



ЕГЭ - для учителя это...



**Цели:** проанализировать трудности и уровень ответственности педагога в период подготовки учащихся к ЕГЭ (экзаменам)

**Задачи:**

- снизить эмоциональное напряжение педагогов;
- проанализировать личностные трудности, проявляющиеся в ситуациях социально-интеллектуальной ответственности педагогов.

Работа по подготовке учащихся к ЕГЭ начинается с первого класса. Повторение учебного материала, его структурирование происходит в 9, 11 классах с сентября месяца. Поэтому важно отметить, что весь педагогический коллектив школы готовит учащихся к экзаменам.

Эмоциональные переживания, стресс постоянно присутствуют в работе педагогов. Особенно актуальной данная проблема становится с подготовкой и сдачей ЕГЭ старшеклассников.

## «Что такое экзамен?»

**Цель:** выявление различного восприятия ситуации экзамена участниками и отреагирования негативных переживаний.

**Ход работы.**

Все участники по очереди заканчивают предложения

- «ЕГЭ для учителя - это...»;
- «ЕГЭ для ученика – это...»;
- «Самое трудное в процессе подготовки к ЕГЭ учащихся для учителя - это...»
- «Последствиями низкого уровня сдачи учащимися ЕГЭ для педагога, может быть...»



## «Я перед экзаменом»

**Цель:** осознание особенностей предэкзаменационной ситуации и возможностей совладания с ней.

**Инструкция:** «Нарисуйте и представьте рисунок для коллективного обсуждения "Я перед экзаменом"».

Обсуждение рисунков может быть различным может быть:

- спонтанным, если участники активны и рефлексивны.
- структурированным, когда говорят по очереди, что каждый видит на рисунке.

В конце или по ходу обсуждения проективного материала угадывается его автор.

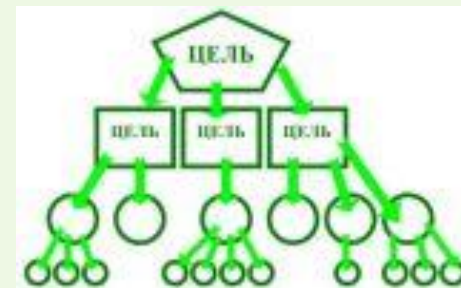
## «Дерево целей»



**Цель:** прогнозирование предстоящих событий (ЕГЭ),  
разделение общей цели на конкретные задачи.

**Инструкция:** «Нарисуйте своё «Дерево целей». Общую цель разместите в верхней части листа. От нее рисуется несколько лучей, соответствующих конкретным шагам (подцелям), необходимым для достижения этой цели, которые могут иметь также несколько ответвлений (подцели следующего уровня), вплоть до конкретных действий «здесь и сейчас».

Анализ рисунков.



## «Водопад»

**Психолог:** Сядьте поудобнее, представьте себе, что вы находитесь под небольшим водопадом. Вода чистая и теплая. Вам тепло и приятно. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы мягко струятся по шее, спине, рукам и ногам. Они стекают и продолжают свой бег дальше.



Постойте немного под водопадом - пусть вода омоет ваше лицо и тело, унесет прочь все страхи и неприятности. Пусть все ваши беды уплывут вместе с водой. Ваши страхи, беды смыла и унесла с собой вода. Чистая теплая вода омыла вас.

Возьмите хорошее настроение с собой на весь день.



## «Необыкновенная радуга»

**Психолог:** Сядьте удобно, расслабьтесь, дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами необычная радуга.

Первый цвет - голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящая вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару, он освежает, как купание в озере. Ощутите эту свежесть.

Следующий - желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

Зеленый - цвет мягкой лужайки, листьев и тепла лета. Если нам не по себе, если мы чувствуем себя неуверенно, - зеленый цвет поможет чувствовать себя лучше.

Откроем глаза. Что вы чувствовали и ощущали, когда представляли себе, что смотрите на голубой, желтый, зеленый цвет? Возьмите с собой эти ощущения на весь день.





Достаточно эффективную зарядку позитивного мышления предложил Д. Карнеги. Она получила у него название "Именно сегодня".

1. Именно сегодня меня постигнет счастье. Счастье заключено внутри нас; оно не является результатом внешних обстоятельств. Поэтому человек счастлив настолько, насколько он полон решимости быть счастливым.



