

Муниципальное образовательное учреждение Павинская средняя общеобразовательная школа
Павинского муниципального района Костромской области

**Методический конкурс педагогов образовательных организаций
Костромской области**

Номинация конкурса:

Методические разработки по модулю,
разделу преподаваемого предмета, по тематике воспитательного мероприятия

Тема работы:

«Психологическое сопровождение и подготовка выпускников к ГИА»

Подготовила:

Педагог-психолог

Муниципального общеобразовательного учреждения

Павинская средняя общеобразовательная школа

Ивкова Любовь Петровна

2023-2024 гг.

Содержание

Введение.....	3-5
1. Психодиагностическая работа педагога-психолога в системе психологической подготовки и сопровождения обучающихся при подготовке к ГИА (ЕГЭ, ОГЭ).....	5-7
2. Индивидуальное и групповое консультирование как одно из приоритетных направлений психолого-педагогического сопровождения	8
3. Коррекционно-развивающая работа психолога в системе психологического сопровождения обучающихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.....	8-9
4. Психопрофилактическая работа психолога в системе психологического сопровождения обучающихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.....	9-10
5. Психопросвещение в системе психологического сопровождения учащихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.....	10
6. Оказание помощи обучающимся в выборе учебных предметов для сдачи ОГЭ и ЕГЭ.....	10-11
7. Заключение.....	12
8. Литература.....	13
9. Приложения.....	14

Введение

Государственная итоговая аттестация (ГИА) – это серьезное событие в нашем образовательном пространстве, а проблемы подготовки к ней – это поле деятельности не только для педагогов, но и для психологов. Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены.

Подготовка выпускников к ГИА- на сегодняшний день этот вопрос является достаточно актуальным в системе образования Российской Федерации. Это связано с тем, что форма проведения экзамена в виде тестов несет дополнительную психологическую нагрузку для выпускников 9, 11 классов.

Экзамены могут вызвать не только тревожность, неуверенность у старшеклассников, но и нервный срыв. Поэтому повышение качества подготовки обучающихся к единому экзамену невозможно без осуществления целенаправленной психолого-педагогической поддержки.

Психолого-педагогическое сопровождение предполагает целостный и непрерывный комплекс мер, предусматривающий применение различных форм, методов, приемов взаимодействия всех участников образовательного процесса. Психологическая подготовка старшеклассников к сдаче выпускных экзаменов ГИА является одним из основных и приоритетных направлений работы педагога-психолога, результатом проведения работы на протяжении всего периода обучения, а не последних дней или месяцев работы. Главная задача в работе педагога-психолога – это организация системного подхода в выявлении у обучающихся трудностей.

Целью психологической подготовки обучающихся является выработка психологических качеств, умений и навыков выпускников, которые повысят эффективность подготовки к прохождению ГИА и позволят каждому ученику более успешно вести себя во время экзамена, т.е. будут способствовать развитию памяти и навыков

мыслительной работы, концентрации внимания, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, владеть своими эмоциями.

Цель сопровождения: формирование системы психолого-педагогического сопровождения обучающихся при подготовке к ГИА, способствующей созданию социально-психологических условий для успешного обучения и психологического развития каждого школьника.

Задачи психологического сопровождения

1. *Осуществлять ресурсно-ориентированный* поиск сильных сторон и путей их использования на этапе подготовки обучающихся при подготовке к ГИА и на самом экзамене;
2. *Применять технологически-ориентированные* методы и приемы с целью формирования соответствующих психотехнических навыков саморегуляции и самоконтроля, последовательности действий, обеспечивающих успешность выпускника.
3. *Использовать системный подход* в выявлении и проработке возникающих у обучающихся трудностей на разных этапах обучения, *осуществляя основную часть работы* по психологической готовности обучающихся не накануне экзаменов, а значительно раньше, отрабатывая отдельные детали при сдаче зачетов и в других случаях, не столь эмоционально напряженных

Решение поставленных задач осуществляется через следующие виды (направления) работ:

диагностическая, консультативная, коррекционно-развивающая, психопрофилактическая, психопросвещение.

Ожидаемые результаты психологического сопровождения:

1. Психологическая готовность участников к ГИА:
1. Снижение уровня тревожности.

2. Повышение сопротивляемости стрессу.
3. Развитие эмоционально-волевой сферы.
4. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
5. Развитие навыков конструктивного взаимодействия (и всех психических процессов, необходимых при сдаче ГИА).

Итак, важно отметить, что психологическая подготовка дает важное преимущество при прохождении ГИА. Она формирует психологическую устойчивость к стрессам. При этом полученные выпускниками психологические знания и умения в дальнейшем могут применяться и в их дальнейшей службе и личной жизни.

Основная часть

Организация психологического сопровождения обучающихся во время подготовки к ГИА.

1. Психодиагностическая работа педагога-психолога в системе психологической подготовки и сопровождения обучающихся при подготовке к ГИА.

Своеобразие учебной деятельности каждого ребенка связано с целым рядом его индивидуальных особенностей: спецификой мышления, памяти, внимания, темпом деятельности, личностными особенностями, учебной мотивацией и т.д. Выявление детей, имеющих личностные и познавательные трудности при подготовке и сдаче ОГЭ и ЕГЭ, возможно на протяжении всего обучения в школе. Подготовительным этапом для прогнозирования возникновения возможных трудностей при подготовке и сдаче ОГЭ и ЕГЭ можно считать итоги плановой диагностики, проведенной на более ранних этапах. Психологическая диагностика проводится на каждом этапе психологического сопровождения. «Уже в средней школе необходимо выделять группы детей, которые испытывают трудности в обучении. Ранняя диагностика таких трудностей позволяет выявить учащихся «группы риска» при

подготовке к ОГЭ и ЕГЭ и эффективно организовать их психологическое сопровождение на протяжении дальнейшего обучения» [1].

Психодиагностическая таблица определения трудностей в обучении (средняя, старшая школа)	
Типичные трудности	Психодиагностический инструментарий
Недостаточный уровень развития произвольности и самоорганизации.	Методики Локус контроля Дж. Роттер, «Проверь свою организованность» Е. И. Комарова.
Несформированность учебной мотивации, познавательной активности	Методики «Мотивационный профиль» Гусева Е.А. «Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы», Ч.Д. Спилберг, модифицированный А.Д. Андреевой.
Высокий уровень тревожности	Методики «Опросник школьной тревожности Филипса», «Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы», Ч.Д. Спилберг, модифицированный А.Д. Андреевой.
Низкий уровень самооценки, неуверенность в себе.	Методика «Диагностика уровня самооценки личности» Г. Н. Казанцевой.
Акцентуация характера	Методика Адаптированный подростковый вариант опросника Шмишека (12-18 лет) (описание типов по А. Е. Личко).
Низкая подвижность низкая	Методика ШАС

лабильность психических функций.	
Трудности, связанные с недостаточным уровнем развития познавательной сферы.	Методика ШТУР

Диагностика обучающихся 9, 11 классов помогает отслеживать динамику эффективности психолого-педагогического сопровождения. Проведение диагностики позволяет оценить результативность работы педагога-психолога как в течение года, так и на протяжении всего времени обучения отдельного ученика, класса, параллели.

