**Рекомендации педагогам по организации сдачи экзаменов**

**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 цветовое пятно может поднять настроение и, наоборот, сочетание некоторых цветов может вызвать раздражение окружающих. Постарайтесь избежать чересчур ярких, кричащих цветосочетаний, слишком вызывающих деталей костюма. Выберите туфли на «мягком» каблуке.

Своим поведением во время проведения экзамена показывайте пример выпускникам: сдерживайте свои эмоции. Ситуация экзамена уже сама по себе вызывает эмоциональное напряжение у экзаменующихся. 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 действия. ***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 нисколько 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.

### ПАМЯТКА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ 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. Поэтому учителям следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения, ведь не зря говорят, что нельзя научиться плавать, стоя на берегу. Такие тренировки по выполнению тестовых заданий позволят учащимся реально повысить тестовый балл. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик во время экзамена практически не будет тратить время на выполнение инструкции. Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля. Психотехнические навыки не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют наиболее успешно вести себя во время экзамена, но и вообще 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 длительные психологические тренинги и специальные консультации для родителей. В ваших возможностях научить ученика справиться 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 посильнее. 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 (тестотехников) 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 тестотехник 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 освойте эти упражнения сами (они вам тоже не помешают), а затем позанимайтесь с учащимися. Включайте эти упражнения в структуру урока, используйте их для настроя класса перед контрольными работами.*

**Ритмичное четырехфазное дыхание**

Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

*Первая фаза* (4–6 секунд). Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).

*Вторая фаза* (2–3 секунды). Задержка дыхания.

*Третья фаза* (4–6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками).

*Четвертая фаза* (2–3 секунды). Задержка дыхания.

Дышите таким образом не более 2–3 минут.

**Аутогенная тренировка** **(3–5 минут)**

Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.

Мысленно повторите 5–6 раз: «Правая рука тяжелая».

Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».

Затем снова 5–6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая».

Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»

Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.

# МАСКИ-ШОУ

## Психологическая игра для выпускников

***Цель*.** Ознакомление с простейшими приемами снятия эмоционального напряжения, снятие фрустрации на неожиданную ситуацию, получение опыта поведения на экзамене, структурирования ответа, поиск ресурса для уверенного поведения, настрой на позитивное начало.

***Условия проведения*.** Учебное помещение с легкой подвижной мебелью, где можно поставить в круг стулья по числу участников.

***Количество участников*.** 12–15 человек.

***Контингент участников***. Выпускники 9-х, 11-х классов, абитуриенты.

***Оборудование***. Желателен, но не обязателен магнитофон, аудиокассеты со спокойной музыкой для релаксации. Маски для игры. Небольшие мягкие или полиуретановые игрушки – персонажи различных сказок (можно заменить картинками). Карточки с текстами билетов. Игрушка «Золотая рыбка».

**ХОД ИГРЫ**

### Упражнение на снятие напряжения

Представьте песчаную пустыню из сказки об Алладине и волшебной лампе. По ней медленно плывет караван верблюдов с товарами и дарами. Вы видите, как плавно ступают верблюжьи ноги по песку, вздымая мелкую золотистую песчаную пыль. Медленно раскачиваются на боках верблюдов мешки – вправо, влево... Гордо и важно вытянуты шеи верблюдов, и только длинные пряди свисающей шерсти мерно раскачиваются вправо и влево в такт размеренному шагу. Верблюды медленно жуют, их веки с длинными пушистыми ресницами полузакрыты, и кажется, будто они спят на ходу.

Твое дыхание становится глубоким и ровным. Наблюдая за караваном, ты успокаиваешься. Сердце бьется ровно, свободно.

### Упражнения на поддержку, поиск ресурса

В кругу находится корзина с игрушками – героями различных сказок. Участники по очереди с закрытыми глазами достают игрушку и называют качество характера сказочного героя, которое может пригодиться на экзамене. Если нет игрушек, корзину можно заменить на коробочку с карточками, на которых написаны имена героев сказок.

### Упражнение «Маски-шоу»

На экзамене, как и в жизни, каждый играет свою роль. По кругу поочередно пускаются маски (желательно по числу участников). Получая маску, представьте, кому из участников экзамена она больше подойдет, и озвучьте маску любой подходящей фразой из роли экзаменатора или экзаменующегося.

### Упражнение «Экзамен в школе сказочных героев»

Выбирается комиссия, определяются желающие попробовать себя в роли сдающих экзамен, остальные участники образуют группу поддержки, которая может помогать так, чтобы не заметила комиссия.

Экзаменующимся раздаются роли-маски и номера билетов согласно роли: билет № 1 – Золушке,  
№ 2 – Буратино, № 3 – Шапокляк, № 4 – поросенку Нуф-Нуфу, № 5 – Карлсону, № 6 – Джину, № 7 – Коту в Сапогах.

Организуется пространство.

За стол с билетами приглашается комиссия. На столе экзаменаторов лежат билеты текстом вниз, номер билета указан сверху. Участники тянут билеты, занимают места за партами, готовятся и отвечают. Комиссия может предложить кому-нибудь попробовать ответить без подготовки, наградив за находчивость и смелость. Группа поддержки может оказывать помощь, при условии, что экзаменаторы ее не заметят.

Комиссия выслушивает всех участников, задает дополнительные вопросы, ставит оценки. Упражнение проходит спонтанно. Ведущий старается не вмешиваться в процесс сдачи «экзамена».

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ БИЛЕТЫ

**Билет №1**

*Тернистый путь от туфельки до рваного башмака. Роль обуви в жизни человека.*

**Билет №2**

*Подростковый сленг как способ самовыражения. Формы, способы применения и классификация подросткового сленга.*

**Билет №3**

*Роль мусора в жизни разных слоев населения. Влияние мусора на формирование характера.*

**Билет №4**

*Лужа как место отдыха. Варианты использования лужи. индивидуальная и групповая форма использования лужи.*

**Билет №5**

*Понятие и роль крыши в современном обществе. Возможности и ограничения крыши.*

**Билет №6**

*Жизненные этапы пластиковых и стеклянных сосудов (емкостей, бутылок). Эмбриональная стадия, сам этап используемого сосуда и «постбутылочный» этап.*

**Билет №7**

*Роль хозяина в жизни кошки. Разновидности хозяев, способы ухода и воспитания хозяина. Несовершенство образа человека с точки зрения кошки.*

### Упражнение «Золотая рыбка»

Ведущий предлагает вновь занять место в кругу. В руках у него игрушка «Золотая рыбка», желательно надувная, издающая нежный звон. Ведущий передает рыбку по кругу и предлагает каждому участнику загадать три желания: два из них произнести вслух, а третье не называть, а только задумать и при этом тихонько позвенеть рыбкой у левого уха. Желание обязательно должно сбыться.