

Программа занятий

с выпускниками

«Готовимся к ЕГЭ»

Пояснительная записка

Мы уже говорили о том, что важным компонентом психологической подготовки выпускников к ЕГЭ является фронтальная подготовка детей, предоставляющая необходимую информацию и направленная на выработку индивидуального стиля работы. В каком виде она должна вестись? Мы полагаем, что оптимальной формой фронтальной психологической подготовки выпускников к Единому государственному экзамену являются психолого-педагогические занятия. Это не тренинг и не классный час в чистом виде, это нечто промежуточное.

Предлагаемые нами занятия имеют ряд существенных отличий от психологических тренингов:

1. В тренинге обычно принимают участие не более 15 человек, а в занятиях — весь класс.
2. Для тренинга характерен высокий уровень эмоциональной открытости и взаимного доверия участников, что невозможно при работе в реальной группе, какой является школьный класс.
3. На тренинге участников обычно рассаживают кругом. Это не всегда бывает возможно в рамках классного часа. Дети могут не иметь времени или желания рассаживаться по кругу.
4. Упражнения на тренинге обычно организуются таким образом, чтобы каждый участник мог поделиться тем опытом, который он получил. Завершающая часть тренингового занятия (шеринг, рефлексия) подразумевает получение обратной связи от каждого участника. В рамках подготовки к ЕГЭ это невозможно, прежде всего вследствие количества участников и специфики взаимодействия в классе (для того чтобы дети могли делиться мыслями с одноклассниками, необходимо создать достаточный уровень доверия, что невозможно сделать за короткий промежуток времени).

Вместе с тем, несмотря на то, что занятия можно проводить в формате классных часов, они отличаются и от традиционных классных часов.

1. Основное содержание занятий направлено не столько на информирование, сколько на проживание, получение определенного опыта.
2. Акцент делается не на усвоении определенной информации, а на примеривание ее на себя, на освоение собственного способа деятельности.
3. Используются особые методы работы: мини-группы, групповая дискуссия, элементы аутотренинга, ролевое моделирование.

Содержание занятий включает *три блока*:

- *Информационный* (сведения о процедуре и правилах Единого государственного экзамена, о тех правах, которые есть у выпускников).
- *Эмоциональный* (какие чувства есть или могут быть у выпускников и как к этому относиться)
- *Поведенческий* (отработка желаемого поведения)

Занятия составлены таким образом, что проводить их может как школьный психолог, так и классный руководитель.

В каждом занятии принимают участие ученики выпускного класса. В принципе занятия рассчитаны на весь класс, но если время и возможности позволяют, его можно разделить на подгруппы. Продолжительность встречи — 40 минут (длительность школьного урока).

Организация пространства для занятий зависит от условий конкретной школы. Если детей не очень много или есть возможность поделить класс на подгруппы, можно посадить участников в круг. Если позволяют условия, то для работы в мини-группах можно рассадить детей небольшими группами вокруг столов. При отсутствии такой возможности работа проводится в обычном классе.

Что можно порекомендовать педагогу или психологу, ведущему занятия с выпускниками?

Как показывает практика, подростки, особенно не имеющие опыта участия в тренингах, могут испытывать неловкость и смущение в ходе выполнения задания, при необходимости организации работы в мини-группах. Поэтому очень важно, чтобы ведущий сам был активен, подбадривал и мотивировал участников. Когда они начнут работать, можно походить по классу, посмотреть, кто испытывает трудности, при необходимости поговорить с учеником, может быть, что-то подсказать.

При обсуждении результатов групповой работы необходимо выслушать все группы. Если же упражнение имело индивидуальный характер, то при большом количестве участников невозможно выслушать каждого, да это и не нужно, потому что потеряется динамика занятия. Поэтому будет вполне достаточно, если вы послушает приблизительно одну пятую часть участников (например, если всего в классе двадцать пять учеников, выслушайте пяти-рых). В начале обсуждения спросите: «Кто хочет поделиться своими мыслями?» Если желающих нет, подбодрите ребят, напомните, что эти задания не оцениваются. Если и в этом случае нет желающих, спросите сами, причем в первую очередь детей активных и уверен-ных.

Для того чтобы материалы занятий лучше усваивались, чтобы повысить эффектив-ность занятий и закрепить полученные навыки, мы рекомендуем составлять «копилку полез-ных советов», которая может служить чем-то вроде памятки. В начале занятий участники за-водят особый маленький блокнотик или тетрадку, куда в конце каждого занятия записывают выводы и рекомендации. В результате к окончанию работы у каждого будет собственный сборник советов себе.

Занятие имеет определенную структуру. Начинается оно с разогрева. Это короткое динамичное упражнение, задача которого — повысить энергию группы. Затем следует пре-зентация темы, то есть краткое объяснение того, о чем пойдет речь на занятии и почему это важно. Задача презентации — повысить мотивацию выпускников. Затем происходит инфор-мирование: сообщение детям необходимых сведений, которые обязательно должны проиг-рываться и подкрепляться, что и происходит в содержательной части (проигрывание). За-вершается занятие рефлексией, то есть осмыслением новых знаний, и пополнением «копил-ки».

Темы занятий:

1. Что такое Единый государственный экзамен?
2. Индивидуальный стиль деятельности.
3. Как справиться со стрессом на экзамене?
4. Уверенность на экзамене.
5. Ролевая игра «Сдаем ЕГЭ».

В зависимости от специфики класса можно менять содержание занятий. Каждое заня-тие рассчитано на класс с высоким темпом деятельности и высокой работоспособностью. В слабом классе вы можете сократить объем упражнений на занятии или увеличить общее ко-личество занятий.

Занятие 1

Что такое Единый государственный экзамен?

Цель: познакомить выпускников с сущностью, процедурой и содержанием Единого государственного экзамена, повысить учебную мотивацию и мотивацию на участие в занятиях.

Необходимые материалы: демонстрационные материалы ЕГЭ (см. Приложение 1,2), тетради или блокноты по количеству участников («копилки»), ручки, писчая бумага.

Ход работы

Разогрев. Игра «Ассоциации»

Участники получают инструкцию: «Ассоциации — это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Во время разминки вам нужно будет давать ассоциации на то слово, которое скажет предыдущий игрок. Например, если я начинаю и говорю слово «тумбочка», то Петя (называете ученика, продолжающего игру) говорит свою ассоциацию на это слово, например, «телевизор», а Маша дает свою ассоциацию на слово Пети и т.д. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Итак, я начинаю: экзамен...»

Презентация темы

«Очень скоро завершатся ваши школьные годы. Впереди у вас очень важный период — экзамены. Вам предстоит сдавать их в особой форме — в форме Единого государственного экзамена. ЕГЭ отличается от привычных для вас форм проверки знаний: контрольных, самостоятельных работ и устных экзаменов».

