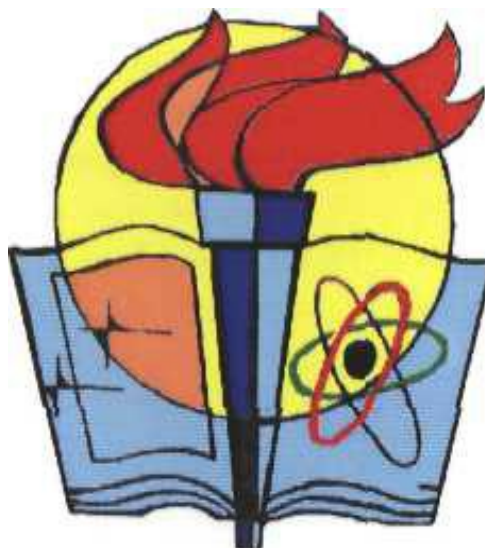


Международная педагогическая академия  
Муниципальная гимназия № 10 ЛИК



**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ  
ЕДИНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА  
КАК ОБЩЕНАЦИОНАЛЬНОЙ ОЦЕНКИ  
КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ**

**(Сборник рекомендаций)**

**Невинномысск, 2009**

**Составитель:**

С.Н. Солохович, заведующая кафедрой психологии МОУ гимназии № 10  
ЛИК

Психологическое сопровождение Единого государственного экзамена  
как общенациональной оценки качества образования

/ **Сост.:** С.Н. Солохович - Невинномысск: МОУ гимназия № 10 ЛИК, 2008. – 35с.

Под редакцией: Калкаева А.А., директора гимназии № 10 ЛИК

**В сборнике представлены: психолого-педагогические особенности  
ЕГЭ, рекомендации по организации психологического сопровождения  
выпускников, родителей, учителей.**

**Материалы сборника ориентированы на учителей, педагогов, пси-  
хологов, учащихся и их родителей.**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	1
ЕГЭ в контексте государственной стратегии социального развития .....	3
Основные нормативные правовые документы Федерального уровня по введению ЕГЭ .....	3
Краткие характеристики и основные пути профилактики когнитивных, личностных и процессуальных трудностей, возникающих у учащихся .....	4
Дети группы риска (индивидуальные особенности учебной деятельности учащихся) .....	8
Сравнительный анализ традиционного экзамена и ЕГЭ .....	17
Советы по психологической подготовке к ЕГЭ родителей выпускников .....	18
Советы по психологической подготовке к ЕГЭ выпускников .....	18
Советы по психологической подготовке к ЕГЭ учителей .....	24
Памятка организаторам проведения ЕГЭ .....	25
Информационная поддержка ЕГЭ .....	28
Результаты ЕГЭ в Ставропольском крае в 2006-07 учебном году .....	29
Приложения .....	30
<b>Литература</b> .....	37

Психологическое сопровождение Единого государственного экзамена как общенациональной оценки качества образования

## Введение

*Единый государственный экзамен стал реальностью.*

*Новая форма итоговой аттестации успешно решает такие проблемы как:*

- объективная оценка качества образовательной подготовки выпускников;*
- обеспечение преемственности между общим и профессиональным образованием;*
- государственный контроль и управление качеством общего образования на основе независимой оценки уровня подготовки выпускников;*
- разгрузка выпускников - абитуриентов за счёт сокращения числа экзаменов, в том числе вступительных при поступлении в вузы.*

*Поэтому сейчас очень важно помочь всем членам учебно-воспитательного процесса гимназии достойно подготовиться к новой форме аттестации.*

*В тактическом плане в подготовке гимназии к ЕГЭ важная роль принадлежит учителям, классным воспитателям, психологам, поскольку новая форма аттестации выпускников является существенным изменением условий в период завершения обучения в школе.*

*ЕГЭ представляет определенную трудность для учащихся с разными стилями учебной деятельности, например, с «синтетическим» учебным стилем. Используя эту стратегию гимназисты, интересуясь общими взаимосвязями, мало внимания уделяют деталям и, как правило, получают оценки ниже, чем их более искушенные в выполнении стандартных тестов товарищи с другими стилями обучения.*

*В условиях массового применения стандартизированной диагностики нет способа уйти от жесткой регламентации деятельности. Содержание предлагаемого вашему вниманию сборника направлено:*

- на оказание помощи учителям в определении когнитивных трудностей учащихся и нахождении путей преодоления их возможного отрицательного воздействия;*
- на поиски способов смягчения влияния на выпускников ограничения во времени при проведении тестирования;*
- на овладение родителями навыками создания благоприятных условий для занятий и отдыха детей во время подготовки к единому государственному экзамену и др.*

*ЕГЭ представляет особую важность для всех субъектов образовательного процесса еще и потому, что результаты экзаменов имеют теперь гораздо большую значимость, став не только выпускными, но и вступительными.*

*Высокий уровень тревожности, во время подготовки к экзамену и стресс на экзамене могут быть снижены с помощью специальной подготовки, освещенной в приложении.*

## **ЕГЭ в контексте государственной стратегии социального развития**

Из послания Президента Российской Федерации В.В. Путина Федеральному Собранию РФ на совместном заседании Совета Федерации и Государственной Думы РФ.

Основные достоинства ЕГЭ, по мнению Президента Российской Федерации заключаются в следующем:

- равенство возможностей: выпускники школ, независимо от имущественного положения родителей, должны иметь возможность поступать в вузы в соответствии с уровнем их знаний;

- социальная мобильность: молодые люди, проживающие в отдаленных районах от престижных университетов, должны иметь возможность сдать вступительные испытания в вузы данной категории;

- объективная оценка знаний: требуется абсолютно прозрачная и объективная система оценивания знаний при поступлении в учебные заведения.

### **Основные нормативные правовые документы Федерального уровня по введению ЕГЭ:**

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный закон «О высшем и послевузовском профессиональном образовании» (с изменениями на 03.08.2006 г.);
- «Положение о проведении единого государственного экзамена», утвержденное приказом Министерства образования РФ от 09.04.2002 № 1306;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 29.12.2005 №830 «О проведении в 2006-2007 годах единого государственного экзамена»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении перечня субъектов Российской Федерации, участвующих в эксперименте по введению единого государственного экзамена в 2007 году» от 12.10.2006 № 251;
- Приказ Рособрнадзора «О форме, продолжительности и сроках проведения ЕГЭ»;
- Порядок приема в образовательные учреждения высшего профессионального образования от 14.01.2003 № 50;
- Форма свидетельства о результатах единого государственного экзамена от 31.03.2003 № 1287;
- Приказы федеральных органов исполнительной власти об участии в ЕГЭ подведомственных вузов и ссузов.

### **ОСОБЕННОСТИ ЕДИНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

Единый государственный экзамен радикально отличается от привычной формы проверки знаний. Наиболее значимые характеристики, которые требуются в процессе сдачи ЕГЭ:

- высокая мобильность, переключаемость;
- высокий уровень организации деятельности;
- высокая и устойчивая работоспособность;

- высокий уровень концентрации внимания, произвольности;
- четкость и структурированность мышления, комбинаторность;
- сформированность внутреннего плана действий.

Эти качества в наличии на должном уровне далеко не у всех учащихся. Следовательно, мы полагаем, что к имеющейся системе психологического сопровождения государственной (итоговой) аттестации необходимо добавить:

- Фронтальную подготовку учащихся, предоставляющую им необходимую информацию о правилах и нормах процедуры ЕГЭ и направленную на выработку индивидуального стиля работы.
- Выработку индивидуальных стратегий поддержки для конкретных учащихся с учетом их индивидуальных особенностей.
- Привлечение родителей, ознакомление их со спецификой ЕГЭ.

Единый государственный экзамен имеет ряд особенностей. Эти особенности могут вызывать у выпускников различные трудности. Ниже приведены их краткие характеристики и основные пути профилактики.

### **Когнитивные трудности**

Это трудности, связанные с особенностями переработки информации, со спецификой работы с тестовыми заданиями. Хотя в настоящее время метод тестирования все шире применяется для проверки знаний учащихся, реальность школьной практики не успевает за этими изменениями. В большинстве случаев обучение проводится традиционными методами.

**Вместе с тем тестирование предполагает формирование особых навыков:**

- умения выделять существенные стороны в каждом вопросе и отделять их от второстепенных,
- умения оперировать фактами и положениями, вырванными из общего контекста.