Диагностическая деятельность в рамках подготовки к ЕГЭ осуществляется с целью выявления нарушений в интеллектуально-личностной сфере задолго до экзамена, что поможет скорректировать поведение выпускника в стрессовых ситуациях и определить оптимальные условия обучения [2].

Основной психодиагностический инструментарий в 9-х и 11-х классах:

- 1) «Самооценка психологической готовности выпускников к ГИА» (модификация методики Чибисовой М.Ю.)
- 2) «Определение уровня тревожности» (методика Шкала тревожности Р. Кондаша, модификация Д. Прихожан)
- 3) Методика измерения уровня тревожности (Шкала Дж.Тейлора)
- 4) Опросник креативности Джонсона, адаптированный Туник (Приложение №1).

2. Индивидуальное и групповое консультирование как одно из приоритетных направлений психолого-педагогического сопровождения.

« Основная задача консультирования - оказание психологической помощи и поддержки обучающимся: при возникновении проблем в психическом самочувствии, общении, обучении; при обучении навыкам самопознания, самоанализа, использовании своих личностных психологических особенностей и возможностей для успешного обучения; при определении предпочтения в выборе профессиональной деятельности» [3].

Консультативная деятельность — это оказание помощи обучающимся, их родителям (законным представителям), педагогам и другим участникам образовательного процесса в вопросах развития, воспитания и обучения посредством психологического консультирования и просвещения.

Целью таких консультаций является психологическая подготовка к ОГЭ и ЕГЭ: формирование у обучающихся и их родителей, у педагогических работников и руководителей знаний о проблемах, возникающих у обучающихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ, и желания преодолевать трудности обучения; создание условий для полноценного личностного развития и самоопределения обучающихся на каждом возрастном этапе, а также в своевременном предупреждении возможных нарушений в становлении личности и развитии интеллекта. (Приложение №2)

3. Коррекционно-развивающая работа педагога-психолога в системе психологического сопровождения обучающихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.

Цель психологической подготовки к ОГЭ и ЕГЭ – составление системы работы с учащимися «групп риска», испытывающими трудности обучения.

Основные направления коррекционно-развивающей работы психолога:

- развитие познавательной сферы учащихся: мышления, внимания, памяти, воображения и т.д.;
- формирование адекватной самооценки, снятие тревожности;
- развития произвольности, навыков самоорганизации и самоконтроля;

Кроме этого, в систему следует включить следующие направления:

- обучение способам снятия эмоционального и физического напряжения и релаксации;
- повышение стрессоустойчивости;
- актуализация внутренних ресурсов.

4. Психопрофилактическая работа педагога-психолога в системе психологического сопровождения обучающихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ

«Целью психологической профилактики является предупреждение возникновения явлений дезадаптации обучающихся, разработка конкретных индивидуальных рекомендаций для родителей, педагогических работников по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения и развития» [4]. Задача психопрофилактической работы по психологической подготовке к ОГЭ и ЕГЭ: предупреждение трудностей в интеллектуальном и личностном развитии, по управлению психическим состоянием, организации коррекционных мероприятий. Это подразумевает следующие направления работы:

- обучение методам психосаморегуляции;
- выработка навыков мобилизации в стрессовых ситуациях;
- формирование уверенности в своих возможностях;
- развитие творческого потенциала.

«Психопрофилактическая работа осуществляет все виды работ педагога – психолога» [5]. Это происходит и на развивающих занятиях, и на консультациях, и, естественно, при проведении психологической диагностики.

(Приложение №2)

5. Психопросвещение в системе психологического сопровождения обучающихся при подготовке к ГИА.

«Психологическое просвещение – это формирование у обучающихся и их родителей (законных представителей), у педагогических работников и руководителей потребности использовать психологические знания в интересах собственного развития; создание условий для личностного развития и полноценного самоопределения обучающихся на каждом возрастном этапе, а также в своевременном предупреждении возможных нарушений в становлении личности» [6].

Задачи психологического просвещения в рамках психологической подготовки к ОГЭ и ЕГЭ:

- информирование обучающихся и их родителей о процедуре проведения ОГЭ и ЕГЭ;
- развитие у обучающихся знаний о своих психологических особенностях и умений эффективно организовывать свою учебную деятельность в соответствии с этими особенностями;
- создание условий для получения необходимых психолого-педагогических знаний и навыков, которые помогут педагогам выстроить работу с обучающимися, имеющими трудности в обучении;
- ознакомление родителей с проблемами детей и рекомендациями с формами детско-родительского общения, подходящими на данном этапе развития ребенка. (Приложение №3)

6. Оказание помощи обучающимся в выборе учебных предметов для сдачи ОГЭ и ЕГЭ

Психодиагностика и консультация педагога-психолога необходимы в вопросе выбора предметов для сдачи ОГЭ и ЕГЭ. Они помогут обучающимся понять, какие дополнительные предметы ОГЭ и ЕГЭ сдавать, как

правильно оценить собственные возможности, профессиональные наклонности, интересы, понять и учесть специфику высшего учебного заведения. Эту работу начинать необходимо с 7- 8 класса (некоторые обучающиеся определяются с будущей профессией намного раньше), чтобы осталось время для подготовки, для устранения пробелов в знаниях. Школьные дисциплины условно делят на физико-техническую, гуманитарную, естественнонаучную группы.

Физико-техническое направление (геометрия, физика алгебра, информатика). Алгебра, геометрия на едином госэкзамене объединены в математику - вторую нужную дисциплину, обязательную к сдаче. В 2019 году предполагается, что физика займет место третьего обязательного экзамена. Далеко не каждому под силу подготовиться и успешно сдать экзамен по физике, которая сегодня набирает популярность, но это открывает перспективу в дальнейшем поступать на специальности в области нанотехнологий, инженерии биомедицинских систем, металлургии, др.

Гуманитарные науки (история, обществознание, языки, русский язык – обязательный блок, литература) несмотря на кажущуюся простоту, относятся к одним из самых сложных экзаменов. Объясняется это тем, что в последнее десятилетие ужесточились требования выпускных испытаний, на которые влияет не только перенасыщение кадрами в этих отраслях, но и падение общей грамотности. Одним из самых популярных остается экзамен по обществознанию (комплексные знания по экономике, юриспруденции, психологии, истории, др.) Нужно осознавать, что оно существенно ограничивает выбор ВУЗов, позволяя обучаться только на специальностях менеджмента, бизнеса, экономики.

Естественнонаучное направление (география, химия и биология). Перед выпускниками школ данное направление открывает обширный выбор интересных и высокооплачиваемых специальностей [8].

Заключение.

Таким образом, системный подход в организации работы по психологической поддержке и сопровождению обучающихся на всех ступенях обучения является эффективным и в психологической подготовке обучающихся к ОГЭ и ЕГЭ. Главное условие успешной сдачи ОГЭ и ЕГЭ - разработка индивидуальной стратегии, способной обеспечить успех конкретному ученику, которая возможна только при условии психологической зрелости выпускника. Для этого ему необходимо осознание своих сильных и слабых сторон, умение максимально использовать ресурсы собственной памяти, особенности мышления и работоспособности, опыт принятия решений, а также уверенность в собственных силах и установка на успех.

