

Государственное бюджетное учреждение-центр психолого-педагогической медицинской и социальной помощи муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области.

Профилактическая психолого-педагогическая программа

«Сдать экзамен, сохранив здоровье»

Автор-составитель:

педагог-психолог

Назарова Анастасия

Вячеславовна

с. Кинель-Черкассы, 2019 г.

Рецензия на профилактическую психолого- педагогическую программу «Сдать экзамен, сохранив здоровье»

Автор-составитель программы - педагог-психолог ГБУ ЦППМСП м.р. Кинель – Черкасский **Назарова Анастасия Вячеславовна**.

Проблема психологической готовности школьников к экзаменационным испытаниям очень важна и актуальна. Подготовка к экзаменам и их сдача вызывают у выпускников сильное эмоциональное напряжение, связанное с переживанием за результаты, напрямую влияющие на возможность реализации дальнейших жизненных планов. Это выражается в чувстве повышенной тревожности, неустойчивой самооценке, утрате способности видеть положительные результаты своего труда, личностные достоинства, в отрицательной установке по отношению к результатам экзамена. Формы централизованного тестирования (ЕГЭ и ГИА), появившиеся сравнительно недавно, имеют ряд особенностей, которые требуют от выпускника не только интеллектуальных знаний, но еще и личностной, и психологической готовности к их выполнению. Чтобы избежать излишнего эмоционального напряжения, необходима планомерная подготовка и овладение определенными психологическими знаниями, которые позволят повысить эффективность подготовки к экзаменам и будут способствовать формированию навыков самоконтроля и саморегуляции.

Целью данной программы является формирование психологической готовности старшеклассников к выпускным экзаменам.

Пути реализации программы направлены на решение следующих задач:

- Способствовать формированию конструктивной стратегии и тактики поведения выпускников в период подготовки и сдачи экзаменов.
- Развитие навыков самоконтроля.
- Информирование педагогов и родителей о способах и приемах эмоциональной поддержки детей.
- Обучение основным способам снижения тревоги и снятия эмоционального напряжения в стрессовой ситуации;
- Развитие навыка эмоциональной саморегуляции с помощью нервно-мышечной и дыхательной релаксации;

Программа включает в себя аннотацию, пояснительную записку, учебный и учебно-тематический план, конспекты занятий, приложение.

Адресатом программы являются учащиеся 9-х и 11-х классов, педагоги и родители этих учащихся. Программа рассчитана на 5 месяцев занятий (с января по май), которые проводятся 1 раз в неделю. Длительность одного занятия 1,5 часа. В группе 12-15 человек. Программа предполагает включение родителей и педагогов, которое реализуется через информирование взрослых на семинарах и собраниях. Содержание программы разделено на три этапа: диагностический, информационно - практический, итоговый. Формы и методы работы: диагностика, тренинговая работа с элементами лекций, ролевое моделирование, упражнения на релаксацию, самоанализ, рефлекссию, дискуссии.

В учебном и учебно-тематическом планах отражается соответствие занятий той или иной теме. В программе представлены материально-техническое оснащение и оборудование, обозначены критерии оценки планируемых результатов.

Представленная программа соответствует психологическим закономерностям учащихся старшего подросткового возраста, имеет значимую цель и может быть рекомендована к использованию в условиях образовательных учреждений.

Доцент кафедры
социально-гуманитарных наук,
кандидат психологических наук



Е.Ю.Умярова

Подлинность подписи подтверждаю
Начальник отдела кадров



М.Ю.Денисова



Аннотация

Одним из самых сложных этапов школьного обучения является период подготовки к выпускным экзаменам, так как данный период относится к самым сильным стрессогенным факторам школьной жизни, вызывающим психическое напряжение у старшеклассников. Экзамены – это нагрузка, недосыпание, постоянная подготовка, постоянный стресс.

Стресс - это ответная реакция организма на экстремальные условия.

Симптомами стресса является, повышенная раздражительность, усталость, пониженная сопротивляемость организма всевозможным инфекциям, отсутствие аппетита или, наоборот, - приступы обжорства, бессонница ночью и сонливость днем. Частые стрессы способны привести к истощению адаптационной защитной системы организма, что, в свою очередь может стать причиной психосоматических заболеваний. (5)

Следовательно, для того, чтобы успешно сдать экзамены, реализовать все свои возможности, весь потенциал, **необходимо обладать не только знаниями учебного материала, но и владеть психическими способами, обеспечивающими оптимальную работу организма в стрессовой ситуации, такими как:** способы эмоциональной саморегуляции, самоконтроля, способы снятия эмоционального напряжения, повышения уверенности в себе, своих силах.

