

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ**

**Краевое государственное бюджетное учреждение  
«Алтайский краевой центр ППС-помощи»**



**КГБУ  
«АЛТАЙСКИЙ  
КРАЕВОЙ ЦЕНТР  
ППС-ПОМОЩИ»**

# **Государственная итоговая аттестация (ГИА): психологическая помощь обучающимся**

**Методические рекомендации для педагогов-психологов**

**Барнаул 2018**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ**

**Краевое государственное бюджетное учреждение  
«Алтайский краевой центр ППС-помощи»**

**Государственная итоговая аттестация  
(ГИА): психологическая помощь  
обучающимся**

**Методические рекомендации для педагогов-психологов**

Барнаул 2018

**ББК 88**  
**УДК 37.013.77**

**Авторы-составители:**

*Алимова Маргарита Анатольевна*, к.псх. н., доцент, старший методист КГБУ «Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи»;

*Вдовина Елена Григорьевна*, заместитель директора КГБУ «Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи»

**Рецензент:**

*Григоричева Ирина Викторовна*, к. псх.н., доцент кафедры психологии ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»

**ГИА: психологическая помощь обучающимся (методические рекомендации для педагогов-психологов) / авт.-сост.: М.А. Алимова, Е.Г. Вдовина. – Барнаул: КГБУ «Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи», 2018. – 66 с. [Электронный ресурс].**

Эффективная подготовка и успешная сдача экзаменов существенно зависит от мотивационной и психологической готовности к государственной итоговой аттестации. Данные методические рекомендации адресованы педагогам-психологам образовательных организаций, непосредственно участвующим в подготовке выпускников к ГИА. Рекомендации содержат описание целевых компонентов психологического сопровождения участников образовательных отношений, особенностей оказания адресной психологической помощи выпускникам с высоким уровнем тревожности, с ограниченными возможностями здоровья, а также выпускникам, сдавшими ГИА ниже пороговых значений. Примерный план работы педагога-психолога по данному направлению обеспечен сценариями мероприятий, программами и информационными материалами.

## Оглавление

Введение .....	4
Раздел 1. Целевые компоненты психологического сопровождения участников образовательных отношений в период подготовки и сдачи ГИА .....	5
Раздел 2. Особенности оказания адресной психологической помощи различным категориям обучающихся .....	9
Раздел 3. Примерный план работы педагога-психолога по сопровождению участников образовательных отношений в период подготовки и сдачи ГИА .....	13
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....</b>	<b>18</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....</b>	<b>20</b>
<b>Методическое обеспечение психологического сопровождения обучающихся 9-х и 11-х классов в период подготовки к ГИА .....</b>	<b>20</b>
Сценарий проведения психологической игры в 9 классе.....	20
«Стресс и я: кто кого?» [5] .....	20
Сценарий проведения классного часа в 11 классе «Я и экзамен» [10] .....	23
Сценарий классного часа в 9 и 11 классах «Как эффективно подготовиться к ОГЭ (ЕГЭ)» .....	25
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....</b>	<b>32</b>
Информационные материалы (памятки, рекомендации) для выпускников и педагогов по психологической подготовке к ГИА .....	32
Памятка «Как подготовиться к экзаменам и сдать их» [15, с. 100 – 103].....	32
Памятка «Приемы и методы запоминания» [18].....	33
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....</b>	<b>35</b>
<b>Методическое обеспечение психологического сопровождения родителей обучающихся 9 и 11 классов в период подготовки к ГИА .....</b>	<b>35</b>
Выступление педагога-психолога на родительском собрании по теме «Ресурсы семьи при подготовке старшеклассников к ГИА» .....	35
Информационные материалы (памятки и рекомендации) для родителей по психологической поддержке выпускников.....	37
Памятка «Чем Вы, родители, можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ?» [15, с. 104 - 105] .....	37
Психологические советы родителям выпускников по психологической подготовке учащихся к выпускным экзаменам [2].....	38
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....</b>	<b>40</b>
<b>Методическое обеспечение психологического сопровождения педагогов в период подготовки к ГИА .....</b>	<b>40</b>
Семинар – практикум для педагогов «Механизмы психологической подготовки к ГИА» .....	40
Тренинг стрессоустойчивости для педагогов «Формула удачи» [13].....	43
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 5.....</b>	<b>47</b>
<b>Программа коррекционно-развивающих занятий для выпускников с высоким уровнем психоэмоционального напряжения .....</b>	<b>47</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 6.....</b>	<b>63</b>
Методическое обеспечение организации консультационных бесед с выпускниками, сдавшими ГИА ниже пороговых значений [6] .....	63

## Введение

В системе образования за последние десятилетия происходят большие изменения, касающиеся структуры образования, его форм, итогового контроля и других аспектов. Одним из таких изменений является введение в систему образования Основного Государственного и Единого Государственного Экзамена (ОГЭ / ЕГЭ). Несмотря на то, что ГИА в форме ЕГЭ и ОГЭ проходит уже не первый год, данная форма аттестации все равно вызывает множество дискуссий и сомнений у общественности - педагогов, выпускников и их родителей, обусловленных сложностью и многозначностью процедуры.

На сегодняшний день имеется достаточное количество материалов, обеспечивающих правовую, организационную, содержательную и методическую подготовку к ГИА. Однако все эти направления подготовки предполагают лишь инструментальную готовность выпускников. Экзамен является стрессовой ситуацией. Нередко случается, что выпускник, зная предмет, умея решать те или иные типы задач, в итоге не справляется с экзаменационными заданиями. Главная причина срывов кроется в отсутствии у обучающихся адекватных способов эмоционального реагирования на стрессовые ситуации, в несформированности навыков контроля и регулирования собственной деятельности.

Под психологической готовностью к сдаче экзамена подразумевается сформированность у выпускника психологических свойств и социальных компетенций (психофизиологической, личностной технологической, мотивационной, самооценочной), без которых невозможна успешная сдача ГИА.

Несмотря на актуальность психологического сопровождения выпускников, организация работы педагога-психолога затрудняется из-за чрезмерной занятости старшеклассников в связи с их посещением подготовительных и элективных курсов по определенным предметам.

В данных методических рекомендациях предложено необходимое и достаточное количество материалов, которые помогут школьным педагогам-психологам эффективно организовать психологическое сопровождение всех участников образовательных отношений в период подготовки и сдачи ГИА:

- сценарии классных часов для обучающихся 9-х и 11-х классов;
- сценарий семинара-практикума для педагогов;
- выступление на родительском собрании;
- информационные материалы для подготовки памяток и буклетов;
- описание коррекционно-развивающей программы для выпускников с высоким уровнем психоэмоционального напряжения;
- описание тренинга стрессоустойчивости для педагогов;
- выделены особенности оказания психологической помощи выпускникам с ОВЗ и выпускникам, сдавшим ГИА ниже пороговых значений.

## **Раздел 1. Целевые компоненты психологического сопровождения участников образовательных отношений в период подготовки и сдачи ГИА**

Успешность программы психологического сопровождения подготовки к экзаменам в формате ГИА зависит от комплексного подхода к решению данной проблемы. Все педагоги, работающие в классе, решают общие образовательные задачи. Эффективность этой работы во многом зависит от согласованности действий всех участников образовательных отношений, от единства целей, задач и требований, предъявляемых ученикам конкретного класса. Очень важно организовать равноправное, профессиональное сотрудничество педагога-психолога с учителями-предметниками на основе индивидуального вклада каждого в общее дело подготовки обучающихся и их родителей к ГИА.

В процессе подготовки к экзаменам обучающиеся сталкиваются с тремя типами трудностей (по М.Ю. Чибисовой) [15, с. 26 - 36]:

**1. Когнитивные трудности** связаны с особенностями развития познавательных процессов и переработки информации.

Составляющие когнитивного компонента, которые способствуют успешной сдаче ГИА:

- высокая мобильность, переключаемость;
- высокий уровень организации деятельности;
- высокая и устойчивая работоспособность;
- высокий уровень концентрации внимания, произвольности;
- четкость и структурированность мышления, комбинаторность;
- сформированность внутреннего плана действий.

Необходимо отметить, что этот компонент формируется на протяжении всего времени обучения ребенка в школе, некоторые его составляющие уходят корнями в начальную и среднюю школу. Следовательно, он в наименьшей степени поддается экстренной коррекции. Важно понимать, что на завершающем этапе обучения в школе данные характеристики сформировать с нуля невозможно, педагоги могут лишь помочь выпускнику максимально продуктивно использовать уже сформированные навыки.

**2. Процессуальные трудности** вызваны недостаточным знакомством с процедурой проведения ГИА. Их преодоление направлено на овладение стратегией деятельности по определению последовательности и соотношения заданий, которые выпускник будет выполнять на экзамене. Данный навык нарабатывается в процессе участия выпускника в пробных ОГЭ/ЕГЭ с опорой на информирование о возможных стратегиях поведения на экзамене (педагогами, выпускниками прошлых лет, из буклетов и памяток).

**3. Личностные трудности** связаны с личностными особенностями развития выпускника – эмоциональная нестабильность, интроверсия, повышенный уровень тревожности и т.п. Работа по преодолению личностных трудностей сосредоточена на проведении мероприятий с участниками образовательных отношений по регуляции их эмоционального состояния, развития навыков рефлексии, снятия тревожности и т.д.

Составляющие личностного компонента:

- наличие собственного адекватного мнения о ГИА;
- адекватная самооценка – умение объективно оценить свои знания, умения, способности;

самостоятельность мышления и действий, способность к самоопределению; оптимальный уровень тревоги (отсутствие, как чрезмерно высокого, дезорганизующего ее уровня, так и заниженной тревоги, приводящей к снижению мотивации).

Таким образом, **целью** профессиональной деятельности педагога-психолога с участниками образовательных отношений (выпускниками, их родителями и педагогами) в период подготовки и сдачи ГИА **является создание условий для преодоления личностных трудностей участников образовательных отношений** в этот период.

### **Задачи:**

1. Ознакомление и отработка навыков самоконтроля и волевой регуляции поведения и психоэмоционального состояния.

В примерном плане работы педагога-психолога, представленном в Разделе 3, решение первой задачи отражено в таких мероприятиях, как:

- родительское собрание в 9-х, 11-х классах «Как помочь ребенку подготовиться к ОГЭ/ЕГЭ»;
- родительское собрание «Ресурсы семьи при подготовке старшеклассников к ГИА»;
- классный час в 9-х классах «ГИА без стресса»;
- классный час в 11-х классах «Я и экзамен»;
- первый блок коррекционно-развивающих занятий для высоко тревожных выпускников, выпускников с ОВЗ по программе «Лицом к лицу с экзаменом»;
- тренинг стрессоустойчивости для педагогов «Формула удачи»;
- индивидуальное консультирование участников образовательных отношений.

2. Обучение приемам эффективного запоминания и мобилизации когнитивных ресурсов в стрессовой ситуации.

Решение второй задачи отражено в таких мероприятиях, как:

- семинар (педагогический совет, совещание) для педагогов «Механизмы психологической подготовки к ГИА»;
- классный час в 9-х и 11-х классах «Как эффективно подготовиться к ОГЭ / ЕГЭ»;
- второй блок коррекционно-развивающих занятий для высоко тревожных выпускников, выпускников с ОВЗ по программе «Лицом к лицу с экзаменом»;
- индивидуальное консультирование участников образовательных отношений.

3. Профилактика неблагоприятных личностных деформаций у обучающихся с результатами ГИА ниже пороговых значений.

Данная задача решается через проведение консультационных бесед с элементами коррекционно-развивающей работы с выпускниками и их родителями.

Реализация комплекса целей и задач осуществляется педагогом-психологом посредством фронтальных форм психолого-педагогического сопровождения всех участников образовательных отношений и оказания адресной психологической помощи некоторым категориям обучающихся и их родителям.

## **Направления психолого-педагогического сопровождения:**

### **1. Психодиагностика**

Проведение фронтальной психодиагностики обучающихся 9-х и 11-х классов оправдано в случае необходимости определения оснований для оказания адресной психологической помощи отдельным выпускникам, например, высоко тревожным обучающимся по итогам диагностики уровня тревожности (тест Филлипса, опросник Спилберга - Ханина). Кроме того, следует помнить, что можно воспользоваться результатами психолого-педагогической диагностики, полученными за период школьного обучения.

### **2. Профилактические мероприятия**

2.1. При разработке содержания классных часов с обучающимися 9-х и 11-х классов необходимо включать:

- дискуссию, направленную на осознание существующих предубеждений относительно формы ЕГЭ / ОГЭ. Свободное выражение участниками дискуссии собственных страхов и тревог способствует выявлению ресурсных моментов и формирует конструктивную позицию к ГИА;

- упражнения по снижению уровня тревожности и овладению приемами саморегуляции. Выбор оптимальных способов и приемов снижения уровня тревожности должен быть основан на результатах диагностики уровня тревожности. Следует отметить, что простое информирование о разнообразных приемах саморегуляции без многократной их отработки малоэффективно. Применение навыка в стрессовой ситуации экзамена возможно только при условии его сформированности;

- практические задания по управлению собственными негативными мыслями, рациональному планированию времени, применению приемов и методов запоминания учебного материала. Психологическое воздействие данных упражнений заключается в ощущении, что ситуация подготовки к ГИА находится под контролем.

2.2. При подготовке выступлений перед родителями выпускников педагог-психологу следует учитывать эффективность активного включения родителей в обсуждение собственного вклада в процесс подготовки ребенка к экзамену. Такие формы работы актуализируют личностную ответственность родителей за создание благоприятного климата в семье и проявление родительской поддержки. Организация диалогового взаимодействия родителей выпускников способствует обмену информацией и снижению негативных тревожных тенденций.

2.3. При подготовке выступлений перед педагогами на совещаниях, пед.советах, организации профилактических занятий (тренингов)целесообразно включать:

- обсуждение оптимальных методов и приемов запоминания учебного материала с опорой на психофизиологические особенности конкретных выпускников;

- обсуждение стратегии педагогической поддержки обучающихся с личностными особенностями развития (с тревожностью, перфекционизмом, утомляемостью и т.д.);

- упражнения, направленные на управление педагогами собственного психоэмоционального состояния.

### **3. Просвещение (оформление информационных памяток, буклетов, листовок)**

При подготовке информационных материалов следует руководствоваться следующими правилами:

- при первом предъявлении памятки (буклета) необходимо обсуждать ее содержание, проводить параллели с реальным жизненным опытом, иллюстрировать примерами;

- к ранее предложенной памятке следует апеллировать на дальнейших этапах работы. Например, если была предложена памятка «Как повторять материал к экзамену», через некоторое время необходимо обсудить с выпускниками и педагогами, какими рекомендациями из памятки они воспользовались, что оказалось для них полезно и т.д.;

- необходимо, чтобы эти памятки были знакомы различным специалистам, работающим с выпускниками: предметникам, классным руководителям. В этом случае возможна реализация единой стратегии: если все педагоги, работающие с выпускниками, используют их в учебном процессе, то эффективность выбора оптимальной стратегии деятельности вовремя сдачи ГИА повышается.

### **Направления психологической помощи отдельным категориям обучающихся и их родителям:**

#### ***1. Коррекционно-развивающая работа (индивидуальная или с группой обучающихся в количестве 7- 12 человек)***

При выборе (составлении) программы коррекционно-развивающих занятий необходимо учитывать личностные особенности выпускников, включенных в ее реализацию. Оптимальная продолжительность: 8 занятий по 2 академических часа каждое. Содержание программы должно включать:

- обучение способам снятия эмоционального и физического напряжения ее участников;
- развитие навыков преодоления персональных когнитивных трудностей по переработке учебного материала.

#### ***2. Психологическое консультирование***

Индивидуальное консультирование осуществляется в соответствии с общепринятой схемой:

- установление контакта с обучающимся (родителем обучающегося);
- описание обучающимся (родителем) проблем и желаемых изменений в себе, конкретных людях, ситуации;
- психодиагностическая беседа: поиск причин трудностей; психологическая интерпретация;
- опосредованное предъявление проблемы выпускнику (родителю) с опорой на его ресурсы;
- реориентация (смена поведения, которая предполагает полную ответственность выпускника за свои действия).

Эффективным направлением в консультировании подростков и старшеклассников является когнитивное и когнитивно-бихевиоральное консультирование, методы и приемы которых позволяют изменять мысли, чувства и поведение подростков.

## **Раздел 2. Особенности оказания адресной психологической помощи различным категориям обучающихся**

Категории обучающихся, нуждающихся в адресной психологической помощи в период подготовки и сдачи ГИА:

1. высоко тревожные выпускники с высоким уровнем психоэмоционального напряжения;
2. выпускники с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ);
3. выпускники с результатами ГИА ниже пороговых значений.

### ***Особенности оказания адресной психологической помощи высоко тревожным выпускникам***

Основанием для включения выпускника в коррекционно-развивающую группу являются высокие показатели по двум шкалам реактивной и личностной тревожности опросника Спилбергера – Ханина.

