Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Ребрихинская средняя общеобразовательная школа»

Ребрихинского района Алтайского края

Проект:

**«10 советов**

**для успешной сдачи экзамена для выпускников школы от ………»**

**Выполнил**

учащийся 10 класса

**Научный руководитель**

учитель……

с.Ребриха

2020

**Оглавление**

Введение ………………………………………………………………………………………...

Глава 1. Теоретический анализ понятия «Экзамены»

* 1. Понятие «экзамен» и его виды ………………………………….........................................
  2. Какое влияние оказывают экзамены на учеников? ............................................................

1.3. Трудности выпускников ………………………………………………………………......

1.4. Результаты анкетирования учащихся 11-ых классов …………………………………...

1.5. Результаты анкетирования учащихся 9-ых классов …………………………………...

Глава 2. Психология и экзамены.

2.1. Понятие «стресс» ………………………………………………………………………… 2.2. результаты психологического анкетирования учащихся 11-ых классов ……………. Заключение …………………………………………………………………………………….

Список литературы …………………………………………………………………………....

Приложения …………………………………………………………………………………....

**Введение**

*Актуальность проекта*

В настоящее время, как никогда, экзамены — одна из самых важных этапов в жизни учащихся. Через экзамены должен пройти каждый выпускник любого общеобразовательного учреждения, ведь они показывают, на сколько ученик знает основы предметов и оправдывается ли справедливость оценок. Кроме того, почти все испытывают «предэкзаменационный стресс», который очень сильно влияет на успешность сдачи. Актуальность данной темы обусловлена тем, что из-за внешних и внутренних факторов многие учащиеся получают не те результаты, которые хотелось бы.

Каждый ученик понимает, что хорошие знания, к сожалению, не всегда гарантируют успех. Но каждый из выпускников желает хорошо сдать экзамены, так как для них – это залог получения аттестата, а для старшеклассников - это ещё и шанс поступить в ведущие вузы страны.

**Актуальность работы обусловлена** тем, что я попробовал составить перечень советов для успешной сдачи экзаменов, основываясь не только на информации СМИ, в том числе Интернета, но и провёл сбор информации непосредственно у участников образовательного процесса.

*Цель:* определение факторов, которые больше всего влияют на моральное и физическое состояние выпускников; формирование перечня советов для успешной сдачи экзамена.

*Задачи*

- провести сбор информации по выбранной теме среди участников образовательного процесса;

- ознакомиться с материалами темы в Интернете;

- систематизировать полученную информацию;

- сформировать перечень советов для успешной сдачи экзамена;

- подготовить и оформить результаты работы в виде презентации и буклетов.

*Объект исследования:*

- участники образовательного процесса (педагоги, выпускники 9, 11 классов 2019-2020 учебного года, родители),

- СМИ, интернет.

*Предмет исследования:* психологическое и моральное состояние учащихся перед выпускными экзаменами.

*Теоретические методы:* сравнение и обобщение, анализ.

*Эмпирические методы:* групповое анкетирование.

*Генеральная совокупность:* учащиеся МКОУ «Ребрихинская СОШ»

*Признаки выборочной совокупности:* возраст.

*Тип выборки:* «гнездовая» (ученический класс)

*Объем выборки:* В качестве респондентов выступили учащиеся 9-ых и 11-ых классов. В общей сумме было опрошено 163 респондента.

*Новизна исследования* состоит в том, что в МКОУ «Ребрихинская СОШ» данная работа была проделана впервые. Материалы данного исследования расширяют представления о моральном и психологическом состоянии учащихся перед экзаменами.

*Территориальные и хронологические рамки:*

МКОУ «Ребрихинская СОШ», 2019-2020 уч. год.

*Практическая и теоретическая значимость:*

- данный проект предназначен для всех учащихся МКОУ «Ребрихинская СОШ»,

- выпуск тематических буклетов по теме проекта, создание презентации.