Разработка индивидуального плана психологической подготовки обучающихся к ОГЭ и ЕГЭ необходима для организации системы работы, которая способствует:

- развитию учебной мотивации и познавательной активности;
- повышению самооценки учащихся;
- снижению уровня тревожности;
- формированию произвольности и самоорганизации.

Психолого-педагогическое сопровождение сегодня – это, прежде всего, комплексная работа по поддержке и оказанию помощи обучающимся в решении задач саморазвития, самовоспитания, обучения, социализации, направленных на успешную подготовку к ОГЭ и ЕГЭ, и дальнейшее обучение в образовательных организациях среднего и высшего профессионального образования

Список литературы

1. Власенко, И. И. Как удвоить свои способности: секреты психологической подготовки к экзаменам. – Ростов, 2005.
2. Зеер, Э. Ф., Павлова, А. М., Садовникова, Н. О. Профориентология: Теория и практика: учеб.пособ.для высшей школы. - М. : Академический проект; Екатеринбург : Деловая книга, 2004. – 192 с.
3. Лопуга, Е. В., Лопуга, В. Ф. Валеология: методы и средства снятия стрессов. Метод пособие. – Барнаул, 2001.
4. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для академического бакалавриата [Текст] / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — М. : Юрайт, 2016. — 299 с.
5. Психологические тесты / сост. С. Касьянов. - М. : Эксмо, 2006. – 608 с.
6. Психодиагностика стресса: практикум / сост. Р. В. Куприянов; М-во образ. и науки РФ, Казань : КНИТУ, 2012.
- 7.Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. Кн. 2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ВЛАДОС, 1999. – 480 с.
8. Савченко, М. Ю. Личностное развитие. Тренинг готовности: Под науч. ред. Л.А. Обуховой. – М., 2005.
9. Стебенева, Н., Королева, Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену «Путь к успеху».URL: <http://sch843.mskobr.ru>
10. Чибисова, М. Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ – М. : Генезис, 2010. – 184 с.

Приложения:

Приложение №1. Основной психодиагностический инструментарий в 9-х и 11-х классах.

Приложение №2. Тренинговые занятия для учащихся 9, 11-х классов «Экзамен? - Без проблем!» и видеофильм занятия №3..

Приложение №3. Презентации по теме «Психопросвещение в системе психологического сопровождения выпускников и родителей».

Приложение №4. Памятки для выпускников и родителей.

Приложение №1.Основной психодиагностический инструментарий.

1. Методика измерения уровня тревожности (Шкала Дж.Тейлора)

Опросник состоит из 50 утверждений. Служит для оценки общего уровня тревожности, опасения (страха)

Инструкция: прочтите внимательно каждое из приведенных ниже утверждений и поставьте "+" в случае, если утверждение относится к Вам, "-", если вы не согласны. В случае затруднений возможен ответ "не знаю", тогда поставьте "?". Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.

1. Мои нервы расстроены не более, чем у других людей.
2. У меня редко бывают запоры.
3. У меня редко бывают головные боли. Я редко устаю.
4. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
5. Я уверен в себе.
6. Практически я никогда не краснею.
7. По сравнению с моими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
8. Я краснею не чаще, чем другие.
9. У меня редко бывают сердцебиение и одышка.
10. Обычно мои руки и ноги достаточно теплые.
11. Я застенчив не более, чем другие.
12. Мне не хватает уверенности в себе.
13. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
14. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
15. Мой желудок сильно беспокоит меня.
16. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.
17. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
18. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
19. Мне нередко снятся кошмарные сны.
20. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.
21. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
22. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
23. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничего не угрожает.
24. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.
25. Я работаю с большим напряжением.

26. Я легко прихожу в замешательство.
27. Почти все время я испытываю тревогу из-за кого-нибудь или чего-нибудь.
28. Я склонен принимать все слишком всерьез.
29. Я часто плачу, у меня глаза "на мокром месте".
30. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
31. Раз в месяц у меня бывает расстройство стула (или чаще).
32. Я часто боюсь, что вот-вот покрасею.
33. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
34. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
35. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
36. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
37. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость и это чрезвычайно смущает меня.
38. Даже в холодные дни я легко потею.
39. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
40. Я - человек легко возбудимый.
41. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.
42. Порой мне кажется, что моя нервная система расшатана, и я вот-вот выйду из себя.
43. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
44. Я гораздо чувствительнее, чем большинство людей.
45. Я почти все время испытываю чувство голода.
46. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.
47. Жизнь для меня всегда связана с необычным напряжением.
48. Ожидание всегда нервирует меня.

Обработка результатов

Каждый ответ, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл, при неопределенном ответе ставится 0,5 балла. Показатели ранжируются следующим образом: от 0 до 6 баллов - низкая тревожность, от 6 до 20 баллов - средняя, выше 20 баллов - высокая.

Ключ: вопросы 1-12 ответ нет; 13-50 - ответ да

2. Опросник креативности Джонсона (адаптированный Туник)

Под креативностью мы понимаем способность порождать необычные идеи, отклоняться в мышлении от традиционных схем, быстро разрешать проблемные ситуации. Креативность охватывает некоторую совокупность мыслительных и личностных качеств, необходимых для становления способности к творчеству. Опросник креативности основан на двух подходах к данной проблеме. По Торренсу, креативность проявляется при дефиците знаний; в процессе включения информации в новые структуры и связи; в процессе идентификации недостающей информации; в процессе поиска новых решений и их проверки; в процессе сообщения результатов.

По Джонсону (1973), креативность проявляется как неожиданный продуктивный акт, совершенный исполнителем спонтанно в определенной обстановке социального взаимодействия. При этом исполнитель опирается на собственные знания и возможности.

Данный опросник креативности (ОК) фокусирует наше внимание на тех элементах, которые связаны с творческим самовыражением. ОК — это объективный, состоящий из восьми пунктов контрольный список характеристик творческого мышления и поведения, разработанный специально для идентификации проявлений креативности, доступных внешнему наблюдению. При работе с ОК можно быстро самостоятельно произвести подсчеты. Заполнение опросника требует 10–20 минут. Для оценки креативности по ОК эксперт наблюдает за социальными взаимодействиями интересующего нас лица в той или иной окружающей среде (в классе, во время какой-либо деятельности, на занятиях, на собрании и т.д.). Данный опросник позволяет также провести самооценку креативности (учащимися старшего школьного возраста). Каждое утверждение опросника оценивается по шкале, содержащей пять градаций (возможные оценочные баллы: 1 - никогда, 2 - редко, 3 - иногда, 4 - часто, 5 - постоянно.). Общая оценка креативности является суммой баллов по восьми пунктам (минимальная оценка — 8, максимальная оценка — 40 баллов). В таблице представлено соответствие суммы баллов уровням креативности.