Высокий показатель личностной тревожности дает представление о высокой вероятности появления состояния тревожности у выпускника в ситуациях, где речь идет об оценке его компетентности и подготовленности.

Высокий показатель реактивной тревожности косвенно свидетельствует о выраженном психоэмоциональном напряжении выпускника. Этот показатель чутко реагирует на изменения психоэмоционального состояния, поэтому может являться критерием оценки эффективности коррекционно-развивающей работы.

### ***Особенности оказания психологической помощи выпускникам с ОВЗ***

Оказание психологической помощи выпускникам с ОВЗ заключается преимущественно в их обучении способам снижения психологической напряженности.

При подборе содержания занятий необходимо отдавать предпочтение упражнениям с простой инструкцией и осуществлять контроль за правильностью выполнения заданий. Например,

1. Кинезиологические упражнения [8] развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. Упражнения необходимо проводить ежедневно в течение 6-8 недель по 15-20 минут в день.

- «Ухо – нос»;
- «Кулак – ребро – ладонь»;
- «Лезгинка»;
- «Лягушка» и др.

2. Прием «энергетическое зевание» уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3—5 зевков.

3. Дыхательные упражнения [4]

**«Воздушный шарик»** Участники принимают удобную позу, закрывают глаза, дышат глубоко и ровно.

«Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша, сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдохните. Шарик сдувается... А потом надувается вновь... Сделайте так 5-6 раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите 1-2 минуты».

При обсуждении упражнения участников просят поделиться ощущениями, возникшими в процессе выполнения упражнения. Педагог-психолог объясняет, что это хорошая техника снятия напряжения. Когда чувствуешь, что сильно испугался или теряешь контроль над собой из-за раздражения, достаточно подышать подобным образом 2-3 минуты, и станет гораздо легче.

#### **«Семь свечей»**

«Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно, комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начнет дрожать, свеча гаснет. Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь...».

Упражнение лучше всего выполнять под спокойную негромкую музыку, в полузатемненном помещении.

#### **Упражнение «Антистрессин»**

Примите удобное положение. Глубоко вдохнув, задержите ненадолго дыхание. На этот раз выдох сопровождайте звуком «хааааааааааааааа». Теперь дышите нормально, сосредоточив на этом внимание. При вдохе говорите себе: «Я», при выдохе – «расслаблен». Повторите упражнение 5 раз.

Примечание: технику лучше использовать в групповой форме работы под контролем педагога-психолога. Частота пульса до и после упражнения должна отличаться на 10 ударов.

### **4. Упражнения на напряжение-расслабление**

#### **Упражнение «Снятие напряжения в 12 точках»**

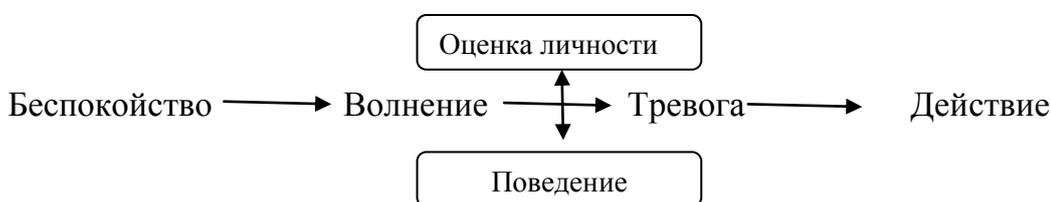
Для снятия напряжения необходимо начать с плавного вращения глазами – дважды в одном направлении, а затем дважды в другом направлении. Зафиксировать внимание на отдельном предмете, а затем переключить его в предмет, расположенный поблизости. Нахмуриться, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабиться. После этого широко зевнуть несколько раз. Расслабить шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ее из стороны в сторону. Поднять плечи до уровня ушей и медленно опустить. Расслабить запястья и поводить ими. Сжать и разжать кулаки, расслабляя кисти рук. Затем сделать три глубоких вдоха, мягко прогнуться в позвоночнике вперед – назад и из стороны в сторону. Напрячь и расслабить ягодицы, а затем икры ног. Покрутить ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сжать пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх.

Повторить это упражнение 3 раза. Таким образом, организм освободится от напряжения в 12 точках.

### ***Особенности консультирования выпускников с результатами ГИА ниже пороговых значений***

Личностные деформации у обучающихся с результатами ГИА ниже пороговых значений и их родителей тесно связаны с вопросами построения дальнейших жизненных перспектив выпускника. Неудачная сдача экзамена является стрессовой ситуацией. Успешное разрешение ситуации во многом зависит от степени адекватности оценки происходящего. Часто данная категория выпускников и их родителей начинают подчеркивать негативные аспекты окружающей действительности, в переживаниях звучат темы поражения, безнадежности, окружающий мир воспринимается следующим образом:

- негативный взгляд на настоящее;
- будущее в черном цвете;
- заниженная самооценка.



Если стадия негативных переживаний затягивается, эмоциональные переживания не сменяются решительными действиями, возможен нервный срыв.

Поэтому усилия педагога-психолога в работе с выпускником направлены на переоценку его ценностей и поиск новых смыслов. В ходе консультационных бесед выпускник находит ответы на вопросы:

- что со мной происходит?
- что является истиной причиной моего состояния?
- чего я хочу и чего я могу достичь?

Для выявления внутриличностных и межличностных конфликтов и психотравмирующих переживаний можно использовать:

- метод серийных рисунков и рассказов из модели реабилитации «Добрякова – Никольской»: рисунки и рассказы на тему «Автопортрет в полный рост», «Если бы у меня была волшебная палочка...», «Я переживаю», «Я об этом не хочу вспоминать».

- графические приемы, которые помогают выявить субъективную составляющую социальной ситуации развития (Упражнение «Линия жизни», Приложение 6)

Обучение выпускника навыкам использования социально приемлемых стратегий в сложной жизненной ситуации посредством активизирующих методик и притч сопровождается:

- анализом эмоциональной реакции на различную информацию (как меняется состояние, настроение) и ее связь с мотивацией на последующую деятельность (повышается или понижается активность, желание что-то делать, чего-то достигать);

- осознанием наличия следующих своих негативных мыслей: «Ничего не получится», «Я все испорчу» и пр.;

- переводом негативных мыслей в позитивные.

Очень важно заканчивать консультацию с выпускником, имеющим заниженную самооценку, бодрыми, доброжелательными, теплыми или энергичными словами. Например, «Как много всего мы сегодня с тобой обсудили! Какой ты, оказывается, интересный человек!» «У тебя все будет хорошо! Вот с этого момента ты сильный и уверенный в себе человек!» и т.д.

Таким образом, эффективность консультирования данной категории выпускников заключается в оптимизации их психоэмоционального состояния через формирование позитивной самооценки, оценки окружающего мира и своего будущего.

**Примерный план работы педагога-психолога  
по сопровождению участников образовательных отношений в период подготовки и сдачи ГИА**

№	Виды деятельности	Планируемые мероприятия	Срок	Категория	Ожидаемый результат	Отметка о выполн.	Примечание
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	<b>Направления работы</b>						
	Диагностика	Фронтальная диагностика уровня тревожности (тест Филлипса, опросник Спилберга, Ханина)	до 15 ноября	обуч-ся 9 классов	Выделение группы обучающихся для организации коррекционно-развивающей работы, в т.ч. «группы риска»		
			до 30 ноября	обуч-ся 11 классов			
	Просвещение	Родительское собрание по теме «Как помочь ребенку подготовиться к ОГЭ (ЕГЭ)»	декабрь	родители обуч-ся	Рекомендации для родителей		
		Родительское собрание по теме «Ресурсы семьи при подготовке старшеклассников к ГИА»	март	9, 11 классов	Памятка «Что такое родительская поддержка»		
		Размещение информационных материалов по психологической подготовке к ГИА на информационном стенде (для выпускников); на сайте учреждения (для родителей)	октябрь ноябрь	обуч-ся 9,11 классов родители	Размещенный текст на информационных носителях		
		Семинар для педагогических работников (выступление на педсовете, совещании) «Механизмы психологической подготовки к ГИА»	ноябрь	педагогические работники	Разработка психолого-педагогической стратегии работы с выпускниками с учетом индивидуальных особенностей		

Профилактика	Классный час «ГИА без стресса»	до 10 декабря	9 классы (А,Б...)	Общие рекомендации по снижению уровня тревожности и приемах саморегуляции		
	Классный час «Я и экзамен»	до 20 декабря	11 классы (А, Б..)			
	Классный час «Как эффективно подготовиться к ОГЭ (ЕГЭ)»	январь-февраль	9 и 11 классы (А,Б...)	Буклет «Как вести себя во время экзаменов»		
	Тренинг стрессоустойчивости для педагогических работников «Формула удачи»	апрель	учителя-предметники, кл. ручки 9, 11 классов	Психологические рекомендации для педагогов, отработка навыков саморегуляции у специалистов		
Коррекционно-развивающая работа	Организация занятий по снижению уровня психоэмоционального напряжения	февраль-май 1 раз в неделю	группа обуч-ся 9 кл.	Снижение уровня психоэмоционального напряжения обуч-ся		
			группа обуч-ся 11 кл.			
			группа обуч-ся с ОВЗ 9 кл.			
			группа обуч-ся с ОВЗ 11 кл.			
Консультирование	Индивидуальное консультирование высоко тревожных обучающихся их родителей (по итогам диагностики), обучающихся с ОВЗ и их родителей	до 15 января	обуч-ся 9,11 классов, родители	Заявления (согласия) родителей / обуч-ся старше 14 лет на организацию коррекционно-развивающей работы		
	Индивидуальное консультирование обучающихся по вопро-	по запросу в	обуч-ся 9,11 классов, ро-	Индивидуальные рекомендации		

		сам снижения психоэмоционального напряжения	течение года	дители			
		Консультационные беседы с выпускниками с результатами ЕГЭ (ОГЭ) ниже пороговых значений, их родителями (законными представителями)	июнь	-	Рекомендации по построению позитивной жизненной траектории, работа с ценностно-смысловой структурой выпускника		
2.	Организационно-методическая работа						
2.	Диагностика	Подготовка бланков для проведения диагностики	до 30 октября	-	Бланки методик		
		Определение времени проведения диагностики, в том числе с использованием оборудования комп. класса	до 1 октября	согласование с зам. директора, клас. руководителями 9, 11 кл.	Расписание проведения диагностики		
		Обработка результатов психодиагностики	до 30 ноября	ознакомление классных руководителей 9,11 кл.	Протоколы психодиагностического обследования (групповая форма)		
	Просвещение	Подготовка информационных материалов для размещения: на информационном стенде (для выпускников); на сайте учреждения (для родителей)	до 30 окт., до 30 ноября	согласование содержания с зам. директора	Структурированная информация		
Подготовка и тиражирование буклетов для родительского собрания «Что такое родительская		до 1 декабря	согласование с зам. директора	Макет буклета			

		поддержка»					
		Подготовка и тиражирование буклетов для выпускников «Как вести себя во время экзаменов»	до 10 января	согласование с зам. директора	Макет буклета		
Профилактика		Подготовка сценария классного часа «ГИА без стресса» (9 кл.) Подготовка сценария классного часа «Я и экзамен» (11 кл.)	до 20 ноября	согласование времени проведения с классными руководителями 9,11 кл.	Сценарий. Расписание проведения мероприятий		
		Подготовка сценария классного часа «Как эффективно подготовиться к ОГЭ (ЕГЭ)»	до 15 января	согласование времени проведения семинара на весенних каникулах	Сценарий. Буклет «Как вести себя во время экзаменов». Расписание проведения мероприятий		
Коррекционно-развивающая работа		Формирование групп по итогам диагностики и индивидуального консультирования обучающихся для групповой психокоррекционной работы	до 20 января	согласование с обучающимися 9,11 классов, родителями, информирование классных руководителей	Списки групп		
		Составление УТП коррекционно-развивающих занятий	до 30 января	согласование содержания с	УТП, утвержденный директором		

				зам. директора, директор			
Консультирование	Составление общих рекомендаций для обуч-ся 9, 11 классов по итогам диагностики	до 10 декабря	согласование содержания с зам. директора	Обобщенные рекомендации обучающимся по снижению уровня тревожности			
	Составление индивидуальных рекомендаций для обучающихся, родителей по психологической подготовке и сдаче ГИА	до 10 декабря	-	Индивидуальные рекомендации с учетом результатов диагностики и особенностей обуч-ся			
	Подбор материала (упражнения, психотехники) для проведения консультационных бесед с выпускниками с результатами ЕГЭ (ОГЭ) ниже пороговых значений, их родителями (законными представителями)	до 15 мая	-	Рекомендации по построению жизненных планов			
Аналитическая деятельность	Составление отчета работы по психолого-педагогическому сопровождению ОГЭ и ЕГЭ, (работа с обучающимися, педагогами, родителями)	май-июнь		Аналитический отчет			

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бровко, Е.Б. Методы исследования жизненной перспективы старшеклассников // Психология и школа. - 2006. - № 2.
2. Бузыкина, Н.Н. Психологические советы родителям выпускников по психологической подготовке учащихся к выпускным экзаменам [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://psycholog-school.ru/psikhologi/psikhologicheskiye-sovety-roditelyam-vypusknikov-k-vypusknyim-ekzamenam.php>, свободный. – Загл. с экрана.
3. Вольф Д., Меркле Р. Как преодолеть страх перед экзаменами: Психологические стратегии оптимальной подготовки и сдачи экзаменов. - Новосибирск: Наука. Сибирское предприятие РАН, 2000. - 78с.
4. Гревцов, А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. Учебно-методическое пособие /Под общей редакцией С.П. Евсеева. – СПб: СПбНИИ физической культуры, 2006. – 44с.
5. Грибоедова, О. Стресс и я: кто кого? // Школьный психолог. – 2014. - № 10. – С. 45-49.
6. Дудина, Д. Профилактическая психолого-педагогическая программа «Формирование психологических ресурсов личности» // Школьный психолог. – 2015. - № 3. – С. 39-44.
7. Квачева, Н.Е. Программа психологической подготовки учащихся выпускных классов к сдаче ЕГЭ «Лицом к лицу с экзаменом» [Электронный ресурс] / Материалы IV Всероссийского конкурса психолого-педагогических программ «Новые технологии для «Новой школы», 2012. - Режим доступа: <http://rospsy.ru>, свободный. – Загл. с экрана.
8. Сиротюк, А.Л. Обучение без стресса: психофизиологическая подготовка [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://svetlyachok27.narod.ru/index/0-8>, свободный. – Загл. с экрана.
9. Третьякова, С.В. Семинар-практикум для педагогов «Механизмы психологической подготовки к ГИА» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://psycholog-school.ru/psikhologi/praktikum-dlya-pedagogov-mekhanizmy-psikhologicheskoy-podgotovki-k-gia.php>, свободный. – Загл. с экрана.
10. Мазуренко, Т., Проскурин, А. Методическая разработка классного часа для 11 классов «Психологическая подготовка старшеклассников к сдаче ЕГЭ // Школьный психолог. – 2012. - № 9. – С. 4-6.
11. Мазуренко, Т. Тренинг для подростков «Успех внутри нас» // Школьный психолог. – 2014. - № 9. – С. 24-25.
12. Мягкова, М.А. Психолого-педагогическое сопровождение участников образовательного процесса в период подготовки и сдачи государственной итоговой аттестации: Методические рекомендации для педагогов-психологов, социальных педагогов, классных руководителей общеобразовательных организаций [Электронный ресурс] / Сост. М.А. Мягкова; ГБУ «Центр помощи детям». - Курган, 2017.- 99 с. - Режим доступа: [http://centr45.ru/data/metodicheskie\\_rekomendatsii\\_psihologo\\_pedagogicheskoe\\_so\\_provojdienie\\_uchastnikov\\_obrazovatel'nogo\\_protssesa\\_v\\_period\\_podgo.pdf](http://centr45.ru/data/metodicheskie_rekomendatsii_psihologo_pedagogicheskoe_so_provojdienie_uchastnikov_obrazovatel'nogo_protssesa_v_period_podgo.pdf), свободный. - Загл. с экрана.
13. Рогова, И. Тренинг стрессоустойчивости для педагогов «Формула удачи» // Школьный психолог. – 2014. - № 9. – С. 47-49.