*Обзор литературы:*

1. Профилактика экзаменационного стресса. Психологическая подготовка к экзаменам – Режим **доступа:** <https://school42.edu.yar.ru/profilaktika_ekzamenatsionnogo_stress_84.html?with_template=blind>
2. Горбатенко Д. А. Психология экзаменационного стресса – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/119/33117/>
3. Психологическое сопровождение к подготовке и сдаче Государственной итоговой аттестации обучающихся 9, 11 классов в 2019-2020 учебном году – Режим доступа: <https://mgok.mskobr.ru/attach_files/upload_users_files/5d24ee01d7348.pdf>
4. Попова Н. Как справиться со стрессом во время экзаменов? – Режим доступа: <https://www.passion.ru/psy/uverennost-v-sebe/kak-spravitsya-so-stressom-vo-vremya-ekzamenov-78117.htm>
5. Стресс перед экзаменами: как распознать и победить? – Режим доступа: <https://externat.foxford.ru/polezno-znat/stress-pered>
6. 7 советов, как справиться со стрессом перед экзаменами. И даже извлечь из него пользу – Режим доступа: <https://mel.fm/blog/mariya-zaytseva/74860-7-sovetov-kak-spravitsya-so-stressom-pered-ekzamenami-i-dazhe-izvlech-iz-nego-polzu>

**Глава 1. Теоретический анализ понятия «Экзамены».**

* 1. Понятие «экзамен».

**Экзамен** – слово латинского происхождения, что в переносном смысле означает оценку, испытание. Экзамен – испытание приобретенных знаний и умений по какому-нибудь предмету.

После 9 класса предусмотрен ОГЭ (основной государственный экзамен), а после 11 класса – [ЕГЭ](https://moeobrazovanie.ru/ediniy_gosudarstvenniy_ekzamen.html) (единый государственный экзамен).

* 1. Какое влияние оказывают экзамены на учеников?

Как правило, подготовка к серьезным экзаменам приводит нервную систему подростка в состояние напряжения, что негативно сказывается на его психическом здоровье. В настоящее время увеличилось число тревожных учащихся, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью.

Непосредственно перед экзаменами у учащихся наблюдается:

* + повышение умственной деятельности в среднем за сутки (ученик в этот период начинает судорожно учить то, что не успел выучить за четверть, готовиться к экзаменам, досдавать накопленные долги и прочее),
  + нехватка времени,
* снижение физической активности (ученик «застаивается», быстрее накапливается усталость и снижается общая работоспособность),
  + нарушение режима сна (в период подготовки к экзаменам ученик может ложиться спать и просыпаться в абсолютно разное время, при этом ухудшается качество сна, обостряется бессонница, ввиду стрессов и переживаний, вследствие этого накапливается недосып).
  1. Трудности выпускников.

Когнитивные трудности

Это трудности, связанные с особенностями переработки информации, со спецификой работы с тестовыми заданиями. Неумение адекватно оценивать свои возможности (завышенный или заниженный уровень) может привести к выбору неэффективной для себя стратегии (например, попытка обязательно, во что бы то ни стало решить задание части С, не доделав задания части А). Выбор стратегии, несоответствующей ожидаемому и возможному результату, может быть обусловлен и тем, что у ученика отсутствует информация о том, каким образом работа будет оцениваться, то есть фактически о том, к какому результату приведут те или иные стратегии. Выбранная стратегия определяет также особенности планирования и распределения времени. Для того чтобы справиться с заданиями ЕГЭ\ОГЭ, требуется рационально распределить имеющийся временной промежуток в соответствии с выбранной стратегией и сложностью каждого задания: решить, сколько времени отвести на задания каждой группы, причем, скажем, на задания группы А его требуется меньше, чем на задания группы С. Неумение выпускника планировать время приводит к тому, что у него возникает страх не успеть, а это, в свою очередь, способствует нерациональному распределению времени и отрицательно влияет на результат. Таким образом, для преодоления **когнитивных** трудностей необходимо двигаться в двух направлениях: осваивать навыки работы с тестами и научиться вырабатывать индивидуальную стратегию деятельности.

**Личностные трудности**

Эти затруднения обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями. Прежде всего стрессовой является сама ситуация экзамена. На экзамене ученик должен за ограниченное количество времени продемонстрировать свои знания по определенному вопросу или справиться с предложенными заданиями, причем результаты этой деятельности будут оцениваться. Стресс на экзамене связан с тем, что эта процедура напрямую связана с самооценкой подростка: насколько я действительно умен, насколько могу справиться с предложенными мне заданиями? Дефицит времени значительно повышает тревогу ученика, у него появляется страх «не успеть».