Прежде чем переходить к информированию, попросите учеников сформулировать, что они хотели бы узнать о Едином государственном экзамене. Это можно сделать в мини-группах (разделите учеников на группы по 5-6 человек и попросите каждую группу придумать как можно больше вопросов про ЕГЭ) или индивидуально (в этом случае предложите ученикам озвучить их вопросы и составьте общий список).

Информирование

На этом этапе занятия задача ведущего — максимально ясно и подробно изложить, в чем заключается суть Единого государственного экзамена, каково его содержание, процедура и права учащихся. Для этого можно использовать материалы первой главы, необходимо также проиллюстрировать рассказ демонстрационными материалами. Когда ваш рассказ будет завершен, обратитесь к составленному участниками списку вопросов и проверьте, на все ли вопросы были даны ответы.

Проигрывание

Для повышения мотивации очень важно, чтобы ученики сами нашли для себя какой-то смысл в Едином государственном экзамене. Поэтому проигрывание лучше начать с «мозгового штурма» на тему «Что может мне дать ЕГЭ?». Участников нужно разделить на группы по пять-шесть человек и предложить им в течение 5 минут сформулировать как можно больше ответов на вопросы: чем ЕГЭ может быть для меня лучше традиционной формы экзамена и в чем его плюсы для меня? При этом необходимо объяснить, что не нужно критически относиться к

предлагаемым вариантам, даже если они кажутся на первый взгляд совсем бессмысленными. Напротив, нужно записывать все высказываемые идеи.

Когда обсуждение завершится, группы должны озвучить его результаты. Задача ведущего — обобщить и подытожить все высказанные идеи.

Рефлексия

На первом занятии рефлексия можно провести в игровой форме. Дети продолжают работать в группах. Предложите каждой группе разработать тест о правилах и процедуре ЕГЭ, состоящий из трех блоков: А, В и С (всего не менее 7 и не более 10 вопросов), и договориться, сколько баллов можно начислить за каждый вопрос. После выполнения этого задания группы меняются «тестами» и отвечают на них, а затем «тесты» возвращаются к «разработчикам». «Разработчики» становятся «независимыми экспертами», проверяют результаты «тестирования» и начисляют баллы.

Составление копилки

На первом занятии расскажите участникам о том, что представляет собой эта копилка и зачем она нужна. Очень важно, чтобы дети вносили туда те советы и рекомендации, которые покажутся важными им самим. Объясните, что эту копилку никто не будет проверять, что она составляется для личного пользования. «Копилки» раздаются ученикам, они их подписывают и вносят туда первую информацию.

Методические рекомендации

Одна из важнейших функций первого занятия — мотивационная, ей следует уделить особое внимание. Очень важно, чтобы выпускники осознали необходимость подготовки к ЕГЭ не только в виде заучивания материала. В некотором смысле цель первого занятия — поставить перед учениками проблему подготовки к ЕГЭ как таковую.

При проведении разогрева нужно определить последовательность игроков, чтобы участники всегда знали, кто будет следующим. Сделать это можно в зависимости от того, как вы рассадите детей в классе.

При обсуждении результатов «мозгового штурма» очень важно попытаться найти рациональное зерно во всех предлагаемых детьми идеях, даже на первый взгляд абсурдных.

В конце занятия «копилки» лучше собрать и раздать их насовсем только после завершающей встречи. В этом случае больше вероятность, что они не потеряются и будут заполнены.

Занятие 2

Индивидуальный способ деятельности

Цель: познакомить выпускников с возможными способами деятельности при сдаче ЕГЭ, выработать индивидуальный стиль.

Необходимые материалы: демонстрационные тестовые материалы по количеству учащихся (см. Приложения 1 и 2); три листа ватмана с нарисованными сверху листа оценками («3», «4», «5»), маркеры или фломастеры, мягкая игрушка.

Ход работы

Разогрев. «Самый — самый»

Тот, у кого в руках оказывается игрушка, должен себя похвалить, продолжив фразу: «Я самый...».

Презентация темы

Отличие ЕГЭ от обычного экзамена заключается в том, что есть разные пути к желаемой оценке. Очень важно решить для себя, на какую оценку ты хочешь претендовать, и в соответствии с этим планировать свои действия.

Информирование

В ЕГЭ есть разные задания — простые и трудные (в конце каждого варианта). По данным статистики, по большинству предметов примерно половина школьников справляются с примерно половиной заданий. Это нормально для тестового метода. Тестовый метод не предполагает, чтобы решались все задания. Даже отличники решают только 70-80% заданий, но практически никто не решает все.

Все варианты Единого экзамена состоят из трех частей. Самая трудная часть — задания типа С. Экзамены по разным предметам содержат разное количество заданий категорий А, В и С. На «тройку» надо выполнить не менее половины заданий из первой части (по русскому языку — две трети). Чтобы получить школьную «четверку», надо правильно выполнить половину всех заданий, при этом одно-два из второй или третьей части работы. А на «пятерку» необходимо выполнить более трех четвертей всех заданий, хотя бы одно из них должно быть из третьей части. Лучше не бросать работу и не уходить из аудитории раньше времени, даже не попробовав решать вторую и третью части теста. Кто знает, может быть, вам не хватит всего-то пары баллов до заветной «тройки» или для более высокой оценки, а решив правильно всего одно задание из второй части, вы как раз и достигнете этой границы.

Одно задание типа «С» дает несколько раз больше баллов, чем одно задание типа «А». На основе статистики производится калибровка заданий по трудности, и за более трудные дается больше очков.

Как влияют результаты ЕГЭ на школьный аттестат? На период эксперимента принято следующее правило: при расхождении балла ЕГЭ (по пятибалльной шкале) и годовой оценки на один балл в аттестат идет более высокий. Обратите внимание: данное правило означает, что «троечники» сохраняют за собой «тройки» в аттестатах даже в том случае, если по ЕГЭ они получают «двойки».

Если разница между отметками составляет два балла, то будут считать среднее арифметическое, так что сдавший ЕГЭ на «5» троечник сможет гордиться «четверкой» в аттестате. Но ВУЗ, участвующий в эксперименте, принимает лишь результат ЕГЭ, то есть работает со свидетельством, а не с аттестатом.

Проигрывание

Для следующего задания класс необходимо разделить на мини-группы. Лучше всего сделать это с помощью жеребьевки (например, раздав участникам карточки с цифрами). Задача каждой группы — описать «пути» к различным оценкам (что нужно сделать, чтобы получить «тройку», «четверку» и т.д.). Например, для «пятерки» нужно выполнить все задания группы А, часть заданий группы В и два задания группы С (на всякий случай два, а не одно) или половину заданий группы А и три задания группы С и т.д. Причем для каждого варианта требуется дать еще и планирование по времени (указать, сколько минут отводится на тот или иной этап). Напомните, что в планирование необходимо включить время на общую ориентацию в тесте (в начале) и проверку (в конце).