14. Рябцева, А.И. Методическая разработка классного часа «ГИА без стресса» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2015/02/16/gia-bez-stressa>, свободный. – Загл. с экрана.
15. Чибисова, М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями [Текст] / М.Ю.Чибисова. – М.: Генезис, 2010. – 184 с.
16. [https://yandex.ru/images/search?img\\_url=http%3A%2F%2Fworks.doklad.ru%2Fimages%2FQsraEeLvn28%2F285d210c.gif&p=1&text=%D0%BC%D0%B5%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B0%20%D1%81%D1%85%D0%B5%D0%BC%D0%B0&pos=68&lr=197&rpt=simage](https://yandex.ru/images/search?img_url=http%3A%2F%2Fworks.doklad.ru%2Fimages%2FQsraEeLvn28%2F285d210c.gif&p=1&text=%D0%BC%D0%B5%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B0%20%D1%81%D1%85%D0%B5%D0%BC%D0%B0&pos=68&lr=197&rpt=simage).
17. [https://yandex.ru/images/search?text=%D0%BC%D0%B5%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B0%20%D1%81%D1%85%D0%B5%D0%BC%D0%B0&img\\_url=http%3A%2F%2Fworldofschool.ru%2Fpublic%2Fpage\\_images%2F4259%2F165.jpg&pos=37&rpt=simage&lr=197](https://yandex.ru/images/search?text=%D0%BC%D0%B5%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B0%20%D1%81%D1%85%D0%B5%D0%BC%D0%B0&img_url=http%3A%2F%2Fworldofschool.ru%2Fpublic%2Fpage_images%2F4259%2F165.jpg&pos=37&rpt=simage&lr=197).
18. <http://www.grandars.ru/college/psihologiya/zapominanie-i-pamyat.html>.

Методическое обеспечение психологического сопровождения обучающихся  
9-х и 11-х классов в период подготовки к ГИА

Сценарий проведения психологической игры в 9 классе  
«Стресс и я: кто кого?» [5]

**Цель:** научить выпускников снимать напряжение простыми психологическими способами.

**Задачи:**

- актуализировать представления школьников о стрессе, его причинах, эмоциях и чувствах, провоцирующих стресс, о вреде стресса для организма человека;
- выявить типы ситуаций, являющихся для подростков стрессовыми в школе и дома, и способы реагирования на указанные ситуации;
- познакомить с эффективными способами преодоления стрессовых ситуаций: управление дыханием, работой мышц, визуализация, словесные техники;
- обучить школьников приемам социально приемлемого выражения негативных эмоций.

**Продолжительность игры:** 1 час 20 минут — 1 час 30 минут.

**Организация пространства:** столы в форме квадрата (круга)

**Упражнение «Имя + качество»**

Участники игры по порядку называют свое имя и одно качество, которое им нравится в себе, свое достоинство.

Вариант выполнения упражнения с использованием приема «снежный ком», когда перед называнием себя участник повторяет имена и качества участников, произнесенные до него, а только затем свое имя и качество.

**Упражнение «Приветствие инопланетян»**

Участникам предлагается «особым психологическим образом» поприветствовать друг друга. Для этого все подростки выходят в пространство, образованное внутри столов, поставленных в форме квадрата, и передвигаются в любых направлениях до того момента, пока не прозвучат слова ведущего. Психолог определяет способ приветствия, и участники здороваются друг с другом предложенным способом.

**Введение в тему: «Ассоциации к слову «СТРЕСС»**

Психолог прикрепляет карточку «СТРЕСС» к доске и записывает рядом слова-ассоциации участников группы. Затем организуется обсуждение:

- как вы считаете, почему большинство наших ассоциаций к слову «стресс» негативно окрашены?
- как, по-вашему, выглядит стресс?

**«Скульптура стресса»**

Участники делятся на 2 подгруппы и создают скульптуру под названием «Стресс», задействуя всех участников своей подгруппы.

После окончания работы одна подгруппа демонстрирует свою скульптуру, а другая обсуждает увиденное:

«Представьте, что вы пришли в музей скульптур, связанных с жизнью человека. Что вы чувствуете и думаете, когда рассматриваете сделанную скульптуру? Как вы ее понимаете? Что в этой скульптуре кажется вам самым важным?».

Далее подгруппы меняются местами.

### ***Беседа «Почему стресс — это плохо/вредно?»***

Обе группы объединяются, и происходит обсуждение по следующим вопросам:

- что такое стресс?
- какие эмоции и чувства за ним стоят?
- откуда он берется? Почему появляется?
- ваше отношение к стрессу?
- стрессовые ситуации — это какие?
- А какие ситуации являются стрессовыми для вас?

### ***Мозговой штурм «Стресс — это плохо (хорошо), потому что...»***

Каждый участник по очереди отвечает и рассуждает на тему:

1 участник: «Стресс – это плохо, потому что...»

2 участник: «Стресс – это хорошо, потому что...»

3 участник: «Стресс – это плохо, потому что...»

4 участник: «Стресс – это хорошо, потому что...» и т.д.

**ВАЖНО:** Заканчивать упражнение нужно позитивным аргументом «Стресс – это хорошо, потому что...»

### ***Упражнение «Ладонка моего стресса»***

Каждый участник на своем листе бумаги обводит свою ладонь и пишет внутри нее свое имя. На каждом пальчике нарисованной ладони пишет ситуацию, которая вызывает или может вызвать сильную тревогу, страх, злость, крайнюю усталость, связанную с подготовкой и сдачей ГИА. Далее предлагается вырвать из листа рисунок ладони без помощи ножниц по контуру и положить перед собой.

Обсуждение:

Каждый желающий называет ситуации, являющиеся для него стрессовыми. Психолог обобщает все сказанное детьми и определяет ряд стрессовых ситуаций, общих для данного коллектива школьников.

### ***Упражнение «Мой ответ стрессу»***

Участники загибают каждый палец у своей нарисованной ладони и пишут на нем свой ответ стрессу, то есть то, что выпускник делает или сделал бы в ответ на ситуацию, написанную на пальце, чтобы преодолеть стресс, избавиться от сильных негативных эмоций.

Обсуждение:

- Наши способы управления стрессом.
- Обобщение типичных и нетипичных способов борьбы со стрессом.

### ***Мини-лекция «Эффективные приемы и техники борьбы со стрессом»***

В результате мини-лекции участники игры знакомятся с приемами преодоления стресса и проигрывают такие приемы, как:

- нормализация дыхания — прием антистрессового дыхания «4-4-6», дыхание животом, прием «Пушинка на носу»;
- мышечные техники — прием «Кулак — нога»;
- визуализация — «ресурсный образ», «заполнение серебром и золотом», упражнение «Вверх по радуге»;
- рационализация — прием «Предметы в аудитории»;
- словесные действия — аутогенная тренировка, письмо обидчику, позитивные настроения, самоприказ, голосовые техники (прием «А-у-о-ы-и-е»);
- плач и смех как способы снижения напряжения;
- прогулка на природе;
- посидеть в тишине или послушать приятную спокойную музыку;
- покинуть помещение.

По мере знакомства выпускников с различными приемами и техниками преодоления стресса на доске оформляется схема «Стресс и эффективные способы его преодоления».

#### ***Упражнение «Мой способ»***

Участникам предлагается придумать одну позитивную, успокаивающую, оптимистичную фразу (самоприказ), которую они смогут использовать для преодоления стрессовых ситуаций в период подготовки и сдачи ГИА.

Обсуждение:

участники называют придуманные ими фразы и ситуации, в которых они могут быть использованы.

#### ***Упражнение «Громкость телевизора»***

Упражнение направлено на снижение психоэмоционального напряжения с помощью голоса. Психолог сообщает, что он будет регулировать громкость звука с помощью руки, и объясняет, когда надо говорить громче, а когда тише. В течение 1 минуты подростки то тихо, то очень громко произносят звук «А», регулируя его громкость с помощью высоты поднятой руки психолога.

Обсуждение:

обмен мнениями о механизме «громкий звук — снятие напряжения».

#### ***Упражнение «Путаница»***

Это упражнение используется в конце игры для ее завершения и поддержания позитивного настроения. Все участники становятся в круг и вытягивают вперед руки. Каждый должен своей рукой взять за руку другого человека. Нельзя брать за руку соседа или соединяться с одним и тем же человеком обеими руками. После того как все взяли за руки, группа должна распутаться, то есть, не разжимая рук, сделать так, чтобы все снова стояли в кругу.

#### ***Рефлексия***

- Что я чувствую?
- Что я думаю?
- Что хочу сделать?

Как вариант возможно заполнение анкет обратной связи.

## Сценарий проведения классного часа в 11 классе «Я и экзамен»[10]

**Цель мероприятия:** научить выпускников снимать напряжение простыми психологическими способами.

Психолог: Здравствуйте, уважаемые выпускники!

Что происходит на свете? — А просто зима.

— Просто зима, полагаете вы? — Полагаю.

Я ведь и сам, как умею, следы пролагаю

В ваши уснувшие ранней порою дома.

— Что же за всем этим будет? — А будет январь.

— Будет январь, вы считаете? — Да, я считаю.

Я ведь давно эту белую книгу читаю,

Этот с картинками вьюги старинный букварь.

— Чем же все это окончится? — Будет апрель.

— Будет апрель, вы уверены? — Да, я уверен.

Я уже слышал, и слух этот мною проверен,

Будто бы в роще сегодня звенела свирель.

А что происходит на свете для вас? Да, сейчас самое главное— подготовка к ЕГЭ. ЕГЭ — один из многих экзаменов в вашей жизни. У вас впереди будет много экзаменов и в институте, и на работе, и важно научиться их психологически грамотно «сдавать». Сегодня мы поговорим о том, как психологически подготовить себя к экзаменам.

### **Упражнение «Рисуем чувства»** (К. Фопель)

Психолог: Возьмите бумагу и нарисуйте красками, как вы себя в данный момент ощущаете. Подберите цвета, подходящие вашему нынешнему состоянию. Вы можете рисовать линии, круги, узоры или картинку— в общем, все, что вам захочется. Молодцы! Отложите пока ваши рисунки в сторону, переходим к следующему заданию.

### **Упражнение «Придумай предложение»**

Психолог: Вам даны слова:

- «экзамен— я — цель»,
- «экзамен— радость— успех»,
- «экзамен— хорошее настроение— отдых».

Нужно придумать как можно больше предложений, в каждом из которых были бы использованы все три слова. Слова можно изменять любым способом. Молодцы! А как вы думаете, о чем сегодня пойдет речь? Тема нашего урока «Я и экзамен». А цель нашего занятия— научить вас разнообразным психологическим способам, которые помогут вам почувствовать себя увереннее в ситуациях подготовки и сдачи экзаменов.

### **Упражнение «Выведи козу»** (Михаил Кипнис в авторской модификации)

Психолог предлагает учащимся послушать хасидскую притчу.

Бедный крестьянин пришел к мудрецу.

— Мудрец, как жить? Семья большая — все в одной каморке. Нет больше сил, посоветуй, как справиться, как преодолеть напасти?

— У тебя коза есть? — спрашивает мудрец.

— Есть.

— Приведи ее в свою каморку.

— Но там ведь в одной комнате и я, и жена, и пятеро детишек. Куда же еще козу приводить? На голову себе я ее посажу?

— Пришел за советом, значит, слушай, что тебе говорят! Приведи козу и посели ее с собой в доме!!!

Через несколько дней прибегает крестьянин.

— Мудрец, совсем немоготу! Жить невмочь!!!

— А ты теперь выведи козу!

Вывел крестьянин козу, и жить стало несравненно проще и лучше.

Психолог: А теперь — задание. Возьмите листок бумаги А4, согните его пополам, на одной части листка в течение 2–3 минут напишите список ваших проблем, забот, помех, которые не дают успокоиться. Прочитайте список того, что вас тревожит, еще раз. Теперь на второй части листка составьте список того, что вы уже хорошо умеете делать или что вы хотите делать лучше, чем сейчас, в утвердительной форме. Например:

- Я очень хорошо решаю задачи;

- Я очень хорошо готовлюсь к экзаменам.

*(Психолог объясняет, что когда мы позитивно о чем-то думаем, то наши опасения вытесняются и мы увереннее смотрим в будущее. В этот момент раскрываются наши внутренние ресурсы.)*

Теперь, пожалуйста, оторвите ту часть листка, где у вас написаны ваши проблемы, согните его пополам, потом еще раз и выбросьте. «Выведите козу» и забудьте о том, что написано, как минимум до конца нашей встречи.

### ***Упражнение «Мое волнение»***

Психолог беседует с учащимися, что такое волнение. После беседы предлагает им слепить свое волнение, каким они его себе представляют. После того как учащиеся слепят свое волнение, им предлагается слепить домик для своего волнения и поселить его там.

### ***Упражнение «Мои желания»***

Психолог предлагает учащимся написать самим себе пожелание, которое будет начинаться фразой: «Хочу пожелать себе на экзамене...»

### ***Рефлексия***

Участники передают друг другу мяч и говорят, что им понравилось на занятии и что они возьмут с собой.

## Сценарий классного часа в 9 и 11 классах «Как эффективно подготовиться к ОГЭ (ЕГЭ)»

**Цель:** ознакомление со стратегиями деятельности выпускников в период подготовки к ГИА и на экзамене.

### *Мини-лекция «Управление негативными мыслями» [3, с. 23 - 28]*

Связь между нашими негативными мыслями и нашими страхами мы обозначаем как ABC-чувства:

**А:** Ситуация: Что происходит?

**В:** Оценка: Что я об этом думаю?

**С:** Чувства: Как я себя чувствую?

Одну и ту же ситуацию можно оценить по-разному:

<b>А СИТУАЦИЯ: Сдача ГИА</b>		
<b>В:</b> Негативная оценка: Это плохо	<b>В:</b> Нейтральная оценка: Это форма экзамена	<b>В:</b> Позитивная оценка: Это хорошо. Я становлюсь взрослым
<b>С:</b> Негативные чувства: страх, тревога, печаль	<b>С:</b> Нейтральные чувства: уравновешенность, спокойствие	<b>С:</b> Позитивные чувства: радость, оптимизм, уверенность

Негативная оценка ведет автоматически к появлению негативных чувств. Наши чувства всегда отражают то, что мы думаем.

До той поры, пока ваши мысли являются источником ваших страхов, вы не можете стать спокойнее и уравновешеннее.

Мысли разделены на отдельные области, в которых может возникнуть страх перед экзаменами:

- страх перед подготовкой к экзаменам,
- страх перед ситуацией экзамена,
- страх перед профессиональной несостоятельностью,
- страх потерпеть неудачу,
- боязнь успешной сдачи экзамена.

В случае возникновения негативных мыслей необходимо противопоставить им мысли позитивные.

### *Групповая работа «Мыслим позитивно!»*

Участники делятся на группы. Каждой группе выдается таблица «Перевод негативных мыслей в позитивные», в которой в столбце 1 сформулированы варианты негативных мыслей. Выпускникам необходимо их преобразовать в позитивные мысли и вписать их в столбец 2. Пример заполненной таблицы представлен в Приложении 1 к классному часу.

#### Перевод негативных мыслей в позитивные

Негативные мысли	Позитивные мысли
<i>Мысли, вызывающие страх в связи с подготовкой к экзаменам</i>	
Я должен был значительно раньше начать готовиться, теперь мне не хватит времени для основательной подготовки	
Я слишком глуп, чтобы понять этот материал	

В мою голову ничего больше не может войти	
<i>Вызывающие страх мысли относительно экзаменационной ситуации</i>	
От волнения я даже не пойму вопросов.	
Я не имею права делать ошибки	
<i>Вызывающие страх мысли относительно профессиональных неудач</i>	
Если я не сдам экзамен, то я окажусь на обочине	
Если я не сдам экзамен на хорошую оценку, то у меня не будет особой профессиональной перспективы	
<i>Вызывающие страх мысли относительно позора</i>	
Все будут считать меня неудачником и смеяться надо мной	
Мои родители будут меня упрекать. Они будут разочарованы во мне	
<i>Вызывающие страх мысли относительно самооценки</i>	
Если я провалюсь, то я неудачник	
Я не смог бы себе простить, если бы провалился	
Я не знаю, что будет после экзамена	

### ***Мини-лекция «Управление временем»***

Управление временем имеет психологическое воздействие: дает ощущение, что ситуация находится под контролем.

#### *Долгосрочное планирование и деление учебного материала*

Вы имеете представление об объеме экзаменационного материала, точнее, о том, сколько это составляет книг и сколько страниц, и знаете дату экзамена.

1. Поделите материал на маленькие порции, распределите их на все имеющиеся в вашем распоряжении недели до экзамена, однако оставьте 2 недели в запасе для повторения всего материала или как резерв. Вы нуждаетесь в этом временном резерве и потому, что вам, например, может потребоваться для усвоения определенной темы больше времени, чем вы предполагали.

2. Составьте точный временной план, какое количество материала и в какую неделю вы хотели бы освоить — своего рода план прохождения материала. Правильно поделенный материал выглядит не так угрожающе, поскольку его можно обозреть. Но еще больший эффект может быть, если вы купите большой календарь, благодаря которому будет очень наглядно видно, как обстоят дела. Если еще к тому же после проработки каждого кусочка материала вы будете делать отметки, вы будете чувствовать себя значительно спокойнее.

*Краткосрочное планирование* служит тому, чтобы точно распределить и время между работой и отдыхом на каждый день.

1. При планировании на каждый день вы ежедневно намечаете, что хотите освоить.

2. Разделите день на три части:

- готовьтесь к экзаменам 8 часов в день;
- занимайтесь спортом, гуляйте на свежем воздухе, потанцуйте - 8 часов;

- спите не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделайте себе тихий час после обеда.

