

Мы готовились к ЕГЭ!

Стресс - это не то,
что с Вами случилось,
а то, как Вы это воспринимаете

Селье Г.

*Авторы проекта: учащиеся 10А класса
Руководитель: Залецкая С.Е., педагог- психолог*

Основополагающий вопрос

**Мы – хозяева своих эмоций
или их марионетки?**

Идея проекта

**Лучший способ подготовиться к
стрессу – это хорошо к нему
подготовиться!**

Проблемные вопросы

- **Существует ли экзаменационный стресс?**
- **Что делать? Или как подготовиться к ЕГЭ?**
- **Можно ли справиться с экзаменационным стрессом?**

Темы исследований

- Экзамены – это стресс или...?
(презентация)
- Что делать родителям, учителям,
учащимся? (буклеты,
газеты)
- Мы готовимся к ЕГЭ!
(психологическая игра)



- **Цель проектной деятельности:** создать «копилку» правил в период подготовки к экзаменам и стратегий поведения во время экзамена.



- **Объект исследования** – педагоги, ученики, родители

- **Предмет исследования** – эмоциональное состояние участников проекта



Гипотеза исследования:

если участники проекта получат информационную и эмоциональную поддержку в период подготовки к экзаменам, то это поможет снизить напряжение и тревогу, вызываемые экзаменационным стрессом.

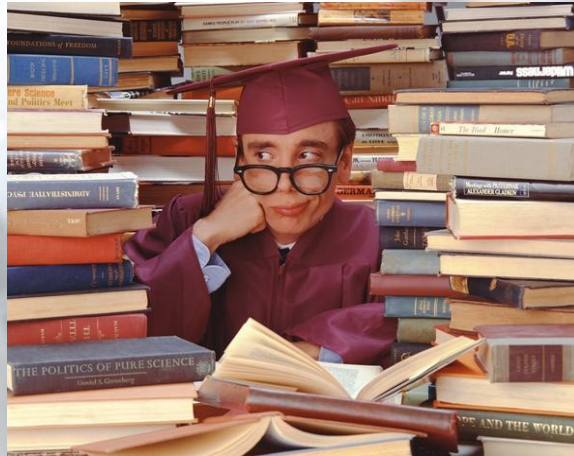


Задачи проекта



- Выявить наличие экзаменационного стресса у различных участников проекта: учеников, учителей, родителей;
- Оказать информационную поддержку участникам проекта;
- Оказать эмоциональную поддержку участникам проекта, имеющим высокий уровень тревожности по поводу ЕГЭ;
- Вызвать интерес и активность у участников проекта к данной проблеме.

Этапы проектно-исследовательской деятельности



Первый этап - диагностический (декабрь 2008 г. – январь 2009 г.)

Цель: Выявление наличия стресса у различных участников проекта.

В рамках данного этапа предполагается следующая работа:

Тема исследования: «Экзамены – это стресс или...?»

Результаты исследования «Экзамены – это стресс или...»