2. Именно сегодня я приспособлюсь к жизни, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить все к своим желаниям. Я приму мою семью, мою работу, обстоятельства моей жизни такими, какие они есть, и постараюсь полностью соответствовать им.



3. Именно сегодня я позабочусь о своем организме. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья воздействий и мыслей. Мой организм охотно выполняет все мои требования и установки.



4. Именно сегодня я уделю внимание развитию своего ума. Я изучу что-нибудь полезное. У меня есть желание к умственной работе. Я прочитаю с интересом то, что требует усилия, размышления, сосредоточенности.



5. Именно сегодня я займусь нравственным самосовершенствованием. Для этого я сделаю кому-нибудь что-то хорошее, полезное и выполню два дела, которые мне не хочется делать.



7. Именно сегодня я буду жить только нынешним днем, не стремясь решить проблемы всей моей жизни сразу. Я легко выполняю любую, даже рутинную работу.





8. Именно сегодня я намечу программу своих дел, я запишу, что собираюсь делать каждый час. Эта программа избавит меня от спешки и нерешительности даже в том случае, если я не смогу ее точно выполнить.

9. Именно сегодня я проведу полчаса в покое и одиночестве и постараюсь расслабиться.





10. Именно сегодня я не буду бояться жизни и собственного счастья. Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня.



## Упражнение на саморегуляцию

**Инструкция:** «Закройте глаза и сядьте как можно удобнее на этом стуле. Положите руки на колени, а спину держите прямо. Представьте себе, что сейчас в свое солнечное сплетение вы сажаете маленькое зернышко. Это зернышко вашей уверенности или спокойствия. Дышите ровно и сконцентрируйтесь на этом маленьком семечке и своих ощущениях.

Оно начинает расти. С каждым вдохом и с каждой минутой оно все увеличивается, разрастается и уже заполняет всю вашу грудную клетку. Почувствуйте, какой большой стала ваша уверенность, спокойствие. Сделайте еще несколько вдохов, сосредоточившись на своих ощущениях. А теперь сожмите руки в кулаки и откройте глаза.





## РАСПОРЯДОК НА ДЕНЬ

**7:00**

Улыбайтесь и сидите  
в полулоте

**7:15**

Принимайте контрастный  
душ

**7:30**

Ешьте овсянку  
с медом и орехами

**12:00–18:00**

Обнимайте  
невидимое дерево  
и «дышите» поляницей

**20:00**

Прокачайте энергию  
по позвоночнику

**22:00**

Смойте негативную  
информацию  
с волос, сочиняйте  
себе сказку и запустите  
«кризис» в небо

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**



## Используемая литература

1. Гладкова С. Аутотренинг. Антистрессовые методики/ Серия «Будь здоров!» - Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 320 с.
2. Шрайнер К. Как снять стресс: 30 способов улучшить свое самочувствие за 3 минуты: Пер. с англ./ Предисл. Ю.В.Пахомова, - М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1993 – 272 с.
3. Д.Карнеги Как перестать беспокоиться и начать жить. // <http://adalin.mospsy.ru>

## Ответы педагогов на упражнение «Что такое экзамен?»:

### 1 предложение

-ответственность, внутреннее напряжение, результат собственного труда, оказание помощи учащимся в правильном выборе предмета по ЕГЭ и подготовка к успешной сдаче и другие;

### 2 предложение

-стресс, переживания, осознание близости экзамена и пересмотр собственных знаний, новый этап жизни и другие;

### 3 предложение

- подвести учащихся к осознанию предстоящих экзаменов, донести знания до учащихся в доступной и легко воспринимающейся форме, другое:

### 4 предложение

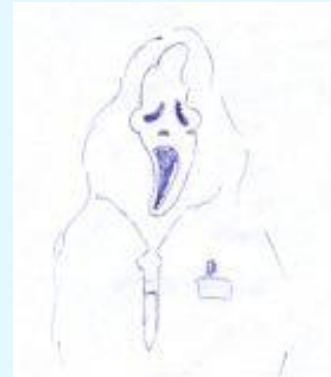
- разочарование, недооценка другими результатов своей работы, перенапряжение и другое.

# Приложение

## Рисунки учителей



## Рисунки учащихся





Важно было отметить, что очень маленький процент учителей прорисовал «ветвь сохранения собственного здоровья».