### ***«Приемы и методы запоминания» (Мозговой штурм)***

Психолог предлагает группам по очереди назвать приемы и методы запоминания учебного материала, комментирует и записывает их на доске (По информационным материалам «Приемы и методы запоминания» Приложения 2). При наличии достаточного времени можно организовать обучение по использованию каждого метода и приема при запоминании различного учебного материала. Например, проиллюстрировать метод схематизации, можно с помощью текста «Совы» по материалам книги Б. Гржимека «От кобры до медведя гризли»: участникам предлагается прочитать текст «Сова» и составить схему (Приложение 2 к классному часу).

### ***Управление дыханием***

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации.

#### *Способ дыхания, направленный на мышечное расслабление*

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

– на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;

– затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;

– снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

### ***Упражнение «Мои подарки»***

Практически всё, что случается с человеком, наполняет сосуд его жизни. Чем вы его наполняете? Живительной влагой или губительным снадобьем — зависит в конечном счете от вас самих.

Предлагаю вам проанализировать, какие подарки вы получили на этой встрече. Оформите их в «подарочную упаковку» и расскажите о своем подарке.

Сегодня вы создали символический сосуд ваших жизненных сил, наполненный позитивным восприятием своего образа, благодарностью людям и миру, убежденностью в справедливом устройстве мира и авторской позиции в его сценарии. Вы поработали во благо себе! У меня тоже есть подарок для вас - Памятка «Как вести себя во время экзаменов».

Вот и подходит к завершению наша встреча. Позитивное мировосприятие идет рука об руку с мудростью. Давайте помнить о том, что мы пришли в этот мир, чтобы наслаждаться жизнью!

Автор-составитель:  
Вдовина Е.Г., г. Барнаул

**Перевод негативных мыслей в позитивные [3, с. 32 - 42]**

<b>Негативные мысли</b>	<b>Позитивные мысли</b>
<b><i>Мысли, вызывающие страх в связи с подготовкой к экзаменам</i></b>	
Я должен был значительно раньше начато готовиться, теперь мне не хватит времени для основательной подготовки	Я должен сейчас решить, хочу ли я начать подготовку. Мне не помогут упреки за ошибки в прошлом. За каждый день моей учебы я приобретаю все больше знаний. Если я не смогу восстановить пропущенное, то я либо перенесу экзамен, либо пойду на него с некоторыми пробелами в знаниях. Есть люди, которые, несмотря на пробелы, выдерживают экзамен. Я сейчас же сажусь и учу, и тогда мне станет видно, насколько я продвигаюсь, и тогда смогу принять решение.
Я слишком глуп, чтобы понять этот материал	Я все же на данный момент что-то знаю. Если этот материал мне и трудно дается, то это не значит, что я глуп. Просто мне надо немного побольше времени, чтобы хорошо это понять. Если я буду внушать себе, что я глупый, то это мне прибавит еще больше трудностей. Я немедленно сяду и буду прорабатывать необходимый материал страница за страницей.
В мою голову ничего больше не может войти	Моя голова как сосуд и когда она становится полной, то ничего уже не может принять. Мой мозг может освоить информации больше, чем любой компьютер в мире. Если я в данный момент ничего больше не могу освоить, это значит, что моя голова должна отдохнуть. А затем начну по-новому. Если я внушаю, что ничего больше не могу освоить, этим я затрудняю процесс усвоения.
<b><i>Вызывающие страх мысли относительно экзаменационной ситуации</i></b>	
От волнения я даже не пойму вопросов.	Я знаю, как мне избавиться от страха и нервозности, поэтому я более спокойно пойду на экзамен. Кроме того, я могу внимательно прочитать инструкцию. Это же не перелом ноги.
Я не имею права делать ошибки	Я слишком много от себя требую - не допускать ни одной ошибки. Кроме того, я ставлю под такой пресс, что от волнения и страха как раз и буду делать ошибки. <b>Я</b> никогда не буду слишком совершенным, даже в той области, которая для меня важна. Я могу постараться делать как можно меньше ошибок.
<b><i>Вызывающие страх мысли относительно профессиональных неудач</i></b>	
Если я не сдам экзамен, то я окажусь на обочине	Несданный экзамен не приведет меня на обочину. Это я решаю сам. Имеется еще много возможностей направить свою жизнь. Другие люди, не выбравшие ту профессиональную цель, которую поставил себе я, не оказались в канаве и нищете.

Если я не сдам экзамен на хорошую оценку, то у меня не будет особой профессиональной перспективы	Может быть, действительно, будет трудно найти работу, если не очень успешно сдашь экзамен. Но не только оценки решают вопрос приема на работу. Личные впечатления, представления и другие факторы также играют важную роль.
<b><i>Вызывающие страх мысли относительно позора</i></b>	
Все будут считать меня неудачником и смеяться надо мной	Я не знаю, что другие люди обо мне подумают и как с ними будут реагировать. Возможно, что тот или иной человек будет считать меня неудачником и посмеиваться надо мной. Это было бы неприятно, но я смог это вывести и с этим жить. Я знаю, что несданный экзамен еще никого не сделал неудачником. Все, что можно было бы объективно сказать, так это то, что я не сдал экзамен. Возможно, провал на экзамене не отразится негативно на моей судьбе. Эйнштейну пришлось даже уйти из школы, так как считали, что он неспособен к математике.
Мои родители будут меня упрекать. Они будут разочарованы во мне	Я не знаю, как мои родители будут реагировать. Даже в случае упреков с их стороны, что, конечно, неприятно, я вынесу все. Провал на экзамене - это случайности. Ведь я делаю все зависящее от меня. И если родители этого не видят, то я могу ничего не поделать. Важнее то, что я не упрекаю сам себя. Я тоже был разочарован, если бы провалился на экзамене. Но если мои родители не смогли бы это понять, то это были бы их проблемы.
<b><i>Вызывающие страх мысли относительно самооценки</i></b>	
Если я провалюсь, то я неудачник	Это большое преувеличение. Объективно говоря, я всего лишь не сдал экзамен. Это никак не характеризует мою личность, когда обо мне говорят, что меня постигла неудача. Человек потерпел неудачу один раз в жизни. Но впереди еще могут быть подобные ситуации. Единственные люди, которые не терпят неудачу, - это мертвые. Жизнь означает делать ошибки. У меня есть сильные и слабые стороны. Я пережил ситуации, с которыми справился сходу, и такие, над которыми надо было посидеть. Я прилагаю максимум усилий и это все, что я могу сделать.
Я не смог бы себе простить, если бы провалился	Лучше простить себе любую ошибку, которую хотел бы себе простить, чем годами упрекать себя в каждой ошибке. Это зависит от меня. Я знаю, что делать ошибки свойственно каждому человеку. Я сделал все от меня зависящее. Вместо того, чтобы упрекать себя, я подумаю, как было бы лучше поступить в другой раз в подобной ситуации.
Я не знаю, что будет после экзамена	Когда кто-либо достигает своей цели, у него затем наступает период неуверенности. И это нормально.

Чем больше я буду пытаться понять, что меня дальше ждет, и советоваться с другими людьми, тем яснее буду видеть свое будущее.
---

Приложение 2 к классному часу

### **Пример использования метода схематизации при работе с учебным материалом**

#### **СОВЫ**

Совы видят днем так же хорошо, как и люди. А ночью, в полной темноте, не видят ничего. И, тем не менее, они могут охотиться в любое время суток, выслеживая добычу даже в кромешной тьме. Оказывается, ушные отверстия на голове у совы расположены несимметрично: одно несколько ближе к затылку, чем другое. Звуки поступают в оба уха не одновременно, что позволяет сове точно определить их источник. Размер барабанной перепонки по отношению к весу тела у сов больше, чем у других птиц.

Глазные яблоки у сов не поворачиваются в глазнице, поэтому при необходимости они должны повернуть голову. Эти птицы могут поворачивать голову на 270 градусов.

Кроме того, совы дальновзорки. Поэтому для того чтобы четко рассмотреть что-либо, они вынуждены отступить назад. В отличие от многих хищных птиц, детеныши у сов вылупляются слепыми и глухими. Они открывают глаза лишь спустя несколько дней. У тех видов сов, которые ведут ночной образ жизни, в глазу имеется гораздо больше светочувствительных клеток (палочек), чем у тех, которые охотятся лишь днем. Совы лишены цветного зрения, но прекрасно видят днем и не боятся яркого света.

Засыпая, сова прикрывает глазное яблоко нижним веком. Кроме того, она — единственная из всех птиц, умеющая моргать.

Обычно совы не строят гнезд, а довольствуются выступами скал или высиживают яйца под землей, в норах крупных грызунов. Если выдается голодный год, старшие птенцы убивают и поедают младших. Таким образом, удается выжить хотя бы части потомства. В голодные годы совы в поисках пропитания могут совершать длительные перелеты. Известны случаи, когда из России они долетали до Испании.

В природе совы живут недолго — обычно не более 16 месяцев. В неволе же продолжительность их жизни может достигать 20 лет. Один филин прожил в зоопарке 68 лет, а другой — целых 80!

Ученые установили, что лесная ушастая сова способна истребить за день от двух до десяти мышей. Следовательно, за год она поедает около 1100 грызунов.

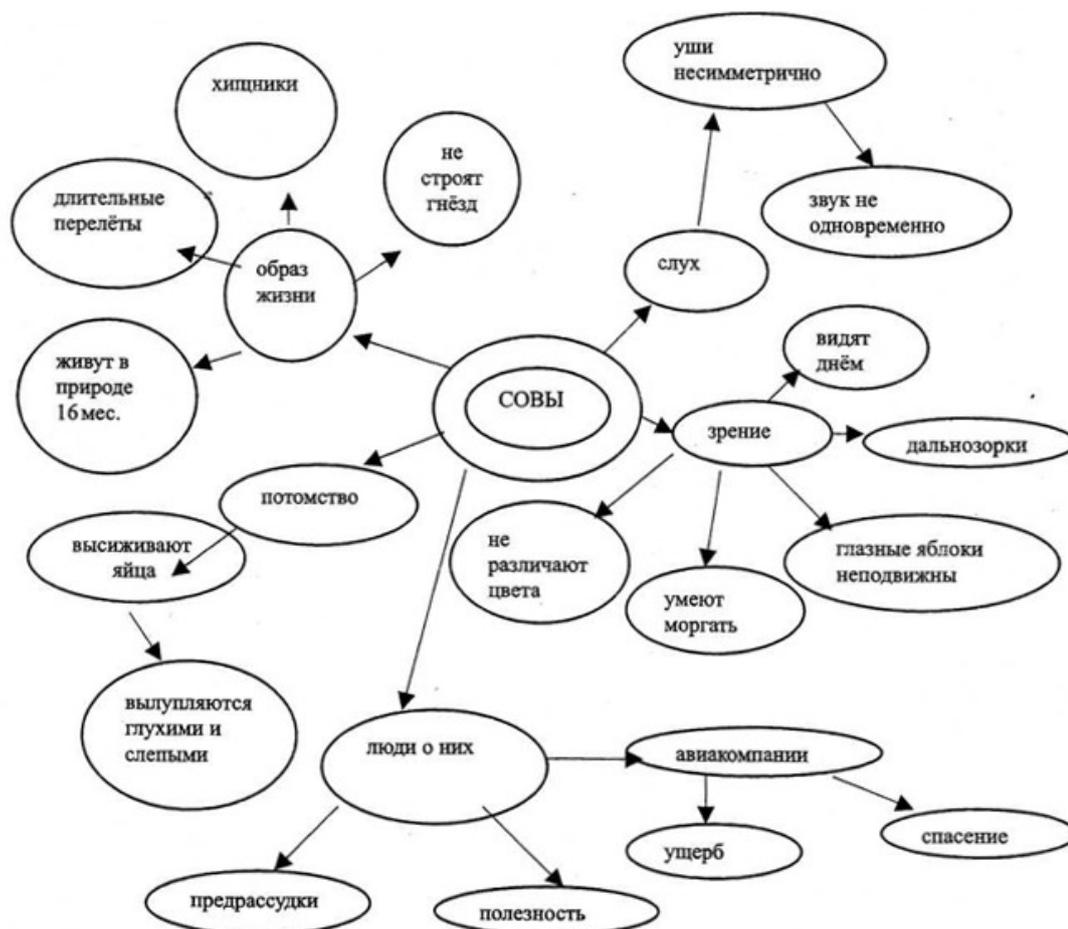
Глухое уханье совы в ночном лесу может привести в ужас запоздалого путника. Раньше в народе этих птиц наделяли мистическими свойствами, приписывали им связь с нечистой силой. В книге доктора Конрада Гаснера, изданной в 1557 году в Цюрихе, говорилось, что филин помогает некоторым женщинам в черной магии и колдовстве и умеет приманивать к себе других птиц для пропитания. Наши предки, верившие в черную магию, заметив пролетающую над домом какой-нибудь женщины сову, вполне могли обвинить ее в колдовстве. В небольшом немецком

городке Герольцхофене, не насчитывавшем и трех тысяч человек, с 1616 по 1619 годы было сожжено на костре 260 ведьм! Почти все они под пытками признавались в сговоре с дьяволом и заявляли, что колдовать им помогали совы. В конце прошлого века в Пруссии сов рассматривали как вредных хищников и за их отстрел платили премии. В наше время отношение к совам переменялось. Мы знаем, что это полезные птицы, не дающие слишком размножаться мелким грызунам и таким образом спасающие посевы злаковых.

К сожалению, иной раз они наносят ощутимый ущерб некоторым авиакомпаниям, Заснеженные зимние аэродромы напоминают полярным совам тундру, и они стараются поселиться на них. Из-за столкновений самолетов с этими птицами одна канадская авиакомпания, например, потела убытков на десять миллионов марок. Начался отстрел сов на аэродромах. Однако двадцать лет назад биолог У. Уотерман из Торонто принялся отлавливать сов и увозить их в другие места. Администрация аэродромов, высмеивавшая поначалу его усилия, стала помогать Уотерману. К спасению сов, обитающих на аэродромах, постепенно подключились горожане, которым небезразлична судьба этих птиц.

По материалам книги Б. Гржимека  
«От кобры до медведя гризли» (М.: Мысль, 1984)

Пример схемы, составленной по тексту «Сова»



### **Информационные материалы (памятки, рекомендации) для выпускников и педагогов по психологической подготовке к ГИА**

**Памятка «Как подготовиться к экзаменам и сдать их» [15, с. 100 – 103]**

#### ***Подготовка к экзамену:***

- Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета (они повышают интеллектуальную активность). Для этого достаточно картинки или эстампа в этих тонах.
- Составьте план занятий. Для начала определите: кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте 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.
- Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего. Но если Вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который наиболее всего интересен и приятен.
- Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят Вас с конструкциями тестовых заданий.
- Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов (на 1 задание в части А в среднем должно уходить не более 2-х минут).
- Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину триумфа. Никогда не думайте о том, что не справишься с заданием.
- Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.

#### ***Накануне экзамена***

- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера совершите прогулку, перед сном примите душ. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением «боевого» настроения.
- В пункт сдачи экзамена Вы должны явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут до начала тестирования. При себе нужно иметь несколько гелевых ручек.

#### ***Во время тестирования***

- Пробежите глазами весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.

- Внимательно прочитайте вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.
- Если не знаете ответа на вопрос или не уверены, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться. Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых Вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.
- Научитесь пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми Вы обязательно справитесь.
- Думайте только о текущем задании. Когда Вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Помните, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые Вы применили в одном, решенном Вами, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи.
- Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- Если не уверены в выборе ответа, доверьтесь интуиции!

### **Памятка «Приемы и методы запоминания»[18]**

#### ***Метод ассоциаций***

Чем более яркими окажутся образы, тем проще им будет отложиться в памяти.

Например,

чтобы запомнить биографию того или иного исторического деятеля, стоит вспомнить знакомого человека, который похож на этого персонажа внешне или с точки зрения характера, носит такое же имя и так далее. Замечательно, если ассоциации будут смешными, многим людям так проще усваивать информацию.

чтобы цифры (формулы, даты) надолго закрепились в памяти, необходимо мысленно соотнести их с числом, которое хорошо помнит учащийся. Скажем, историческая личность могла появиться на свет в тот же день, что и друг или родственник. Или дата напоминает знакомый телефонный номер.

можно запечатлеть в памяти и формулу, если перестать воспринимать ее именно как формулу. При внимательном разглядывании можно увидеть знакомую фигуру, понять, что формула напоминает определенное слово и так далее.

#### ***Правило трех предложений (для гуманитарных предметов)***

сначала учащийся должен внимательно прочитать весь параграф учебника, посвященный определенной теме. Затем выбрать три главных предложения, которые в общих чертах передают весь изложенный в ней материал. Три выбранных предложения необходимо несколько раз проговорить вслух, а также записать – подобные действия помогают активизировать различные виды памяти.