**Всего приняло участие в
исследовании:**

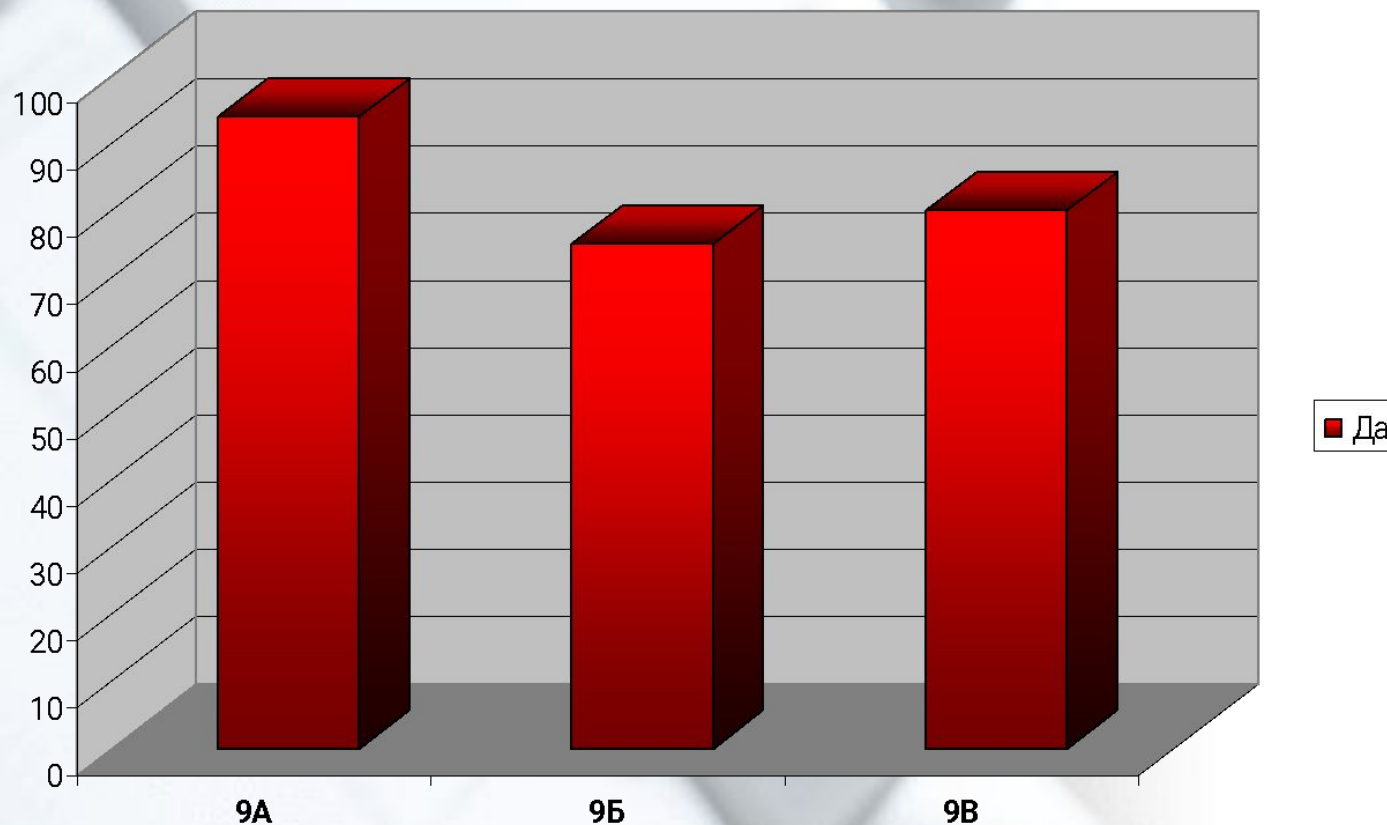
Учащиеся 9-х классов – 54 человека

Родители – 22 человека

Учителя – 9 человек



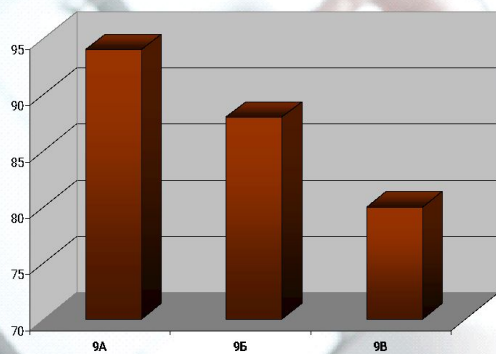
Учащиеся 9-х классов



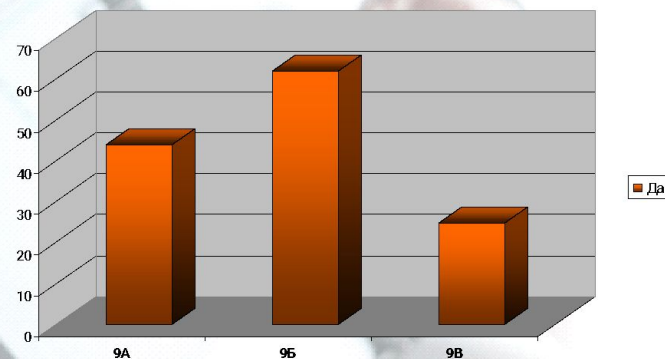
Мысли о ЕГЭ вызывают у меня тревогу, напряжение...

Учащиеся 9-х классов

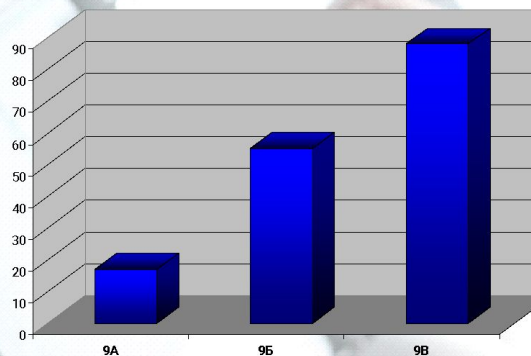
*Работая над трудным заданием, по-
чувствую, что совершенно забыл
которые хорошо знал раньше...*