Традиционное обучение на этом, как правило, не заостряет внимание. Напротив, акцент делается на связности изложения, умении выстраивать взаимосвязи в рамках отдельной темы.

**Процедура ЕГЭ требует особой стратегии деятельности:**

- ученику необходимо определить для себя, какие задания и в каком соотношении он будет выполнять.

И здесь мы сталкиваемся еще с одной специфической проблемой. При традиционной форме проведения экзамена способы подготовки и организации деятельности во время экзамена более или менее одинаковы. На письменном экзамене ученики имеют набор заданий, с которыми они должны справиться, на устном экзамене ученикам необходимо изложить заранее выученное содержание экзаменационного билета. Как правило, вариантов здесь немного.

На ЕГЭ определение стратегии деятельности становится ключевым моментом, поскольку это во многом определяет экзаменационную оценку. Следование какой-то рекомендуемой, а не индивидуальной, эффективной для

себя стратегии работы может привести к тому, что ребенок делает не то, что ему удобно, а то, как ему сказали, и что, в конечном счете, приводит к снижению результата.

Выбор оптимальной стратегии может представлять некоторую трудность для ученика. На этот выбор оказывает влияние множество факторов.

Например, он может зависеть от уровня притязаний учащегося. Неумение адекватно оценивать свои возможности (завышенный или заниженный уровень притязаний) может привести к выбору неэффективной для себя стратегии (например, попытка обязательно, во что бы то ни стало решить задание части С, не доделав задания части А). Выбор стратегии, несоответствующей ожидаемому и возможному результату, может быть обусловлен и тем, что у ученика отсутствует информация о том, к какому результату приведут те или иные стратегии.

Выбранная стратегия определяет также особенности планирования и распределения времени. Для того чтобы справиться с заданиями ЕГЭ, требуется рационально распределить имеющийся временной промежуток в соответствии с выбранной стратегией и сложностью каждого задания: решить, сколько времени отвести на задания каждой группы, причем, скажем, на задания группы А его требуется меньше, чем на задания группы С. Неумение выпускника планировать время приводит к тому, что у него возникает страх не успеть, а это, в свою очередь, способствует нерациональному распределению времени и отрицательно влияет на результат.

Таким образом, для преодоления когнитивных трудностей необходимо двигаться в двух направлениях:

- осваивать навыки работы с тестами;
- вырабатывать индивидуальную стратегию деятельности.

В данном контексте под индивидуальной стратегией деятельности понимается совокупность приемов и способов, которые в соответствии со своими личностными особенностями использует ученик, и которые позволяют ему добиться наилучших результатов на экзамене.

### **Личностные трудности.**

Эти затруднения обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями.

Прежде всего, стрессовой является сама ситуация экзамена. На экзамене ученик должен за ограниченное количество времени продемонстрировать свои знания по определенному вопросу или справиться с предложенными заданиями, причем результаты этой деятельности будут оцениваться. На экзамене ребенок показывает, чего он на самом деле добился, каковы в действительности его знания. Традиционно в школьной системе экзамены наделяются особой значимостью, а успешность или неуспешность ученика при сдаче экзамена активно обсуждается родителями и педагогами: «Все экзамены сдал на пятерки!» или «Ужас, завалил математику».

Экзамен - это не просто рядовая проверка знаний, это кульминационный момент, готовиться к которому начинаются заранее: «Как же ты с такими

знаниями будешь сдавать экзамены?!» Стресс на экзамене связан с тем, что эта процедура напрямую связана с самооценкой подростка: насколько я действительно умен, насколько могу справиться с предложенными мне заданиями? Дефицит времени значительно повышает тревогу ученика, у него появляется страх «не успеть».

Что усугубляет психологические трудности выпускника?

Прежде всего, это отсутствие полной и четкой информации о процедуре Единого государственного экзамена.

При традиционной форме сдачи экзамена ученик может рассчитывать на поддержку со стороны взрослых, старших товарищей, учителей. Все они, так или иначе, сталкивались с экзаменами на различных этапах своей жизни и могут поделиться опытом: «Когда я сдавал экзамены (заканчивал школу и т.д.), я делал так». ЕГЭ - это нечто новое не только в опыте ученика, но и в опыте окружающих его людей. Они не могут поддержать его, потому что у них это было не так!

Известно, что дефицит информации повышает тревогу. В ситуации ЕГЭ фактически этот дефицит не может компенсировать никто: ни родители, ни учителя, ни старшие товарищи.

Традиционно ситуация экзамена в школе во многом смягчается тем, что учеников окружают знакомые люди. Вне зависимости от того, как учителя относятся к подростку, их поведение предсказуемо, что во многом способствует снижению тревоги, которую он испытывает. Фактически на традиционном экзамене ученик, с одной стороны, находится в ситуации большей психологической защищенности, с другой стороны, конечно, эта защищенность может оборачиваться необъективностью педагога («Это не я так плохо знаю, это меня учитель завалил»). Но даже такая необъективность может поддерживать ученика, поскольку позволяет ему «сохранить лицо»: обесценивание учителя помогает поддерживать собственную самооценку, а мысль о том, что «вступительные экзамены в институт еще покажут, как я знаю на самом деле», тоже снижает тревогу.

При сдаче ЕГЭ выпускники лишены такой поддержки. Там все чужое: люди, учащиеся, помещение. Принимают и оценивают результаты экзамена незнакомые люди, что приводит к повышению тревоги и недостаточной концентрированности на задании.

Раньше выпускные экзамены традиционно считались своего рода «репетицией» вступительных экзаменов, что в значительной мере способствовало снижению тревоги при поступлении в институт. ЕГЭ — это сразу два экзамена - выпускной и вступительный, что повышает его субъективную значимость, а, следовательно, и уровень тревоги учащихся.

Подводя итоги, отметим, что основное следствие личностных трудностей - это повышенный уровень тревоги учащихся на экзамене, что приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности, так как тревога - это весьма энергоемкое занятие. Чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается на учебную деятельность. Поэтому преодоление личностных трудностей, прежде всего, должно



быть направлено на снижение тревоги, а добиться значительного снижения уровня тревожности можно:

- последовательно осваивая навыки работы с тестами;
- учитывая свои личностные особенности, которые (благодаря урокам психологии) в нашей гимназии хорошо известны каждому выпускнику;
- внимательно ознакомившись с материалами, данными в Приложении к сборнику.

### **Процессуальные трудности.**

Это проблемы, которые связаны с самой процедурой Единого государственного экзамена. Мы уже говорили о том, что эта процедура во многом имеет непривычный для детей характер, что может явиться причиной трудностей на экзамене.

Можно выделить несколько групп процессуальных трудностей.

1) Трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов. Процедура Единого государственного экзамена предполагает особую форму заполнения бланков, которая является непривычной для учащихся. Обычно выпускники фиксируют свои ответы на том же листе, где записаны вопросы, по необходимости пользуясь черновиком. Задание и ответ в такой ситуации представляют собой нечто целостное, что позволяет также при проверке обнаружить возможные ошибки. Процедура ЕГЭ разводит вопрос и ответ, что создает школьникам дополнительные сложности. У них может возникнуть страх ошибиться при заполнении бланка, и такие ошибки действительно могут появиться у детей с проблемами внимания. Возможны также трудности с кодированием-раскодированием информации (соотнесением содержания и соответствующего ему номера).

2) Трудности, связанные с непривычной ролью взрослого. Обычно на экзамене педагог, особенно работающий в данном классе, совмещает функции поддержки и оценки. В ситуации ЕГЭ присутствующие педагоги — это только наблюдатели, что также может повышать тревогу у выпускников.

3) Трудности, связанные с критериями оценивания ответа. Контраст с привычными проверочными процедурами действительно велик (обычно - личный контакт с экзаменатором, здесь — отсутствие такового, обычно - развернутый цветистый ответ, здесь — лаконичный и т.п.).

4) Трудности, связанные с незнанием своих прав и обязанностей. ЕГЭ предоставляет выпускнику значительно более активную позицию, нежели традиционная школьная система. Обычно ученики не имеют права оценивать содержание предлагаемого им задания и, тем более, оспаривать полученные ими оценки, тогда как процедура ЕГЭ предполагает обе эти возможности. Естественно, что в ситуации традиционного школьного обучения, у обучающегося не всегда формируется умение открыто заявлять о себе (задавать уточняющие вопросы, заявлять о своих правах), тем более в незнакомой аудитории, незнакомому взрослому. Следствием такого рода трудностей может явиться пропуск возможных шансов апелляции.