#### ***Метод группирования***

Вряд ли, например, кто-нибудь сможет быстро запомнить ряд из 16 изолированных цифр: 1001110101110011. Если же сгруппировать этот ряд в виде двузначных чисел: 10 01 11 01 01 11 00 11, то они запоминаются легче. В виде четырехзначных чисел этот ряд запоминается еще легче, так как он состоит уже не из 16

элементов, а из четырех укрупненных групп: 1001 1101 0111 0011. Объединение элементов в группы позволяет сравнить эти элементы, т. е. включить в процесс запоминания интеллектуальную деятельность.

Продуктивность смысловой памяти в 25 раз выше, чем механической памяти. Установление связей, структуры, принципа, закономерности построения объекта — основное условие его успешного запоминания.

**Метод выделения опорных пунктов** – фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания: тезисы, заглавие, вопросы излагаемого в тексте, примеры, шифровые данные, сравнения, план.

**Метод классификации** – распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.

**Метод структурирования** – установление взаимного расположения частей, составляющих целое.

**Метод схематизации (построение графических схем)** – изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.

Среднестатистическая оперативная память при одновременном восприятии способна удержать и затем воспроизвести в среднем лишь семь объектов. Поэтому, если подлежащего заучиванию материала очень много, лучше разбить его на большие смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. И еще один вывод следует из этого правила: смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой».

**Методическое обеспечение  
психологического сопровождения родителей обучающихся 9 и 11 классов  
в период подготовки к ГИА**

**Выступление педагога-психолога на родительском собрании по теме  
«Ресурсы семьи при подготовке старшеклассников к ГИА»**

**Цель:** познакомить родителей со способами родительской поддержки выпускников в период подготовки и сдачи ГИА.

**Продолжительность:** 30-40 мин.

**Материалы:** бумага, ручки, памятка для родителей «Как помочь ребенку приобрести уверенность, или что такое родительская поддержка»

**Психолог:** Впереди у ваших детей выпускной экзамен. Важность успешной сдачи итоговой аттестации понимает каждый из нас. А чем могут родители, помочь своим детям, если экзамен сдает ребенок? Если да, то как? Если нет, то почему? (*психолог выслушивает мнение родителей...*).

Сегодня мы поговорим о психологических ресурсах, которые призваны помочь детям справиться с выпускным экзаменом.

Принято выделять следующие психологические ресурсы семьи:

- сплоченность в семье (чем выше сплоченность, тем легче переносить различные жизненные трудности);
- эмоциональная поддержка и помощь (это когда в семье стараются выслушать другого, понять его, посочувствовать или поддержать его, а иногда и придать ему уверенности и вдохновить на успех);
- наличие традиций и ритуалов в семье;
- проявление заботы и внимания, а также удовлетворение потребности в любви, уважении всех членов семьи и др.

***Упражнение «Придумай предложение»***

Родителям предлагается несколько заготовок с цепочками слов. Одна цепочка – одно предложение. Каждое слово в цепочке необходимо включить в предложение. Слова в цепочке можно изменять по падежам.

Пример цепочек слов:

домашний уют – порядок – успех - экзамен;

похвала – экзамен – уверенность;

отдых – хорошее настроение – экзамен;

любимая еда – радость – экзамен – отлично.

После выполнения задания, родители озвучивают вслух свои составленные предложения.

**Психолог:** Прежде чем порассуждать о родительском внимании и заботе, мне бы хотелось рассказать притчу.

***Притча об одиноком человеке***

Один человек мечтал иметь хорошую работу с достойной оплатой, жениться на красавице и стать известным.

И вот как-то в один морозный зимний день он очень спешил на собеседование в престижную компанию. Как вдруг перед ним на землю рухнул пожилой человек, он посмотрел на него, подумал, что тот пьян и не помог ему подняться. Собеседование он провалил, на работу его не взяли.

В один прекрасный летний день, он гулял по улице. На площади выступала труппа уличных актеров, выступление было увлекательным и веселым, собралось много зрителей, он тоже остановился посмотреть. После выступления зрители начали расходиться, и он собирался уходить, но кто-то слегка коснулся его плеча. Это была старая женщина, которая играла главную роль, она была одета в костюм клоуна. Она спросила, понравилось ли ему выступление, но он не ответил, даже не посмотрел на нее, молча развернулся, и ушел домой.

Как-то дождливой ночью, очень уставшим, возвращаясь, домой, он мечтал добраться домой, принять горячую ванную и лечь спать. Вдруг его мысли перебил приглушенный вскрик, он увидел женщину, которая плакала. У нее не было зонта, она очень промокла. Видно было, что у нее случилось какое-то несчастье, ей нужна была помощь, ей очень хотелось с кем-то поговорить. Он на секунду задумался, решая подойти к ней или нет, но мысли о горячей ванной и теплой постели взяли верх, он бодрым шагом быстро прошел мимо нее.

Он прожил одинокую несчастную жизнь и умер. На небе он встретился ангела - хранителя:

- Знаете, я прожил довольно несчастную и бессмысленную жизнь. У меня были мечты, но они не исполнились.

- Друг мой, чтобы они исполнились, нужны были твои руки, глаза и сердце.

- Зачем?

- Помнишь ли, пожилого мужчину, которой упал перед тобой на ледяной тропе? Он ведь был генеральным директором той компании, в которой ты так хотел работать. Ты мечтал о хорошей работе – все, что ты хотел, было в твоих руках. Ну, а старую женщину, одетую клоуном, помнишь? В действительности, это была красивая, молодая и талантливая актриса. Она ведь полюбила тебя сразу. Вас ждало счастье, дети, любовь. Все, что требовалось — твои глаза, а ты даже не посмотрел на нее.

А женщину на скамейке в холодную дождливую ночь помнишь? Она была известным писателем. Она переживала кризис и просто нуждалась в поддержке. Если бы ты помог ей, поддержал ее, она бы позже написала книгу. Книга стала бы бестселлером, была бы известна всему миру. В предисловии она рассказала бы, как ее жизнь перевернулась с ног на голову в ту ночь, и кто вдохновил ее на написание этой книги. Все что требовалось от тебя – это твое сердце.

### ***Мозговой штурм «Чем я смогу помочь своему ребенку?»***

Все высказывания родителей записываются на доске, и педагог-психолог комментирует их и дополняет в соответствии с составленной Памяткой «Как помочь ребенку приобрести уверенность, или что такое родительская поддержка»

### ***Завершающее упражнение «Родительские пожелания»***

Психолог предлагает каждому родителю по очереди продолжить предложение: «Хочу пожелать своему ребенку на экзамене...».

**Информационные материалы  
(памятки и рекомендации) для родителей  
по психологической поддержке выпускников**

**Памятка родителям по подготовке к сдаче ГИА**

Не секрет, что успешность сдачи экзаменов во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзамену, 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 тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими 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. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
- 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.

**Памятка «Чем Вы, родители, можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ?» [15, с. 104 - 105]**

Вы можете:

1. Собрать информацию о процессе проведения экзамена, чтобы экзамен не был ни для вас, ни для вашего ребенка ситуацией неопределенности.
  2. Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы
- откажитесь от упреков, доверяйте ребенку;

•если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

3. Участвовать в подготовке к ЕГЭ:

•обсудите, какой учебный материал нужно повторить;

•вместе определите «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» — основная подготовка проводится днем, если «сова» — вечером.

4. Организовать режим (именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ).

5. Во время подготовки ребенок должен регулярно делать короткие перерывы.

6. Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.

### **Психологические советы родителям выпускников по психологической подготовке учащихся к выпускным экзаменам [2]**

Каждому человеку без исключения знакомо чувство неуверенности. Когда мы кажемся себе неумелыми и не складными. Кажется, что окружающие нас люди замечают наше внутреннее смятение и тревогу. Неуверенность человека, абсолютно нормальное явление, но для некоторых людей, оно становится постоянным и мешает им в жизни. А как же наши дети, которые растут и развиваются? Как Вы думаете, мешает ли им неуверенность в себе и своих силах? Конечно же, да, ведь какая либо затруднительная ситуация, требующая от ребенка мобилизации всех его психических ресурсов, для неуверенного в себе человека может стать для него травмирующей настолько, что может привести к появлению у него тех или иных психосоматических заболеваний. А так как наша жизнь — это череда одних или других затруднительных ситуаций, то нужно отметить, что неуверенный ребенок чаще болеет, чем уверенные в себе дети.

Неуверенные в себе и в своих силах дети чувствуют себя неуютно и на переменах и в играх со сверстниками и тем более на уроке, где надо показать свои знания. Неуверенные дети, зная весь учебный материал, боятся отвечать на уроках перед классом, не поднимают руки, боясь сделать какую либо ошибку.

Неуверенное поведение напрямую связано и с отношением ребенка к самому себе. Неуверенные в себе дети, занижают свои способности и возможности, чем они есть на самом деле. Такие дети чаще всего недовольны тем как они выглядят, хотя на самом деле они замечательны. Неуверенные в себе дети и подростки трудно сходятся с людьми, так как они недооцениваю себя. Чаще всего неуверенных детей и подростков сопровождают по жизни чувства сомнения, тревоги, стыда, вины и печали. А если еще и дома такие дети не находят поддержки и внимания со стороны окружающих его близких людей, такая ситуация может обернуться страшной трагедией.

Если Вы заметили, что ребенок неуверен в себе, он в первую очередь нуждается в вашей поддержке и помощи. При общении со своим ребенком

- не забывайте хвалить своего ребенка за достижения, которые дались ему благодаря его труду и упорству;

- ни в коем случае никогда не подчеркивайте такую черту характера у своего ребенка, как неуверенность;
- ставьте перед своим ребенком только посильные для него задачи;
- ни в коем случае не демонстрируйте посторонним людям такую черту характера своего ребенка, как неуверенность;
- как можно чаще поощряйте общение ребенка с детьми младшими по возрасту, это придаст ему уверенность в своих силах;
- ни в коем случае не оставляйте без внимания усилия ребенка по преодолению неуверенности в своих силах;
- разговаривайте со своим ребенком как можно чаще по душам, чтоб у него была возможность выговориться, поделиться наболевшим с вами;
- спрашивайте у своего ребенка о его проблемах, если он вам сам ничего не говорит; делайте это тактично и тепло;
- ни в коем случае не вселяйте в ребенка страх по отношению к себе;
- не ставьте ребенка в неловкие для него ситуации, особенно при встрече с посторонними людьми или при большом скоплении народа;
- не сравниваете своего ребенка с другими детьми, он один такой неповторимый;
- радуйтесь вместе с ним его победам, даже пусть самым малым;
- как можно меньше критикуйте своего ребенка, ищите любую возможность показать его положительные стороны;
- вселяйте в своего ребенка уверенность в себе и в свои силы. Вместо слов «Я так за тебя боюсь» пусть лучше звучат слова «Я в тебе уверен»;
- будьте рядом с ним, если он в этом нуждается!

Методическое обеспечение психологического сопровождения педагогов в период подготовки к ГИА

Семинар – практикум для педагогов  
«Механизмы психологической подготовки к ГИА»

**Цель:** Выработка стратегии поддержки разных групп учащихся во время подготовки к ГИА и его проведения.

**Мини-лекция «Стресс: понятие, механизм, факторы, интеллектуальные признаки»**

Стресс – это комплекс стереотипных неспецифических реакций, обеспечивающих приспособление к изменившимся условиям, выживание во время перестройки и ликвидацию последствий перегрузки.

Г. Селье

Схема 1 «Факторы стресса» [16]

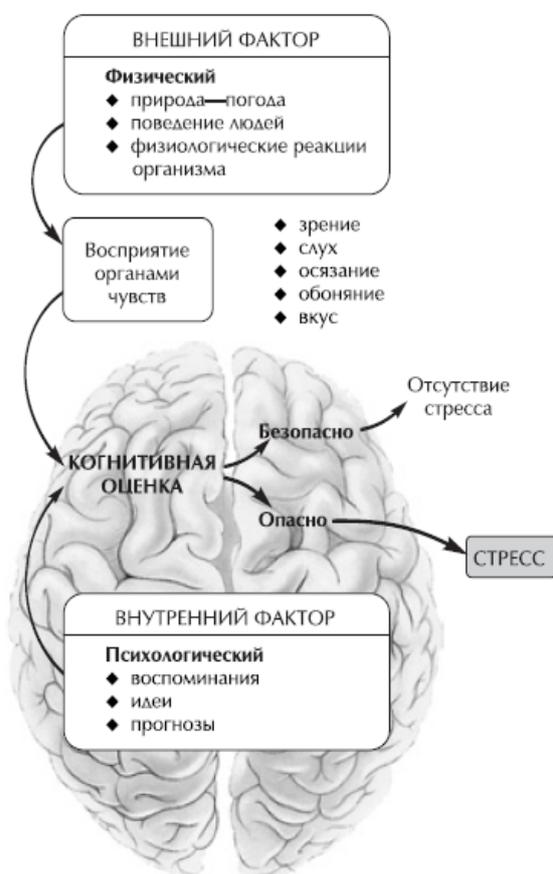


Схема 2 «Механизм стресса» [17]



### Интеллектуальные признаки стресса:

*Внимание:* трудность сосредоточения, повышенная отвлекаемость, сужение поля внимания;

*Память:* ухудшение показателей оперативной памяти, проблемы с воспроизведением информации;

*Мышление:* нарушение логики, сбои в вычислениях, снижение творческого потенциала.

Таким образом, для преодоления когнитивных трудностей выпускников необходимо двигаться в двух направлениях:

1. осваивать навыки работы с тестами (знание материала и умение работать с тестовым материалом);

2. помогать выпускнику вырабатывать индивидуальную стратегию деятельности, т.е. совокупность приемов и способов, которые позволят ему добиться наилучших результатов на экзамене.

### ***Практическая работа по овладению приемами мнемотехники и использованию их на учебных предметах.***

Педагоги получают памятку «Приемы и методы запоминания» (Приложение 2) и заполняют таблицу.

	Наименование	Прием и метод, предлагаемый педагогом для запоминания
Тема		
Основное понятие (определение)		
Объяснение нового материала по теме		
Закрепление нового материала		

Обсуждение:

- какой прием и метод запоминания более всего подходит содержанию вашего предмета;

- каким приемом запоминания Вы активно пользуетесь сами;

### ***Групповая работа по подбору индивидуальной педагогической стратегии выпускникам с учетом их индивидуальных особенностей*** [15, с. 60 - 66]

Педагоги разбиваются по группам (по количеству классов). Им предлагается заполнить 2 и 3 графу таблицы относительно выпускников одного класса:

1. Выделить выпускников с выраженными личностными особенностями и записать фамилии в графу 2;

2. Для каждой группы выпускников обсудить и записать педагогическую стратегию их подготовки к ГИА в графу 3.

3. После заполнения таблицы происходит обсуждение по итогам работы всех групп.

Таблица

Психол. хар-ка личностных особенностей	Фамилии выпускников	Педагогическая стратегия подготовки к ГИА
1	2	3

Тревожность	Часто перепроверяет и исправляет уже сделанное, задаёт множество уточняющих вопросов, часто грызет ручку, тербит пальцы или волосы		<ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечить ощущение эмоциональной поддержки;</li> <li>- нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов</li> </ul>
Неуверенность	не умеет отстаивать собственную точку зрения, долго не может приступить к выполнению задания, работает по образцу		<ul style="list-style-type: none"> <li>- создать условия для получения опыта принятия им личного выбора;</li> <li>- пробное тестирование</li> </ul>
Невнимательность, рассеянность	неустойчивая работоспособность, частые колебания темпа деятельности, отвлекаемость		<ul style="list-style-type: none"> <li>- внешняя опора (часы для контроля времени, отведенное на выполнения задания; составление списка необходимых дел и их вычеркивание по мере выполнения; линейка, указывающая на нужную строчку и т.д.)</li> </ul>
Перфекционизм	чувствительность к похвале и оценке своей деятельности, высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка		<ul style="list-style-type: none"> <li>- тренировочные упражнения, где им потребуется выбирать задания для выполнения, а не делать все подряд</li> </ul>
Утомляемость	быстро устает, снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок. Это связано с особенностями высшей нервной деятельности и имеет неврологическую природу		<ul style="list-style-type: none"> <li>- не предъявлять невыполнимых требований;</li> <li>- необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать.</li> </ul>
Застревание	с трудом переключается с одного задания на другое, основателен и медлителен		<ul style="list-style-type: none"> <li>- заранее определить, сколько времени можно потратить на каждое задание на ГИА</li> </ul>

**Рефлексия:**

- какие информация на семинаре оказались для меня более полезной и заставила задуматься о необходимых изменениях?
- какие методы и приемы работы с информацией включу в свою профессиональную деятельность?

Автор-составитель: Вдовина Е.Г.

## Тренинг стрессоустойчивости для педагогов «Формула удачи» [13]

**Цель:** снятие эмоционального напряжения и укрепление психологического здоровья.

**Количество участников:** от 10 до 12 человек.

**Оборудование и материалы:** компьютер с интерактивной доской, музыкальное сопровождение, полоски цветной бумаги, пластилин, цветные карандаши, мелки, открытки либо картинки с разнообразной тематикой, бумага формата А4.