Когда эта работа будет завершена, попросите команды по очереди озвучить свои варианты. Фиксируйте предлагаемые алгоритмы на соответствующих листах. После завершения обсуждения в классе вывешиваются три плаката с нарисованными сверху листа оценками «3», «4» и «5».

Подведите итог и еще раз скажите о том, что к каждой оценке можно прийти различными путями, и перечислите эти пути. Затем напомните, что не существует единственно правильного пути, для каждого человека есть свой, и предложите участникам подумать и решить, какой путь кажется им наиболее подходящим лично для них, и записать его.

По завершении этого задания скажите о том, что нет необходимости выполнять все задания. Даже если какие-то задания будут пропущены или решены неверно, общая оценка может быть достаточно высокой.

После этого раздайте детям демонстрационные материалы. Попросите просмотреть их и вычеркнуть те задания, которые для них абсолютно незнакомы. Затем предложите просмотреть оставшиеся вопросы и определить, на какую оценку *их* хватит.

Общий вывод из этого упражнения: *даже пропустив часть заданий, вполне возможно претендовать на высокую оценку.*

Рефлексия

Попросите желающих сказать о том, какой способ деятельности для них оптимален.

Составление копилки

В копилку необходимо записать или все возможные пути достижения желаемой оценки, или тот, который кажется наиболее подходящим.

Методические рекомендации

При проведении этого занятия не следует акцентировать внимание на содержании тестовых заданий. Никакие задания не нужно решать или обсуждать способы их решения. Если же у школьников возникнут подобные вопросы, переадресуйте их к учителям-предметникам.

Если участникам будет трудно формулировать способы достижения желаемой оценки, можно предложить им один или два варианта в качестве образца. Однако очень важно, чтобы стратегии были предложены самими детьми. При формулировании способов особое внимание стоит обратить на то, чтобы они были «избыточными», то есть обеспечивали немного больший объем заданий (вдруг где-то закрадется ошибка или неточность).

В ходе анализа материалов занятия особое внимание следует обратить на то, что речь идет о достаточном объеме выполнения тестовых заданий и что совершенно не требуется справляться со всеми заданиями. Если у детей возникает впечатление, что при работе с демонстрационными материалами они вычеркивают слишком много вопросов, напомните, что они выполняли это упражнение без целенаправленной подготовки и, возможно, по предмету, который они сдавать вообще не будут.

Занятие 3

Как справиться со стрессом на экзамене?

Цель: познакомить учеников с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

Необходимые материалы: мягкая игрушка.

Ход работы

Разогрев. «Самое трудное»

Ведущий показывает детям игрушку и предлагает следующее задание: «Тот, у кого в руках оказывается эта игрушка, должен продолжить фразу «Самое трудное на экзамене — это...» и бросить игрушку любому другому человеку. Нельзя бросать игрушку одному и тому же человеку больше одного раза».

Презентация темы

Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию, причем для этого совсем не нужно быть йогом. Существуют простые психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними познакомимся.

Информирование

Существуют различные способы справиться со своей тревогой. Мы познакомимся с некоторыми из них.

Простой, но очень эффективный способ — аутотренинг. Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия и уверенности. Формулы аутотренинга направлены на подсознание.

Правила составления формулы аутотренинга:

1. Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Употребление частицы «не» запрещается.
2. Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Нельзя употреблять слова типа «пытаться», «стараться».

Например, удачной будет такая формула: «Все хорошо в моем мире. Я уверен и спокоен. Я быстро вспоминаю весь материал. Я сосредоточен».

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

Наконец, справиться с тревогой помогает медитация. Конечно, мы не буддийские монахи и на таком уровне медитировать не будем. По сути, медитация — это состояние глубокого сосредоточения на одном объекте. Такое состояние позволяет обрести душевный покой и равновесие.

Проигрывание

(Лучше всего проводить упражнения непосредственно после рассказа о той или иной технике.)

Предложите учащимся составить формулы аутотренинга для себя. Попросите желающих прочитать составленные ими формулы.

«Состояние тревоги и покоя». (Это упражнение можно провести перед тем, как рассказывать детям о релаксации.) Предложите участникам закрыть глаза и как можно лучше вспомнить или представить ситуацию, которая вызывает у них тревогу или волнение. Необходимо обратить внимание на то, что происходит с физическим самочувствием, как дети ощущают себя в ситуации тревоги. Затем предложите вспомнить ситуацию, в которой они чувствуют себя уверенно, и снова обратить внимание на физическое самочувствие.

По завершении этого упражнения обсудите его результаты и составьте «портрет тревоги» и «портрет спокойствия». Обратите особое внимание на то, что тревога сопровождается напряжением, а спокойствие — расслабленностью.

Упражнения на релаксацию

«Мышечная релаксация». Наиболее простой способ — расслабление рук. Попросите детей принять удобное положение, положить руки на колени или на стол и закрыть глаза. Предложите им сосредоточить внимание на руках. Пусть дети ощутят тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть. О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми.

«Дыхательная релаксация». Наиболее простой способ — это дыхание на счет. Предложите детям принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета — выдох.

«Медитация на предмет». Попросите участников выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.) и положить его перед собой. Предложите им попробовать в течение определенного времени (не более 3-5 минут) удерживать все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривать, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

По завершении релаксационных упражнений спросите у детей, как меняется их состояние.

Рефлексия

Спросите детей, какой способ снятия тревоги показался им наиболее подходящим лично для них.

Составление копилки

Предложите детям записать наиболее подходящий для них способ снятия напряжения.

Методические рекомендации

Во время этого занятия очень важно создать особую спокойную атмосферу. Желательно, чтобы и сам ведущий был уравновешен и сдержан.

При обсуждении формул особое внимание уделите удачным находкам.

Объясните участникам, что не существует единственно правильного способа справиться со стрессом, каждый должен выбрать то, что подходит лично ему.

Занятие 4

Уверенность на экзамене

Цель: освоение способов совладания с тревогой, актуализация внутренних ресурсов.

Необходимые материалы: листы бумаги (по количеству учащихся), запись медитативной музыки, цветные карандаши или мелки.

Ход работы

Разогрев. Игра «Передача хлопка»

Дети должны по очереди друг за другом хлопнуть в ладони, не делая пауз. Можно провести это упражнение на время (например, какой ряд передаст хлопок быстрее).

Презентация темы

Мы уже говорили с вами о том, каким образом можно справиться с состоянием тревоги во время экзамена. Сегодня мы узнаем, что еще помогает чувствовать себя уверенно.