Исследования, которые мы проводим ежегодно в преддверии выпускных экзаменов, всегда выявляют достаточно большой процент учеников с высоким уровнем ситуативной тревожности и низким уровнем стрессоустойчивости.

Все чаще выпускники сталкиваются с трудностями при сдаче экзаменов, причиной которой является:

недостаточная реализация своего потенциала;

недостаточный уровень развития самоконтроля;

с низкой стрессоустойчивостью;

с отсутствием навыков эмоциональной саморегуляции.

Это подтверждает актуальность психологического сопровождения предэкзаменационного периода в школе. Данная работа осуществляется нами на основе созданной программы психологической готовности выпускников к сдаче итоговой аттестации **« Сдать экзамен, сохранив здоровье»**

Универсальность подобных форм и методов работы позволяет использовать ее как среди учащихся 11 классов, так и среди 9, с учетом особенностей юношеского и старшего подросткового возраста.

Практическая значимость реализации данной программы состоит в возможности использования выпускниками сформированных умений эмоциональной саморегуляции и самоконтроля не только в период сдачи школьной итоговой аттестации, но и в различных жизненных критических ситуациях, что будет способствовать наиболее полной их самореализации в социуме.

Данная программа является профилактической психолого-педагогической программой. Она направлена на профилактику неполной реализации личностных, интеллектуальных возможностей выпускников, связанной с недостаточным владением учащимися психологическими навыками, необходимыми для оптимальной работы организма в стрессовых ситуациях, в частности в ситуации подготовки и сдачи итоговой аттестации.

Целью данной программы является формирование психологической готовности старшеклассников к выпускным экзаменам.

Пути реализации программы направлены на решение следующих задач:

- Способствовать формированию конструктивной стратегии и тактики поведения выпускников в период подготовки и сдачи экзаменов.
- Развитие навыков самоконтроля.
- Информирование педагогов и родителей о способах и приемах эмоциональной поддержке детей.
- Обучить с основными способами снижения тревоги и снятия эмоционального напряжения в стрессовой ситуации;
- Развитие навыка эмоциональной саморегуляции с помощью нервно-мышечной, дыхательной релаксации; обучить.

Участниками программы являются учащиеся 9, 11 классов общеобразовательной школы, родители выпускников, педагоги.

Реализация программы происходит в три этапа:

Первый - диагностический, включает в себя психологические тесты, которые используется на этапе начала и завершения работы с целью исследования изменений уровня ситуативной тревожности, стрессоустойчивости старшеклассников.

- Тест « Умеете ли вы владеть собой?» данный тест проводится на этапе начала реализации программы и позволяет ученикам получить информацию о том, насколько они способны сохранять самоконтроль, самообладание в сложных жизненных ситуациях.
- Тест на исследование тревожности(Опросник Спилбергера) Данная методика проводится на этапе начала и завершения работы с выпускниками и направлена на выявление уровня личностной тревожности учащихся.
- Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухера и Г. Виллиансона. Данный тест позволяет оценить собственный уровень стрессоустойчивости на текущий момент, поэтому так же проводится на этапе начала и завершения работы с выпускниками, так как сравнительный анализ полученных результатов поможет определить результативность предложенной программы.(см приложение)

Второй этап –информационно-практический, включает в себя непосредственно психологические часы для выпускников, родительские собрания, семинар для педагогов, индивидуальные консультации для всех участников образовательного процесса.

Третий этап- итоговый, включает в себя подведение итогов реализации программы, которое проходит на основе сравнительного анализа диагностических данных, рефлексивного отчета учеников, а также педагогов и родителей.

Всего реализация программы рассчитана на 24 академических часа. Из них 11 часов отводится на психологические занятия со школьниками, 1 академический час на психолого-педагогический семинар, 1 академический час на родительское собрание, 4 академических часа отводится на входящую и исходящую диагностику и 6 академических часов отводится на подведение итогов реализации программы.

