**Беседа «ЕГЭ без стресса»**

**Цель:** Активизация сильных сторон личности старшеклассника и формирование адекватного мнения о ЕГЭ.

**Задачи:**

1. Формирование адекватного реалистичного мнения о ЕГЭ.

2. Помощь в выработке стратегии подготовки и поведении на экзамене.

3. Помощь в преодолении психологического  барьера, мешающего  успешной сдаче ЕГЭ

**Планируемые результаты:**

На занятиях участники тренинга научаются и узнают как:

* перестать бояться ЕГЭ и стать более уверенным;
* контролировать свое психологическое состояние в период подготовки и сдачи единого государственного экзамена;
* развить установку на успешную сдачу ЕГЭ;
* преодолевать психологические барьеры, мешающие успешной сдаче ЕГЭ.

**Оборудование:**

* мультимедийная презентация,
* компьютер, проектор;
* чистые листы формата А 4;
* раздаточный материал для техники «Пирамида логических уровней»;
* тест для каждого  «О правилах и процедуре проведения ЕГЭ»;
* видеофрагмент выступления «Уральские пельмени» - «ЕГЭ по рассказам школьников»;
* набор листочков из цветной бумаги 4-х цветов для каждой группы.

**Используемые технологии:**

Технология развития критического мышления, коучинговая технология.

**Методы и приемы:**

прием «Ассоциация», прием «Расшифровка»,  техника «Пирамида логических уровней», техника «Декартовы вопросы»; методы: мозговой штурм, работа в группе, самотестирование учащихся.

**Расположение учащихся**:  парты расставлены для 4-х команд по 4-5 человек так, чтобы учащиеся смотрели друг на друга.

**План занятия:**

1. Вступление педагога-психолога.
2. Что такое ЕГЭ? (в/ф «ЕГЭ по рассказам школьников», прием «Ассоциация»).
3. Как можно изменить отношение к ЕГЭ  (техника «Расшифровка»).
4. Что мне даст ЕГЭ (техника «Пирамида логических уровней).
5. Правила и процедуры проведения ЕГЭ (тестирование каждого).
6. Как лучше готовиться к экзаменам (мозговой штурм).
7. Рефлексия (техника «Декартовы вопросы»), обмен мнениями.

**Ход занятия:**

**1. Вступление педагога-психолога:**

С наступлением весны мы чувствуем, что настроение улучшается. Хочется влюбиться и непременно быть счастливым. Но для выпускников весна – период активной подготовки к ЕГЭ.  ЕГЭ- это серьезное испытание для  старшеклассников, так как это не только возможность проверить свои знания, но и стресс для физического и психологического здоровья учащихся, родителей и учителей.

Казалось бы, пора уже привыкнуть к этому страшному слову ЕГЭ, но вот опять июнь, и снова одиннадцатиклассники, их родители и учителя чуть ли не бьются в истерике, задаваясь вопросом: что будет? Можно, конечно, погадать на ромашке или довести себя до нервного срыва, но можно и просто настроиться на экзамен, принять его как неизбежность — и тогда все получится.

**2**.  **Что такое ЕГЭ?**

На этот вопрос очень хорошо ответили ребята из «Уральских пельменей». О том, как воспринимают родители выпускников ЕГЭ этот ролик (просмотр в/ф «ЕГЭ по рассказам школьников»).                                                                                      4 минуты

Конечно же, это шутка. Однако в каждой шутке есть доля истины. А с чем ассоциируется у вас это понятие? Предлагаю вам для ответа *приём «Ассоциация».* (Этот прием поможет учащимся настроиться на обсуждаемую тему). Ассоциации – это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Необходимо написать слово «ЕГЭ» и написать любую ассоциацию на это слово. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову.

Задание:

1. ЕГЭ- …(напишите 10 ассоциаций).                                                   5 минут

Далее учитель записывает на доске все ответы учащихся:

Например: ЕГЭ- это

* проверка знаний
* испытание
* страх
* волнение и т.д.