Информирование

Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как ты выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техники аутотренинга и релаксации, которые мы осваивали на прошлом занятии. А как еще можно повысить свою уверенность? Прежде всего, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя таким образом, то и ощущение тоже меняется. Кроме того, у каждого из нас есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации.

Проигрывание

Упражнение «Статуя уверенности и неуверенности». Попросите каждую группу представить, что у дверей школы решили поставить скульптуру, которая будет называться «Уверенность и неуверенность». Сейчас мы все попробуем себя в роли скульпторов. Задача каждой команды — представить проект такой скульптуры, в которой будут принимать участие все члены группы.

Дайте детям 3—4 минуты на подготовку и предложите продемонстрировать свои скульптуры. Затем подведите итоги упражнения и сформулируйте «образ уверенности» (из каких составляющих он складывается). Запишите на ватмане, какие особенности присущи образу уверенного человека, и озвучьте для учащихся (например, прямая спина, поднятый подбородок и т.д.).

Упражнение «Мои ресурсы». Попросите учеников разделить лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Чем я могу похвастаться». Пусть дети запишут те свои качества и характеристики, которыми они могут гордиться, которые считают своими сильными сторонами. (Эти качества и характеристики могут и не иметь отношения к учебной деятельности.) Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может мне помочь на экзамене». Пусть ученики напротив каждой своей сильной стороны напишут, каким образом она сможет им помочь во время экзамена.

Предложите желающим озвучить результаты выполнения упражнения.

Упражнение «Образ уверенности». Попросите учеников закрыть глаза и представить, какой образ мог бы для них символизировать состояние уверенности. Когда они представят этот образ или символ, попросите их нарисовать его. Во время выполнения этого упражнения хорошо использовать запись медитативной музыки.

После окончания работы попросите участников показать рисунки окружающим и кратко рассказать о них. Скажите детям о том, что, представив себе этот символ в трудной ситуации, можно усилить свое ощущение уверенности.

В конце урока подведите итоги и еще раз напомните о том, какие ресурсы можно использовать для обретения уверенности.

Рефлексия

Попросите учеников продолжить фразу: «Уверенность для меня — это ...»

Составление копилки

Дети записывают рекомендации самим себе, что помогает им чувствовать себя более уверенно.

Методические рекомендации

В ходе выполнения упражнения «Мои ресурсы» многие подростки испытывают затруднения при необходимости превратить сильные стороны в «помощников». Поэтому очень важно оказать им индивидуальную помощь, подсказав возможные варианты (например, общительность помогает вступать в контакт с экзаменатором).

При обсуждении результатов упражнения «Образ уверенности» обратите внимание учеников на то, что они могут обогатить свою «коллекцию» образов уверенности за счет образов других.

Занятие 5

Сдаем ЕГЭ

Цель: закрепление полученных знаний и навыков, переживание и осмысление ситуации экзамена.

Необходимые материалы: конверты (по числу участников), в каждом из которых находятся список заданий и бланки ответов — регистрационный, № 1 и № 2 (несколько конвертов должны содержать неполный комплект материалов); бланки с ключами правильных ответов и шкалой оценок (можно по одному на пару участников); плакат с названиями «вузов» и «факультетов» (около каждого нужно указать необходимое для поступления количество баллов).

Ход работы

Разогрев. Игра «Счет до 30»

Участники должны досчитать до 30, каждый называет только одно число. Тот, кому выпадает число, которое делится на 3 или в котором есть тройка, вместо этого числа говорит «Не собоюсь».

Презентация темы

«Сегодня мы попробуем сдать Единый государственный экзамен и поступить в институт. При этом вы не будете сдавать экзамен ни по одному из школьных предметов и не будете поступать ни в один из реально существующих вузов. Это игра, но игра с особым смыслом».

Попросите участников вспомнить, какой способ они выбрали для себя, и предложите им поработать во время «экзамена» именно этим способом.

Информирование

В ходе нашего занятия мы в игровой и сокращенно форме пройдем тот путь, который вам скоро предстоит пройти в реальности. Сначала каждый из вас получит конверт с заданиями ЕГЭ и должен будет справиться с этими заданиями. Затем вы станете экспертами, проверите работы друг друга и подсчитаете баллы.

Проигрывание

Занятие имитирует реальную процедуру сдачи ЕГЭ. Вначале дети получают конверты и проверяют их содержимое. В некоторых конвертах не хватает необходимых материалов, и ученики, обнаружившие отсутствие бланка или листа с заданиями, должны проинформировать об этом преподавателя. Он заменяет конверт, причем делает это публично, чтобы выпускники получили опыт самостоятельных действий в ситуации экзамена. Если никто из учеников не решится сказать о недостающих листах, следует задать вопрос: «У всех ли есть все необходимые материалы?» и обратить особое внимание ребят на то, что на экзамене очень важно внимательно проверить содержимое конверта и попросить заменить комплект, если он неполный или какой-либо из листов не очень хорошо пропечатан.

Предложите ученикам распланировать свое время с учетом того количества баллов, которое они хотят получить. Затем дети выполняют задания (в течение 10—15 минут). После этого они становятся экспертами, обмениваются своими тестами, проверяют тесты друг у друга и выставляют общее количество баллов. Для облегчения работы раздайте «экспертам» бланки с правильными ответами. Затем вывешивается плакат с названиями «вузов», и каждый ученик определяет, на какой факультет он мог бы поступить.

Спросите детей, в какие «вузы» они «поступили». Поздравьте всех «поступивших» с удачным завершением экзамена.

Рефлексия

Прежде всего попросите участников поделиться впечатлениями, пусть они расскажут о том, что оказалось трудно, а что — легко, с какими неожиданностями они столкнулись.

Предложите выпускникам озвучить основной вывод из занятий, главную мысль, которую они с собой унесут.

Составление копилки

Пусть участники запишут в копилки тот вывод, который был сформулирован на предыдущем этапе.

Методические рекомендации

Завершающее занятие представляет собой моделирование ситуации сдачи Единого государственного экзамена, поэтому желательно посвятить ему больше времени, чем обычно (1—1,5 часа). Это, по сути, репетиция, но ее особенности заключаются в том, что здесь проигрывается весь процесс: от сдачи ЕГЭ до поступления в институт. Это позволяет выпускникам более четко представить себе процедуру ЕГЭ, а также его значение в переходный для каждого школьника момент: каждый сможет самостоятельно принимать решение о том, какую стратегию выбрать во время сдачи экзаменов, сколько баллов необходимо набрать для осуществления дальнейших планов и т.п.

Занятие проводится на смоделированном (игровом) материале. Отказ от использования демонстрационных материалов позволяет детям отвлечься от содержательных моментов экзамена и целиком сконцентрироваться на процедурных.