**Форма проведения:** круг, возможность свободного перемещения по комнате, принятия удобного положения тела во время релаксации.

### Ход работы

Звучит расслабляющая музыка. Участники тренинга заходят в кабинет, подходят к столу и выбирают любую полоску бумаги для определения своего самочувствия и настроения: синюю, фиолетовую, зеленую, красную, коричневую, желтую, серую, черную. Далее все рассаживаются по кругу.

### Введение в занятие

В нашей жизни большое место занимает принцип недостаточности. Нам не хватает времени на встречи, ласку и внимание друг к другу. Мы все время бежим, торопимся, часто ничего не замечая вокруг... Давайте же на миг остановим этот бег и пообщаемся. Быть может, в последнее время вас что-то тревожит? Или вы чувствуете усталость? Даже незначительные события выводят вас из равновесия?

Если вы ответили «да» на несколько вопросов, то сегодня следует поговорить о том, что природа одарила человека способностью к саморегуляции, то есть никто иной, а только вы сами можете управлять своим эмоциональным состоянием.

Чтобы начать плодотворную работу, давайте попробуем объяснить, почему именно определенному цвету вы отдали предпочтение при выборе, что он для вас значит.

После высказываний участников тренинга психолог поясняет значение предложенных для выбора цветов:

- *синий цвет* — спокойствие, удовлетворенность, умение сопереживать, доверие, преданность;
- *фиолетовый* — тревожность, страх, огорчение;
- *зеленый* — уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоуважении;
- *красный* — агрессивность, возбуждение, стремление к успеху, желание властвовать и действовать, добиваясь успеха;
- *коричневый* — цвет покоя и стабильности, необходимость в домашнем уюте;
- *желтый* — активность, веселость, стремление к общению, ожидание счастья;
- *серый* — тревожность и негативное состояние;
- *черный* — защищенность, скрытость, желание уйти в свой внутренний мир.

### Упражнение «Визитка»

Участники занятия на листочках с именами пишут слово, которое отражает их характер, темперамент, стиль жизни и начинается на первую букву их имени. Визитки прикрепляются на грудь для выполнения дальнейших упражнений.

Психолог: Для грамотной работы со своим внутренним миром очень важно уметь определять свое эмоциональное состояние и правильно проживать разнообразные эмоции. С этой целью можно использовать различные упражнения, помогающие проанализировать собственное психологическое состояние.

#### ***Упражнение «Закончи предложение»***

Психолог предлагает участникам тренинга незаконченные предложения, специфичные для проблематики группы:

Я люблю...

Меня радует.

Мне грустно, когда.

Я сержусь, когда.

Я горжусь собой.

То, как участник занятия заканчивает предложение, помогает психологу выявить его иррациональные представления, способы решения проблем, аффективные и поведенческие реакции. В процессе обсуждения ведущий помогает участникам распознать свое эмоциональное состояние и конструктивно с ним работать.

#### ***Упражнение «Игра в чувства»***

Психолог предлагает участникам занятия карточки с четырьмя пустыми масками, в которых надо изобразить любые эмоции по собственному желанию, включая и эмоциональное состояние в ситуации «здесь и теперь». Далее участники анализируют полученные рисунки, определяя, в каком эмоциональном состоянии они чаще находятся в последнее время.

#### ***Упражнение «Пластилиновые чувства»***

Психолог предлагает при помощи пластилина вылепить свое эмоциональное состояние с закрытыми глазами, пытаясь при этом осознать свои ощущения и мысли. Далее можно поговорить со своим состоянием, высказать ему все, что хочется, и трансформировать его в какое захочется.

После лепки участники могут поделиться на группы и создать групповую композицию на заданную тему за установленный срок. Предлагаемая техника может с успехом применяться для профилактики и преодоления синдрома профессионального выгорания.

#### ***Упражнение «Лес чудес»***

Участники выстраиваются друг напротив друга, образуя между собой некую «тропинку», пройдя по которой усталый путник набирается сил и энергии. «Деревья» своими ветвями-руками поглаживают путника по спине, голове, дают ему энергетический заряд.

#### ***Упражнение «Круг силы»***

Участники становятся в круг и берут друг друга за руки. Ведущий говорит, что посылает по цепочке энергию добра, положительных эмоций, хорошего настроения. Каждый из участников, стоя в круге, передает друг другу какое-либо желание.

### ***Релаксация***

Устройтесь поудобнее, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их и не шевелитесь.

Прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное и спокойное. Вдох... Выдох...

Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела все более наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и легко покидает их. Вы слушаете свое дыхание, оно глубокое, расслабляющее... Сердце бьется четко, ритмично.

Ваше тело наслаждается полным покоем... Напряжение спадает, растворяется, уходит... Усталость улетучивается... Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя... Покоя, наполняющего вас новыми силами, свежей и чистой энергией...

Вы расслаблены и свободны. Вы можете оказаться там, где вам хочется быть. Там, где хорошо. Отправляйтесь в свое любимое место, место, которое дарит вам радость, покой, расслабление. Посмотрите, что находится около вас, какие цвета вы видите, какой запах чувствуете, какие звуки слышите... Поднимите голову вверх, посмотрите, на вас светит яркое солнце... Оно согревает вас своими горячими лучами, дарит тепло, уют, ласку... Солнце проникает в вас, вот оно уже внутри вас... Вы сами — солнце... Вы чувствуете, как его лучи струятся по вашему телу, и вы наполняетесь энергией, силой, радостью, вы чувствуете, что все можете... Ваше дыхание ровное, спокойное, сердце бьется четко и ритмично...

Вы постепенно возвращаетесь обратно в реальность. Откройте глаза. Потянитесь. Вы бодры и полны сил.

А теперь попробуйте нарисовать, что вы увидели, поделитесь своими ощущениями с группой.

### ***Положительные установки***

Для глубинной работы над стрессовыми состояниями необходимо посмотреть, с какими установками вы идете по жизни, на что больше обращаете внимание. Ваш стакан наполовину полон или наполовину пуст? Известно, что мысли материальны, и на какие мысли и поступки мы себя настраиваем, то и получаем.

### ***Метафорические картинки***

На столе у ведущего разложены картинки с разнообразными изображениями. Участникам предлагается выбрать по одной понравившейся картинке и рассказать небольшую историю от ее имени. Например: «Я — шарик. Люблю парить в воздухе...» Далее ведущий предлагает сочинить сказку с героями метафорических картинок, построив ее таким образом, чтобы в сказке был положительный финал.

### ***Создание положительных аффирмаций***

Попробуем поменять свои установки и облечь их в позитивные мысли, создать собственный код удачи и жизненного успеха.

Я верю в свои силы.

Я знаю, что смогу преодолеть это препятствие.

Я открыт (открыта) миру, и он добр ко мне.

Я достоин (достойна) счастья и удачи.

Бог любит меня.

Я благодарен (благодарна) за все хорошее, что у меня есть, и за все, что будет.

### **Формула удачи на сегодня**

Именно сегодня!

Я принимаю ту жизнь, которая меня окружает.

Именно сегодня!

Я забочусь о своем организме.

Именно сегодня!

Я уделяю внимание развитию своего ума.

Именно сегодня!

Я ко всем доброжелательно настроен (а).

Именно сегодня!

Я намечаю программу своих дел.

Именно сегодня!

Я люблю и верю, что те, кого я люблю, любят меня.

Итак, мой лучший день — сегодня!

### ***Корзина советов «Как преодолеть стресс?»***

Каждый участник берет из корзинки по одной карточке, зачитывает рекомендации о способах преодоления стресса и комментирует, как бы он мог использовать этот способ в своей жизни.

Например:

Регулярно высыпайтесь.

Попробуйте говорить и ходить медленнее.

Больше гуляйте на свежем воздухе.

Ведущий просит участников поделиться своими приемами, которые помогают им выходить из стрессовых ситуаций.

### ***Рефлексия «Радуга»***

Звучит спокойная музыка.

Участникам тренинга предлагается для просмотра презентация «Радуга», состоящая из цветных картинок разнообразных ярких оттенков. После просмотра презентации ведущий предлагает участникам нарисовать абстрактное изображение своего эмоционального состояния.

Участники переносят свое настроение на бумагу, как будто материализуя его. Затем на обратной стороне рисунка надо написать 8-10 слов, отражающих настроение. Долго размышлять не нужно, следует писать те слова, которые сразу приходят в голову.

Когда упражнение закончено, участники делятся своим настроением и отмечают ощущения от работы с помощью следующих предложений:

- самым полезным для меня было...

- мне понравилось...

- я хотел (хотела) бы изменить...

Психолог: В сложной жизненной ситуации предпочитайте активно действовать, а не переживать. Позитивно и доброжелательно относитесь ко всему окружающему: к людям, к природе, к миру.

Благодарю всех за работу!

**Программа коррекционно-развивающих занятий для выпускников с высоким уровнем психоэмоционального напряжения**

(Использовано содержание 2 и 3 блока программы Квачевой Н.Е. «Лицом к лицу с экзаменом») [7].

**Цель программы:** профилактика негативных эмоциональных переживаний учащихся связанных с ситуацией подготовки и сдачи ЕГЭ.

**Задачи:**

- формирование у выпускников объективного отношения к ЕГЭ;
- развитие навыков преодоления трудностей и освоение способов повышения эффективности успешной сдачи ЕГЭ;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- обучение приемам саморегуляции, снятия эмоционального напряжения;
- развитие уверенности и повышения самооценки учащихся.

**Участники программы:** обучающиеся 9-х, 11-х классов

**Формы и методы работы:** групповая дискуссия, «мозговой штурм», ролевое моделирование, игровые приемы, тренинговые упражнения, решение проблемных ситуаций, мини-лекции, экспресс-тесты, техники саморегуляции и самоподдержки.

**Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы:**

**материально-техническая оснащенность:**

кабинет (классная комната), либо иное светлое хорошо изолированное помещение с 20-25 легкими и удобными для перестановки посадочными местами; мультимедийное оборудование, аудиомэгнофон; школьная или маркерная доска с мелом (маркерами); писчая бумага; карандаши, фломастеры, шариковые ручки, текстовыделители; ватманы; старые газеты, белые листы бумаги (А4),

**диагностический инструментарий:**

методика МОДТ (Е.Е. Ромицин); методика «Определение уровня тревожности» (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л.Ханин); тест-опросник школьной тревожности (Филлипс).

**информационная обеспеченность:** доступ к Интернету и множительной технике (ксерокс, принтер, сканер).

**Сроки и этапы реализации программы:**

Подготовительный этап – с 15 января

Основной этап – 15 февраля -15 апреля

Итоговый этап – 15-20 апреля

Продолжительность реализации основного этапа: 2 месяца

Периодичность занятий: 1 раз в неделю

Продолжительность одного занятия: 90 мин.

**Структура программы:**

I. Подготовительный этап.

Формирование группы выпускников для участия в программе по итогам психодиагностики уровня школьной тревожности и индивидуального консультирования выпускников и их родителей.

II. Основной этап - проведение тематических занятий по двум блокам:

- «Как справляться со стрессом и владеть собой?» (профилактика стресса и формирование уверенного поведения, осознание индивидуальных стилей поведения в стрессовых ситуациях, освоение техники правильного дыхания, направленной визуализации, позитивного мышления)

- «Как усвоить материал?» (формирование практического опыта в освоении эффективных методов работы с учебным материалом)

По каждому блоку проводятся два вида работ:

информационная, где ученикам предоставляется научная информация в адаптированной форме через предоставление раздаточных материалов;

практическая, в процессе чего происходит отработка полученных знаний.

III. Заключительный этап.

Проведение итоговой диагностики уровня школьной тревожности (тест Филлипса, тест Ч.Д. Спилберга, Ю.Л.Ханина)

### **Ожидаемые результаты реализации программы:**

- заинтересованность выпускников в занятиях и их посещаемость; положительные отзывы о занятиях; освоение техник саморегуляции; положительный эмоциональный настрой учащихся.

- снижение уровня тревожности у учащихся повышение сопротивляемости стрессу; наличие позитивного отношения к процессу сдачи; применение выпускниками освоенных техник саморегуляции и навыков самоконтроля.

### **Критерии оценки достижения планируемых результатов:**

Качественные показатели представлены анализом обратной связи;

Количественные показатели представлены анализом данными первичной и итоговой диагностики участников программы.

## **Содержание занятий**

### **Занятие «Как справляться со стрессом и владеть собой»**

**Цель:** Формирование самоанализа и позитивного самовосприятия.

**Вводная часть** - 5 мин.

Ведущий: «Эмоции играют большую роль в жизни каждого человека.

Все мы грустим, радуемся, огорчаемся, восхищаемся, злимся, тревожимся или веселимся – все это проявления эмоций.

Эмоции можно «ощущать» – т.е. обычно мы можем описать, что происходит с нашим телом, когда у нас возникают сильные чувства: мы можем покраснеть, почувствовать, покалывание в сердце, ощутить пустоту в животе и т.д.

Чувства помогают нам понять, что хорошо, а что плохо, и мы можем предпринять какие-то действия, например, убежать, когда нам страшно или поделиться своей радостью, когда мы счастливы.

Чувства не бывают плохими или хорошими – это часть нас самих. Однако, они могут влиять на наши поступки. Один человек, испытывая тревогу и беспокойство по поводу предстоящего экзамена, будет очень тщательно к нему готовиться и сдаст хорошо. Другой же, напротив, настолько расстроится из-за боязни плохо

сдать экзамен, что забудет элементарные вещи, о которых все знают, и он в том числе.

Эмоции оказывают большое влияние на наше поведение, поэтому очень важно знать, чем отличаются эмоции (или чувства) от мыслей и действий (поведения).

Что делает человек в той или иной конкретной ситуации, как он определяет свое состояние – «я думаю», «я чувствую» или «я делаю»? И сегодня наше занятие будет посвящено как раз этому».

### ***Упражнение «Контуры тела»***

**Цель:** осознание связи эмоций с телесными ощущениями.

**Время проведения** 15 мин.

**Необходимые материалы:** лисы со схематическим изображением контуров тела (на каждого участника).

Учащимся раздаются листы с изображением 4 силуэтов человеческого тела, и предлагается вспомнить и отследить свои телесные ощущения, эмоций (злость, страх, грусть, радость), обозначить их на контурах тела цветом, наиболее подходящим данной эмоции. После выполнения упражнения проходит обсуждение сходств и различий локализации телесных ощущений у учащихся. Они визуально могут увидеть зоны соматически подверженные риску при наличии нескольких отрицательных эмоций на одну область.

### ***Упражнение «ПЧМ»***

**Цель:** формирование умения различать поведение, мысли, чувства

**Время проведения** – 10 мин.

**Необходимые материалы:** листы со списком ситуаций, ручки.

Учащимся выдаются листы со списком ситуаций, и предлагается разделить их на три категории: «Мысли», «Чувства», «Поведение», обозначив ситуации так: «я думаю», «я чувствую», «я делаю»:

**Список ситуаций:**

- Ты пробуешь разные способы решения уравнения;
- Ты радуешься хорошей отметке;
- Ты волнуешься перед экзаменом;
- Ты отвечаешь на вопросы теста;
- Ты решаешь, куда пойти учиться;
- Ты едешь с инструктором в учебном автомобиле;
- У тебя потеют ладони, когда ты здороваешься с девушкой;
- Ты обедаешь в столовой;
- Ты выбираешь компьютерную игру в магазине;
- Ты моешься в душе;
- У тебя холодеет спина при мысли о визите к стоматологу;
- Ты включаешь свет в комнате;
- Ты бежишь по дорожке стадиона;
- Ты решаешь, как лучше обогнать бегущего впереди;
- Ты злишься, что он тоже «прибавил ходу».

По окончании выполнения задания проводится обсуждение.

### ***Упражнение «Эмоциональный барометр»***

**Цель:** осознание причин возникновения отрицательных эмоций, формирование умения осознавать свои эмоциональные состояния.

Время проведения – 15 мин.

Необходимые материалы: цветные карандаши, листы с изображением барометра.

Ведущий зачитывает примеры различных ситуаций, а учащиеся отмечают цветным карандашом соответствующее состояние.

Виды эмоций: Растерянный; Недовольный; Злой; Гневный; Расстроенный; Испуганный; Радостный и т.п.

Примеры ситуаций:

1. Ты не готов к уроку, а тебя вызвали отвечать;
2. Друг подвел тебя в важном деле;
3. Мама купила тебе то, о чем ты долго мечтал;
4. Поссорился с девушкой;
5. Опаздываешь на занятия и т.п.

По завершении упражнения проводится обсуждение: Легко ли было определиться с чувством, которое у вас возникает в той или иной ситуации?

Ведущий: «Мир наших чувств сложен и противоречив, поэтому нам бывает трудно в них разобраться, и нам бывает трудно их выразить».

### ***Упражнение «Волна»***

**Цель:** развитие умения различать силу и «качество» эмоции

Время проведения – 15 мин.

