

# Зимняя школа 2024-2025 Занятие №1

## Что такое ЕГЭ и что он значит для меня?

### **Задачи:**

- обсудить плюсы и минусы ЕГЭ
- сформулировать понятие готовности к ЕГЭ
- помочь старшеклассникам осознать психологические трудности сдачи ЕГЭ и оценить их выраженность;
- содействовать выработке конструктивной тактики их преодоления во время подготовки к ЕГЭ.

## **ХОД ЗАНЯТИЯ**

### **I. Презентация темы**

*Очень скоро завершатся ваши школьные годы. Впереди у вас очень важный период — сдача ЕГЭ. Наше занятие будет посвящено анализу психологических трудностей сдачи экзамена и возможным способам их преодоления.*

### **Игра в ассоциации**

Учащиеся придумывают по очереди ассоциации, которые у них вызывает слово “ЕГЭ”. Полученные результаты записываются на доске, затем обсуждаются. Ассоциации в идеале должны показать, что у ЕГЭ есть две стороны – позитивная и негативная. Если в классе преобладает последняя, то психологу можно прибегнуть к таким фразам-уловкам, как: “На результаты ЕГЭ не влияет субъективное мнение учителя”, “ЕГЭ – это возможность показать свой потенциал”, “Сдал ЕГЭ в школе – не придется все лето бегать по институтам и сдавать экзамены” и т. п.

### **Информирование**

*Единый государственный экзамен — это реальность и для выпускников, и для их родителей, и для педагогов.*

*Предыдущее упражнение показала, что у вас существуют эмоционально заряженные (злостью, тревогой, раздражением, беспокойством, страхом, бессилием, неуверенностью в себе и др.), иррациональные, неосознаваемые представления (убеждения и установки), которые отражают отношение к этому экзамену.*

*Вследствие наличия данных установок старшеклассники говорят о том, что ЕГЭ сдать невозможно, учителя — о нереалистичных требованиях и некорректно сформулированных заданиях, родители — о том, что где-то в других регионах «все куплено» и дети получают только пятерки. Мы не будем вести дискуссии на эту тему, а только зафиксируем факт наличия таких большей частью негативных представлений, которые психологи называют «мифология ЕГЭ».*

*Экзамены (в строгом переводе с латыни — испытания) — это не просто «отбарабанил» и ушел. Это процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих успеха просто незаменима. Психологическая готовность так же важна, как и хорошее владение знаниями по предмету.*

### **Задание «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ»**

*Каждый из вас может оценить степень своей психологической готовности к ЕГЭ: переверните полученный бланк и заполняйте индивидуально анкету, следуя инструкции. (Приложение 1)*

### **«Психологические трудности подготовки и сдачи ЕГЭ и способы их преодоления»**

*Поскольку ЕГЭ отличается от привычных для вас форм проверки знаний, при его сдаче могут возникнуть некоторые психологические трудности.*

С какими психологическими трудностями могут столкнуться старшеклассники во время ЕГЭ? Условно можно выделить три группы трудностей: познавательные (когнитивные), личностные и процессуальные.

Группа1 - Личностные
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Негативное отношение к самому экзамену;</li> <li>• неадекватные страхи, опасения, фантазии, связанные с ЕГЭ;</li> <li>• неумение адекватно оценить свои знания, умения, способности;</li> <li>• высокая тревожность, волнение;</li> <li>• неопределенность жизненных планов</li> </ul>
Группа2 - Познавательные
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Неумение пользоваться знаниями по предмету, гибко оперировать системой учебных понятий; <ul style="list-style-type: none"> <li>• неумение оперировать большим объемом учебного материала;</li> <li>• недостаточность навыков самоорганизации и самоконтроля;</li> <li>• неспособность к переключаемости, недостаточная мобильность;</li> </ul> </li> <li>• недостаточная сформированность навыков работы с тестовыми заданиями</li> </ul>
Группа3 - Процессуальные
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Неумение фиксировать ответы на экзаменационные задания;</li> <li>• неумение устанавливать контакты в незнакомой обстановке и с незнакомыми людьми;</li> <li>• отсутствие четкой стратегии деятельности на экзамене;</li> <li>• невладение способами управления своим эмоциональным состоянием;</li> <li>• незнание своих обязанностей и прав на ЕГЭ</li> </ul>

### Подготовка к экзамену

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах.
- Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты — «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй 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 будут пройдены.
- Начни с самого трудного — с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
- Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала. О приемах запоминания материала мы с вами поговорим на следующих занятиях.
- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки знакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на задания в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а, напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.
- Потренируйся в четком написании печатных букв.
- Познакомься со своими правами во время ЕГЭ. Апелляции бывают по процедуре экзамена и по выставленному количеству баллов (но не по содержанию заданий в КИМах).

### Накануне экзамена

- Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, боевого настроя. Ведь экзамен — это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
- В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (а не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.
- Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене 3 часа. *Бытует мнение, что на экзамены ни в коем случае не стоит одеваться броско. Но многие слишком буквально принимают этот совет и стараются выглядеть куда хуже. Не надо крайностей!*

### Сними:

1. Яркий галстук с рисунком. Вам нужно выглядеть серьезно.
2. Одежду в пеструю полоску, клетку, с изошренным рисунком.
3. Спортивный костюм.
4. Новую одежду и особенно обувь. Будешь думать о натертой мозоли и об узкой юбке.
5. Короткие юбки и блузки с глубоким вырезом — табу.
6. Топы, оголяющие пирсинг на животе.
7. Спортивную обувь, туфли на высоких каблуках

### ЦВЕТ

1. Синий, зеленый, коричневый и серый — это цвета, располагающие к себе.
2. Чтобы не выглядеть как туча, разбавь вышеперечисленные цвета голубым, бежевым и светло-серым соответственно.
3. Красный цвет — цвет войны и агрессии.
4. Желтый и оранжевый — цвета легкомыслия. Экзамен не время для шуток!
5. Белый — цвет доверия. Но чисто белой одежды лучше избежать. Чернильные ручки, пепел, не всегда чистые подоконники могут испортить идеальную картину.
6. Черный цвет — парадный.

**Успешная тактика тестирования** 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! Итак, позади период подготовки. Не пожалей двух-трех минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. **(Следующие занятия)** Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке. Подыши, успокойся. Вот и хорошо!

**Будь внимателен!** В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.п.). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

**Соблюдай правила поведения на экзамене!** Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору проведения ЕГЭ в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка, или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, не распечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.).

**Сосредоточься!** После заполнения бланка регистрации, 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!

**Не бойся!** 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 как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом 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 баллов 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. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст 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 баллы.

**Исключай!** 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 (что гораздо труднее). Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг). 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.

**Проверяй!** Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

**Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

**Не паникуй!** Самое главное – успокоиться и сосредоточиться, и тогда успех не заставит себя ждать!

**Удачи тебе!**

**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 трех дней после объявления результата экзамена.

**Заключительная часть**

**Упражнение «Доброе слово»**

*Инструкция:* Детям по очереди предлагается сделать пожелания своим одноклассникам по процедуре предстоящего ЕГЭ.

**Раздача памяток (Приложение 2)**