Еще раз напоминаем, что некоторые конверты следует сделать неполными (положить туда не весь комплект). Процедура экзамена обязательно должна каким-то образом нарушаться, чтобы хотя бы один из участников мог попробовать подать апелляцию.

На этапе рефлексии, если позволяет время и особенности класса, можно обсудить в целом, что дали детям эти занятия, как изменилось их отношение к предстоящим экзаменам. В конце этого занятия копилки, которые хранились у ведущего, раздаются детям.

Очень важно закончить занятие на эмоционально положительном настрое.

Хочется особо отметить, что ролевая игра не заменяет пробного экзамена, а является лишь подготовкой к нему.

Материалы к занятию 5

Инструкция по выполнению работы

Экзаменационная работа состоит из 3 частей. На ее выполнение дается 30 мин.

Часть 1 состоит из 14 заданий. К каждому заданию дано 4 ответа, один из которых является правильным. Внимательно прочитайте каждое задание и проанализируйте варианты ответа. Выбранный вами ответ укажите в бланке ответов в соответствии с номером задания (A1—A14).

Часть 2 состоит из 10 заданий, на которые надо дать собственный краткий ответ. Свой ответ запишите в бланке ответов в соответствии с номером задания (B1—B10).

Если в части 1 под одним номером предлагаются два вопроса (например, A9.1 и A9.2), то отвечайте только на один из них, относящийся к той теме, которую вы подробно изучали. Правильный ответ на оба вопроса будет зачтен как ответ на один вопрос.

Для экономии времени при выполнении заданий из частей 1 и 2 пропускайте те из них, которые вызывают у вас затруднение. К ним вы сможете вернуться после выполнения всей работы, если останется время.

Часть 3 состоит из 2-х заданий. В заданиях C1 — C4 вы даете письменно прямой развернутый ответ на вопрос.

За выполнение различных по сложности заданий дается один или более баллов. Баллы, полученные вами за выполненные задания, суммируются. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов.

Часть 1

При выполнении заданий этой части в бланке ответов № 1 под номером выполняемого вами задания (А1—А14) поставьте знак «х» в клеточку, номер которой соответствует номеру выбранного вами ответа.

Группа А

А1 В каком веке творил поэт А. С. Пушкин?

- 1) XV
- 2) XIX
- 3) XVII
- 4) XX

А 2 У кого из литературных персонажей в голове были одни _____ I опилки?

- 1) Карлсон
- 2) Винни-Пух
- 3) Гарри Поттер
- 4) Курочка Ряба

А 3 Столицей какого государства является город Париж?

- 1) Англия
- 2) Россия
- 3) Франция
- 4) Швеция

А 4 Сколько углов у треугольника?

- 1) три
- 2) четыре
- 3) ни одного
- 4) один

А 5 Как долго просидел на печи Илья Муромец?

- 1) до совершеннолетия
- 2) с первого до одиннадцатого класса
- 3) тридцать лет и три года
- 4) пока не закончился полевой сезон

А 6 Ботаника — это наука о:

- 1) животных
- 2) растениях
- 3) насекомых
- 4) очень старательных учениках

А 7 Кто из названных ученых является известным физиком?

- 1) Дарвин
- 2) Ньютон
- 3) Фрейд
- 4) Добролюбов

А 8 С кем сражалась Россия в войне 1812 года?

- 1) с немцами
- 2) с англичанами
- 3) с японцами
- 4) с французами

Выполните ОДНО из двух предложенных ниже заданий (А9.1 или А9.2). При выборе задания А9.1 поставьте знак «х» в позиции 5 для задания А9 в бланке ответов № 1, а при выборе А9.2 позиция 5 должна остаться пустой.

А 9.1| На каком музыкальном инструменте играл Шерлок Холмс?

- 1) гармонь
- 2) балалайка
- 3) виолончель
- 4) скрипка

А 9.2 Музыка к балету «Лебединое озеро» написал:

- 1) Прокофьев
- 2) Чайковский
- 3) Рахманинов
- 4) Эминем

А 10 С помощью какого оружия искал себе невесту Иван- царевич?

- 1) танк Т-34
- 2) лук со стрелами
- 3) автомат Калашникова
- 4) меч-кладенец

А 11 Как звали Достоевского?

- 1) Иван Сергеевич
- 2) Александр Сергеевич
- 3) Федор Михайлович
- 4) Михаил Юрьевич

А 12 Какими способностями обладал главный герой сказки «Колобок»?

- 1) математическими
- 2) литературными
- 3) вокальными
- 4) организационными

А 13 Кто из названных животных является млекопитающим?

- 1) дельфин
- 2) ящерица
- 3) акула
- 4) рак-отшельник

А14 Какой головной убор дал название литературному произведению?

- 1) зеленая фуражка
- 2) золотая корона
- 3) красная шапочка
- 4) черная бандана

Часть 2 Группа В

При выполнении этих заданий запишите ваш ответ в бланке ответов № 1 рядом с номером задания (В1—В10), начиная с первой клеточки. Ответ необходимо дать в виде последовательности отдельных слов или словосочетаний без пробелов, знаков препинания и кавычек. Каждую букву пишите в отдельной клеточке разборчиво в соответствии с приведенными образцами.

В 1 Напишите химическую формулу воды.

Ответ _____

В 2 Как называется картина, на которой изображена природа?

Ответ _____

В 3 Кто разработал Периодическую таблицу химических элементов?

Ответ _____

В 4 Назовите млекопитающих, которые умеют летать. Ответ _____

В 5 Кто из героев сказки «Репка» оказал решающее влияние на итоги сбора урожая?

Ответ _____

В 6 Кого из героев фильма «Матрица» сыграл актер Киану Ривз?

Ответ _____

В 7 Напишите инициалы и фамилию автора произведения «Война и мир».

Ответ _____

В 8 В каком году закончилась Вторая мировая война? Ответ _____

В 9 Назовите столицу Соединенных Штатов Америки. Ответ _____

В 10 Как называется традиционная часть басни, в которой заключен основной авторский вывод?

Ответ _____

Часть 3 Группа С

Для ответов на задания этой части (С1—С4) используйте бланк ответов №2. Запишите сначала номер задания (С1 и т.д.), а затем развернутый ответ на него. Ответы записывайте разборчиво.

С 1 Рассмотрите историческую ситуацию в России в начале XX века.

С 2 Проведите сравнительный анализ главных героев сказок «По щучьему веленью» и «Царевна-лягушка».

С 3 Опишите взаимоотношения в американской семье на примере сериала «Симпсоны».

С 4 Охарактеризуйте особенности отношения монархов и служителей религиозных культов в Средневековье на материале сказки «Спящая красавица».