Процессуальные трудности вызваны в основном недостаточным знакомством с процедурой экзамена, и их преодоление должно ориентироваться

на овладение детьми специфическими навыками, определяемыми особенностями процедуры ЕГЭ.

Итак, очевидно, что природа возможных трудностей не только педагогическая, но и психологическая. Поэтому психологическая подготовка к Единому государственному экзамену представляется нам совершенно необходимой. Для того чтобы обеспечить полноценную психологическую подготовку, очень важно объединить силы всех вовлеченных сторон: выпускников, педагогов, родителей.

Психологическая подготовка выпускников к Единому государственному экзамену должна состоять из нескольких компонентов: 1) фронтальной подготовки учащихся, включающей предоставление им необходимой информации о правилах и нормах процедуры Единого государственного экзамена; 2) помощи в выработке каждым выпускником индивидуального стиля работы; 3) привлечения родителей – ознакомление их со спецификой Единого государственного экзамена.

## **ДЕТИ ГРУППЫ РИСКА**

### ***(ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ)***

Своеобразие учебной деятельности каждого ребенка связано с целым рядом его индивидуальных особенностей: спецификой мышления, памяти, внимания, темпом деятельности, личностными особенностями, учебной мотивацией и т.д. Предлагаемая вашему вниманию классификация детей групп риска не претендует на научную полноту, она имеет исключительно прикладной характер. Предпринята попытка выделить те группы детей, которые с наибольшей вероятностью могут испытывать затруднения при сдаче единого государственного экзамена, и предложены некоторые возможные пути оказания поддержки этим детям.

Безусловно, основная работа по психологической поддержке проводится на подготовительном этапе. Классные воспитатели и психологи выделяют группы риска и совместно с родителями выпускников определяют пути и способы психологической поддержки.

Возможности психологической поддержки учеников непосредственно во время экзамена, безусловно, невелики, но все же оказать помощь выпускнику в процессе экзамена вполне реально. Конечно, задача облегчается, если учитель знаком с детьми. Но даже если педагог впервые встречает детей в ситуации экзамена, он может заметить некоторые наиболее явные затруднения и оказать детям психологическую поддержку.

В зависимости от сущности имеющихся у детей затруднений мы выделили следующие группы риска.

## **ПРАВПОЛУШАРНЫЕ ДЕТИ**

### **Краткая психологическая характеристика**

Правополушарными таких детей называют условно, ведущим у них, как у всех здоровых людей, является левое полушарие, но у них значительно повышена активность правого полушария. У таких детей богатое воображение, хорошо развитое образное мышление. Они прекрасно воспринимают метафоры,

образы, сравнения, теряясь при необходимости мыслить логическими категориями.

### **Основные трудности, возникающие при сдаче Единого государственного экзамена**

Правополушарные дети могут испытывать затруднения при необходимости четко логически мыслить, структурировать. Им трудно отвлечься от эмоционально-образной составляющей учебного материала и сосредоточиться на фактах и теоретических построениях. Как правило, они хорошо справляются с гуманитарными предметами, испытывая сложности с предметами естественно-математического цикла. Само по себе тестирование исключительно сложно для правополушарных детей, потому что оно предполагает владение логическими конструкциями, фактами, требует умения анализировать и сопоставлять различные факты. То есть деятельность, связанная с тестированием, «левополушарна» по своей сути.

#### **Стратегии поддержки**

*На этапе подготовки.* Чтобы учебный материал лучше усваивался, правополушарным детям важно задействовать воображение и образное мышление: использовать сравнения, образы, метафоры, рисунки. Сухой теоретический материал важно проиллюстрировать примерами или картинками.

### **ДЕТИ-СИНТЕТИКИ**

#### **Краткая психологическая характеристика**

Синтетический, или глобальный, стиль деятельности характеризуется рядом типичных моментов. Дети-синтетики опираются в большей степени на общее, а не на частности. Они мало внимания уделяют деталям, потому что их интересуют общие взаимосвязи.

#### **Основные трудности**

Синтетики часто испытывают трудности с анализом, выделением опорных моментов в информации, делением материала на смысловые блоки. Обычно таким детям трудно составлять планы или конспекты, некоторые из них составляют план уже после того, как работа написана. Синтетики редко концентрируются на одной проблеме, им свойственно рассматривать ее в широком контексте, во взаимосвязи с другими, соотносить полученные знания с личным опытом и мнениями других.

При сдаче ЕГЭ синтетики могут испытывать затруднения, связанные с необходимостью аналитической деятельности и оперирования конкретными фактами.

#### **Стратегии поддержки**

*На этапе подготовки.* Очень важно развивать у синтетиков аналитические навыки, учитывая, что общий ход их деятельности — от общего к частному. При изучении каждой темы важно ее обобщить, выделить основные блоки и наполнить их конкретным содержанием. При работе с тестами синтетиков нужно ориентировать на выявление основного в каждом задании: что здесь является главным, на что стоит обращать внимание в первую очередь?

### **ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ**

#### **Краткая психологическая характеристика**

Для тревожных детей учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и т.д.).

Каким образом можно распознать тревожного ребенка? Эти дети часто перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют написанное, причем это может и не вести к существенному улучшению качества работы. При устном ответе они, как правило, пристально наблюдают за реакциями взрослого. Они обычно задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают учителя, проверяя, правильно ли они его поняли.

Тревожные дети при выполнении индивидуального задания обычно просят учителя «посмотреть, правильно ли они сделали». Они часто грызут ручки, теребят пальцы или волосы.

### **Основные трудности**

Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная. Наиболее трудной стороной ЕГЭ для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта со взрослым.

### **Стратегии поддержки**

*На этапе подготовки.* Для тревожных детей особенно важно создание ситуации эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе. Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей этой категории приводит только к дезорганизации их деятельности.

Задача взрослого — создание ситуации успеха, поощрение, поддержка. В этом огромную роль играют поддерживающие высказывания: «Я уверен, что ты справишься», «Ты так хорошо справился с контрольной по физике».

## **НЕУВЕРЕННЫЕ ДЕТИ**

### **Краткая психологическая характеристика**

Проблема таких детей в том, что они не умеют опираться на собственное мнение, они склонны прибегать к помощи других людей. Неуверенные дети не могут самостоятельно проверить качество своей работы: они сами себе не доверяют. Они могут хорошо справляться с теми заданиями, где требуется работа по образцу, но испытывают затруднения при необходимости самостоятельного выбора стратегии решения. В подобной ситуации они обычно обращаются за помощью к одноклассникам или родителям (особенно при выполнении домашнего задания).

Такие дети списывают не потому, что не знают ответа, а потому, что не уверены в правильности своих знаний и решений. В поведенческом плане им часто присущ конформизм, они не умеют отстаивать собственную точку зрения. Неуверенные дети часто подолгу не могут приступить к выполнению задания, недостаточно педагогу подсказать им первый шаг, как они начинают работать.

### **Основные трудности**

Неуверенные дети испытывают затруднения во время любого экзамена, поскольку им сложно опираться только на собственные ресурсы и принимать

самостоятельное решение. При сдаче Единого государственного экзамена подобные дети испытывают дополнительные сложности, поскольку принципиальное значение там имеет самостоятельный выбор стратегии деятельности, а эта задача для неуверенных детей крайне сложна.

### **Стратегии поддержки**

*На этапе подготовки.* Очень важно, чтобы неуверенный ребенок получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора. При работе с такими детьми необходимо воздерживаться от советов и рекомендаций («Сначала реши простые задания, а потом переходи к сложным»). Лучше предложить выбрать ему самому и терпеливо дожидаться, когда он примет решение («Как ты думаешь, с чего лучше начать: с простых или сложных заданий?»). Ни в коем случае нельзя говорить тревожным и неуверенным детям фраз типа «Подумай еще», «Поразмысли хорошенько». Это только усилит их тревогу и никак не продвинет выполнение задания.

## **ДЕТИ, ИСПЫТЫВАЮЩИЕ НЕДОСТАТОК ПРОИЗВОЛЬНОСТИ И САМООРГАНИЗАЦИИ**

### **Краткая психологическая характеристика**

Обычно этих детей характеризуют как «невнимательных», «рассеянных». Как показывает практика, у них очень редко имеют место истинные нарушения внимания. Гораздо чаще «невнимательные» дети — это дети с низким уровнем произвольности. У них сформированы все психические функции, необходимые для того, чтобы быть внимательными, но общий уровень организации деятельности очень низкий. У таких детей часто неустойчивая работоспособность, им присущи частые колебания темпа деятельности. Они могут часто отвлекаться.