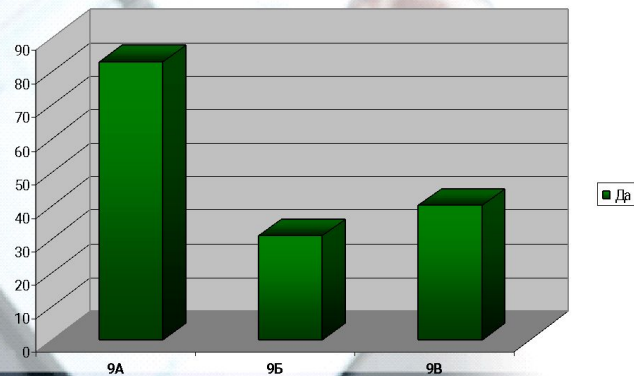
*Я считаю, что уровень моих знаний
позволит мне успешно сдать ЕГЭ...*



*Часто бывает так, что я не могу справиться
с заданием, я чувствую, что
вот-вот заплачу...*



*Когда учитель говорит об экзаменах, я
чувствую, что моё сердце начинает
сильно биться...*

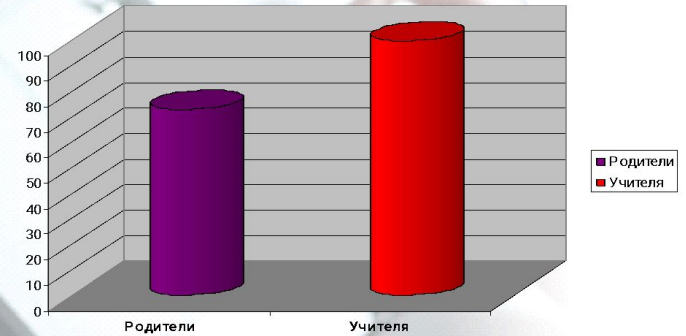


Родители, учителя

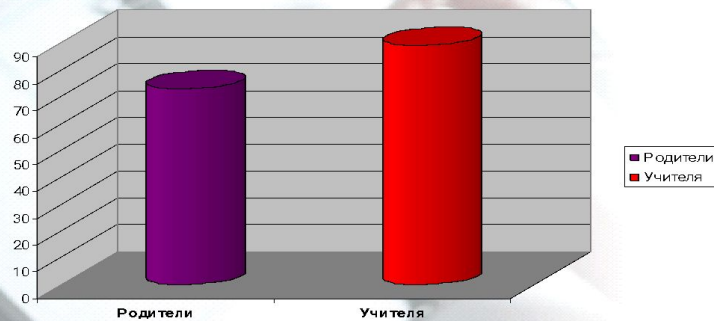
Считаете ли Вы, что Ваши дети (ученики) готовы успешно сдать ЕГЭ?



Волнует ли Вас возможность того, что кто-то из девятиклассников не сможет сдать ЕГЭ?



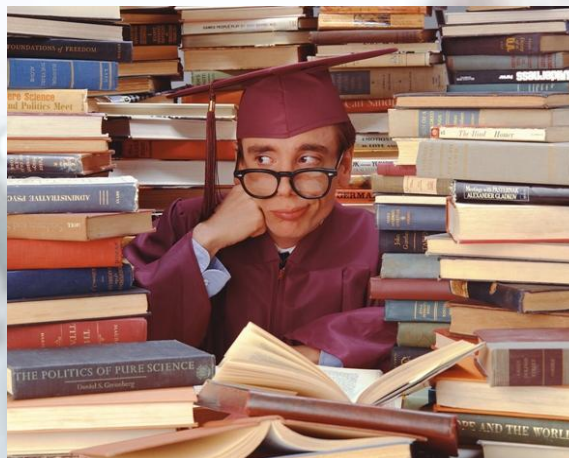
форме?



Правда ли, что мысли о ЕГЭ вызывают у Вас напряжение, тревогу?



Этапы проектно-исследовательской деятельности



Второй этап: организационный (январь – февраль 2009 г.)

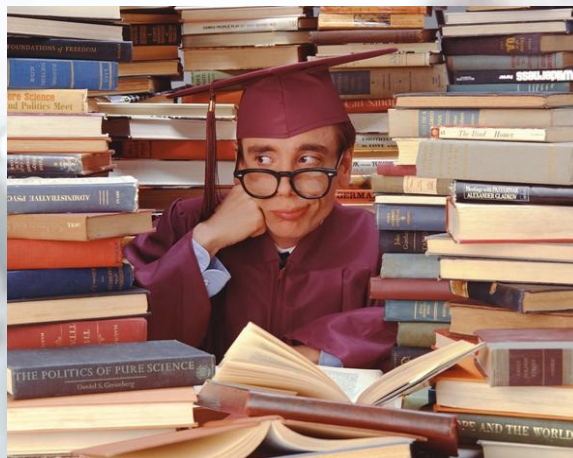
Цель: подготовка информационной базы проекта

Темы буклетов: **«Спасательный круг»,**

«Родители, помогите сдать ЕГЭ!»