Ключи верных ответов на вопросы заданий части 1

№ задания	Ответ	№ задания	Ответ
A1	2	A9.1	4
A2	2	A9.2	2
A3	3	A10	2
A4	1	A11	3
A5	3	A12	3
A6	2	A13	1
A7	2	A14	3
A8	4		

Ключи верных ответов на вопросы заданий части 2

№ задания	Ответ
B1	H ₂ O
B2	Пейзаж
B3	Менделеев
B4	Летучая мышь
B5	Мышка
B6	Нео
B7	Л.Н. Толстой
B8	1945
B9	Вашингтон
B10	Мораль

Шкала оценок

Задания группы А — по 1 баллу за каждый правильный ответ

Задания группы В — по 1 баллу за каждый правильный ответ

Задания группы С — на усмотрение эксперта от 5 до 15 баллов

Единый государственный экзамен - 2004

Бланк
регистрации

Регистр. код образовательного учреждения: _____ Класс: _____ Номер: _____

Код предмета: _____ Номер задания: _____ Сервисный этикет: _____

Дата проведения ЕГЭ: _____

Заполнить гелевой или капиллярной ручкой ЧЕРНЫМИ чернилами ЗАГЛАВНЫМИ ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ по следующим образцам:
А Б В Г Д Е Ж З И Й К Л М Н О П Р С Т У Ф Х Ц Ч Ш Щ Ъ Ы Ь Э Ю Я 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 X V I L

ВНИМАНИЕ! Данный бланк использовать только совместно с двумя другими бланками из данного пакета

Сведения об участнике единого государственного экзамена

Фамилия: _____ Имя: _____ Отчество: _____

Документ: _____ Серия: _____ Номер: _____ Пол: ☐ Ж ☐ М

Разра - 1: _____ Разра - 2: _____ Разра - 3: _____ Факт выхода из аудитории во время экзамена: ☐

ЗАМЕЧАНИЯ участника ЕГЭ по процедуре проведения ЕГЭ.

Заполнение НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО.

Отметьте ☒ замечания по проведению экзамена:

☐ Организация доставки участников в пункт проведения ЕГЭ при самостоятельном времени в пути более 1 часа

☐ Присутствие в аудитории преподавателей общеобразовательного предмета, по которому проводится ЕГЭ.

☐ Вскрытие доставленного пакета осуществлялось НЕ в присутствии участника ЕГЭ

☐ Наличие нарушенной дисциплины в аудитории

Единый государственный экзамен - 2004

Бланк
ответов № 1

Заполнить гелевой или капиллярной ручкой ЧЕРНЫМИ чернилами ЗАГЛАВНЫМИ ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ по следующим образцам:
А Б В Г Д Е Ж З И Й К Л М Н О П Р С Т У Ф Х Ц Ч Ш Щ Ъ Ы Ь Э Ю Я 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0
A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Регистр. код образовательного учреждения: _____ Класс: _____ Номер: _____

Код предмета: _____ Номер задания: _____ Сервисный этикет: _____

Дата проведения ЕГЭ: _____

ВНИМАНИЕ! Данный бланк использовать только совместно с двумя другими бланками из данного пакета

Номера заданий части А: _____

☒ **ЗАПРЕЩЕНО** использовать этот бланк для ответов на задания части В

Часть А

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Часть В

В1	В2	В3	В4	В5	В6	В7	В8	В9	В10	В11	В12	В13	В14	В15	В16	В17	В18	В19	В20	В21	В22	В23	В24	В25	В26	В27	В28	В29	В30	В31	В32	В33	В34	В35	В36	В37	В38	В39	В40	В41	В42	В43	В44	В45	В46	В47	В48	В49	В50	В51	В52	В53	В54	В55	В56	В57	В58	В59	В60	В61	В62	В63	В64	В65	В66	В67	В68	В69	В70	В71	В72	В73	В74	В75	В76	В77	В78	В79	В80	В81	В82	В83	В84	В85	В86	В87	В88	В89	В90	В91	В92	В93	В94	В95	В96	В97	В98	В99	В100
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

Результаты: _____

Подпись: _____

Родительское собрание «Как помогать ребенку готовиться к ЕГЭ?»

Очевидно, что в подготовке учеников к экзамену огромную роль играют родители. Именно родители во многом ориентируют их на выбор предмета, который дети сдают, внушают уверенность в своих силах или, наоборот, повышают тревогу, помогают, волнуются и переживают из-за недостаточно высоких оценок. Единый государственный экзамен, суть которого непонятна большинству родителей, представляет трудность не только для выпускников, но и для их пап и мам. Как можно помочь ребенку, чем должна отличаться подготовка к ЕГЭ от подготовки к традиционному экзамену, справится ли ребенок — все эти вопросы требуют ответа. А коль скоро родители принимают непосредственное участие на этапе выпускных экзаменов, им тоже необходима особая подготовка. Нам представляется наиболее оптимальным вариантом использовать для такой подготовки родительское собрание, так как это привычная форма работы, которая к тому же позволяет охватить родителей фронтально, в группе.

Мы считаем, что проведение родительского собрания на тему «Как помогать ребенку готовиться к Единому государственному экзамену?» позволяет достичь сразу нескольких целей.

Прежде всего сами родители, как правило, очень смутно представляют себе, что такое ЕГЭ. Известно, что недостаток информации повышает тревогу, которую родители, сами того не желая, могут передавать детям. Расширение знаний родителей о сущности и процедуре Единого государственного экзамена, знакомство с конкретными заданиями позволяет снизить их тревогу, что, в свою очередь, помогает родителям поддерживать ребенка в этот непростой период.

Полноценная психологическая поддержка выпускников возможна только в том случае, когда психологам, педагогам и родителям удастся совместно выработать единую стратегию. Родительское собрание — это важнейший шаг в выработке такой стратегии. Оно позволяет направить усилия различных взрослых, окружающих учеников, в едином направлении. Родители и педагоги становятся сотрудниками, объединенными общей задачей.

На *подготовительном этапе* важно собрать необходимые сведения о детях, возможно, провести углубленную психологическую диагностику и проанализировать возможные трудности, с которыми они могут столкнуться при сдаче ЕГЭ. Желательно подготовить характеристики и рекомендации в письменном виде. Кроме того, на этом этапе происходит подготовка материалов для собрания. Очень хорошо, если удастся собрать демонстрационные версии ЕГЭ или задания прошлых лет.

Не стоит откладывать *проведение родительского собрания* на конец учебного года. Очень важно предоставить родителям достаточно времени, чтобы воспользоваться рекомендациями психолога и педагогов и помочь ребенку эффективно построить процесс подготовки к экзамену. Поэтому оптимальным временем проведения такого собрания будет октябрь-ноябрь. Но даже если уже наступил апрель, такое собрание не будет лишним, а, напротив, поддержит родителей на финишной прямой.