**Процессуальные трудности**

Это проблемы, которые связаны с самой процедурой экзамена. Трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов. Процедура ОГЭ/ЕГЭ предполагает особую форму заполнения бланков. У выпускников может возникнуть страх ошибиться при заполнении бланка, и такие ошибки действительно могут появиться у учащихся с проблемами внимания. Возможны также трудности с кодированием-раскодированием информации (соотнесением содержания и соответствующего ему номера). Трудности, связанные с непривычной ролью взрослого. В ситуации ОГЭ/ЕГЭ присутствующие педагоги - это только наблюдатели, что также может повышать тревогу у выпускников. Трудности, связанные с критериями оценивания ответа. Трудности, связанные с незнанием своих прав и обязанностей.

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

С первого сентября каждый выпускник, будь то девятиклассник или одиннадцатиклассник, начинает всерьез задумываться о подготовке к государственной итоговой аттестации. Очень часто можно слышать советы по подготовке к экзаменам от учителей, психологов, родителей, с экранов телевизоров. Но кто, как не те, кто сдавал уже экзамен, могут дать реальные рекомендации, испытанные на себе.

* 1. Результаты анкетирования учеников 11-ых классов.

Для учащихся 11 классов нашей школы я предложил несколько вопросов, касающихся сдачи экзаменов (приложение 1).

Выпускникам был задан вопрос: *«Как вы готовитесь к ЕГЭ?»*

Рисунок 1.

**Выводы:**

- большинство учащихся 11б (75%) и 11в (75%) классов занимаются подготовкой к ГИА внутри школы (курсы, с учителем),

- 29%  учащихся 11а класса выбрали для себя в качестве подготовки к экзаменам занятия с репетитором и 27% учащихся этого класса готовятся самостоятельно.

Выпускникам был задан вопрос: *«Изменилось ли ваше представление об ОГЭ после сдачи экзамена в 9 классе?»*

Рисунок 2.

**Выводы:**

- больше половины выпускников учащихся 11а и 11в классов изменили своё представление о сдаче экзаменов (а это, в свою очередь, говорит о том, что в 9 классе данные учащиеся не были готовы психологически и процессуально к экзаменам),

- 83%  учащихся 11б класса не изменили своё представление о сдаче экзаменов.

Выпускникам был задан вопрос: *«Честно ли вы сдавали экзамены?»*

Рисунок 3.

**Выводы:**

- не смотря на жёсткие условия во время экзамена 16 учащихся всё-таки нарушили процедуру сдачи и смогли воспользоваться «шпаргалками» и телефонами (ставлю под сомнение эти данные, т.к. условия, в которых сдаются экзамены действительно жёсткие. Предполагаю, что выпускники могли нечестно ответить на данный вопрос),

- 93,4% учащихся были готовы к честной сдаче экзаменов.

Выпускникам был задан вопрос: *«Вы испытывали стресс, сдавая экзамены?»*

Рисунок 4.

**Выводы:**

- психологически более подготовленными к сдаче экзаменов оказались выпускники 11б и 11в классов,

- 92,5% учащихся 11 а класса испытывали в той или иной степени волнение во время экзамена.

Выпускникам был задан вопрос: *«Результаты ОГЭ оправдали Ваши ожидания?»*

Рисунок 5.

**Выводы:**

- 71,4% учащихся 11 классов получили баллы по предметам, на которые рассчитывали и выше запланированных.

Выпускникам был задан вопрос: *«Готовы ли вы поверить в предложение о покупках «реальных ответов» и потратить на это деньги?»*

Рисунок 6

**Выводы:**

- практически все учащиеся не верят в предложение о покупках «реальных ответов».

Выпускникам был задан вопрос: *«Как вы относитесь к видеонаблюдению на ОГЭ\ЕГЭ?»*

Рисунок 7

**Выводы:**

- 20,6% всех учащихся испытывают волнение во время экзамена из-за установленного видеонаблюдения.

Выпускникам был задан вопрос: *«Нужны ли общественные наблюдатели на ОГЭ\ЕГЭ?»*

Рисунок 8

**Выводы:**

- большинство выпускников за то, чтобы общественные наблюдатели присутствовали во время экзамена.

**1.5 Результаты анкетирования учеников 9-ых классов.**

Основной государственный экзамен (ОГЭ) — это итоговый экзамен за курс основного общего образования в России. Первое большое испытание для школьников, которое проверяет знания, полученные за 9 лет.