1. Знаками «+» или «-« обозначьте ваше отношение ко всем ассоциациям, которые вы написали в списке, какие эмоции они у вас вызывают, например, «страх»- это «минус», «боюсь»- «минус» и т.д.
2. Подсчитайте количество  «+» и «-«. Сделайте вывод, какие эмоции вызывает  у вас предстоящий экзамен.

Вывод: У многих  учащихся слово «ЕГЭ» вызывает отрицательные эмоции, так как «минусов» больше, чем плюсов.  Чаще всего ЕГЭ вызывает негативные эмоции  учащихся и их родителей. С ЕГЭ ассоциируется  тревога, страх и гнев. Дети говорят о том, что ЕГЭ сдать невозможно, родители – переживают за психологическое состояние детей и результатах, которые неизменно повлияют на поступление в вузы. Наличие негативного эмоционального фона осложняет подготовку к экзамену для всех участников образовательного процесса.

1. **Как можно изменить негативное отношение к ЕГЭ?**

*Техника «Расшифровка*»: На чистых листах  учащиеся пишут  на одной строке с большими пробелами 3 буквы «Е», «Г», «Э». Детям предлагается следующее задание: «Перед вами три буквы. Они могут иметь хорошо известную нам расшифровку – единый государственный экзамен, а могут обозначать что-то совсем другое. Давайте попробуем расшифровать каждую букву по-своему, но чтобы обязательно получилось словосочетание из начальных букв «е», «г», «э», пусть даже смешное, злое или бессмысленное.                                                                                                            5 минут

Условие:

1. нельзя использовать слова однокоренные следующим словам, как   «единый», «государственный», «экзамен».
2. Разрешается ругаться.
3. Обязательно составить 10 словосочетаний.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Е | Г | Э |
| естественный | громкий | эксперимент |
| ель | голубая | эндемичная |
| едкий | гнусный | экскремент |
| евнух | грабил | Эдуарда |
| ехали | гости | электропоездом |

Психолог пишет все предлагаемые учащимися словосочетания.

Задание:

1. По желанию зачитайте полученные словосочетания (несколько для примера)
2. Распределите все 10 словосочетаний по эмоциям: «+»- фраза вызывает положительные эмоции, минус- фраза несет негативные эмоции, «0»- фраза нейтральная.
3. Подсчитайте количество плюсов, минусов, нулей. Выясните, каких эмоций у вас больше?
4. Определите, кем вы являетесь  в большей степени:

* «оптимист» (больше плюсов),
* «пессимист» (минусы)
* «пофигист»  (больше нулей),
* «реалист» (если есть все эти знаки).

Психолог: Обратите внимание, что количество плюсов стало больше, чем при выполнении первого задания. Смысл этого упражнения состоит в том, чтобы отрицательные эмоции, связанные с ЕГЭ постепенно схлынули и плавно перешли на положительную волну. Это поможет посмотреть на ЕГЭ с другой стороны.

**4. Что может мне дать ЕГЭ?**

Задание учащимся: ребята, подумайте, что может лично вам дать ЕГЭ в случае успешной сдачи экзамена?  Посмотрите, какую помощь вам в этом может оказать *коучинговая техника «Пирамида логических уровней»*.                                             15 минут

(Техника выполняется учителем с одним из обучающихся по предварительной договоренности).  Это очень действенное упражнение в ситуациях, когда вы чувствуете, что зашли в тупик или нет уверенности в собственных силах. Необходимо честно отвечать себе на вопросы пирамиды - сначала взбираясь вверх по ее ступенькам, а потом опускаясь вниз. Всего есть 6 логических уровней (начиная снизу):

**1 уровень - окружение.** Ответь, когда ты планируешь достичь цели, где это будет, кто будет рядом с тобой (близкие, клиенты, коллеги и т.д.)

*(*июнь 2025г, школа, кабинет директора, со мной родители, одноклассники, теплая погода, светит солнце, утро, свобода*)*.