Уровень креативности	Сумма баллов
Очень высокий	40–34
Высокий	33–27
Нормальный, средний	26–20
Низкий	19–15

Текст опросника *Творческая личность способна:*

1. Ощущать тонкие, неопределенные, сложные особенности окружающего мира (чувствительность к проблеме, предпочтение сложностей).
2. Выдвигать и выражать большое количество различных идей в данных условиях (беглость).
3. Предлагать разные виды, типы, категории идей (гибкость).
4. Предлагать дополнительные детали, идеи, версии или решения (находчивость, изобретательность).
5. Проявлять воображение, чувство юмора и развивать гипотетические возможности (воображение, способности к структурированию).
6. Демонстрировать поведение, которое является неожиданным, оригинальным, но полезным для решения проблемы (оригинальность, изобретательность и продуктивность).
7. Воздерживаться от принятия первой пришедшей в голову, типичной, общепринятой позиции, выдвигать различные идеи и выбирать лучшую (независимость, нестандартность).
8. Проявлять уверенность в своем решении, несмотря на возникшие затруднения, брать на себя ответственность за нестандартную позицию, мнение, содействующее решению проблемы (уверенный стиль поведения с опорой на себя, самодостаточное поведение).

Лист ответов

Дата _____

Школа _____ Класс _____ Возраст _____

Респондент (Ф.И.О.) _____ (заполняющий анкету)

В листе ответов с номерами от 1 до 8 отмечены характеристики творческого проявления (креативности). Пожалуйста, оцените, используя пятибалльную систему, в какой степени у каждого ученика проявляются вышеописанные характеристики.

3. Анкета «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ» (модификация методики М.Ю.Чибисовой).

Для успешного прохождения ГИА необходимо оценить и скорректировать те психологические трудности, с которыми может столкнуться каждый выпускник. В этом тебе поможет данная анкета, результаты которой ты обработаешь самостоятельно. Оцени свое согласие или несогласие с приведенными ниже утверждениями по 5-балльной шкале – обведи цифру, отражающую твоё мнение.

1. Полностью не согласен
2. Скорее не согласен, чем согласен
3. Затрудняюсь ответить

4. Скорее согласен, чем не согласен
5. Абсолютно согласен

№	УТВЕРЖДЕНИЯ	ОТВЕТЫ				
1	Я достаточно осведомлен о самой процедуре сдачи ГИА	1	2	3	4	5
2	Думаю, что способен правильно распределить свои силы во время ГИА	1	2	3	4	5
3	ГИА заранее у меня вызывает тревогу	1	2	3	4	5
4	Я не очень хорошо представляю, как проходит ГИА	1	2	3	4	5
5	Полагаю, что смогу оптимально спланировать свое время в течение экзамена	1	2	3	4	5
6	Я не волнуюсь, когда думаю о предстоящих ГИА	1	2	3	4	5
7	Я умею работать с КИМ	1	2	3	4	5
8	Я не знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий	1	2	3	4	5
9	Думаю, что сумею справиться со своей тревогой на экзамене	1	2	3	4	5
10	Я достаточно много знаю про ГИА, чтобы понять его преимущества и недостатки	1	2	3	4	5
11	Я смогу определить конструктивную для себя стратегию деятельности	1	2	3	4	5
12	С моим беспокойством мне будет трудно сдавать ГИА	1	2	3	4	5
13	Я знаю, какие задания нужно выполнять, чтобы получить желаемую оценку	1	2	3	4	5
14	Я сумею успокоиться в напряженной ситуации экзамена	1	2	3	4	5
15	Я чувствую, что сдать ГИА мне по силам	1	2	3	4	5
СПАСИБО!						

Анализ данных: Низкими показателями считается 4 и меньше, высокими – 8 и больше

Знакомство с процедурой: низкие показатели по вопросам 1, 4, 6, 7, 12 указывают на низкий уровень знакомства с процедурой

Уровень тревоги: высокий показатель по вопросу 5, низкие показатели по вопросам 8, 11, 13 указывают на высокий уровень тревоги

Владение навыками самоконтроля, самоорганизации: низкие показатели по вопросам 2, 3, 9 указывают на недостаточное владение навыками самоконтроля

4. Определение уровня тревожности (методика *Кондаша*)

Инструкция: Вам будут предложены ситуации, с которыми вы часто встречаетесь в жизни. Некоторые из них могут быть для вас неприятными, вызывать беспокойство, тревогу, страх. В бланках отмечены номера ситуаций. Напротив каждого номера поставьте тот балл, который определяет для вас уровень тревожности:

0 - ситуация совершенно не вызывает тревоги; **1** - ситуация немного волнует; **2** - ситуация достаточно тревожна, хочется её избежать;
3 - ситуация очень неприятна, вызывает сильное беспокойство; **4** - ситуация крайне неприятна, вы с трудом её переносите.

1. Вам предстоит отвечать у доски.
2. Вы должны зайти в дом к незнакомым людям.
3. Вам предстоит участвовать в конкурсах, олимпиадах, соревнованиях.
4. Предстоит разговор с директором школы.
5. Начинаете думать о своём будущем.
6. Учитель смотрит по журналу, кого бы спросить.
7. Тебя критикуют, в чём-то упрекают.
8. На тебя смотрят (наблюдают за тобой), когда ты что-нибудь делаешь.
9. Пишешь контрольную работу.
10. После контрольной учитель называет отметки.
11. На тебя никто не обращает внимания.
12. У тебя что-то не получается.
13. Ждёшь родителей с родительского собрания.
14. Тебе грозит неудача, провал.
15. Слышишь за своей спиной смех.
16. Сдаёшь экзамены в школе.
17. На тебя сердятся (непонятно почему).
18. Предстоит выступать перед большой аудиторией.
19. Предстоит важное, решающее дело.
20. Не понимаешь объяснения учителя.
21. С тобой не согласны, противоречат тебе.
22. Сравниваешь себя с другими.
23. Проверяются твои способности.
24. На тебя смотрят как на маленького.
25. На уроке учитель неожиданно задаёт тебе вопрос.

- 26.Замолчали, когда ты подошёл.
 27.Оценивается твоя работа.
 28.Думаешь о своих делах.
 29.Тебе надо принять для себя решение.
 30.Не можешь справиться с домашним заданием.

К л ю ч

Виды тревожности	Номера ситуаций
<i>Школьная</i>	1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30
<i>Самооценочная</i>	3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29
<i>Межличностная</i>	2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Полученные результаты интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показатель по всей шкале — общего уровня тревожности.

Уровень тревожности	Группа уч-ся кл. пол	Уровень общей тревожности	Уровень школьной тревожности	Уровень самооценочной тревожности	Уровень межличностной тревожности
Нормальный	5 ж 5 м	30-62 17-54	7-19 4-17	11-21 4-18	7-20 5-17
Несколько повышенный	5 ж 5 м	63-78 55-73	20-25 18-23	22-26 19-25	21-27 18-24
Высокий	5 ж 5 м	79-94 74-91	26-31 24-30	27-31 26-32	28-33 25-30
Очень высокий	5 ж 5 м	более 94 более 91	более 31 более 30	более 31 более 32	более 33 более 30
«Чрезмерное спокойствие»	5 ж 5 м	менее 30 менее 17	менее 7 менее 4	менее 11 менее 4	менее 7 менее 5

Примечание. Особого внимания требуют, прежде всего, учащиеся с **высокой и очень высокой общей тревожностью**. Следует также обратить внимание на учащихся с **«чрезмерным спокойствием»** - подобная нечувствительность к неблагополучию носит защитный характер и препятствует полноценному формированию и развитию личности.