Можно сдать ОГЭ и пойти в колледж или техникум вместо старших классов. Важно отметить, что результаты государственной итоговой аттестации 9 класса не используются для приёма в учреждения среднего профессионального образования напрямую. Но от результатов ОГЭ зависят оценки в аттестате, который и будет смотреть приёмная комиссия в колледже. Поэтому я решил узнать мнения учеников 9 классов о подготовке к экзаменам и о готовности к ОГЭ.

Выпускникам был задан вопрос: *«Как вы готовитесь к ОГЭ?»*

Рисунок 9

**Выводы:**

- 83% учащихся и их родители отдали предпочтение заниматься подготовкой к ОГЭ либо самостоятельно (19%), либо внутри школы, посещая курсы или с учителем.

Выпускникам был задан вопрос: *«Готовы ли вы поверить в предложение о покупке «реальных ответов» и потратить на это деньги?»*

Рисунок 10

**Выводы:**

- практически все учащиеся не верят в предложение о покупках «реальных ответов»,

- 12% учащихся (большинство из 9а класса) всё-таки готовы поверить в предложение о покупке «реальных ответов» и потратить на это деньги.

Выпускникам был задан вопрос: *«Как вы относитесь к видеонаблюдению на ОГЭ?»*

Рисунок 11

**Выводы:**

- 79% учащихся практически все учащиеся не верят в предложение о покупках «реальных ответов»,

- 12% учащихся (большинство из 9а класса) всё-таки готовы поверить в предложение о покупке «реальных ответов» и потратить на это деньги.

Выпускникам был задан вопрос*: «Нужны ли общественные наблюдатели на ОГЭ?»*

Рисунок 12

**Выводы:**

- только 11% учащихся считают, что присутствие общественных наблюдателей не имеет значения,

- 89% учащихся за то, чтобы общественные наблюдатели присутствовали на ОГЭ.

**Общие выводы:**

Итак, мы можем прийти к выводу, что большинство учеников все-таки спокойно относятся к предстающим экзаменам и стараются усердно готовиться к ним.

Результаты анкетирования показали в целом положительное отношение учащихся к самому факту экзамена, и к процедуре экзамена, считают, что ГИА – проверка знаний, очень важный экзамен и этап в жизни каждого школьника.

Вопросы анкеты позволили выявить основные проблемные зоны с целью формирования картины по отдельным вопросам.

Результаты показали достаточный уровень характеристик, входящих в общую субъективную картину готовности к экзамену: осведомленность о процедуре, сформированность представлений о стратегиях достижения целевых оценок, в целом позитивный эмоциональный фон. Слабой стороной готовности учащихся является недооценка объективных трудностей при подготовке и сдаче ГИА.

**Глава 2. Психология**

2.1. Понятие «стресс»

Стресс  – состояние человека, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия, реакция организма на неблагоприятное воздействие.  Впервые этот термин использовал Г. Селье в своем учении, посвященном данной проблеме. В переводе с английского языка  стресс буквально переводится как напряжение. Г. Селье говорил о том, что стрессовое состояние испытывают все люди.

Воздействие стресса отрицательного негативно сказывается на работе организма и самочувствии.

*Психологическая устойчивость* – умение управлять стрессовыми ситуациями, сохранение спокойствия в сложных экстремальных ситуациях, состояние внутренней гармонии, позитивное восприятие себя, соответствие личностных притязаний и достижений, осознание смысла жизни, физическая выносливость. Поддерживает психологическую устойчивость занятие любимым делом и доброжелательное отношение к людям, а также внутренние (личностные) и внешние (межличностная поддержка, социальная поддержка) ресурсы.

*Внутренние ресурсы:*

- позитивное восприятие  и отношение к себе;

- соответствие личностных притязаний и достижений;

- ощущение смысла жизни, вера в достижимость поставленных целей;

- хорошее физическое здоровье, выносливость;

- мотивация здорового образа жизни;

- принятие ответственности за происходящее на себя;

- умение конструктивно  управлять стрессом.

*Внешние ресурсы:*

- эмоциональная поддержка близких людей;

- ощущение себя частью коллектива;

- социальная идентичность.

*Итак, экзамен – это*:

- переработка большого объема информации, что связано с нагрузкой на мозг;

- серьезное эмоциональное переживание, т. е. нагрузка на нервную систему;

- оценка не только накопленных знаний, но и личности экзаменуемого.