Стоит ли привлекать к участию в собрании *педагогов-предметников*, которые тоже могут дать рекомендации, касающиеся подготовки к ЕГЭ? Очень важно, чтобы собрание не стало чрезмерно громоздким, поэтому стоит заранее обговорить этот вопрос и возможную длительность выступлений. Если у педагогов-предметников материала для обсуждения много, лучше организовать еще одно собрание по проблемам подготовки по конкретному предмету.

Кто может проводить это собрание? Нам кажется оптимальным вариант, когда ведущими становятся психолог и классный руководитель, потому что они смогут представить проблематику ЕГЭ с различных точек зрения.

После собрания родители самостоятельно реализуют стратегии психологической помощи, намеченные в ходе подготовительного этапа и непосредственно на собрании. Возможно, потребуется индивидуальная работа с ребенком или консультации родителей. Очень важно, чтобы на этом этапе продолжалось взаимодействие педагогов и родителей. Для этого можно, к примеру, провести еще 1-2 собрания в течение учебного года. Эти собрания будут иметь аналитический характер и позволят отслеживать ход подготовки к ЕГЭ.

Примерный сценарий собрания

Ориентировочный план собрания

1. Рассказ о сущности и процедуре ЕГЭ (информирование).
2. Ролевая игра «Сдаем ЕГЭ» (моделирование ситуации экзамена, когда родители выступают в роли учеников).
3. Общие рекомендации психолога и педагогов.
4. «Мозговой штурм» на тему «Чем я как родитель могу помочь своему ребенку?». Составление «копилки полезных советов».
5. Индивидуальные рекомендации. Остановимся на каждой части собрания подробнее.

Информирование

Вначале нужно подробно и четко рассказать о ЕГЭ, причем особенно стоит остановиться на его сильных сторонах, на тех преимуществах, которые он предоставляет детям. Если родители начнут ссылаться на прочитанную ими литературу и оспаривать правильность введения ЕГЭ, доказывая превосходство традиционной формы сдачи экзамена, очень важно удержаться и не вступать с ними в дискуссию. Государственная политика в области образования от этого все равно не изменится, а время и силы будут потрачены. Поэтому лучше всего ответить приблизительно так: «В современной педагогике высказываются самые разные мнения по поводу ЕГЭ. Но что бы мы ни считали по этому поводу, реальность такова, что наши дети будут его сдавать в конце года, и поэтому первостепенную важность приобретает вопрос о том, как им в этом помочь». Если родители интересуются: «А каково лично ваше мнение?», лучше всего выразить его в максимально нейтральной форме: «Я думаю, что, как в любом виде проверки знаний, тут есть и достоинства, и недостатки».

Рассказывая о сущности и процедуре Единого государственного экзамена, можно воспользоваться материалами, представленными в первой главе. При необходимости их можно адаптировать для родителей. По возможности лучше иллюстрировать рассказ о ЕГЭ демонстрационными материалами.

Рассказ знакомит родителей с общими проблемами ЕГЭ. Ролевая игра позволяет им получить живое, реальное знание о том, что представляет собой ЕГЭ.

Ролевая игра «Сдаем ЕГЭ»

Родители получают конверты с заданиями, которые имитируют реальные материалы ЕГЭ. В каждый конверт кладется «лист с вопросами» и «бланк для ответов». «Лист с вопросами» должен состоять из трех блоков (А, В и С) и включать соответствующие вопросы. Не стоит делать его слишком длинным: достаточно подобрать 3—4 вопроса в первый блок, 2-3 — во второй и 1-2 — в третий.

Родители получают такую инструкцию: «Теперь, когда мы с вами четко представляем себе, что такое Единый государственный экзамен, давайте попробуем сдать его. Сейчас вы получите конверты с экзаменационными материалами. В каждом конверте находятся лист с вопросами и бланк для ответов. В листе, как и в настоящем ЕГЭ, есть вопросы трех групп: А, В и С. На выполнение всего задания вам отводится 5 минут. Вам не обязательно выполнять все задания, вы можете выбрать те из них, которые покажутся вам наиболее простыми. Все вопросы очень легкие, для вас не составит никакого труда на них ответить. Вам нужно прочитать вопрос и отметить ваш ответ на бланке, подчеркнуть нужный вариант или вписать свой вариант ответа».

При подготовке материалов для игры можно пойти двумя путями. Первый — это подобрать простые вопросы по содержанию школьной программы, ответы на которые не сложны для родителей. В этом случае в конце нужно дать правильные ответы, даже если они являются очевидными, и обязательно похвалить родителей за успешное выполнение тестовых заданий.

Приведем пример таких вопросов:

Вопросы группы А

А1 Кто написал «Мертвые души»?

- 1) Пушкин
- 2) Лермонтов
- 3) Гоголь
- 4) Достоевский

А 2 Сколько градусов составляют прямой угол?

- 1) 45
- 2) 90
- 3) 180
- 4) 360

А 3 Что нужно сделать ребенку, чтобы хорошо подготовиться к экзаменам:

- 1) написать шпаргалки
- 2) хорошо выспаться
- 3) освоить весь материал
- 4) узнать фамилию учителя и название сдаваемого предмета

Вопросы группы В

В 1 Какова температура кипения воды?

В 2 Кто из ученых утверждал, что человек произошел от обезьяны?

В 3 Напишите химическую формулу воды.

Вопросы группы С

С 1 Опишите отношение автора произведения «Евгений Онегин» к своему герою.

Другой путь — составить вопросы, напрямую связанные с актуальными переживаниями родителей и особенностями выпускного периода. Очень хорошо, если эти вопросы будут иметь юмористический характер, например:

Вопрос группы А

А 1 В свободное время мой ребенок:

- 1) слушает музыку
- 2) играет в компьютер
- 3) общается с друзьями
- 4) готовится к занятиям

Вопросы группы В

В 1 Какое количество уроков бывает в школе у вашего ребенка?

В 2 По каким предметам сдает экзамены ваш ребенок?

Вопрос группы С

С 1 Как родители могут помочь своим детям подготовиться к экзаменам?

Ролевая игра должна обязательно завершиться обсуждением. Можно попросить родителей поделиться полученным опытом: «Что вам показалось наиболее трудным? Какие мысли и чувства у вас возникли в ходе работы?»

Теперь, когда родители на своем опыте понимают, что представляет собой процедура сдачи ЕГЭ, можно переходить к общим рекомендациям психолога и педагогов.

Общие рекомендации

Какие рекомендации может дать психолог? Вот примерный вариант.