### **Основные трудности**

ЕГЭ требует очень высокой организованности деятельности. Непроизвольные дети при общем высоком уровне познавательного развития и вполне достаточном объеме знаний могут нерационально использовать отведенное время.

### **Стратегии поддержки**

*На этапе подготовки.* Психические функции формируются через наличие внешних опор. Поэтому на этапе подготовки очень важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства. Такими средствами могут стать песочные часы, отмеряющие время, нужное для выполнения задания; составление списка необходимых дел (и их вычеркивание по мере выполнения); линейка, указывающая на нужную строчку и т.д. Бесплезно призывать таких детей «быть внимательнее», поскольку это им недоступно.

## **ПЕРФЕКЦИОНИСТЫ И «ОТЛИЧНИКИ»**

### **Краткая психологическая характеристика**

Дети данной категории обычно отличаются высокой или очень высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью. Если они выполняют задание, они стремятся сделать его лучше всех или быстрее остальных использовать дополнительный материал. Перфекционисты

очень чувствительны к похвале и вообще к любой оценке своей деятельности. Все, что они делают, должно быть замечено и получить соответствующую (естественно, высокую!) оценку. Для таких детей характерен очень высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка. Для того чтобы чувствовать себя хорошими, им нужно не просто успевать, а быть лучшими, не просто хорошо справляться с заданием, а делать это блестяще.

### **Основные трудности**

ЕГЭ для данной категории детей — это тот самый случай, когда верной оказывается поговорка «Лучшее — враг хорошего». Им недостаточно выполнить минимально необходимый объем заданий, им нужно сделать все, причем безошибочно. Еще один возможный камень преткновения для них — это необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться.

### **Стратегии поддержки**

*На этапе подготовки.* Очень важно помочь таким детям скорректировать их ожидания и осознать разницу между «достаточным» и «превосходным». Им необходимо понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять **все** задания. На предэкзаменационном этапе перфекционистам можно предложить тренировочные упражнения, где им потребуется выбирать задания для выполнения и не нужно будет делать все подряд.

## **АСТЕНИЧНЫЕ ДЕТИ**

### **Краткая психологическая характеристика**

Основная характеристика астеничных детей — высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок.

Как правило, утомляемость связана с особенностями высшей нервной деятельности и имеет не столько чисто психологическую, сколько неврологическую природу, поэтому возможности ее коррекции крайне ограничены.

### **Основные трудности**

ЕГЭ требует высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного периода времени (3 часа). Поэтому у астеничных детей очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.

### **Стратегии поддержки**

*На этапе подготовки.* При работе с астеничными детьми очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не сможет соответствовать: «Некоторые выпускники занимаются с утра до вечера, а ты после двух часов уже устал». Ребенок не притворяется, просто таковы его индивидуальные особенности.

Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы ребенок не переутомлялся: ему необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать. Родителям астеничных детей стоит получить консультацию у психоневролога или невропатолога о возможности поддержать ребенка с помощью витаминов или травяных сборов.

## **ГИПЕРТИМНЫЕ ДЕТИ**

### **Краткая психологическая характеристика**

Гипертимные дети обычно быстрые, энергичные, активные, не склонные

к педантизму. У них высокий темп деятельности, они импульсивны и порой несдержанны. Они быстро выполняют задания, но зачастую делают это небрежно, не проверяют себя и не видят собственных ошибок. Такие дети склонны пренебрегать точностью и аккуратностью во имя скорости и результативности. Гипертимные дети испытывают затруднения в ходе работы, требующей высокой тщательности, собранности и аккуратности, зато прекрасно справляются с заданиями, требующими высокой мобильности и переключаемости. Особенностью этой категории детей часто является также невысокая значимость учебных достижений, сниженная учебная мотивация.

### **Основные трудности**

Процедура ЕГЭ требует высокой собранности, концентрации внимания, тщательности и аккуратности, а эти качества обычно являются слабым местом гипертимных детей. С другой стороны, они, как правило, обладают хорошей переключаемостью, что помогает им справиться с экзаменационными заданиями.

### **Стратегии поддержки**

*На этапе подготовки.* Очень важно не пытаться изменить темп деятельности, особенно с помощью инструкций типа «Не торопись». Он все равно будет работать в том темпе, в котором ему комфортно. Необходимо развивать у таких детей функцию контроля, то есть навыки самопроверки: по завершении работы найти ошибки, самостоятельно проверить результаты выполнения задания. Основной принцип, которым нужно руководствоваться гипертимным детям: «Сделал — проверь». Кроме того, необходимо создать у таких детей ощущение важности ситуации экзамена. Это именно тот случай, когда нужно со всей серьезностью разъяснить, какое огромное значение имеют результаты ЕГЭ.

## **«ЗАСТРЕВАЮЩИЕ» ДЕТИ**

### **Краткая психологическая характеристика**

Таких детей характеризует низкая подвижность, низкая переключаемость психических функций. Они с трудом переходят с одного задания на другое. Они основательны и зачастую медлительны. Еще 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 еще больше.

### **Основные трудности**

Процедура ЕГЭ требует высокой мобильности: необходимо быстро переключаться с одного задания на другое, актуализировать знания из различных разделов школьной программы. Это может представлять трудность для «застревающих» детей.

### **Стратегии поддержки**

*На этапе подготовки.* Навык переключения тренировать довольно сложно, но вполне реально научить ребенка пользоваться часами, для того чтобы определять время, необходимое для каждого задания. Это может происходить в следующей форме: «Тебе нужно решить 5 задач за час. Значит, на каждую задачу ты можешь потратить не более 12 минут». Такие упражнения помогут уче-

нику развивать умение переключаться. Можно также заранее определить, сколько времени можно потратить на каждое задание на экзамене.

## **АУДИАЛЫ И КИНЕСТЕТИКИ**

### **Краткая психологическая характеристика**

Известно, что у человека три основных способа восприятия: аудиальный (слуховой), визуальный (зрительный) и кинестетический (тактильный). У каждого человека один из этих способов является ведущим, доминирующим в получении и переработке информации. Обучение в школе обычно включает опору на все три модальности (устный рассказ, наглядное пособие, практическая работа), что в целом позволяет усваивать программу детям всех трех групп.

### **Основные трудности**

В отличие от традиционного экзамена, включающего аудиальные и кинестетические элементы (особенно если экзамен проводится устно), ЕГЭ имеет исключительно визуальную форму. Это облегчает задачу для детей - визуалов, одновременно усложняя ее для детей — аудиалов и кинестетиков.

### **Стратегии поддержки**

*На этапе подготовки.* Необходимо, чтобы дети данных категорий осознали особенности своего учебного стиля, то есть смогли четко сформулировать для себя, как именно они лучше всего усваивают учебный материал, и воспользовались этим знанием при повторении учебного материала. Аудиалы могут воспользоваться речью, то есть очень тихо проговаривать задания вслух. Кинестетики могут помогать себе простыми движениями (например, двигать ногами под столом).



Для того чтобы лучше понять, что представляет собой ЕГЭ с психологической точки зрения, сравним его с традиционным экзаменом.

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТРАДИЦИОННОГО ЭКЗАМЕНА И ЕГЭ

<b>Отличительные особенности</b>	<b>Традиционный экзамен</b>	<b>Единый государственный экзамен</b>
<b>Что оценивается?</b>	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.
<b>Что влияет на оценку?</b>	Большое влияние оказывают субъективные факторы: контакт с экзаменатором, общее впечатление и т.д.	Оценка максимально объективна.
<b>Возможность исправить собственную ошибку.</b>	На устном экзамене можно исправить ошибку во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора, на письменном — при проверке собственной работы.	Практически отсутствует.
<b>Кто оценивает?</b>	Знакомые ученику люди.	Незнакомые эксперты.
<b>Когда можно узнать результаты экзамена?</b>	На устном экзамене — практически сразу, на письменном — в течение нескольких дней.	Через сравнительно более длительное время.
<b>Критерии оценки.</b>	Известны заранее.	Уточняются уже после завершения экзамена.
<b>Содержание экзамена.</b>	Ученик должен продемонстрировать владение определенным фрагментом учебного материала (определенной темой, вопросом и т.д.).	Экзамен охватывает практически весь объем учебного материала.
<b>Как происходит фиксация результатов?</b>	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.
<b>Стратегия деятельности во время экзамена.</b>	Унифицированная.	Индивидуальная

## СОВЕТЫ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ ВЫПУСКНИКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

### *Советы родителям:*

#### *как помочь детям подготовиться к экзаменам*

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок, в силу возрастных особенностей, может эмоционально «сорваться».

- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.

- Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

- Обратите внимание на питание ребенка; во время интенсивного умственного напряжения ему необходима разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т. д.

- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит

часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

- Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее: пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу; внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка: во время тестирования дети, не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать); если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться; если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

И помните: самое главное — это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

*Советы выпускникам:  
как подготовиться к сдаче экзаменов*

**Подготовка к экзамену.**

- Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

- Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно картинки или эстампа в этих тонах.

- Составьте план занятий. Для начала определите: кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.

- Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего. Но если Вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который наиболее всего интересен и приятен.

- Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

- Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят Вас с конструкциями тестовых заданий.

- Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов (на 1 задание в части А в среднем должно уходить не более 2-х минут).

- Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину триумфа. Никогда не думайте о том, что не справишься с заданием.

- Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.

### ***Накануне экзамена:***

- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера совершите прогулку, перед сном примите душ. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением «боевого» настроя.

В пункт сдачи экзамена Вы должны явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут до начала тестирования. Если на улице холодно, не забудьте тепло одеться, ведь Вы будете сидеть на экзамене 3 часа.

### ***Перед началом тестирования***

В начале тестирования Вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будьте внимательны!!! От того, как Вы внимательно запомните все эти правила, зависит правильность Ваших ответов!

### ***Во время тестирования:***

- Пробегите глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.

- Внимательно прочитаете вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.

- Если не знаете ответа на вопрос или не уверены, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться. Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых Вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.

- Научитесь пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми Вы обязательно справитесь.

- Думайте только о текущем задании! Когда Вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Помните, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые Вы применили в одном, решенном Вами, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание.

- 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.

- Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

- Если не уверены в выборе ответа, доверьтесь интуиции!

## **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 разрабатываются в соответствии с программой общеобразовательной школы и отвечают образовательному стандарту. Задания части С отвечают более высокому уровню сложности, но соответствуют школьной программе – они доступны для тебя!

### ***Перед началом тестирования:***

– В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.)

– Будь внимателен!!! От того, как ты запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

- Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.

- Торопись не спеша! 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 рабочий ритм. Ты освободишься от нервозности, и вся твоя энергия будет направлена на более трудные вопросы.

- Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков 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 условия 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. Этот совет дает 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 очки.

- Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).

- Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

- 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.

- Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

#### 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 трёх дней **после объявления результата экзамена**.

### **ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКА**

По прибытии к пункту проведения ЕГЭ выпускники распределяются по кабинетам (аудиториям).

Каждому экзаменуемому организаторы выдают запечатанные полиэтиленовые пакеты с вложенными в них экзаменационными материалами (КИМами), бланками ответов № 1 и № 2, регистрационным бланком, бланком черновика и проводят инструктаж по работе с экзаменационными материалами и бланками.

В регистрационном бланке на специальных полях выпускник записывает информацию о своём регионе, районе, общеобразовательном учреждении, собственную фамилию, имя, отчество, паспортные данные, другую необходимую информацию и ставит свою подпись.

Бланк ответов № 1 предназначен для записи выпускниками ответов на задания типа «А» и «В» (с выбором ответов из нескольких предлагаемых вариантов и для записи ответов в виде слова или числа).

В бланке № 1 запрещено указывать информацию о выпускнике. Подпись выпускника на бланке № 1 ***обязательна***.

Бланк ответов № 2 предназначен для записи при ответе выпускника на задания в свободной форме (типа «С»). На бланке № 2 запрещены посторонние записи и пометки, не относящиеся к содержанию ответов. Подпись выпускника на бланке № 2 ***запрещена***.

#### **Права и обязанности выпускника на экзамене**

Выпускникам сообщается длительность экзамена, время и место получе-

ния результатов.

До сведения выпускников доводится, что по предписанию Министерства образования и науки России на ЕГЭ по отдельным предметам учащимся разрешается пользоваться калькуляторами и необходимыми инструментами и материалами (линейками, картами, таблицами и т. п.).

Вопросы выпускников по содержанию экзаменационных материалов организаторами не рассматриваются.

После выдачи экзаменационного материала и окончания инструктажа организатор в аудитории отмечает время начала Единого государственного экзамена. Категорически запрещено пользование мобильными телефонами или иными средствами связи. При нарушении этих требований организаторы вправе удалить нарушителя с экзамена.

В ходе экзамена паспорт (удостоверение личное) должен находиться в раскрытом виде перед выпускником рядом с бланками ответов.

Организаторы в аудитории, проходя по рядам, проверяют соответствие данных в удостоверении личности с аналогичными данными в бланке регистрации.

Выполнив задания, каждый выпускник должен сдать все бланки ответов, тесты и черновики.

При сдаче бланков учащиеся предъявляют организаторам свой пропуск, на котором делается отметка о прохождении экзамена (ставится печать образовательного учреждения или штамп «Бланки ЕГЭ сданы»). Организатор в аудитории должен поставить в специальные поля пропуска свою подпись, если учащийся не сдал на проверку какой-либо бланк.

Выпускник имеет право ознакомиться со своей проверенной экзаменационной работой и в случае несогласия с выставленной отметкой подать в письменной форме апелляцию в конфликтную комиссию, создаваемую органом управления образованием.

Апелляции по содержанию заданий (тестов) контрольно-измерительных материалов не принимаются.

После сдачи ЕГЭ выпускник получает на руки два документа: аттестат с традиционными школьными отметками и свидетельство о сдаче ЕГЭ установленного образца (сертификат) с результатом в 100-балльной шкале.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ УЧИТЕЛЯМ**

### **Как помочь ученикам в процессе подготовки к ЕГЭ**

В процессе обучения и при сдаче экзаменов большую роль играет, во-первых, знание или, точнее, понимание того, что надо делать, и, во-вторых, умение это делать.

Учителям, помня о том, что «нельзя научиться плавать, стоя на берегу», следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения. В последние годы Центром тестирования РФ выпущены сборники тематических тестов. Эти тесты разработаны для учащихся с 5-го по 11-й классы практически по всем предметам, выносимым на ЕГЭ. С их помощью можно оценивать уровень усвоения материала учениками и отработать у них навык работы с тестовыми заданиями.

Такие тренировки в выполнении тестовых заданий позволят учащимся в ходе сдачи ЕГЭ реально повысить балл. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик практически не будет тратить время на понимание инструкции. Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.

При этом основную часть работы желательно проводить не перед самим экзаменом, а заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче зачетов по пройденным темам, т.е. в случаях не столь эмоционально напряженных, как сдача ЕГЭ.

Психотехнические навыки, полученные учащимися в процессе обучения, не только повышают эффективность подготовки к сдаче ЕГЭ, но и позволяют учащимся более успешно вести себя во время экзамена, способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

Важно репетировать еще и потому, что в психологии известен такой факт: если запоминание информации и ее воспроизведение происходят в сходных условиях, то воспроизведение будет более успешным.

Преподаватели обычно объясняют провал на экзамене низким уровнем знаний сдающего. Да, хорошее знание материала необходимо для успеха, но это знание нужно еще и продемонстрировать. Беспокойство и тревога в ситуации экзамена могут быть еще большими врагами, чем не самое блестящее знание предмета. Уверенность в себе — это слишком серьезная вещь, которую при всем желании уже невозможно сформировать в оставшееся до экзамена время. Для развития у учащихся уверенности в себе могут проводиться психологические тренинги и специальные консультации для родителей. Но и у учителей есть возможность научить учеников справляться с излишним волнением при подготовке к сдаче экзаменов. Как это можно сделать?