Экзаменационный стресс проявляется как на *физиологическом* (недосыпание, переутомление, излишнее волнение и т.д.), так и *психологическом* уровнях (информационный стресс - переработка и запоминание большого объема литературы; эмоциональный стресс – восприятие и переживание новой необычной ситуации, состояние угрозы собственной идентичности и представлениям о себе, страх отрицательной оценки со стороны родителей, друзей, педагогов).

Дрожь в коленках, холодный пот, стучащие зубы, полная или частичная потеря голоса – знакомые признаки синдрома экзаменующегося. Стрессовое состояние может сопровождаться взволнованностью, испугом, которые нарушают согласованность действий, затормаживают мышление, препятствуют сознательному управлению деятельностью и вызывают необдуманные действия. А, в довершение всех неприятностей, зачастую приводит к прямо противоположному результату: вместо успешной оценки получается наоборот.

Практика показывает, что можно изменить свое отношение к экзаменам и быть хозяином ситуации. Ведь сигналы опасности говорят не об отсутствии готовности, а о недостатке подготовленности. Есть несколько вариантов поведения при подготовке и сдаче экзаменов, которые позволяют достигнуть желаемого результата (т.е. удачно сдать экзамен для себя и своей нервной системы)

**2.2. Результаты психологического теста учащихся 11 классов.**

Кто не помнит случаев, когда хорошие, умные и старательные ученики вдруг делали нелепые ошибки в работе или не могли ответить на элементарные вопросы. Знания у них, несомненно, были. Были случаи, что через пять минут после сдачи экзамена такой ученик уже знает, где допустил ошибку. Учителя при собеседовании говорили мне, что в прошлые годы были ученики, которые, выйдя из аудитории, понимали где сделали в работе ошибку. Но время уже ушло. Что помешало? Выпускник оказался не способен к работе в напряжённой экзаменационной обстановке. Ведь для успеха недостаточно обладать лишь предметными знаниями. Не менее важно быть психологически готовым к такой специфической деятельности как экзамен. Поэтому одним из направлений анкетирования являлось выяснение эмоционального напряжения во время подготовки и проведения экзаменов. Мною и школьным психологом Е.А. была составлена психологическая анкета, которая может более углубленно изучить проблемы выпускников.

Рисунок 13

Вывод:

- более половины учащихся в каждом классе (в 11в – ¾ класса) на период анкетирования ещё не готовы были сосредоточиться на подготовке к ЕГЭ,

- почти 41% учащихся 11а класса осознают важность подготовки к ЕГЭ.

Выпускникам был задан вопрос: *«Меня постоянно тревожит мысль о предстоящем экзамене»*

Рисунок 14

Вывод:

- только 11 учащихся (из них 7 – учащиеся 11а класса) не испытывают предэкзаменационной тревоги,

- большинство учащихся постоянно тревожит мысль о предстоящем экзамене.

Выпускникам был задан вопрос: *«Мои школьные знания по отдельным предметам порой кажутся мне ничтожными».*

Рисунок 15

Вывод:

- 48% учащихся из 11а класса, 17% - из 11б, 35% - из 11в считают свои знания слишком слабыми для сдачи экзаменов.

Выпускникам был задан вопрос: *«При подготовке к экзаменам у меня «опускаются» руки, если не получается выполнить какое-либо задание»*

Рисунок 16

Вывод:

- практически половина выпускников не умеют владеть своими эмоциями, если что-то не получается.

Выпускникам был задан вопрос: «Я не успеваю усваивать учебный материал, и это вызывает у меня чувство неуверенности в своих силах»

Рисунок 17

Вывод:

- практически половина выпускников не уверены в своих силах при усвоении материала.

Выпускникам был задан вопрос: *«Я болезненно реагирую на замечания учителя по поводу моей готовности к предстоящему экзамену»*

Рисунок 18

Вывод:

- более половины выпускников 11а класса болезненно реагируют на замечания учителя по поводу готовности к предстоящему экзамену.

Выпускникам был задан вопрос: *«Меня сильно беспокоит уровень моей подготовки»*

Рисунок 19

Вывод:

- практически все выпускники отметили, что их волнует уровень подготовки.

