядите при этом тоже уверенно, и речь Ваша звучит гладко, без запинки; слова находятся легко, а мысли появляются быстро.

 2. Вы видите и слышите не только себя (и нравитесь себе!), но и экзаменаторов: они поощряют Ваш ответ изменением мимики, жестами, сдержанными кивками головы, может быть, даже улыбками. Вы должны представлять себе, что им нравится Ваш ответ.

 3. Вы визуализируете весь процесс каждый раз по-разному: изменяете место действия (знакомая обстановка класса, незнакомые аудитории, залы), меняете расположение столов и места Вашего ответа, меняете лица экзаменаторов (знакомые учителя, незнакомые преподаватели).

 Этот пункт упражнения очень важен. Он позволяет закрепить настрой на удачный результат, таким образом психологический эффект продолжает работать и в незнакомой обстановке, например, при поступлении в вуз.

 4. У Вашей визуализации должен быть “хэппи энд”: Вы представляете, что в конце Вашего ответа экзаменаторы выражают Вам одобрение и выставляют соответствующую оценку. Эту оценку Вы также должны увидеть и услышать.

 При самостоятельном выполнении это упражнение не составит для Вас трудностей.

***Упражнение “Список черт”.***

Цель: помочь поверить в свои силы, глубже узнать себя, исправить те черты характера, которые мешают плодотворной деятельности.

Инструкция: Быстро просмотрите следующий список черт. Используйте метку “плюс” (+) для тех черт, которые соответствуют вашему мнению о себе. Используйте “минус” (-), чтобы отметить черты несвойственные вам, и знак (?), если не уверены в ответе.Черты характера “+”, “-“ ,“?” Какие черты вы хотели бы изменить?

1. Нравлюсь себе
2. Остерегаюсь других или обижен
3. Люди могут доверять мне
4. Всегда сохраняю доброе выражение лица
5. Обычно высказываю правильное мнение
6. Часто поступаю неправильно
7. Люди любят быть около меня
8. Владею собой
9. Жизнь мне нравится
10. Не умею сдерживаться
11. Не нравлюсь себе
12. Думаю сам за себя
13. Теряю время зря
14. Компетентен в своей профессии
15. Не могу найти приложения своим силам
16. Обычно высказываю ошибочное мнение
17. Люди мне нравятся
18. Не развиваю своих способностей
19. Не люблю находиться среди людей
20. Недоволен собой
21. Завишу от чужого мнения
22. Использую свои способности
23. Знаю свои чувства
24. Не понимаю себя
25. Чувствую себя скованным
26. Люди избегают меня
27. Хорошо использую время

**Подготовка к экзамену.**

Дома, в комнате следует оборудовать место для подготовки к экзамену. Помещение должно быть хорошо освещено, желательно, чтобы преобладали желтые и фиолетовые цвета (картины, коллажи). Далее следуют составить план подготовки к экзаменам, четко определить, что именно будет изучаться в определенное время. Если нет сил или “нет настроения” заниматься, нужно начать с того материала, который лучше усвоен (повторение). Перерыв нужно делать через каждые 40–50 минут, проветривать помещение. Перед экзаменом нужно хорошо выспаться.

**Накануне экзамена.**

Нужно настраивать себя на ситуацию успеха, мысли о провале, незнании заданий, которые попадутся, стараться не замечать.

 Перед самим экзаменом не стремиться читаться или учить материал “перед смертью не надышишься”, хорошо выспаться и встать отдохнувшим и бодрым.

**Во время экзамена.**

Следует внимательно ознакомиться с вопросами и заданиями и начинать отвечать с того вопроса, который кажется