Приложение №2.

Тренинговые занятия для учащихся 9, 11-х классов «Экзамен? - Без проблем!»

Ситуацию с введением обязательных ГИА и подготовкой к ним можно назвать особенно стрессовой, потому что она, помимо переживаний, сопровождающих любую ситуацию контроля или проверки, характеризуется и другими особенностями, которые выступают как стрессоры: непривычность и новизна ситуации, неизвестность, отсутствие возможности влиять на события и выбирать. В начале и в конце работы, для изучения основных компонентов психологической готовности используется Анкета «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ» (модификация Чибисовой).

Наши исследования указывают на то, что в предэкзаменационный период наиболее серьёзной проблемой становятся трудности, связанные с особенностями личности ребёнка и обусловленные его восприятием ситуации экзамена.

Если процессуальные трудности прекращают выступать как стрессовый фактор после проведения репетиционных экзаменов (до репетиционных экзаменов их испытывает около 91% учащихся, после проведения репетиционных экзаменов только 7%); а количество учащихся, испытывающих познавательные трудности и на начало работы не является чрезмерно высоким (в среднем около 40% респондентов – здесь сказывается систематическая работа педагогических коллективов школ), то личностная тревожность имеет высокие показатели в среднем у 65 – 70% выпускников.

Наши занятия направлены в первую очередь на обучение подростков психотехническим навыкам, повышающим эффективность подготовки к экзаменам, на снижение тревожности и развитие стрессоустойчивости.

«Экзамен? - Без проблем!» - это экспресс – программа, которая даёт положительный эффект даже в случае её проведения за 1 – 3 месяца до начала экзаменационного периода.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Время проведения – 1 – 1,5 академических часа. Форма проведения зависит от аудитории и подготовленности специалиста: тренинг или классный час с элементами тренинга.

Занятие 1.

Экзамен и я

Цель: создать условия для рефлексии учащимися своих индивидуальных особенностей и возможностей, затруднений, степени готовности к ГИА.

1. Знакомство.

Для начала занятия выбирается любая игра на знакомство, позволяющая за несколько минут снять напряжение и установить контакт между участниками встречи.

Упражнение «Ассоциация»

Ведущий предлагает участникам назвать любые ассоциации, возникающие на слово «экзамен».

Преимущественно, подростки называют слова, имеющие негативную эмоциональную окраску (ад, ужас, катастрофа и т.д.), поэтому, обобщая высказывания, ведущий задаёт следующий вопрос: какие чувства вы испытываете, когда слышите слово Экзамен? Важно дать возможность подросткам перевести свои внутренние ощущения в вербальную плоскость. Как правило, речь идёт о волнении и страхе.

1. Притча о Чуме.

В метафоричной форме ведущий доносит до участников мысль о «парализующем» воздействии сильного страха на человека.

Шёл по дороге странник и встретил Чуму. Ты куда идёшь? В Багдад. Хочу 5000 человек уморить. Через какое - то время они встречаются снова. Как же так, говорит странник, ты хотела уморить 5000 человек, а уморила 50000?? Так нет, ответила Чума, я уморила, как и обещала, 5000, а остальные от страха умерли.

Притча не требует дополнительных комментариев.

2. Информационная справка.

Психологи доказали, что наш организм реагирует на образы неприятностей, так же как на реальные события. Представление ситуации неудачи на экзамене, плохой оценки, запускает самореализующееся пророчество: тело сжимается в тиски, мы перестаём ясно мыслить, не можем показать, на что мы способны.

3. Эксперимент.

Ведущий предлагает участникам проверить, каким образом это происходит.

Сядьте удобно, закройте глаза, не открывайте, пока не разрешу. Дыхание свободное. Представьте себе, что едите лимон. Вы надкусываете прозрачную мякоть и чувствуете кислый вкус сока (20 сек).

А теперь напрягите воображение и надкусите любимую конфету.

В процессе выполнения упражнения чётко прослеживается реакция тела на представляемые вкусовые ощущения. Ведущий рассказывает о своих наблюдениях за классом, а учащиеся делятся впечатлениями.

После выполнения этого упражнения, мы предлагаем учащимся вариант визуализации, позволяющий им впоследствии возвращать себя в ресурсное состояние.

Дыхание свободное. Представьте, что вы заходите босиком в мрачную сырую пещеру, на полу которой копошатся слизи, огромные пауки. Выдох. (Эту часть можно не использовать, однако мы вводим её как продолжение эксперимента, как правило, по инициативе учащихся.)

Вы выходите из пещеры: над вами высокое голубое небо, яркое солнце улыбается вам, под ногами тёплый морской песок, впереди плещется ласковое море, вам навстречу кто - то идёт.. вы узнаете знакомые черты....это ваш любимый человек (друг, мама, бабушка, брат, любимый... это может быть кто угодно), через несколько секунд вы оказываетесь в его объятиях. Запомните это ощущение, открывайте глаза.

Ведущий уточняет, какие ощущения испытывают участники, а затем, возвращаясь к метафоричному языку притчи, обозначает главную цель работы:

Итак, чтобы с вами не произошло то же, что и с жителями Багдада, мы посвятим несколько встреч психологической подготовке к экзаменам.

Информационная справка:

Государственная итоговая аттестация – это такой же экзамен, но основанный на тестовых технологиях.

Вопрос для обсуждения:

Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному. От чего это зависит?

- от особенностей человека
- от уровня подготовленности
- от отношения человека к происходящему

Упражнение «Метаморфозы»

Суть упражнения заключается в том, чтобы в игровой форме, путём создания образов – ассоциаций, подростки смогли оценить свою готовность к прохождению ГИА по двум основным параметрам: экзаменационная тревожность и уровень подготовки

Если говорить о подготовке к прохождению ГИА с точки зрения личностных особенностей человека...то кем вы себя чувствуете по отношению к экзамену: **тигром, мышонком, удавом**

Ведущий предлагает участникам разбиться на группы в соответствии с выбранным образом.

Обсуждение выбранных позиций:

Вопросы для «УДАВОВ» и «ТИГРОВ»:

Какие чувства вы испытываете перед предстоящими экзаменами?

Какие качества позволяют вам чувствовать себя уверенно, спокойно?

Вопросы для «МЫШАТ» позволяют специалисту определить источник детской тревоги и скорректировать, при необходимости, свою деятельность.

Чего вы боитесь?

Ответы на этот вопрос предполагают оперативное реагирование специалиста, результатом которого может стать переоценка ребёнком ситуации, или смещение акцентов.

Например, подростки часто говорят о сильном давлении и угрозах со стороны педагогов. В этой ситуации мы учим учащихся находить позитивный посыл в негативных высказываниях. Или, если учащиеся выражают страх фразой «боюсь, что не сдам», специалист помогает конкретизировать источник страха, с целью последующей отработки: «тебе не хватает знаний?», «тебе трудно справиться с волнением?» и т.д.