Выпускников попросили оценить себя: *«Я слабовольный человек, и это негативно сказывается на моей успеваемости»*

Рисунок 20

Вывод:

- не согласились с такой формулировкой большинство ребят 11б класса,

- 59% учащихся 11а класса признали себя слабовольными людьми,

- в 11в классе результат оказался почти 50/50.

Выпускникам был задан вопрос: *«При подготовке я с трудом сосредотачиваюсь на задании».*

Рисунок 21

Вывод:

- 90% выпускников умеют сосредотачиваться на конкретном задании.

Выпускникам предложено оценить себя по следующему вопросу: *«Я уверен в своих знаниях, но все равно испытываю страх перед экзаменами».*

Рисунок 22

Вывод:

- большинство учащихся испытывают какой-либо страх перед экзаменами.

Выпускникам был задан вопрос: *«Иногда мне кажется, что я не успею усвоить весь материал, и это меня пугает».*

Рисунок 23

Вывод:

- наиболее неуверенными в себе показали учащиеся 11а класса.

Выпускникам был задан вопрос: *«После спора или ссоры я долго не могу успокоиться»*

Рисунок 24

Вывод:

- большинство учеников не могут быстро успокоиться после спора или ссоры.

Выпускникам был задан вопрос: *«Обычно у меня болит голова после длительной и напряженной учебы».*

Рисунок 25

Вывод:

- у большинства болит голова после длительной и напряженной работы.

Выпускникам был задан вопрос: *«Я не волнуюсь и не испытываю сильного сердцебиения перед предстоящими экзаменами»*

Рисунок 26

Вывод:

- многие учащиеся (особенно из 11а и 11в классов) все-таки волнуются и испытывают сильное сердцебиение перед предстоящими экзаменами.

Выпускникам был задан вопрос: *«Я всегда хорошо сплю, даже если у меня неприятности».*

Рисунок 27

Вывод:

- большинство учеников все-таки не могут хорошо спать.

Выпускникам был задан вопрос: *«Мне легко организовывать распорядок дня. Обычно я успеваю все, что запланировал.*

Вывод:

- у большинства опрошенных все-таки не получается легко организовывать распорядок дня и они успевают не все, что запланировали.

**Заключение (выводы)**  
Подводя итоги проведенному исследованию, я пришел к выводам:

Экзамен – очень серьезная вещь, которая очень сильно влияет на моральное, психическое и физическое состояние ребенка.

На физическое и моральное состояние могут влиять такие факторы, как:

А) Тревожные мысли по поводу экзамена;

Б) Учащение сердцебиения;

В) Расстройство сна;

Г) Головные боли;

Е) Внешняя обстановка (в т.ч. семейные обстоятельства).

Было проведено два типа анкетирования, которые помогли выявить, что мешает подросткам при подготовке к экзаменам, почему возникают стрессовые ситуации на экзаменах. Поскольку я сам являюсь учащимся, который прошёл экзаменационные испытания в 9 классе и буду сдавать ЕГЭ, хотел бы посоветовать от себя лично следующее (**10 советов от ровесника**):

1. Подготовка и сдача – разные вещи. Если вы всё время перед экзаменом провалялись с учебниками на диване, то контраст со строгим экзаменационным классом будет слишком силён, и это подействует на вас негативно. Поэтому учите билеты, сидя за столом, рассказывайте темы, стоя «у доски» – это приблизит вас к реальной обстановке

2. Репетируйте и еще раз репетируйте. Попробуйте представить себе трудную ситуацию на экзамене и найдите из нее выход. Задайте себе самые трудные вопросы и ответьте на них. Переживите страх провала и подумайте – ну неужели действительно нет выхода? Поплачьте, потоскуйте, позлитесь на себя и других. Переживите свой страх до экзамена.

3. Вспомните случай вашего успеха. Как вы вели себя тогда, что говорили, о чем думали, как двигались, как выглядели – проживите эти ситуации.

4. Попробуйте аутогенную тренировку. Сочините для себя формулы, настройтесь в духе «у меня все получится» и повторите перед сном и в течение дня.

5. Последние 12 часов надо готовить не знания, а организм к сдаче экзамена. Лучше всего ничего не делать, а отдыхать, дать возможность уложиться знаниям.