1. Если накануне экзамена ученик постоянно думает и говорит о провале, посоветуйте ему постараться не думать о плохом. Конечно, это будет трудно. Опишите ему картину будущего легкого и удачного ответа. Пусть он почаще и сам воображает себе образ «желаемого будущего» во всех подробностях — как он, волнуясь, входит в класс, садится на место. И тут страх пропадает, все мысли ясные, ответы четко представляются уверенному в себе человеку. Расскажите учащимся, как вы оцениваете их мысли о возможном провале — они не только мешают готовиться к экзамену, создавая постоянное напряжение, но и разрешают ученику готовиться спустя рукава, ведь все равно впереди ждет неудача.

2. Если волнение все же не покидает выпускника, то предложите ему прием, называемый «доведение до абсурда». Главная задача - как можно сильнее напугать себя. Хорошо заниматься этим упражнением вдвоем — напугайте друг друга сильнее. Этот прием обязательно приведет вас обоих к мысли, что бояться на самом деле нечего и не все так ужасно. Кстати, если старшеклассник поражает вас каменным спокойствием — это не так уж и хорошо. Отсутствие некоторого волнения на экзамене часто мешает хорошим ответам.

3. Если учащийся заранее рассматривает экзаменаторов как своих врагов, ничего хорошего из этого не выйдет. Поговорите с пессимистом, объясните ему, что все преподаватели тоже сдавали экзамены и помнят свои ощущения. Даже если экзаменатор кажется хмурым и неприветливым — возможно, он просто демонстрирует свою строгость, объективность и беспристрастность.

4. А помните ли вы, как учили материал к экзаменам? Пользовались ли какими-то интересными приемами усвоения знаний? Если вы знаете такие секреты, обязательно поделитесь ими со своими учениками. Неплохо поспрашивать и знакомых, и учителей, работающих с вами в рамках методического объединения. Возможно, вам удастся создать для ваших выпускников своеобразную копилку приемов усвоения знаний.

5. Используйте при подготовке такой прием, как работа с опорными конспектами. Опорный конспект — это не переписанный бисерным почерком фрагмент учебника, это всегда схема материала. Разработайте вместе с учащимися систему условных обозначений и не жалейте времени на оформление конспекта — на большом листе, на доске. Старшеклассники хорошо усваивают содержание материала через такую простую и приятную для них деятельность.

6. Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка. Для начала освоите эти упражнения сами (они вам тоже не помешают), а затем покажите (или расскажите) их учащимся. Можно включать эти упражнения в структуру урока, используя их для настроя класса перед контрольными работами.

## **ПАМЯТКА ОРГАНИЗАТОРАМ ПРОВЕДЕНИЯ ЕГЭ**

Успех любой деятельности в значительной степени зависит от условий и организации этой деятельности. Введение экзаменационных процедур, основанных на технологии тестирования, требует учета особых организационных

моментов. Проводя анкетирование выпускников образовательных учреждений, уже сдававших экзамены в форме ЕГЭ, психологи выявили факторы, мешающие им во время проведения ЕГЭ и влияющие на их эмоциональное состояние.

Среди внешних факторов, мешающих работе учащихся, выявлены:

- шум в аудитории;
- негромкий голос организаторов проведения ЕГЭ в аудитории;
- яркая одежда организаторов проведения ЕГЭ в аудитории;
- стук каблучков.

#### **Рекомендации психологов:**

1. Объясняйте правила заполнения бланков последовательно, четко и не спеша, чтобы облегчить учащимся понимание инструкции.

2. Наибольший вред учащимся причиняет монотонность вашей речи. Акцентируйте важные слова как способ привлечения и удержания внимания выпускников. Используйте с этой целью такие приемы, как изменение темпа речи и интонирование. Это придаст выразительность вашим словам. Если вы хотите подчеркнуть что-то, уменьшите темп и используйте приемы выразительной речи.

3. Старайтесь дать ответы на все вопросы, заданные учащимися. Перед началом экзамена предупредите выпускников, на вопросы какого характера они могут получить от вас ответ, и на какие вопросы вы не имеете права отвечать.

4. Учащемуся, задавшему вопрос, отвечайте индивидуально. Это поможет избежать шума в аудитории, так мешающего учащимся сосредоточиться на выполнении задания.

5. Подбирая себе одежду, помните, что цветочное пятно может поднять настроение и, наоборот, сочетание некоторых цветов может вызвать раздражение окружающих. Постарайтесь избежать чересчур ярких, кричащих сочетаний, слишком вызывающих деталей костюма. Выберите туфли на «мягком» каблучке.

Своим поведением во время проведения экзамена показывайте пример выпускникам: сдерживайте свои эмоции. Ситуация экзамена уже сама по себе вызывает эмоциональное напряжение у экзаменуемых. Ваши реакции могут усилить состояние напряженности и беспокойства.

При опросе учащиеся отмечали, что во время сдачи экзамена они находятся в состоянии беспокойства, переживают отсутствие безопасности, нуждаются в подбадривании. Именно поэтому ваш стиль общения во время экзамена должен способствовать ослаблению отрицательных переживаний учащихся. Проанализируйте свой стиль общения, постарайтесь не стать дополнительной причиной волнения выпускников. Помните о правилах эффективного общения.

#### **Не используйте в общении с учащимися:**

*Угрозы* («Если ты не прекратишь ...»). Это может вызвать сопротивление, привести к вспышкам раздражения с их стороны. Выйдя из-под вашего контроля, ситуация может вылиться в конфликт. Если выпускник вызывает у вас своим поведением отрицательные эмоции, сообщите ему об этом. Не стоит подавлять гнев, сохранять спокойствие при сильном волнении. Через некоторое время чувство, как правило, прорывается и облекается в резкие слова или дей-

ствия. Скажите о своих чувствах учащемуся, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о нем, о его поведении.

- *Критику* («Сколько раз уже говорили...», «Слушать надо было...»). Такие высказывания негативно влияют на состояние того, к кому обращаются. Под влиянием высказываний такого рода учащийся будет окончательно выбит из равновесия, может перестать думать и выполнять задания. Будьте готовы к тому, что всегда могут возникнуть вопросы, на которые придется дать ответ несколько раз: многие выпускники просто не слышат ответов, которые вы даете другим учащимся, или в силу разных причин пропустили то, что вы говорили для всех.

- *Мораль, нравоучения, проповеди* («Ты обязан вести себя как подобает»). Обычно из таких фраз учащиеся не узнают ничего нового. Ничего не изменится оттого, что они услышат это в сто первый раз. Если вы хотите напомнить правило поведения, то предложение, в котором вы говорите о правиле, лучше строить в безличной форме. Например, стоит сказать: «В ситуации сдачи экзамена разговаривать нельзя».

- *Высмеивание* («Не будь лапшой...», «Что за тупица...»). Это лучший способ помочь учащемуся разувериться в своих силах. Такими высказываниями вы продемонстрируете лишь уход от разговора. Старайтесь контролировать свои высказывания и не использовать подобные фразы в разговоре с учащимися.

- *Уговоры* («Успокойся, это неважно»). Подобные высказывания несколько не поддерживают учащегося. Они говорят лишь о том, что вы хотите, чтобы учащийся перестал испытывать те чувства, которые он испытывает в данный момент. Лучше озвучить чувства учащегося: «Я понимаю тебя, ты тревожишься (переживаешь, расстроен...)» и предложить ему вспомнить любой приемлемый для него способ снятия эмоционального напряжения.

Не забывайте, что главное препятствие на пути эффективного общения — это автоматические ответы. Поэтому старайтесь уточнить трудности, возникшие у учащегося, при помощи наводящих вопросов.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ ПОДДЕРЖКА ЕГЭ

Проблематика Единого государственного экзамена представлена на Портале информационной поддержке ЕГЭ (<http://ege.edu.ru>) и в соответствующем разделе портала «Российское образование».

Информационная поддержка ЕГЭ осуществляется с помощью нескольких информационных разделов, которые включают:

1. *Новостную ленту* по актуальным вопросам проведения ЕГЭ и его результатам, формируемую на основе официальных сообщений федеральных и региональных органов управления образованием, а также публикаций по тематике ЕГЭ в печатных и электронных СМИ;

2. *Систематизированные официальные документы*, регламентирующие, нормативно-правовые и организационные аспекты ЕГЭ; *инструктивно-методические материалы по проведению ЕГЭ и оценке его результатов*. Эти материалы предназначены, в первую очередь, организаторам и преподавателям, участвующим в ЕГЭ;

3. *Варианты экзаменационных работ по учебным предметам*, представляющие собой формализованные образцы экзаменационных заданий и их спецификации.