**2 уровень - действие**. Какие шаги ты станешь совершать для достижения цели? Что будешь делать в том окружении, о котором говорил (а) ранее?

**(**молиться, надеяться на чудо, заниматься с репетиторами, повторять материал)

**3 уровень - способности.**  Какими навыками и способностями тебе необходимо обладать, чтобы достичь цели? Какие из них у тебя уже есть, а какие требуют развития?

*(хорошая память, концентрация, умение абстрагироваться, ловкость, умение списывать)*

**4 уровень - ценности.** Что ценного в этих навыках и способностях?  Что ценного привнесут в твою жизнь полученные навыки и опыт?

*(может пригодиться в дальнейшей учебе в ВУЗе и на работе)*

**5 уровень - идентификация.**  Кем ты будешь, когда достигнешь своей цели?

*(студентом ВУЗа)*

**6 уровень - миссия.**  Зачем ты это делаешь?  Для кого еще важно достижение цели, поставленной тобой?  Кто будет рад, получит пользу от ее достижения?

*(получение аттестата и высшего образование, для работы по душе; близкие)*

Ответив на все эти вопросы, спускаемся вниз по тем же уровням.  
**6 уровень – миссия /обр/.**  Как еще ты можешь добиться поставленной цели? Будут ли рады этому те, ради кого ты это делаешь?

*(Развитие внимательности)*

**5 уровень – идентификация/обр/.**Как твои новые обязанности помогут тебе в достижении цели?

*(для точного и правильного выполнения заданий ЕГЭ)*

**4 уровень – ценности /обр/.**Что ценного ты получишь, когда достигнешь цели?

*(я пришла к этому, я молодец, я справилась!)*

**3 уровень – способности /обр/.**Какими способностями ты будешь обладать?

(уверенность в себе, в своих силах)

**2 уровень – действие /обр/**. Что ты будешь делать?

*(пойду учиться, вначале отпраздную успешную сдачу)*

**1 уровень – окружение /обр/.**  Когда, где, с кем все это случится?

*(Осень 2025г, г.Кизляр, живу в съемной квартире, )*

1. **Что вы знаете о правилах и процедуре проведения ЕГЭ?**2 минуты**.**

Учащимся предлагается распечатка теста, в которой содержатся тесты с выбором ответов на знание правил и процедуре экзамена. Каждый ученик выполняет индивидуально. Далее идет проверка теста по предложенным учителем ответам.

О правилах и процедуре проведения ЕГЭ.

***А 1.*** Чем нельзя пользоваться на экзамене?

1. мобильным телефоном
2. гелевой черной ручкой.
3. тестовым материалом (КИМ).

***А 2.*** На экзамен необходимо принести:

1. Учебник.
2. Паспорт.
3. Персональный компьютер.

***А 3.*** При нарушении требований, предусмотренных правилами проведения экзамена, учащийся:

1. Встает в угол.
2. Удаляется с экзамена
3. Платит штраф.

***А 4.*** Для выхода из аудитории во время экзамена  необходимо обратиться:

1. к организатору
2. к президенту РФ
3. к другу

***А5.*** Во избежание ошибок ответ лучше сначала записать номера ответов:

1. На ладони.
2. На полях бланка.
3. На черновике.

***А6.*** Если в задании группы «В» вместо одного слова нужно написать другое, то старое зачеркивается:

1. одной чертой
2. двумя чертами
3. тремя чертами

***А7.*** После выполнения задания группы «А»  необходимо выбрать номер правильного ответа и поставить в клеточку с номером правильного ответа:

1. Галочку
2. Звездочку
3. Крестик

***А8.*** При заполнении бланков ответов группы «С» нужно отступать от рамки:

1. 2-3 мм
2. 4-5 мм
3. 10 мм

***А9.*** Если при заполнении бланков у учащегося возникнет какое - либо сомнение, то надо:

1. хлопнуть в ладоши.
2. топнуть ногой
3. поднять руку.