Помимо оперативных реакций ведущего на ответы учащихся для «мышей» (остальные учащиеся выполняют по желанию) используется упражнение «Преодоление»

Упражнение «Преодоление»: встаньте в любой точке помещения так, чтобы чувствовать себя комфортно. Закройте глаза. Представьте себе экзамен, в каком – либо образе. Может это будет огромная скала, или чудовище, или извергающий лаву вулкан...Рядом представьте себя. *Пауза.* Теперь силой воображения уменьшайте образ экзамена до мизерного состояния. *Пауза.* Снимите цвет.. *Пауза.* Пусть это будет маленькое, серое практически бесформенное нечто. По мере уменьшения образа – изменения происходят и с вами: вы растёте, набираете силу и мощь. *Пауза.* И вот вы уже с лёгкостью переступаете через экзамен и с победной улыбкой на лице уверенно и легко идёте вперёд.

Кто готов – делайте уверенный шаг вперёд.

Вы справились. У вас получилось. Запомните это ощущение. откройте глаза.

Ведущий проводит обсуждение. Опыт показывает, что 35 – 40 % учащихся удаётся качественно выполнить это упражнение, они с видимым облегчением сообщают, что страх практически исчез. Остальные, принимающие участие в упражнении, говорят о том, что стало гораздо легче, но до конца уменьшить образ не получилось. Чаще, это происходит из – за отвлечений и смущения, испытываемых детьми в непривычной ситуации.

В этом случае, мы обращаем внимание на то, что упражнение стоит периодически выполнять дома, в тишине, до тех пор, пока устрашающий образ не исчезнет. Можно также попробовать «стереть» его воображаемой резинкой.

Если говорить о подготовке к прохождению ГИА с точки зрения уровня подготовленности то чем вы себя ощущаете по отношению к экзамену: сырое мясо, фарш, котлета.

Ведущий вновь предлагает участникам разбиться на группы в соответствии с выбранным образом.

Обсуждение выбранных позиций, с акцентом на вопрос что ещё необходимо сделать, чтобы перейти в состояние полной готовности (котлета)?

Эта часть упражнения не требует подробного разбора, т.к. во втором занятии большой блок отведён вопросам организации времени и материала в процессе подготовки к ГИА.

Если говорить о подготовке к прохождению ГИА с точки зрения отношения человека к происходящему

Для меня экзамен: трагедия, фильм ужасов, боевик, детектив, комедия.

Ведущий вновь предлагает участникам разбиться на группы в соответствии с выбранным образом и придумать сценарий фильма «Экзамен» в выбранном жанре.

Наиболее яркий эффект от выполнения упражнения можно наблюдать у тревожных учащихся с хорошим уровнем интеллекта. Доводя ситуацию до гротескных форм, они осознают её парадоксальность, что позволяет им чувствовать себя увереннее, снижает тревогу, повышает эмоциональный фон.

В жизни часто мы сталкиваемся с ситуациями, которые не можем изменить, на которые не можем повлиять. Но мы однозначно точно можем изменить своё отношение к ним. Зачастую единственный способ справиться со страхом и тревогой, заключается именно в том, чтобы посмотреть на ситуацию с другой стороны. Существует старая индейская легенда о том, как человек увидел змею вместо верёвки, испугался и убежал. Так вот наша задача заключается в том, чтобы змею превратить в верёвку.

6. Рефлексия.

Занятие 2.

Экзамен и стресс

Цель: обучить учащихся психотехническим навыкам, повышающим эффективность подготовки к экзаменам, направленным на снижение тревожности и развитие стрессоустойчивости.

Приветствие. Актуализация полученных знаний.

Задача ведущего на этом этапе заключается в том, чтобы помочь учащимся актуализировать наиболее ценные знания, полученные во время предыдущей работы.

С экзаменами связано большое количество отрицательных эмоций. Они порождаются неизвестностью, низким уровнем подготовки, психологическими особенностями человека. И сама предэкзаменационная ситуация, и наши устрашающие мысли о ней, и непосредственно процедура экзамена запускают стрессовые реакции в нашем организме.

Беседа.

Вам знакомо слово стресс? (это состояние психического напряжения вызванное трудной ситуацией)

Как вы думаете, что вызывает стресс?

Учёные вывели шкалу стресса, в которую включили самые разнообразные ситуации: от смерти родных до начала свиданий.

Всё что вы перечислили, оказывает серьёзное психологическое давление на наш организм, усложняя работу всех органов и систем. Если мы говорим об экзаменах, то и неуверенность в себе, и отсутствие точных представлений о том, что будет, и умственные нагрузки, вызывают массу отрицательных эмоций, в результате чего в организме выделяются гормоны стресса.

Информационная справка.

Эта информационная справка, позволяет привлечь внимание подростков к вопросам влияния стресса на организм, и создать мотивационную базу для последующей работы.

В начале 20 века, американский физиолог Уолкер Кеннон извлёк из надпочечников котов вещество и пересадил его другим котам. Коты вместе с введённым веществом приобрели особые физиологические функции: у них увеличилась частота сердечных сокращений, дыхания, повысилось давление, усилился приток крови к мышцам. Эти изменения вынуждали животных действовать: либо сражаться за жизнь, либо убежать от опасности. Эти гормоны называли гормонами «сражайся или беги». Например, при пожаре они нас спасут. Однако большинство стрессовых ситуаций не представляют угрозу для жизни, но неразделённая любовь, невыученный урок, забытые ключи – запускают реакцию опасности.

Признаки стресса (информация выводится на слайд):

хроническая усталость

бессонница

холодные руки или ноги

повышенная потливость

боли различного характера беспокойство

сниженный фон настроения

частые слёзы

повышенная возбудимость

агрессивность

раздражительность по пустякам

невозможность сосредоточиться

навязчивые движения

пронзительный нервный смех

Ведущий обращает внимание на то, что если подростки отмечают у себя большое количество симптомов, стоит обратиться за помощью к специалистам (психолог, педиатр).

Лёгкий стресс (волнение перед экзаменом, потеют ладони) – помогает: подстёгивает и усиливает концентрацию.

Длительное же воздействие стресса приводит к серьёзным последствиям здоровья (головные боли, нервный тик, болезни желудка и даже инфаркт)

Разминка «Дождь в джунглях»

Учащиеся встают кругом, руки на плечах у впереди стоящего.

Представьте, что вы находитесь в джунглях.

жарко – лёгкий ветерок (учащиеся совершают поглаживания по спине впереди стоящего),

ветер усилился (давление ладоней при поглаживании усиливается),

начался ураган (сильные круговые движения),

мелкий дождь (лёгкие постукивания пальцами по спине),

ливень (пальцами вверх – вниз по спине),

град (сильные постукивания всеми пальцами),

в обратном порядке.

Вопросы для обсуждения: что делали? Что испытали? Как себя чувствуете?

Информационная справка:

Массаж – один из самых эффективных способов снятия напряжения, а значит и способ борьбы со стрессом.

На что же стоит ещё обратить внимание, чтобы стресс не перерос границы небольшой встряски?

Далее работа ведётся по блокам: рациональная организация, питание, эмоциональным настрой.

Рациональная организация

Опорные точки рациональной организации представлены на слайде и в буклете, который раздаётся детям окончании трёх занятий. В процессе занятия ведущим помогает учащимся в поиске собственных ресурсов и даются необходимые пояснения.

- Начиная готовиться к экзаменам заранее, составь план подготовки на каждый день определи, что именно будешь изучать, не вообще немного позанимаюсь, а именно сегодня.