*Спецификации ЕГЭ по каждому учебному предмету* позволяют получить полное и развернутое представление о том, что представляет собой государственная экзаменационная работа, каковы ее структура и содержание. Приводится система оценивания отдельных заданий и работы в целом, требования к специалистам и педагогам, отведенное время и обобщенный план экзаменационной работы.

*Демонстрационные версии и примеры реальных вариантов экзаменационных работ* будут полезны как преподавателям, так и учащимся, готовящимся к ЕГЭ. Демонстрационные версии содержат ознакомительные варианты ЕГЭ по 14 базовым учебным предметам средней школы за весь период эксперимента (2002-2007 гг.). Реальные варианты экзаменационных работ позволяют учащимся оценить собственные знания на примере реальных тестовых заданий. Ряд тестовых заданий доступен в форме интерактивных on-line тренажеров.

4. *Систематизированные перечни интернет-ресурсов* по тематике ЕГЭ, в составе которых присутствуют: официальные порталы и сайты, освещающие нормативно-правовые, организационные, методические, технологические аспекты проведения ЕГЭ, а также анализа и оценки его результатов; региональные информационные сайты, осуществляющие поддержку ЕГЭ на местах; тематические сайты, предоставляющие информацию о проведении эксперимента по ЕГЭ в масштабах страны.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ЕДИНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА В СТАВРОПОЛЬСКОМ КРАЕ В 2007 ГОДУ

1. Всего в ЕГЭ приняли участие 540 общеобразовательных учреждений Ставропольского края.
2. Из них: 22 гимназии, 29 лицеев, 30 школ с углубленным изучением отдельных предметов и 459 общеобразовательных школ.
3. Количество выпускников, принявших участие в ЕГЭ – 21655 человек.
4. Гимназии края, показавшие 100% обученность учащихся по русскому языку по итогам ЕГЭ:
  - МОУ гимназия №2 г. Георгиевска
  - МОУ гимназия № 10 ЛИК г. Невинномысска
  - МОУ гимназия №24 г. Ставрополя
  - МОУ гимназия № 25 г.Ставрополя
  - МОУ гимназия № 30 г. Ставрополь
5. Результаты ЕГЭ общеобразовательных учреждений - победителей конкурса Приоритетного национального проекта «Образование» 2006г., 2007 г.г.:

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование учреждения</i>	<i>% качества</i>	<i>% обученности</i>
1 место	МОУ гимназия №2 г. Георгиевска	86,7%,	100%,
2 место	МОУ гимназия №10 «ЛИК» г. Невинномысска	73,2%,	100%,
3 место	МОУ гимназия №25 г. Ставрополя	66,7%,	100%,

**6. Все выпускники гимназии № 10 ЛИК г. Невинномысска, претендовавшие на награждение золотыми и серебряными медалями «За особые успехи в учении», подтвердили знания по итогам ЕГЭ и получили заслуженные медали.**

## ПРИЕМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. **Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.** В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.

Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание. Для того чтобы расщепить соки, тоже требуется вода. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

Вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, — это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них — правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарий — правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.

Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «**перекрестный шаг**» и проводится следующим образом.

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки. Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги **косой крест, похожий на букву «Х»**, и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических

упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

Следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «**энергетическое зевание**». Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3—5 зевков.

Практические приемы и упражнения заимствованы из газет «Педагогическое самообразование», «Первое сентября».

*Приложение 2*

### **Упражнения для снятия стресса**

#### **Упражнение 1.**

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

#### **Упражнение 2.**

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих,

1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
3. Напрягите и расслабьте икры.
4. Напрягите и расслабьте колени.
5. Напрягите и расслабьте бедра.
6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
7. Напрягите и расслабьте живот. S. Расслабьте спину и плечи-
9. Расслабьте кисти рук.
10. Расслабьте предплечья.

11. Расслабьте шею.
12. Расслабьте лицевые мышцы.
13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

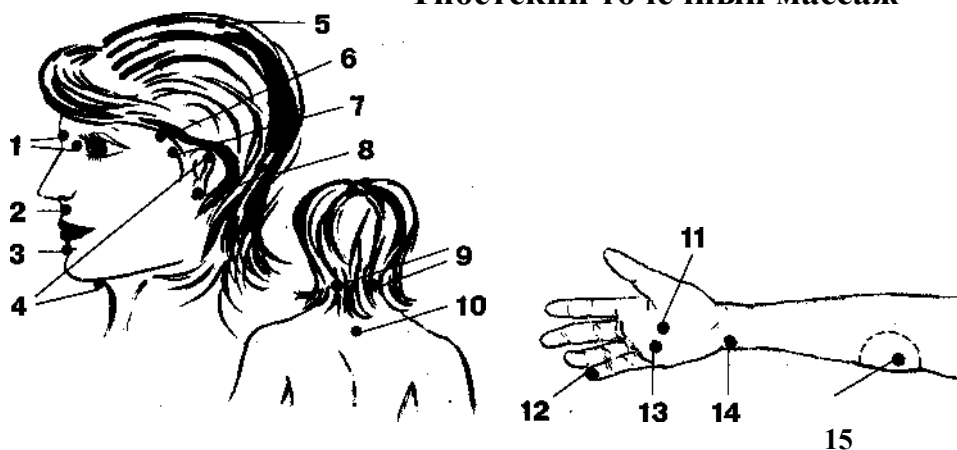
### **Упражнение 3.**

Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)
2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.
3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.
4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами. Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50.

### *Приложение 3*

#### **Тибетский точечный массаж**



- 1 - головокружение, боли сосудистого происхождения, мочевого пузыря;
- 2 - "середина человека" (точка находится в верхней трети борозды) - отек лица, нервные тики глаз;
- 3 - активизирует мозг, внутренние органы;
- 4 - "антистрессовая точка" - испуг, высокий эмоциональный накал, неожиданные негативные известия;
- 5 - "собрание всех болезней" (высшая точка в теменной ямке) - бессонница, невроты, головная боль, мигрень, дистония и др.;
- 6 - "нить бамбука" - головная боль сосудистого происхождения, плохое зрение;
- 7 - "ясный свет" - зрение, заложенность носа;
- 8 - меланхолия;



- 9 - "*пруд ветров*" - головные боли, укачивание в транспорте, невроты, стрессы;
- 10 - "*большой позвонок*" - стрессы, невроты с истерией, сосудистая дистония, слабость, подверженность апатии, судороги;
- 11 - "*дворец труда*" - уменьшение утомляемости, стимулирование деятельности сердца;
- 12 - "*маленькая точка*" (угол ногтевого ложа) - артериальное давление, недостаточный пульс, волнение, тревога;
- 13 - "*маленький район*" - смущение, боязнь покраснеть, сильное нервное напряжение;
- 14 - "*божественные ворота*" - сердцебиение, крайняя раздражительность, бессонница, повышенная чувствительность, обидчивость, склонность к слезам, отрицательным эмоциям. Необходимо массировать стержнем;
- 15 - "*радость жизни*" - раздражительность, утомляемость, рассеянность, психологический дискомфорт, сердце. Точка отвечает за бодрость и оптимизм.

#### Приложение 4

### ПРИЕМЫ СОВЛАДАНИЯ С ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ

**1. Приспособление к окружающей среде.** Опыт показывает, что мощным источником стресса для школьников, сдающих ЕГЭ, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги — члены экзаменационных комиссий. Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора на учащихся целесообразно по возможности побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить достоинства и недостатки этого места.

Для того чтобы снизить тревогу школьников, связанную с присутствием на экзамене «чужих» учителей, администрации школы, стоит пригласить членов экзаменационных комиссий на встречу с учащимися. Цель этой встречи — демонстрация приглашенными педагогами доброжелательного отношения к детям, готовности к пониманию и поддержке их в предстоящем испытании.

**2. Переименование.** Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Можно попытаться регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность. Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование или «очередной экзамен».

**3. Разговор с самим собой.** Часто школьников пугает неопределенность предстоящего события, невозможность проконтролировать его ход. Для того чтобы снизить тревожность учащихся по поводу непредсказуемых моментов при сдаче экзамена, можно порекомендовать им поговорить с учителями, психологом, родителями или товарищами о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия. Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать. Каковы возможные трудности экзамена для меня лично и как их облегчить?

## ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МОЗГА И ПИТАНИЕ

Всегда, а во время экзамена особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это трудное время нужно хорошо питаться. С помощью пищи, причем самой обычной, можно стимулировать деятельность мозга. Главное — знать, что есть и в каком наборе.