Ведущий задает слово, обозначающее эмоцию, участники по кругу называют различные «качества» этой эмоции:

Печаль – тихая, легкая, светлая...

Горе – глубокое, страшное, неизмеримое, опустошающее, убивающее...

Счастье – тихое, светлое, большое, дурманящее, опьяняющее ...

Если характеристики эмоции исчерпаны, ведущий называет следующую эмоцию, и работа круга возобновляется с того участника, на котором остановились.

После выполнения упражнения проводится обсуждение какую эмоцию было сложнее всего описывать и почему.

### ***Упражнение-релаксация «Солнце»***

**Цель:** расслабление, снятие напряжения.

Время проведения 5-7 мин.

Сядем, расслабимся, закроем глаза, ощутим, как приятное тепло разливается по нашему телу. Представьте себя на пляже на рассвете. Море почти неподвижно, гаснут последние яркие звезды. Ощутите свежесть и чистоту воздуха. Посмотрите на воду, звезды, темное небо.

Некоторое время вслушивайтесь в предрассветную тишину, в неподвижность, пропитанную будущим движением. Темнота медленно отступает, и цвета меняются. Небо над горизонтом краснеет, потом становится золотым. Затем вас касаются первые лучи солнца. И вы видите, как оно медленно поднимается из воды.

Когда солнце наполовину показывается из-за горизонта, вы видите, что его отражение в воде образует дорожку золотого мерцающего света, идущего от вас к самому его центру. Вода теплая, приятная, и вы решаете войти в нее.

Медленно, наслаждаясь, вы начинаете плыть в окружающем вас золотом сиянии. Вы ощущаете соприкосновение тела с водой, полной искрящегося света. Вы почувствуете, как легко вам плыть, и наслаждаетесь движением по морю.

Чем дальше вы плывете по морю, тем меньше сознаете окружающую вас воду, и тем больше становится вокруг света. Вы чувствуете, что окутаны благотворным проникающим в вас светом. Теперь ваше тело купается в животворной энергии солнца. Ваши чувства проникнуты ее теплом. Ваш ум озарен ее светом. Вы возвращаетесь, одновременно сохраняя в себе частичку тепла и света. Открываем глаза.

#### ***«Рисунок своего состояния»***

**Цель:** закрепление положительного эмоционального состояния.

Время проведения – 15 мин.

Необходимые материалы: карандаши, листы бумаги.

Учащимся предлагается нарисовать свое состояние после выполнения упражнения «Солнце».

#### ***Рефлексия***

**Цель:** получение обратной связи от участников группы о прошедшем занятии.

Время проведения – 5 мин.

Подводится итог занятия. Ведущий задает вопрос: «Что важного, интересного, полезного было для вас на этом занятии?»

#### ***Упражнение «Хвастунишка»***

**Цель:** снятие напряжения после занятия, создание позитивного настроения.

Время проведения – 5 мин.

Необходимое оборудование: мяч.

Учащимся предлагается по кругу, бросая мяч, похвастаться: «Я самый..., я лучше всех».

#### **Занятие «Как справляться со стрессом и владеть собой» (продолжение)**

**Цель:** повысить уверенность в себе, в своих силах; актуализация внутренних ресурсов.

#### ***Упражнение «Я люблю, Я могу, Я хочу...»***

**Цель:** положительный настрой, повышение самооценки.

Время проведения – 5 мин.

Необходимые материалы: мяч

Участникам предлагается, передавая по кругу мячик, закончить фразу «Я люблю...», затем «Я хочу...», и наконец, «Я могу...». По окончании проводится анализ:

- трудно ли было говорить о себе?
- как вы себя чувствовали, когда говорили о себе?

#### ***Мини-лекция «Уверенность на экзамене»***

**Цель:** формирование уверенного поведения во время экзамена.

Время проведения – 5 мин.

Ведущий: «Для того чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в себе, в своих силах. Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техник самоподдержки и релаксации, которые мы будем осваивать. Как можно повысить свою уверенность? Прежде всего, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя уверенно, то и ощущение тоже меняется. Кроме того, у каждого есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации».

### ***Упражнение «Мои ресурсы»***

**Цель:** помочь учащимся найти в себе те качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно.

**Время проведения** – 15 мин.

Ведущий: «Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Чем я могу похвастаться». Здесь вы должны записать те свои качества и характеристики, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может помочь мне на экзамене?». Напротив каждой своей сильной стороны вы можете написать, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена. Желающие озвучивают результаты выполнения упражнения».

### ***Упражнение «Образ уверенности»***

**Цель:** показать учащимся, как можно усилить свое ощущение уверенности.

**Время проведения** – 5 мин.

Ведущий: «Вспомните ситуацию, когда вы чувствовали себя уверенно. Закройте глаза и представьте, какой образ, какой цвет, вкус, тактильные ощущения, какая мелодия могли бы для вас символизировать состояние уверенности. Желающие могут поделиться своими символами».

### ***Рисунок «Символ уверенности»***

**Цель:** закрепление ощущения уверенности.

**Время проведения** – 15 мин.

**Необходимые материалы:** карандаши, бумага.

Ведущий: «Нарисуйте символ (образ) уверенности, о котором мы говорили во время предыдущего упражнения». После окончания работы необходимо попросить участников показать рисунки и кратко рассказать о них. По окончании выполнения проводится анализ: «Что было легко, а где почувствовали трудности? Как этот символ может помочь?». Если дети сами не скажут, им нужно подсказать, что, представив себе этот символ в трудной ситуации, можно усилить свое ощущение уверенности.

### ***«Декларация самооценности»***

**Цель:** повышение самооценки, возможность поверить в свои силы.

**Время проведения** – 10 мин.

Ведущий: «Я сейчас прочитаю вам «Декларацию моей самооценности». Это своеобразный гимн уникальности человека. «Я – это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня – это подлинно мое, потому что именно Я выбираю это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое те-

ло, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, – вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе. Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, – это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в себе самом. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким другим людям, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому я могу строить себя. Я – это Я, и Я – это замечательно!».

После прочтения участникам предлагается порассуждать:

- как вы себя чувствуете?

- поделитесь с участниками группы своим настроением, душевным состоянием.

- что дало вам это упражнение?

### ***Рефлексия***

**Цель:** подведение итогов занятий.

**Время проведения** – 5 мин.

Ведущий: «Что для вас было наиболее интересным и важным на сегодняшнем занятии? Будете ли вы полученный опыт (знания) применять в жизненных ситуациях?».

### ***Упражнение «Прощай напряжение!»***

**Цель:** обучить снимать напряжение приемлемым способом.

**Время проведения** – 7 мин.

**Необходимые материалы:** газеты.

Участникам предлагается скомкать газетный лист, вложив в это все свое напряжение. Сделать комок как можно меньше и по команде одновременно всем бросить комок в цель на доске. По завершении упражнения проводится анализ по следующим вопросам:

- как вы себя чувствуете?

- расстались ли вы со своим напряжением?

- ваши ощущения до и после упражнения?

## **Занятие «Как справляться со стрессом и владеть собой» (продолжение)**

**Цель:** познакомить выпускников с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

***Упражнение «Передача хлопка»***

**Цель:** настроить учащихся на активную работу.

**Время проведения** – 5 мин.

Участникам предлагается по очереди друг за другом хлопнуть в ладони, не делая пауз.

***Упражнение «Состояние тревоги и покоя»***

**Цель:** дать возможность учащимся ощутить себя в ситуации тревоги, обратить внимание на свое самочувствие в этой ситуации.

**Время проведения** – 7 мин.

Участникам предлагается закрыть глаза и как можно лучше вспомнить или представить ситуацию, которая вызывает у них тревогу или волнение. Необходимо обратить внимание на то, что происходит с физическим самочувствием, как каждый выпускник ощущает себя в ситуации тревоги. Затем участникам предлагается вспомнить ситуацию, в которой они не волнуются, и снова обратить внимание на физическое самочувствие. По завершении этого упражнения нужно обсудить его результаты и составить «портрет тревоги» и «портрет спокойствия». Необходимо обратить особое внимание на то, что тревога сопровождается напряжением, а спокойствие – расслабленностью.

***Мини-лекция «Как справиться с тревогой»***

**Цель:** информирование, получение опыта

**Время проведения** – 5 мин.

Ведущий «Беспокойство – одна из главных причин плохой работы памяти и концентрации внимания при сдаче экзамена. Каждому человеку нужно знать психологические способы снижения тревоги. Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания. Ещё справиться с тревогой помогает медитация. По сути, медитация – это состояние глубокого сосредоточения на одном объекте. Такое состояние позволяет обрести душевный покой и равновесие».

***Упражнение «Мышечная релаксация»***

**Цель:** научить учащихся справляться с мышечным напряжением.

**Время проведения** – 7 мин.

Ведущий: «Примите, пожалуйста, удобное положение, положите руки на колени и закройте глаза. Сосредоточьте ваше внимание на руках. Вам нужно ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть. О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми».

По окончании упражнения проводится обсуждение по вопросам:

- какие чувства вызвало у вас это упражнение?
- удалось ли вам расслабиться?

### ***Упражнение: «Дыхательная релаксация»***

**Цель:** научить справляться с тревогой, используя дыхание.

**Время проведения** – 7 мин.

Наиболее простой способ – это дыхание на счет. Нужно предложить детям принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета – выдох. После завершения проводится анализ по вопросам:

- как меняется ваше состояние?
- какие трудности возникли при выполнении упражнения?

### ***Упражнение «Медитация на предмет»***

**Цель:** научить справляться с тревогой с помощью медитации.

**Время проведения** – 7 мин.

Ведущий: Каждый из вас должен выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.) и положить его перед собой. В течение четырех минут удерживайте все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривайте, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

По окончании проводится анализ:

- справились ли вы с заданием?
- что помогало и что мешало вам при выполнении этого упражнения?

### ***Упражнение «Антистатик»***

**Цель:** отработка навыка снятия напряжения в парах

**Время проведения** – 10 мин.

Участники разбиваются попарно и садятся друг против друга в два круга: внутренний круг направлен наружу, внешний - к ним лицом. Им дается какая-то эмоционально заряженная ситуация, член пары, сидящий во внутреннем кругу, должен снять напряжение партнера, находящегося во внешнем кругу.

Ситуации обычно носят отвлеченный или даже фантастический характер, чтобы избежать излишней личностной вовлеченности участников. Например: студента факультета психологии без его ведома перевели со специализации «Парапсихология» на специализацию «Психология насекомых», которая его не интересует. Студент, возмущенный, приходит в деканат, чтобы отказаться. Задача – снизить его эмоциональное напряжение, используя описанные техники.

Другой вариант: клиент записался на прием к психотерапевту, но в назначенное время его ждет другой психотерапевт, а не тот, которого он сам выбрал (менее опытный; мужчина, а не женщина, или наоборот и др.).

Ситуации могут касаться валютной стипендии, в которой кому-то отказали по неизвестной причине; исключения из группы тренинга, которую все давно ждали; отмены поощрительной поездки в Париж и т. п.

Время ограничено 2 – 3 минутами. Ситуаций предлагается, как правило, три. Каждый раз меняется партнер, снимающий напряжение, так как внешний круг после каждой ситуации перемещается на одного человека вправо.

По окончании упражнения происходит обсуждение того, какими приемами пользовались участники для снятия напряжения, и кому из них это удалось лучше всего. Часто в процессе обсуждения участники обнаруживают, что разные техники в разных ситуациях работают по-разному, и их эффективность зависит от индивидуальных особенностей партнеров.

### ***Упражнение «Стряхни»***

**Цель:** научить избавляться от неприятных мешающих эмоций.

Время проведения – 5 мин.

Ведущий: порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Кому-нибудь из нас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не могу хорошо подготовиться к экзамену».

Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и пр. Но можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно много места, и начните отряхивать ладони, локти, плечи. При этом, представляя, как все неприятные чувства, тяжелые заботы и плохие мысли слетают с вас. Потом отряхните свои ноги с носков до бедер, а затем потрясите головой. Представьте, что весь неприятный груз с вас слетел, и вы становитесь все бодрее и веселее.

### ***Упражнение «Мысленная картина»***

**Цель:** обучение визуализации для достижения нервно-мышечного расслабления.

Время проведения – 10 минут.

Ведущий: «Сядьте удобно, не напрягая мышц. Не скрещивайте руки, ноги, кисти. Отдыхайте, дайте вашему телу расслабиться. Глубоко вдохните, втягивая постепенно воздух через нос, пока легкие не наполнятся. Выдохните также плавно через нос до полного освобождения легких. Начните новый цикл, прислушиваясь к своему дыханию. Ваше дыхание похоже на движение волн, мягко набегающих на берег. Зримо воображайте в уме волны, их плеск и вкус морской воды, легкое дуновение бриза.

### ***Рефлексия***

**Цель:** получение обратной связи от участников.

Время проведения – 5 мин.

Участникам задаются вопросы:

-как себя чувствуете?

-какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас?

### **Занятие «Как справляться со стрессом и владеть собой» (продолжение)**

**Цель:** ознакомить учащихся с приемами волевой мобилизации.

Вводная часть – 5 мин.

Сообщение ведущего: «Экзамены - серьезное испытание, которое заставляет человека мобилизовать все свои силы. На этом занятии мы разберем приемы волевой мобилизации, которые можно будет применять при подготовке к экзаменам. Эти приемы помогут включиться в работу, настроиться на подготовку. Применяя эти упражнения каждый день, вы увидите, как изменится ваш учебный настрой.

### ***Упражнение «Часы»***

**Цель:** Тренировка внимания и рабочего самочувствия. В этом упражнении заняты 13 учащихся (12 часов и 1 диспетчер).

Время проведения – 10 минут.

Ведущий предлагает детям стать широким кругом, рассчитаться по порядку номеров от 1 до 12, диспетчер становится в середину круга. Детям сообщается, что

они - циферблат больших часов и каждая цифра имеет звук. Например, если диспетчер сообщает, что сейчас 11 часов, то цифра 11 должна ударить в ладоши, а 12 сказать "бом". Так расположены большая и маленькая стрелки на часах. Сначала озвучивается хлопком показание маленькой стрелки, а потом голосовое показание большой. Далее диспетчер называет другое время и темп игры ускоряется.

### ***Упражнение «Эксперимент»***

**Цель:** научить самообладанию в стрессовых условиях.

**Время проведения** – 20 минут.

Каждому участнику выдаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст. Детям дается задание за 30 сек. прочитать 3 последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУ

ИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКАКПЕРЕ

нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННОГоРеБЕНКаВБе

ЗОПаСНОемЕсТО

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

После выполнения задания целесообразно провести дискуссию по следующим вопросам:

- сразу ли вы справились с заданием?
- что понадобилось вам для быстрого выполнения?
- в чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?
- как развить самообладание?

### ***Упражнение «Редактор»***

**Цель:** концентрация, мобилизация.

Участникам предлагается лист, на котором в 3 столбиках перечислены качества личности. Учащимся предлагается как в корректурной пробе выполнить следующее: за 15 сек. в первом столбике обвести в кружок букву А, за 30 сек во втором столбике подчеркнуть букву А и перечеркнуть букву О, за 45 сек. в третьем столбике перечеркнуть букву А, подчеркнуть букву О, обвести в кружок букву Е.

Подсчитывается общее количество ошибок или пропусков в столбцах и по листу. Определяется уровень внимания, восприятия и изменение уровня работоспособности каждого учащегося.

### ***Упражнение «Волевое дыхание»***

**Цель:** мобилизация состояния.

**Время проведения** – 5 мин.

Ведущий: «Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите свободное ровное дыхание. Затем, дыша ровно и спокойно, медленно поднимите руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти в стороны. После этого сделайте спокойный выдох с одновременным, медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки пресуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается. Упражнение выполняется до появления

уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.

### ***Упражнение «Возбуждающее дыхание»***

**Цель:** мобилизация состояния.

**Время проведения** – 5 мин.

Ведущий: «Займите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое ровное дыхание, одновременно поднимая руки через стороны вниз, сделайте выдох. В конце выдоха соберитесь с силой и резко вытолкните из легких остатки воздуха. При выдохе сделайте гортанный звук. Вдох и выдох производите медленно. Трехкратное повторение этого упражнения позволит мобилизовать свои силы и активизировать деятельность».

### ***Упражнение «Приятно вспомнить»***

**Цель:** мобилизация состояния.

**Время проведения** – 5 мин.

Ведущий: Упражнение основано на таком механизме психической саморегуляции, как самоубеждение. В случае неуверенности в своих силах при решении какой-либо задачи рекомендуется представить и проанализировать опыт успешного решения аналогичных проблем в прошлом. В конце концов нужно твердо сказать себе: «Я решал задачи и посложнее, решу и эту.». Эти упражнения необходимо освоить на занятии и сообщить учащимся, что эти упражнения желательно использовать каждый день в процессе подготовки к занятиям, к экзаменам.

В конце занятия проводится любое упражнение на поднятие общего настроения, создание позитива. Можно использовать упражнение «Домино моих чувств» или «Колпак».