Помочь в определении «слабых мест» поможет **«Правило трех карандашей».**

Надо взять три цветных карандаша (маркера) и попробовать без помощи учебников и шпаргалок просмотреть части тренировочных контрольно-измерительных материалов (КИМов).

Карандашом одного цвета, например зеленым, отметить вопросы, ответы на которые знаешь. Вторым цветом, например, синим, – вопросы, на которые можешь ответить с трудом, и не уверен, что ответы верные. И третьим цветом, красным, – вопросы, ответов на которые не знаешь совсем.

По соотношению цветов ты сможешь увидеть состояние подготовки к экзамену, а также выявить слабые места. После этого можно приступать к повторению. Начинать надо с вопросов, которые отмечены красным. Следует найти в учебнике тему того вопроса, с

которым возникли сложности, и вновь изучить ее. И таким образом проработать все «красные» темы. После этого «неуд» на экзамене уже не грозит.

Далее пора браться за «синие» вопросы, и действовать по той же схеме. В оставшееся время можно повторить вопросы, которые были известны.

- Если трудно собраться и начать работать, начни с лёгкого материала.

Учить полезнее всего днём, а повторить вечером и утром, т.к. информация переходит в память на длительное хранение, во время сна.

- Правильно организуй пространство: поставь на стол предметы или картинки жёлтого и фиолетового цветов – они повышают интеллектуальную активность.

- Известно, что люди делятся на жаворонков и сов, их умственная продуктивность различна в различное время суток. Дело в том, что внутри каждого из нас есть биологические часы, по которым живёт не только человеческий организм, но и все живые организмы. В связи с этими биологическими ритмами в течение дня меняются пульс, работа эндокринной системы, соответственно настроение и активность человека. У жаворонков пик работоспособности приходится на первую половину дня (им необходимо ложиться не позже 11 вечера), у сов – на вторую, порой даже на ночные часы.

Постарайся понять, к какой категории относишься ты: жаворонок, голубь или сова. В зависимости от того занимайся преимущественно днём или вечером (днём занимаются все).

- Попробуй охарактеризовать себя – ты больше чувствуешь себя эффективным организатором, руководителем или исполнителем? Тебе проще самому организовать свой день и регулировать свои действия, или лучше получается, когда ты только выполняешь четкие указания других? Если ты более эффективен как исполнитель, то тебе очень поможет в самоорганизации руководство «со стороны». Договорись с кем-то, кто будет тебе формулировать задачи на день, и перед кем ты будешь отчитываться. Конечно, важнее уметь это делать самому, но в данном случае это всего лишь прием, который поможет тебе внутренне собраться и не отвлекаться на постороннее.

- Если награждать себя за своевременную, по плану выполненную значительную работу кусочком шоколада (только за это!) и полноценным отдыхом, то тебе будет все легче и легче. И то, и другое очень полезно в период сильного умственного и психического напряжения. А положительные подкрепления за преодоление очередного препятствия в виде решенной трудной задачи формируют привычку и нужное поведение.

- Занятия должны чередоваться с отдыхом – оптимальное распределение: 40 минут работы, 10 отдых.

Отдых может быть пассивным (приляг, расслабься, ощути внутри себя свой жизненный ресурс) и активным. Можно в это время сделать зарядку, принять душ, сделать небольшую физическую работу. Секрет отдыха не в количестве времени, а в переключении с одной деятельности на другую (в том числе и полное расслабление и переключение внимания).

Что касается внимания, мы предлагаем подросткам воспользоваться своими способами переключения внимания, а потом обсуждаем насколько это удалось. Обычно они с удивлением отмечают, что продолжают думать о текущей ситуации. Тогда ведущий может попросить учащихся сосчитать количество панелей, лампочек, любых других деталей интерьера, а затем снова возвращается к обсуждению. Участники получают эффективный инструмент переключения внимания.

Питание.

В этом разделе ведущий обсуждает с детьми вред и пользу различных продуктов питания.

На первый слайд выводятся: фото с изображением жирной пищи, сладостей, кофе, газировки.

Информация для ведущего:

Экзаменационный период – время умственных перегрузок. Диеты могут вызвать дополнительный стресс.

Стоит исключить тяжёлую, жирная пища, т.к. после такой еды кровь приливает к желудочно-кишечному тракту и поскольку там начинается активная работа, усилия мозга сосредотачиваются на процессах пищеварения. По этой же причине нельзя совмещать еду с учёбой.

Не приучайте себя к кофеину – на следующий день может наступить раздражительность, нервозность, усталость.

Уменьшите потребление конфет, печенья и других продуктов с высоким содержанием сахара: не исключено, что сначала они дадут энергетический толчок, а потом организм начнёт вырабатывать в большом количестве инсулин, что приведёт к понижению уровня сахара и вызовет чувство голода.

На второй слайд выводятся фотографии с изображением морепродуктов, овощей, сухофруктов:

Морковь стимулирует обмен веществ в головном мозге, способствует облегчению процесса заучивания.

½ часть плода авокадо в день – хороший источник энергии для кратковременной памяти.

Креветки – содержат жирные кислоты, способствующие концентрации внимания.

Лук помогает при переутомлении и психической усталости.

Капуста избавляет от нервозности.

Вода: кто больше пьёт, тому легче сосредоточиться, проще усвоить новую информацию.

Эмоциональный настрой

Уолтер Рассел говорил «Если делать то, что вы ненавидите, в организме начинают вырабатываться токсины, в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления, или заболеваете. Вам нужно любить всё, что вы делаете. Или иначе, делайте то что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость: Делайте всё с радостью. Делайте всё самым лучшим из известных вам способов»

Упражнение «Экзамен это замечательно!»

Ведущий предлагает участникам продолжить фразу «экзамен это замечательно, потому что...»

По мере возникновения идей участники встают на стул и торжественно сообщают о своём открытии всему классу. Упражнение проходит весело и оставляет у подростков много позитивных впечатлений.

9. Рефлексия.

Занятие 3 (видеозанятие) Экзамен? - Без проблем!

Цель: обучить элементам правильной самоорганизации в процессе подготовки к ГИА.

Приветствие ведущего.

Многие люди задумываются над вопросом, как справиться с тревогами и страхами, чтобы быть успешными в достижении целей. Кто – то сжимает зубы и идёт вперёд, кто –то пасует просто «прячет голову в песок», а кто – то находит свой способ, справиться препятствиями на пути к достижению цели.

1. Разогрев Добрый день! Я рада нашей встрече, мне очень приятно видеть ваши добрые лица. Сядьте удобней, мы начинаем. Начнем с положительного настроя на наш тренинг. У меня в руках мяч, я буду бросать вам его по очереди, того, у кого окажется мячик, я попрошу продолжить фразу «*У меня сегодня хорошее настроение, потому что...*»

2. Упражнение «Незаконченные предложения»

У меня в руках мяч, который поменял цвет (красный) Почему?

Я буду бросать вам его по очереди, того, у кого окажется мячик, я попрошу продолжить фразу «*Экзамен для меня – это...*» после ответа вы передаёте мячик следующему участнику.

Участники выполняют задание.