Что происходит в мозгу?

Там непрерывно работают свыше 100 миллиардов нервных клеток, причем каждая связана с еще 10000 других. И каждую секунду они одновременно обмениваются информацией и подают миллионы сигналов. Для того чтобы этот сложнейший механизм функционировал без сбоев, клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Мозг ежедневно забирает 20 процентов всей энергии, получаемой с пищей. Таким образом, то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности нашего мозга.

Меню из продуктов, которые помогут вам...

### ***...улучшить память***

Морковь особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Наш совет: перед зубрежкой съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.

Ананас — любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

Авакадо — источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, списков покупок и т.д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно половины плода.

### ***...сконцентрировать внимание***

Креветки — деликатес для мозга: снабжает его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 грамм в день. Но обратите внимание: солить их следует только после кулинарной обработки (варки или жаренья).

Репчатый лук помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум половина луковицы ежедневно.

Орехи особенно хороши, если вам предстоит умственный «марафон» (доклад, конференция, концерт) или долгая поездка за рулем. Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

### ***...достичь творческого озарения***

Инжир освобождает голову для новых идей. Содержащееся в нем вещество по химическому составу близко к аспирину, эфирные масла разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом. Лучший «корм» для журналистов и других творческих профессий.

Тмин может спровоцировать рождение гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в нем, стимулируют всю нервную систему. Тот, кто нуждается в творческой активности мозга, должен пить чай из тмина: две чайные ложки измельченных семян на чашку.

### ***...успешно грызть гранит науки***

Капуста снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж», съешьте салат из капусты перед экзаменами, и вы спокойно к ним подготовитесь.

Лимон освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С. Перед занятиями иностранным языком неплохо «принять на грудь» стаканчик лимонного сока.

Черника — идеальный «промежуточный корм» для студентов. Способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье.

### **Что происходит в душе?**

На положительные и отрицательные эмоции тоже можно повлиять при помощи пищи. Поэтому следующие наши советы для тех, кто хочет поддержать хорошее настроение.

Паприка — чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выделению «гормона счастья» — эндорфина.

Клубника очень вкусна, и к тому же она быстро нейтрализует отрицательные эмоции. Доза: минимум 150 грамм.

Бананы содержат серотонин — вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».

## *Приложение 6*

*Помня о том, что помимо экзаменов в форме ЕГЭ, выпускники по-прежнему сдают экзамены и в обычной форме, хочется дать несколько советов.*

### ***Что делать?***

**1. Если вдруг обнаружилось, что вам попался вопрос, по которому вы можете оказать очень немного.**

Не впадайте в панику, а сразу начинайте записывать все, что когда-либо слышали по этому поводу: из телепередачи ли, из кинокомедии, из разговора с родителями, друзьями. В процессе написания в голову могут прийти какие-то мысли, и вы, возможно, вспомните что-нибудь из пройденного в классе или прочитанного. А можно сделать и так. Разделите лист бумаги на две части. На левой напишите, например: «Что я знаю» (или просто поставьте «+»), на правой — «Что мне неизвестно» (или «-»). Смелее пишите в левой части все, что вам приходит в голову по поводу ответа, — правила, примеры, отдельные положения и др. Ничего, если все это будет беспорядочно. На правой записывайте вопросы, «дыры», пункты, про которые, как вам кажется, вы ничего не можете сказать. Время от времени просматривайте правую часть и вычеркивайте все, что вспомнили. В конце подготовки обязательно составьте план ответа.

**2. Если вы вообще ничего не знаете.**

Не говорите об этом экзаменатору, а скажите хоть что-нибудь, типа: «Прежде чем рассказать о творчестве Пушкина, надо поговорить о принципах поэтического творчества вообще...» Хотя, конечно же, лучше играть по правилам,

### **3. Если на полуслове вы забыли, о чем надо говорить.**

Прежде всего, не теряйте голову. Сохраните спокойствие, хотя бы внешне, — такое может случиться с каждым! Повторите последнюю фразу, сначала так же, как раньше, а потом, если сможете, другим словами. За это время вспомните план ответа: что вы уже рассказали? К чему эта фраза может относиться? В большинстве случаев это помогает. Если это так — смело продолжайте ответ. Если нет — посмотрите на листок, который вы написали, готовясь к ответу, и начинайте отвечать следующий пункт плана (даже если вам только кажется, что этот пункт следующий). Потом в конце ответа всегда можно вернуться к тому, что пропустили.

**4. Если вы уже почти кончили отвечать и тут-то, наконец, вспомнили, о чем хотели сказать, когда «потеряли мысль», или о чем забыли сказать.**

Ничего страшного. Закончите говорить то, о чем говорили, а затем скажите то, что пропустили. Ни в коем случае не прерывайте ответа ради того, о чем вспомнили. Лучше пусть о чем-то вы скажете в конце, чем весь ответ окажется нелогичным. Не говорите: «Да, я еще забыл сказать о...» Говорите, например, так: «Вернемся к...(название пункта плана). Я хотел бы добавить...» или так: «Кроме того, надо сказать, что...», «Следует подчеркнуть...».

### **5. Если вас не слушают.**

Не воспринимайте это как личное оскорбление, не относите на свой счет. Продолжайте ответ, как если бы вы этого не заметили.

**6. Если экзаменатор в резкой и неприятной форме перебивает вас, требует что-то уточнить, повторить или, еще хуже, отпускает неприятные реплики. Кажется, что все сговорились вас завалить.**

Отвлекитесь от этого. От вас требуется мужество и собранность, умение не показывать обиду. Сконцентрируйте внимание на точном ответе. Отвечайте четко и коротко. Только так вы сможете доказать, что к вам относятся несправедливо. Ни в коем случае не показывайте, что разозлились, и не старайтесь вызвать жалость к себе. Самое эффективное — сохранить чувство собственного достоинства.

### **7. Если вы оговорились, и все стали смеяться.**

Не переживайте. Это может случиться с каждым. Оговариваются даже профессионалы — дикторы радио и телевидения. Посмейтесь вместе со всеми — и все. Если же оговорку кроме вас вообще никто не заметил, продолжайте говорить дальше, как будто ничего не произошло.

### **8. Если вам задают дополнительный вопрос.**

Не тушуйтесь. Не торопитесь с ответом. Можете сказать, что вам надо немного подумать. Четко определите, к чему относится этот вопрос, какого ответа он требует. Прежде чем говорить, сформулируйте ответ в уме. Времени на это требуется совсем немного.

### 9. Если вы ошиблись.

Ну и что? Ошибки бывают у всех. Если вы, заметили ошибку и знаете, как поправить ее, сделайте это. Если же не уверены, правилен ваш ответ или нет, продолжайте отвечать, как будто ничего не произошло. Если вам укажут на ошибку, и вы не уверены твердо в своей правоте, лучше согласиться. Не бойтесь ошибок! Учитесь, используя ошибки, лучше разбираться в усваиваемом материале.

**10. Если вам поставили отметку ниже той, на которую вы рассчитывали.**

Не вступайте в спор, не доказывайте. Во время вступительных экзаменов воспользуйтесь правом на апелляцию. И конечно, никогда не забывайте про чувство юмора — пусть оно не покидает вас и во время экзамена.

Приложение 7

### Образец свидетельства о результатах ЕГЭ



### ***Выпускные экзамены в форме и по материалам ЕГЭ:***

Обязательный экзамен для всех выпускников –

- Русский язык

Экзамены по выбору –

- Математика
- Физика
- Химия
- Биология
- История

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Инструктивно-методические материалы и рекомендации по подготовке и проведению ЕГЭ. – Ставрополь, 2006 (под ред. А.Ф.Золотухиной)
2. Сборник рекомендаций для общеобразовательных учреждений по подготовке к Единому государственному экзамену. - Новосибирск, 2006.
3. Седова И.В. Психологическое сопровождение государственной (итоговой) аттестации выпускников при переходе к единому государственному экзамену. – Ноябрьск, 2006.
4. Чибисова М. Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка // Психолог в школе. — М.: Генезис, 2004.
5. Шамова Т. И., Подчалимова Г. П., Худин А. И., Ильина И. В. Как подготовиться к Единому государственному экзамену // Педагогическая диагностика. 2005., // Сельская школа № 1, 2004.
6. Школьный психолог. – Москва, //Первое сентября, 2006, № 8.