### ***Упражнение «Точки»***

**Цель:** мобилизация, стимуляция познавательных процессов.

**Время проведения** – 5 мин.

Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги. Затем большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С сильным нажимом совершаем круговые движения от центра к периферии по спирали, с выходом на большой палец. Затем тоже другой рукой.

### ***Упражнение «Портрет»***

**Цель:** формирование позитивного настроения

**Время проведения** – 20 мин.

Учащимся предлагается нарисовать портрет человека, готового успешно сдать экзамен. После завершения работы проходит обсуждение, каждый презентует свой портрет, находится что-то общее в изображенных людях. И учащимся дается установка на то, что они должны быть похожи на тех счастливых и уверенных в себе людей, которых они только что создали, т.е. изобразили проекцию себя.

### ***Упражнение «Слова поддержки»***

**Цель:** научить поддерживать себя в ситуации экзамена.

**Время проведения** – 5 мин.

Учащимся предлагается вслух произнести слова ободрения и поддержки себе, как если бы их сказал человек, который верит в них и уважает. Остальные участники должны хором произнести: «Мы верим в тебя». Важно, чтобы каждый высказался.

### ***Рефлексия***

**Цель:** получение обратной связи

**Время проведения** – 5 мин.

Учащимся предлагается ответить на вопросы:

-как себя чувствуете?

-какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас?

-что было легко, а где почувствовали трудности?

- что бы вы пожелали на следующее занятие?

Необходимо объяснить участникам, что не существует единственно правильного способа справиться со стрессом, каждый должен выбрать то, что подходит лично ему.

### **Занятие «Как усвоить материал?»**

**Цель:** обучение учащихся работе с текстами, приемам запоминания, отработка полученных навыков.

#### ***Упражнение «Комплимент»***

**Цель:** формирование положительного настроения на работу

**Время проведения** – 5 мин.

Участникам предлагается сказать своему соседу комплимент. При этом комплимент должен быть высказан в форме "Я-высказывания", т.е., обращаясь к соседу, каждый должен говорить о чувствах и своем отношении к нему, но в то же время высказывание должно быть приятно слушающему.

#### ***Мини-лекция «Память и приемы запоминания»***

**Цель:** информирование

**Время проведения** – 7 мин.

Ведущий: «Память – это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации. Для записи информации в память необходимо придать мыслям нужную упорядоченную структуру. Существуют определенные приемы.

Участникам раздаются Памятки «Тренировка памяти» и объясняется суть методов.

#### **Памятка «Тренировка памяти»**

##### **Советы по запоминанию**

1. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. Чем понятнее то, что надо выучить тем легче оно заучивается.
3. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу все.
4. Лучше больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.
5. Если надо освоить материал большой и поменьше, разумно начинать с большего.
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

**Метод ключевых слов.**

Ключевое слово - это своеобразный «узел», связывающий хранящуюся в памяти информацию с нашим непосредственным сознанием и позволяющий нам ее воспроизвести. Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить 1-2 главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить, как вспомнится вся фраза.

Этот метод можно применить и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой. Для этого запоминаемый текст разбивается на разделы. В каждом из разделов выделяются основные мысли. Таким образом, формируется костяк текста, содержание и форму которого можно воспроизвести, восстанавливая в памяти ключевые слова.

### **Метод повторения И. А. Корсакова (основные принципы)**

1. Необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия (имена, телефоны, даты и т. п.), так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием.

2. Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается 7 дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:

3. Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала. Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуем повторить материал сначала через 15-20 минут, затем через 8-9 часов. И еще раз, через 24 часа.

- 1 день – 2 повторения;
- 2 день – 1 повторение;
- 3 день – без повторений;
- 4 день – 1 повторение;
- 5 день – без повторений;
- 6 день – без повторений;
- 7 день – 1 повторение

### **Метод 6 вопросов.**

Кто? (главное лицо)

Что?

Когда?

Где?

Как?

Почему?

### **Метод свободных ассоциаций.**

Существует 3 принципа ассоциации:

1. замена абстрактного понятия конкретным образом. Например, Любовь- это сердце; Радость –это солнце.

2. создание между ними ассоциативной связи.

3. построение опоры в виде маленькой истории. Например, запоминание цветов радуги: "Каждый охотник желает знать, где сидит фазан". В нем каждая первая буква слова обозначает букву цвета.

### **Комплексный учебный метод**

Большое количество информации можно запомнить с помощью частичного учебного метода, при котором повторяется предложение за предложением, стихотворная строка за строкой. Однако при частичном учебном методе информация дробится и вырывается из своего контекста, что затрудняет выполнение и приводит к увеличению числа повторений. В отличие от этого, при комплексном учебном методе вся информация, например, текст, запоминается целиком, а затем как одно целое повторяется.

Взаимосвязи между отдельными частями воспринимаются быстрее и основательнее, а обязательное число повторений сокращается. Поэтому там, где это возможно, используйте комплексный учебный метод.

При работе с большим объемом материала трудно хорошо запомнить текст как одно целое. В таком случае разбейте текст на достаточно большие разделы, объединенные одной темой. При первом воспроизведении повторяется уже выученная часть и изучается вторая. При втором — повторяются первые части и заучивается следующая и т. д.

### **«Зубрежка»**

Правила "зазубривания":

- повтори про себя или вслух то, что нужно запомнить;
- повтори через 1 секунду, через 2 секунды, через 4 секунды;
- повтори, выждав 10 минут (для запечатления);
- для перевода материала в долговременную память повтори через 2-3 часа;
- повтори через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти).

### **Приемы зрительной памяти**

а) мысленно представим предмет, который мы хотим запомнить. "Раскрасим" его необычным цветом или представим его огромного размера, "повернем" этот предмет и посмотрим на него с разных сторон.

б) визуализация. Для запоминания коротких чисел вполне достаточно создать их зрительный образ: представить число, которое необходимо запомнить, написанное крупным красным шрифтом на белой стене (горит неоновым цветом на фоне черного неба). Заставьте эту надпись мигать не менее 15 секунд в вашем воображении. Повторяя число вслух, вы еще больше облегчите его запоминание, призвав еще один канал восприятия. Некоторым из нас при запоминании числовой информации помогают опоры или коды. К ним можно отнести:

### ***Работа с текстом (групповая работа)***

**Цель:** отработка методов тренировки памяти.

**Время проведения** – 20 мин.

**Необходимые материалы:** лист с заготовками текстов (рассказы, биографии, научные статьи об открытиях или природных явлениях), бумага, ватманы, ручки, карандаши.

Каждой группе предлагается текст, который необходимо запомнить с помощью определенного метода. Когда задание будет выполнено, результат нужно продемонстрировать всей группе.

После завершения работы проводится обсуждение:

- что вызвало трудности, и как их можно преодолеть?

-какой прием оказался наиболее оптимальным и почему?

-какие приемы, на ваш взгляд, больше подходят для работы с текстами: по математике, литературе, русскому языку, биологии, географии и т.п.?

### ***Упражнение «Маяк»***

**Цель:** снять напряжение и получить доступ к мощным ресурсам организма.

**Время проведения** – 7 мин.

**Необходимые материалы:** магнитофон с записью текста

Ведущий: «Займите удобное положение, закройте глаза, спокойно подумайте о тех задачах, которые вы сейчас решаете, подумайте о себе нынешнем. Представьте людей, которые жили, создавали, мыслили до вас, теперь пришел ваш черед, но их мысли и дела – это ваша опора, прочное основание.

Представьте маленький скалистый остров в дали от берега. На вершине острова – высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящем на скалистом острове. Стены маяка такие мощные, что даже сильные ветры, постоянно дующие со всех сторон, не могут покачнуть вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для кораблей. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности для людей на берегу. Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе –СВЕТА, КОТОРЫЙ НИКОГДА НЕ ГАСНЕТ, ВСЕГДА ОСТАЕТСЯ С ВАМИ.

После этого упражнения учащимся можно предложить выполнить коллаж или рисунок.

### ***Рефлексия***

**Цель:** получение обратной связи от участников группы о проведенном занятии

**Время проведения** – 5 мин.

Схема проведения стандартная.

**Методическое обеспечение организации консультационных бесед с выпускниками, сдавшими ГИА ниже пороговых значений[6]**

***Упражнение «Как я справляюсь с трудностями?»***

**Цель:** осознание собственных личностных ресурсов.

Психолог: В жизни любого человека случаются ситуации, когда приходится очень нелегко, но у каждого есть свой способ, который помогает преодолеть возникшие трудности. Подумай, что помогает тебе, когда на душе очень плохо, и составь свой ресурсный список. Психолог может первым внести запись.

После составления списка психолог анализирует разделяет выписанные ресурсы на сферы: «Друзья», «Семья», «Хобби, развлечения», «Учеба, работа», «Любовь». Проводится анализ тех пунктов, которые не вошли в список.

Проводится беседа о важности в жизни человека каждой из этих сфер, а также о том, как можно восполнить недостающие.

По результатам упражнения выпускник видит, какие из сфер у них недостаточно развиты и над чем нужно работать, для того чтобы сфера личностного психологического ресурса была полноценной.

***Упражнение «Сказка возможностей»***

**Цель:** обучение навыку использования социально приемлемой стратегии в сложной жизненной ситуации

Выпускнику дается задание разделить альбомный лист на семь квадратов.

Психолог предлагает придумать семь кадров одного рассказа (простые схематические рисунки), отвечая на заданные вопросы.

- нарисуй главного героя рассказа.
- чего он хочет добиться? Какая у него цель?
- какие преграды возникли у него на пути?
- кто пришел на помощь?
- как были решены проблемы?
- чем все закончилось?
- что будет дальше?

После рисования выпускнику предлагается рассказать, что им было нарисовано от первого лица.

Обсуждение:

- сложно ли было придумывать, что нарисовать?
- какой из кадров вызвал наибольшее затруднение? Как ты думаешь, почему?
- как ты считаешь, чем могут быть логически связаны 4-я и 5-я картинки?
- какие из сфер (см. упражнение «Как я справляюсь с трудностями») чаще всего встречались в твоём рассказе? Как ты думаешь, почему?
- какие мысли и эмоции вызвало у тебя это упражнение?
- как ты думаешь, что можно изменить, чтобы тебе стало легче разрешать затруднительные ситуации?

***Упражнение «Видеть то, что скрыто»***

**Цель:** формирование положительных установок на стрессовые ситуации.

В нашей жизни большинство людей привыкли воспринимать любую сложную ситуацию как негативную, то есть они видят в ней одни минусы. И по телевизору чаще всего сообщают только о плохих новостях. Люди привыкли жаловаться и возмущаться, что приводит к постоянным стрессами, соответственно, болезням. На самом деле практически в любой ситуации можно найти множество плюсов и возможностей для себя. Психолог предлагает найти не менее 10 положительных сторон в таких ситуациях, как

- после дождя тебя обрызгала машина;
- в автобусе у тебя украли деньги;
- в школе возник конфликт с учителем;
- произошло расставание с любимым человеком.

При появлении сложностей психолог помогает выпускнику взглянуть на ситуацию с разных сторон (в разных областях жизни: семья, друзья, школа, хобби, личность обучающегося и т.д.).

После того как примеры тщательно проработаны совместно с психологом, выпускнику предлагается вспомнить последнюю актуальную для себя ситуацию неуспешной сдачи ГИА и самостоятельно найти положительные моменты. В завершение проводится рефлексия.

### ***Упражнение «Секрет благодарности»***

Ведущий. На листе бумаги следует записать все то, за что ты благодарен. Список должен состоять не меньше чем из 30 пунктов. Вспомни про семью, тренеров и учителей, подумай, что важного сделали для тебя друзья, вспомни своих домашних животных. Может быть, ты за что-то благодарен школе; возможно, ты благодарен судьбе за какой-то случай. Подумай о своем здоровье, о том, что у тебя есть ценного из имущества; какие у тебя способности и таланты. Тут нет никаких ограничений. Чем больше твой список, тем лучше.

Обсуждение:

- как ты думаешь, зачем мы писали список благодарностей?
- какие мысли и чувства у тебя возникали в процессе выполнения заданий?
- какую пользу принесло тебе выполнение этого упражнения?
- сложно ли тебе было написать такой длинный список?

### ***Упражнение «Цель понятна!»***

**Цель:** развитие способности к позитивному целеполаганию

Как мы знаем, практически у каждого человека есть цель, но достигают своей цели лишь единицы. Два человека ставят одну и ту же цель: разбогатеть, но первый человек становится богаче за полгода, а второй всю жизнь так и перебивается от зарплаты до зарплаты. Почему?

Для начала запиши на листе бумаги цель, которую ты перед собой ставишь в данный момент. Сформулируй ее в одном предложении.

После формулировки выпускником своей актуальной цели, психолог указывает на выявленные ошибки и проговаривает правила формулирования и выстраивания целей.

### ***Упражнение «Ступени к успеху»***

После проведенной корректировки цели (см. упражнение «Цель понятна!») выпускник совместно с психологом начинает очень подробно расписывать пути достижения этой цели. Все записывается для наглядности.

Обсуждение:

- как ты считаешь, любой ли цели в жизни можно достичь?

- как ты думаешь, можно ли расписать несколько путей к достижению одной и той же цели?

Совместно с ребенком обсуждаются возможные варианты, как этой цели можно последовательно достичь. Затем учащийся на листочке прописывает свои ступени к достижению личной цели.

### ***Притча «Отпусти на время»***[12, с. 96]

В начале урока профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на него внимание, а затем спросил:

— Сколько, по-вашему, весит этот стакан?

— 50 грамм! 100 грамм! 125 грамм! — сказали студенты.

— Я и сам не знаю, — продолжил профессор, — чтобы узнать это, нужно его взвесить.

Но вопрос в другом: что будет, если я подержу так стакан в течение нескольких минут?

— Ничего, — ответили студенты.

— Хорошо. А что будет, если я подержу этот стакан в течение часа? — снова спросил профессор.

— У вас заболит рука, — ответил один из студентов.

— Так. А что будет, если я таким образом продержу стакан целый день?

— Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и вам может даже парализовать руку, и придется отправить вас в больницу, — сказал один студент под смех аудитории.

— Очень хорошо, — невозмутимо продолжал профессор. — Однако изменился ли вес стакана в течение этого времени?

— Нет, — был ответ.

— Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах? — Студенты были удивлены и обескуражены.

— Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли? — спросил профессор.

— Опустить стакан, — последовал ответ из аудитории.

— Вот! — воскликнул профессор. — Точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами. Будете держать их в голове несколько минут — это нормально. Будете думать о них много времени, начнете испытывать боль. А если будете продолжать думать об этом долгое время, это парализует вас, то есть вы не сможете заниматься ничем другим.

Такая перспектива вряд ли кого-то устроит...

### ***Притча «Несчастнейший на свете»***

Жил в деревне один старик. Он был одним из несчастнейших на свете: всегда мрачен, всегда жаловался, всегда в плохом настроении. И чем больше жил, тем более желчным становился, тем ядовитее были его слова. Люди избегали его: он создавал ощущение несчастья и в других.

Но однажды, когда ему исполнилось восемьдесят лет, случилось невероятное. Вдруг всех облетел слух: «Старик сегодня счастлив, не жалуется, улыбается, у него даже лицо переменялось».

Собралась вся деревня. «Что случилось с тобой?» - наперебой спрашивали старика. «Ничего, - ответил тот. – Вот семьдесят лет я старался стать счастливым, и ничего не выходило. Так что я решил обойтись без счастья. Вот почему я счастлив».

*Буддийская притча*

### **Упражнение «Линия жизни»[1]**

Психолог предлагает выпускнику на горизонтальном листе А4, посередине провести горизонтальную линию, Линию своей жизни. Слева, в самом начале линии, необходимо поставить черточку, которая будет означать начало жизни. Выпускник отмечает желаемую продолжительность жизни (обычно какой-нибудь возраст в конце линии), обозначает свое настоящее (обычно точка между двумя предыдущими точками), «любимый возраст» (наиболее привлекательный лично для подростка). На Линии жизни выпускник отмечает те события, которые с ним уже происходили, происходят в настоящем и те события, которые произойдут в будущем, обозначить возраст. События, которые носят позитивный характер, отмечаются в верхней половине листа, а события негативного характера отмечаются в нижней части листа.

*Обсуждение:*

- Каких событий больше произошло в прошлом – положительных или отрицательных?

- Какие события чаще прогнозируются в будущем – приятные или неприятные?

- Где случилось больше событий – в прошлом или в будущем? Почему?

- Какие события носят глобальный характер (жизненно важные, определяющие стратегию жизненного пути)?

- Какие события являются ситуативными, преходящими?

В нашей жизни происходит множество событий. Некоторые из них приятные, а другие – нет. Но любое событие имеет в нашей судьбе определенный смысл, помогает нам развиваться, становится сильнее и мудрее.

Не все жизненные события зависят от нас. Но в нашей власти ставить перед собой жизненные цели и добиваться их.