Тема газеты: **«Готовимся к ЕГЭ:
стратегии поддержки выпускников»**

Этапы проектно-исследовательской деятельности



Третий этап: практический (февраль – март 2009 г.)

Цель: практическая реализация проекта, оказание эмоциональной поддержки его участникам.

Психологическая игра «Мы готовимся к ЕГЭ!»

Фоторепортаж игры “Мы готовимся к ЕГЭ”



**«В СЕГОДНЯШНЕЙ ДЕЛОВОЙ ИГРЕ
ГОТОВИМ МЫ ВАС, ДОРОГИЕ, К ЕГЭ!»**

Фоторепортаж игры “Мы готовимся к ЕГЭ”



РЫЦАРИ «КРУГЛОГО СТОЛА» И ИХ ДАМЫ

Фоторепортаж игры “Мы готовимся к ЕГЭ”



- WHAT IS ЕГЭ?



- **Е**ДИНСТВЕННЫЙ
- **Г**ОДОВОЙ
- **Э**КСПЛУАТАТОР

Фоторепортаж игры “Мы готовимся к ЕГЭ”



- КАКИЕ КРАСАВЦЫ!



- ДА, МЫ ТАКИЕ!

Фоторепортаж игры “Мы готовимся к ЕГЭ”



**ВАРИАЦИИ НА ТЕМУ
«УВЕРЕННОСТЬ НА ЭКЗАМЕНЕ»**

Стратегии поведения на ЕГЭ:

- Умение сосредоточиться, быть внимательным!
- Прислушиваться к своему организму и научиться вовремя снимать напряжение и нагрузки
- Пробуйте посмотреть на ситуацию с другой стороны!
- Ломайте стереотипы!
- Умейте мобилизоваться, будьте сообразительными и находчивыми!
- Используйте чувство юмора!
- Помните девиз: «Из любой ситуации всегда есть выход!»



Риски проекта

- **Неготовность учащихся, учителей, родителей к сотрудничеству, демонстрация реакций негативизма, отказа от совместной деятельности**

- **Недостаточный уровень коммуникативных способностей организаторов проекта**



- **Разное расписание уроков у учащихся 9-х классов, трудности собрать всех вместе**

Основные выводы

- для большинства участников проекта единый государственный экзамен представляет собой стрессовую ситуацию, либо ситуацию, вызывающую эмоциональный и физический дискомфорт;
- созданная в ходе проекта «копилка» советов и рекомендаций оказала информационную поддержку участникам проекта;
- психологическая игра «Мы готовимся к ЕГЭ!» позволила участникам проиграть некоторые напряженные ситуации, связанные с экзаменационным стрессом, что позволило улучшить настроение участников, зарядить их положительными эмоциями;
- данный проект вызвал интерес у участников, возможность проявить активность каждому, значит, был актуальным и востребованным.





Авторы проекта:

**ТАБАКОВ АЛЕКСЕЙ, БОРОВКОВА ЕКАТЕРИНА, РЫМИН МИХАИЛ, СМИРНОВ ЕГОР,
БАТУРИН АРТЁМ, ИВАНОВ АЛЕКСЕЙ, РУМЯНЦЕВА ЮЛИЯ, ФЕДОРЧУК
АЛЕКСАНДР, МУРАВЬЁВА АНАСТАСИЯ, АРХАНГЕЛЬСКИЙ ВАЛЕРИЙ, КРЫЛАТЫЙ
ФИЛИПП, ВЛАСОВ АНДРЕЙ, ЕЛЬКИН АЛЕКСЕЙ, КОКУРИН АЛЕКСАНДР,
ХАБИБУЛОВ РАВИЛЬ**

Контактная информация



Залецкая Светлана Евгеньевна

педагог-психолог высшей
квалификационной категории

муниципальное
общеобразовательное учреждение
лицей №3

г. Галич Костромская область

тел. (494237) 22-0-25

e-mail: scool3@mail.ru

A close-up, slightly blurred photograph of a hand holding a pen and writing on a document. The document has a grid pattern. The text 'Спасибо за внимание!' is overlaid in a blue, stylized font with a drop shadow effect.

**Спасибо
за внимание!**