«Очень важно оказать помощь ребенку в организации режима дня, так как сами дети зачастую пренебрегают простыми гигиеническими правилами. Например, дети часто волнуются, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успеют все выучить к экзаменам. Для того чтобы эта задача стала для детей более реальной, мы можем оказать им помощь в распределении учебного материала по дням, в определении ежедневной нагрузки, в составлении плана. Составление плана помогает также справиться с тревогой: ребенок понимает, что успеть выучить весь учебный материал вполне реально, у него достаточно времени для этого. Часто дети не могут сами этого сделать, и наша помощь может быть как нельзя кстати.

Огромное значение имеет режим дня. Важно, чтобы ребенок имел возможность отдохнуть, сменить деятельность. Иногда для детей шумный или активный отдых становится дополнительной нагрузкой. Например, компьютерные игры только увеличивают усталость. Очень важно помочь ребенку найти такую форму досуга, которая бы его не переутомляла: прогулки, общение с одним-двумя друзьями. В течение дня также необходимо делать короткие перерывы каждые 45-60 минут. Это необходимо для сохранения высокой работоспособности. Ребенок может выпить чаю, отвлечься, поговорить по телефону и затем вновь вернуться к занятиям.

Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности необходимо, чтобы ребенок высыпался. Иногда дети, торопясь выучить как можно больше, пренебрегают сном, занимаются по ночам, после чего быстрее устают, становятся раздражительными и беспокойными. В состоянии утомления работоспособность снижается, и продуктивность такой учебы, когда тянет в сон, очень невелика. Лучше позаниматься на свежую голову, выспавшись, чем допоздна сидеть за экзаменационными билетами.

Нужно ли на время экзаменов освобождать ребенка от домашней работы? Это вопрос непростой, потому что иногда дети начинают манипулировать своей учебой, чтобы избежать помощи по дому: «Я и так много занимаюсь, а меня еще заставляют мыть посуду». Физически легкая работа может выступать в роли разгрузки, позволяющей сменить деятельность и отдохнуть, а может только усиливать общее утомление, поэтому вопрос о помощи по дому нужно решать в индивидуальном порядке с учетом особенностей ребенка.'

Особое значение в этот период имеет наш собственный эмоциональный настрой. Безусловно, для нас самих период выпускных и вступительных экзаменов является очень тревожным. Если ребенок видит, как мы переживаем, пьем валерьянку, он как бы заражается нашим напряжением и тревогой. Это особенно характерно для детей тревожных, склонных переживать даже без особого повода. Зачастую тревоги и страхи детей связаны с тем, что вступительные экзамены они воспринимают как нечто фатальное, непоправимое. Они даже боятся себе представить, что случится, если вдруг они не поступят, и это еще больше усугубляет напряжение, которое дети испытывают.

Во время экзаменов наша задача — создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы. Ребенку бывает трудно опираться на собственную уверенность в себе, и в этой ситуации роль такой «палочки-выручалочки» играем мы, взрослые. Важно создать для ребенка ситуацию успеха, говорить ему о том, что мы в него верим. Однако при этом следует дать понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы (особенно в том случае, если ребенок очень ответственный и старается соответствовать ожиданиям взрослых).

Иногда может показаться, что подобный настрой может детей расхолаживать: если у меня и так все получится, зачем я буду стараться?

Дело в том, что существует определенный уровень волнения, оптимальный для организации деятельности. Если ребенок не¹ волнуется, он ничего не делает. Очень высокий уровень волнения, наоборот, приводит к ступору, мешает деятельности. Все силы уходят на то, чтобы справиться с волнением.

Экзамены — ситуация действительно серьезная, но не запредельная. Ощущение огромной важности экзамена не стимулирует ребенка, а, напротив, мешает подготовке. В этом случае следует немного снизить значимость ситуации. Если ребенок понимает, что даже в

случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, это помогает ему чувствовать себя более уверенно.

Наконец, очень важно понять, в какой помощи нуждается . именно ваш ребенок. Кому-то из детей необходимо, чтобы выслушали выученные им билеты, кому-то нужно помочь написать планы и конспекты. Узнать о том, что нужно ребенку, можно только спросив его: «Как я могу тебе помочь?»

После рекомендаций психолога и педагогов можно переходить к актуализации собственного опыта родителей и организовать «мозговой штурм».

«Мозговой штурм»

Родителям предлагается следующая инструкция: «У каждого из нас есть свои собственные идеи и предложения о том, как помогать ребенку готовиться к экзаменам. Если мы поделимся друг с другом нашими идеями, это значительно обогатит каждого из нас и в конечном счете позволит нам лучше помогать детям». Родителей нужно разделить на группы по 5 — 6 человек. Поскольку, как правило, родители выпускников достаточно хорошо знакомы друг с другом, они скорее всего рассядутся в классе в соответствии со своими дружескими связями. Поэтому проще всего предложить объединиться родителям, сидящим рядом. Каждой группе нужно дать лист бумаги и ручку и объяснить задание: «Сейчас в течение пяти минут вам нужно вспомнить, придумать и записать как можно больше предложений и идей о том, как родители могут помогать своим детям готовиться к экзаменам. Не оценивайте реалистичность этих идей и не критикуйте их. Ваша задача — просто «накидать» как можно больше идей».

Когда время, отведенное на обсуждение, заканчивается, нужно попросить родителей озвучить тот список идей, который у них получился. Очень важно при этом всячески поддерживать, одобрять и положительно оценивать родительские высказывания.

Чтобы не забыть и не растерять те ценные мысли, которые будут высказаны родителями, можно собрать все листы с записями и составить обобщающую «копилку полезных советов», которую раздать родителям на следующем собрании с соответствующими комментариями.

Индивидуальные рекомендации

На завершающем этапе собрания можно переходить к индивидуальным особенностям учеников. Очень важно не обсуждать каждого выпускника сразу со всеми родителями, а сделать это в индивидуальной форме.

Можно заранее подготовить индивидуальные характеристики на детей в письменной форме, воспользовавшись схемой, на основе которой строится описание возможных трудностей в главе 3 (психологические особенности, причины возможных трудностей, стратегии поддержки на этапе подготовки к экзамену). Раздав эти характеристики, скажите о том, что родители могут обращаться к вам, если у них есть какие-то вопросы. Конечно, это потребует больше усилий от психолога и педагогов, но зато займет меньше времени на самом собрании, и родителям будет проще запомнить эти рекомендации.

Другой возможный путь — организация консультационного часа. Это значит, что в течение определенного времени (например, в течение часа после собрания) педагоги, психолог, классные руководители будут находиться в своих кабинетах и консультировать родителей, которые к ним обратятся. Каждый родитель может подойти к любому педагогу и побеседовать с ним.

Наконец можно просто договориться с заинтересованными родителями о времени индивидуальных консультаций.