Отлично, мячик вернулся ко мне. Каждый из вас сказал то, что чувствует. Некоторые ответы совпадали, а в некоторых случаях ваши мнения разошлись. Но важно, что вы сказали о своих переживаниях.

3. Упражнение «Шкала согласия».

Возможны 2 варианта проведения упражнения.

Вариант 1. Ведущий обозначает в комнате два крайних полюса: согласия и несогласия. Например, крайнее согласие – у окна, крайнее несогласие – у двери. Затем он предлагает участникам различные утверждения и просит их занять позицию в пространстве, отражающую степень согласия или несогласия с данным утверждением. После этого ведущий просит желающих прокомментировать свою позицию.

Вариант 2. Шкалы рисуются на бумаге, и участников просят обозначить свою позицию в виде точки на линии. В остальном упражнение проводится аналогично.

Варианты утверждений для выражения степени согласия или несогласия:

- я много знаю о процедуре экзамена;
- экзамен предоставляет школьникам новые возможности;
- сдать экзамен мне по силам;
- думаю, что ЕГЭ имеет свои положительные стороны;
- по-моему, введение ЕГЭ принесло нам только проблемы.

4. Метод Литчфилда. Практикум.

Историческая справка. *Истории из жизни известных людей – эффективный способ привлечь внимание старших подростков к новой информации. Ведущий рассказывает случай, который произошёл с Гейленом Литчфилдом - одним из самых преуспевающих американских бизнесменов во время Великой Отечественной войны, и позволил бизнесмену создать уникальный метод борьбы с волнением.*

Ведущий предлагает учащимся проверить эффективность метода американского бизнесмена на практике. Для этого необходимо разделиться на три группы. Каждая группа получает карточку с обозначенной проблемой:

- очень сильно волнуюсь, не могу справиться с тревогой и страхом;
- не знаю, как организовать оставшееся время для подготовки к экзамену;
- плохо знаю процедуру ГИА, не умею работать с КИМами.

Далее группы работают по схеме Литчфилда.

- О чем я сейчас беспокоюсь? – проблема обозначена в карточке
- Что я могу предпринять? - Это поиск ресурсов решения ситуации. Необходимо записать все идеи, при этом, постараться увидеть последствия каждой.
- Что я собираюсь сделать, чтобы решить проблему? – Выбор наиболее оптимальных решений.
- Когда я собираюсь начать выполнение намеченных действий? – Указать срок.

Обсуждение полученных результатов с комментариями ведущего. Это упражнение является своеобразным индикатором качества работы учащихся на протяжении предыдущих встреч.

5. Упражнение «Ладонка».

Это упражнение - источник положительных эмоций, и логичное завершение работы по психологической подготовке к экзаменам. Важно предупредить участников о недопустимости оскорбительных надписей. Если появляется такое желание, то лучше вообще отказаться от работы или пропустить ладонку, которая вызывает неприятные эмоции.

Ведущий раздаёт участникам яркие листы формата А4 и предлагает обвести контур своей ладони. Далее работа ведётся по инструкции:

- В центре ладони – написать свое имя;
- На большом пальце – положительную ассоциацию на слово «экзамен»;
- На указательном пальце – свое главное положительное качество, которое поможет успешно сдать экзамены;
- На среднем пальце – фразу, которая придает уверенности в себе (например, «У меня все получится!», «Я верю в себя!»);
- На безымянном и мизинце – внешние ресурсы (по одному на палец): кто или что помогут успешно сдать экзамены.

*Далее листы с ладошками передаются по кругу (пока лист не вернется автору), и одноклассники вокруг ладони пишут **свои позитивные пожелания**, связанные со сдачей экзаменов.*

6. Рефлексия.

В конце работы ведущий вручает подросткам памятки «Ни пуха, ни пера!» и дополнительные карточки – схемы Литчфилда для индивидуальной работы дома.

7. Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»

Цель: развитие эмпатии, повышение самооценки. Время: 10 минут.

Инструкция: Я вам предлагаю похвалить себя за что-нибудь. Сейчас наступило время, когда хочется, чтобы больше хвалили, но это происходит так редко. И у вас есть сейчас возможность похвалить себя за что хотите! Итак, продолжите фразу «Я хвалю себя за то, что...»

Анализ. Трудно ли было хвалить себя?

Какие чувства вы испытали при этом?

Литература.

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М., 2003.
2. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб., 2004.
3. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб., 2004.
4. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб., 2002.
5. Коротченко Н.В. Психологическая подготовка школьников к ЕГЭ как инновационная составляющая образовательного процесса // Материалы Всероссийской научно-практической конференции: «Инновационное развитие системы образования в Российской Федерации». – М., 2011.
6. Костенко С.И., Пухова Н.В., Москвина А.В. Психологическая подготовка к ЕГЭ // <http://menobr.ru/material/default.aspx?control=15&id=10497&catalogid=1075>.
7. Павлова М.А., Гришанова О.С. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности - Волгоград, 2009.
8. Филакова Е.М., Шабатина Ю.А. Модель психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ // <http://festival.1september.ru/articles/569551/>

Как помочь детям подготовиться к экзаменам. Советы родителям.

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

- ✓ Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- ✓ Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться с эмоциями и «сорваться».
- ✓ Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- ✓ Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- ✓ Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам.
- ✓ Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- ✓ Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
- ✓ Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок;
- ✓ Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- ✓ Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- ✓ Не критикуйте ребенка после экзамена.

Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

Педагог-психолог Ивкова Л.П.

Памятка для выпускников ДЕНЬ «Х»

Перед смертью не наддышишься. Это выражение актуально сейчас как никогда. Поэтому за день до экзамена перескажи те темы которые знаешь хуже всего.

Выспись.

Завтрак перед экзаменом: печёная рыба, кофе с шоколадом.

Возьми воду и шоколадку с собой.

Не принимай валерьянку! Может снизить внимание и память!

Приходи на экзамен в назначенное время! Ожидание более утомительно для нервной системы, чем сам экзамен. Перед входом в кабинет скажи себе «Я спокоен. Я совершенно спокоен». Смело входи в аудиторию, с уверенностью, что всё получится.

Выполни известное тебе дыхательное упражнение для снятия напряжения.

Начинай работать! Удачи! Всё получится!

ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА

1. Будь внимателен. От того, насколько внимательно ты запомнишь правила заполнения бланков, зависит количество ответов, засчитанных, как верные.
2. Читай задания до конца. Спешка не должна привести к тому, что ты стараешься понять задание по первым трём словам и достраиваешь концовку в своём воображении. Перед тем, как вписать ответ, перечитайте вопрос дважды, убедись, что правильно понял то, что от тебя требуется.
3. Начни с лёгкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых не сомневаешься. Тогда ты успокоишься, войдёшь в рабочий ритм.
4. Исключай! Многие задания можно легче решить методом исключения. Убирая заведомо неподходящие ответы.
5. Рассчитай время так, чтобы 2/3 отведённого времени пройтись по доступным тебе заданиям, а затем вернуться к сложным.
6. Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой—то ответ другим, то доверься интуиции.

МОУ
ПАВИНСКАЯ СОШ
ПАВИНСКОГО РАЙОНА
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

**«Ни пуха, ни
пера!»
или
«Экзамен? – Без
проблем!»**