***А10.*** Для подачи апелляции о нарушениях процедуры проведения ЕГЭ необходимо обратиться:

1. к ответственному организатору
2. к дежурному по этажу
3. к министру образования РФ

Спасибо за ответы.

Далее идет проверка теста (ответы представлены в презентации)

1. Проверьте ответы.

2. Подсчитайте количество баллов и поставьте  себе отметку.

**отметка «3»- 5-6 баллов**

**отметка «4» - 7-8 баллов**

**отметка «5» - 9-10 баллов**

**Ответы: 1, 2, 2, 1, 3, 2, 3, 1, 3, 1**

1. **Как готовиться к экзаменам?**5 минут.

Каждой группе раздают по 4-5 листочка разного цвета, например, зеленого, желтого, красного, синего, черного. Каждый человек в группе выбирает листок любого цвета. Тема для обсуждения: «Как готовиться к экзаменам!» (*прием «Мозговой штурм»)*

Задание:

1. Команда работает вместе.
2. Время регламентировано. За временем следит человек с листочком желтого цвета.
3. Человек, у которого синий листок готовиться выступать от имени группы.

По команде учителя учащиеся зачитывают и по возможности объясняют все возможные варианты подготовки к экзаменам. Учитель может назначить любого из группы, например, один ответ читает ученик с синим листочком на руках из группы № 1 или  с красным листочком из группы № 2 и т.д. В результате такое деление по цветам поможет каждому участнику группы быть активным.

1. **Стадия «Рефлексия».**

*Техника «Декартовы вопросы».* Чем они полезны:

* Нейтрализуют мыслительные вирусы (когда мысль типа «А я опять не справлюсь» как заезженная пластинка)
* Разрушают негативные убеждения
* Растворяют значение проблемы
* Меняют картину мира
* Добавляют ресурс к успеху.

Задайте себе четыре вопроса:

– Что случится, если я сделаю это (добьюсь окончательного результата)?

– Что не случится, если я сделаю это?

Этот вопрос позволяет вам выявить “вторичные выгоды”. Он помогает разобраться в преимуществах нынешней ситуации и соответствующих ваших действий, – преимуществах, которые вы рискуете потерять, достигнув нового результата. Возможно, вам придется воздержаться от мелких радостей, хотя прежде вы никогда о них не задумывались (а если и задумывались, то не решались признаться себе, что цените их). Решать вам. Этот процесс только показывает возможности выбора. Конечно, такая проверка результатов требует честности перед собой и достаточного количества свободного времени, которое необходимо для неторопливого самоанализа.

– Что случится, если я не сделаю этого (не добьюсь намеченного результата)?

Этот вопрос подчеркнет цену, которую нужно будет платить за продолжение прежнего состояния. Напротив, решительное желание идти вперед может стать для вас именно тем побуждением, которое необходимо для осуществления изменений.

– Что не случится, если я не сделаю этого?

Этот вопрос ставит в тупик левое полушарие. Попытка ответить на него означает попытку обойти сознательное мышление и заставить мозг активизировать другие нейронные каналы, по-новому обдумывая уже известное. Такая постановка вопроса может помочь вам осознать те ценности и внутренние силы, о которых вы никогда прежде не задумывались. Старайтесь отвечать на этот вопрос скорее интуитивно, чем логически.

**Обмен мнениями.**

В конце занятия психолог предлагает ряд вопросов, на которые отвечают ребята из каждой группы:

* Понравилось вам занятие?
* Что вам запомнилось в большей степени?
* Что нового для себя вы узнали?
* Была вам эта тема интересна? Почему?

**Заключительное слово психолога:**

Осталось меньше трех месяцев, чтобы выучить то, что пропустили, запомнить важные даты и события. Поднажмите на учебу. Готовьтесь к экзаменам, не пускайте все на самотек и не надейтесь на «авось», ходите на курсы и к репетиторам. Не рассчитывайте на "списать" или "мне помогут" - это не пройдёт и скачать готовые ответы на ЕГЭ  тоже. Рассчитывайте только на свои силы!