6. Избегать говорить о себе плохо. Отсутствие веры в себя уменьшает производительность труда, суперуверенность, с другой стороны, формирует легкомысленное отношение к подготовке. Главное, быть адекватно уверенным в себе. Хорошо помогает повторение мысле-формул. Например, таких: «Материал трудный, но я подготовлюсь и сдам его хорошо», «Пусть у меня все получится», «Я готов сдавать экзамен», «Я спокоен, собран, готов к действию» и т.д.

7. В последний вечер перед экзаменом можно посмотреть легкие комедии. Лучше, если уже знакомые. «Тяжелые» в эмоциональном плане фильмы лучше не смотреть, на следующий день предстоит серьезное испытание, поэтому нет смысла перенапрягать нервную систему и отвлекаться от экзамена.

8. Выделить один час на повторение сложных вопросов.

9. Экзамен, как многое в жизни – явление преходящее. Если предстоящее событие очень пугает, можно посмотреть на календарь: 25 число – экзамен, а 26 – всё, его уже нет. Свобода, светлый путь, гора с плеч, забытые слёзы, спокойный сон и громкий, уверенный голос. Настрой на другое значимое событие, переключение помогает успокоиться. И в самом деле, завтра экзамен, а после него – рыбалка, к примеру, или встреча с друзьями, или футбол. Ведь жизнь не заканчивается с экзаменом.

10. Спать или не спать в ночь перед экзаменом? Большинство специалистов советует: спать. На экзамен нужно приходить отдохнувшим. Однако есть люди, которые лучше всего работают ночью. А может быть, не хватило времени на подготовку. В таких ситуациях можно учить ночью, но лучше всего выделить хотя бы четыре часа на сон. Для повышения активности ночью ни в коем случае нельзя пить кофе, это ухудшает работу сердца. Лучше всего пить свежезаваренный зеленый чай.

В обработке анкет мне помогала педагог-психолог нашей школы Е.А. Выводы, которые мы с ней совместно сделали заключаются в следующем (**10 советов от педагога – психолога**):

1. Любой экзамен представляет собой стрессовую ситуацию для того, кто его сдает. Поэтому успокойся с помощью глубокого дыхания.
2. Подготовка к экзаменам сопровождается высокими эмоциональными, интеллектуальными и физическими нагрузками. В день экзамена концентрируйся на текущем моменте, не увлекайся мыслями о том, что будет, когда экзамен закончится.
3. Возникает угроза снижения самооценки - в случае неудачи на экзамене появляется или усиливается негативная установка «Я плохой», «Я глупый», «Я неудачница». Паника – плохой спутник. Если чувствуешь «провал», то сосчитай до десяти и только потом вернись снова к ситуации. Внимательно прочитай условие задачи. Перечитай задом наперед и снова нормально.
4. Ощущается дефицит времени - недостаток времени возникает из-за необходимости готовиться к выпускным экзаменам в очень сжатые сроки. Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", 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.
5. В конце учебного года чувствуется накопление эмоционального напряжения. Помоги себе сам снять это напряжение. Обрати внимание на организацию своего рабочего места. Распредели на рабочем столе все необходимые принадлежности в удобном порядке, убери лишнее, размести на столе и стенах предметы и картинки в желтой или фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность. Позволь себе 1,5 часовые ежедневные прогулки в любую погоду.
6. Многие «хорошисты» и «отличники» подвержены высокой степени ответственности перед педагогами, а также родителями. Известно, что одна из причин, мешающих тревожным людям получить хороший результат, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, какие возможны последствия. Поэтому неэффективно ставить перед собой цель типа: «Я должен получить отличную оценку» или «Я должен ответить во что бы то ни стало». Лучше сформулировать её конкретно: «Я должен решить задачу».
7. Проблема, с которой сталкиваются выпускники, это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них - правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие - правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга. Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «перекрестный шаг» и проводится следующим образом. Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.
8. Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.
9. Заранее поставь перед собой цель, которая тебе по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они твои личные. Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.
10. Перед началом работы нужно сосредоточиться – расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

Кроме анкетирования выпускников, я взял несколько интервью у педагогов с целью сформировать советы от учителя для учащихся. Вопрос так и звучал: «Что бы вы посоветовали выпускникам, чтобы успешно пройти экзаменационные испытания?». Свои советы дали заместитель директора по УВР, учитель русского языка и литературы.

Проанализировав их ответы, я сформировал следующий перечень советов (**10 советов от учителя**):

1. К выбору пособий по подготовке к ЕГЭ стоит подойти со всей ответственностью. Не стоит скупать первые попавшиеся издания, а посоветоваться с учителем.
2. Готовиться всегда нужно к самому сложному, а не набивать руку на простых задачах и упражнениях.
3. Чтобы хорошо сдать экзамен, нужно знать его «скелет» - критерии оценки и структуру ответа. ЕГЭ – это схема, поэтому, разобравшись в ней, несложно понять, что от тебя требуется.
4. Много заниматься самостоятельно, плюс ходить на курсы. Конечно, главное, выполнять требования учителя.
5. Шпаргалки – не лучший помощник, надо надеяться на себя, а не на шпаргалки.
6. Тратить исключительно все силы и всё время на решение типовых задач – неправильно.
7. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану.
8. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом.
9. Секрет успешной сдачи ЕГЭ прост: вы должны упорно трудиться, а на экзамене быть совершенно спокойными и уверенными в себе. Переживания забирают много сил.
10. Просто верьте в себя!

Чрезмерное волнение как и чрезмерная самоуверенность - одни из главных врагов на экзамене. Из-за них ты становишься невнимательным, совершаешь глупые ошибки и теряешь ценные баллы.

Существует целая система тренировки внимания, но это уже отдельная тема для исследования. Для себя я взял только несколько советов, как тренировать внимание. Этими советами хотел бы поделиться и с ребятами ((<https://zen.yandex.ru/media/propostuplenie/kak-ne-provalit-ege-treniruem-vnimatelnost-5cb4509ae783bd00b3363deb>):

1. **Проверяй наоборот**

На ЕГЭ/ОГЭ по русскому языку, когда проверяешь свою работу на орфографию, попробуй читать предложения с конца: так взгляду будет сложнее перепрыгивать на следующее слово, а ты внимательнее проверишь свою работу.

На математике попробуй такую же стратегию, когда будешь переносить ответы из черновика в бланк.

1. **Делай одно дело за раз**

Долой многозадачность! Если учишься, то учись, не слушай музыку. Если смотришь сериал, то не отвлекайся на переписку с друзьями. Если общаешься с друзьями, то борись с желанием проверить инстаграм.

Кто-то спросил Мудреца: «В чём ваш секрет? Какова ваша дисциплина?»

Мудрец ответил: «Я живу обычной жизнью — это моя дисциплина. Я ем, когда ем, сплю, когда сплю и занимаюсь делом, когда занимаюсь делом».

Спрашивающий был озадачен: «Но это делают все: едят, когда едят; спят, когда спят».

Мудрец рассмеялся и сказал: «Нет. Когда вы едите, то делаете тысячу вещей одновременно и потому ни одну в совершенстве. Вы думаете, мечтаете, воображаете, вспоминаете. Вы не только едите. Когда я ем, то я просто ем: тогда существует только еда и ничего больше. Когда я гуляю, я гуляю и получаю удовольствие от прогулки. Существует только прогулка — и ничего больше!»

Прочитав это, я подумал, мы на самом деле чаще всего делаем несколько дел одновременно. Я решил, что с сегодняшнего дня буду следовать правилу мудреца и посоветую это делать и своим друзьям.

3. **Отключи уведомления на телефоне**

Вариант для отчаянных и смелых. Отключи все уведомления на телефоне или включай режим «Не беспокоить», когда занимаешься. Для надежности можешь оставить телефон в другой комнате на беззвучном режиме. Ожидаемый побочный эффект: домашние задания выполняются быстрее.

Проделанная работа подвигла меня на создание буклета для выпускников, где каждый может ознакомиться с советами для успешной сдачи экзаменов. (приложение – буклет).

Практическая значимость моего исследования состоит в том, что если хотя бы несколько учащихся воспользуются данными советами и при этом успешно сдадут экзамены, я буду рад и за них, и за себя. Значит, моя работа проделана не зря.

Перспективы дальнейшего исследования проблемы вижу в более подробном / детальном изучении вопроса подготовки к экзаменам в период дистанционного обучения.

Таким образом, я считаю, что задачи, поставленные в данной работе, выполнены в полном объёме.

Всем УДАЧИ!!!

Приложения

1.Анкеты

2. Буклеты

3. Презентация