Программа реализуется ежегодно во втором полугодии учебного года. Реализацию программы рекомендуется начинать в январе с родительского собрания (которое проходит в каждом классе 9. 11 класс параллели) педагогического семинара и входящей диагностики старшеклассников. Психологические занятия для учащихся рекомендуется проводить в феврале-апреле. Занятия проводятся один раз в неделю. Продолжительность занятия 1.5 академических часа. В мае проводится диагностика, подведение итогов реализации программы.

Ожидаемые итоговые результаты реализации программы:

- Формирование конструктивной стратегии и тактики поведения выпускников в период подготовки и сдачи экзаменов.
- Снижение уровня тревожности у выпускников;
- Овладение способами снижения тревоги и снятия эмоционального напряжения в стрессовой ситуации.
- Повышения уровня компетентности педагогов и родителей по проблеме психологической подготовки к экзаменам.
- Овладение навыками эмоциональной саморегуляции и самоконтроля.

Апробация данной программы проводилась на базе ГБОУ Кинель-Черкасского СОШ № 2 « Образовательный центр» в январе-мае.

В апробации программы принимало участие 88 учащихся 9,11 классов, родители выпускников, представители педагогического коллектива, классные руководители 9, 11 классов. Отзывы участников и администрации прилагаются.

Учебная программа.

1. Пояснительная записка.

Известно, что одним из самых сложных этапов школьного обучения является период подготовки к выпускным экзаменам учащихся 9. 11 класса, так как данный период относится к самым сильным стрессогенным факторам школьной жизни, вызывающим психическое напряжение у старшеклассников.(8)

Все чаще выпускники сталкиваются с трудностями во время экзаменов, причиной, которой является:

- недостаточная реализация своего потенциала;
- недостаточный уровень развития самоконтроля;
- с низкой стрессоустойчивостью, с отсутствием навыков эмоциональной саморегуляции;

Это подтверждает актуальность психологического сопровождения предэкзаменационного периода в школе. Данная работа осуществляется нами на основе созданной программы психологической готовности выпускников к сдаче итоговой аттестации **« Сдать экзамен, сохранив здоровье»**

Целью данной программы является формирование психологической готовности старшеклассников к выпускным экзаменам.

Пути реализации программы направлены на решение следующих задач:

Пути реализации программы направлены на решение следующих задач:

- Способствовать формированию конструктивной стратегии и тактики поведения выпускников в период подготовки и сдачи экзаменов.
- Развитие навыков самоконтроля.
- Информирование педагогов и родителей о способах и приемах эмоциональной поддержке детей.
- Обучить с основными способами снижения тревоги и снятия эмоционального напряжения в стрессовой ситуации;
- Развитие навыка эмоциональной саморегуляции с помощью нервно-мышечной, дыхательной релаксации; обучить.

Участниками программы

В программе принимало участие 88 учащихся 9,11 классов, родители выпускников, представители педагогического коллектива, классные руководители 9, 11 классов.

Структура и содержание программы:

Работа осуществлялась через реализацию следующих видов психологической деятельности: диагностика, тренинговая работа с элементами лекций, групповая дискуссия, « мозговой штурм», ролевое моделирование, презентации, мини-лекции, методы релаксации, упражнения для проведения самоанализа и рефлексии.

Лекции и дискуссии проводились по следующим темам:

Ассоциация о ЕГЭ и ГИА.

Положительные и отрицательные установки.

Способы как справиться с эмоциональным напряжением перед экзаменами.

Саморегуляция

Мотивация на успех.

Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения»

Занятия имеют определенную структуру. Каждое занятие начинается с **разминки** - это короткое, динамичное упражнение, задача которого повысить энергию группы, создать благоприятную атмосферу. Затем идет работа по теме. Завершается занятия с **рефлексией**.

Тематика психологических занятий для школьников включает три основных раздела:

1. «Как подготовиться к экзаменам»
2. «Сдать экзамен, сохранив здоровье»
- 3.» Уверенность на экзаменах.

Работа с родителями проводится на *родительских собраниях, с педагогами - на педагогических семинарах.*

При разработке программы особое внимание уделялось бережному отношению к личности каждого ученика реализации программы, обеспечению атмосферы психологической безопасности.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы:

Требования к специалистам, реализующим программу: Для эффективной реализации программы необходимо наличие у педагога-психолога высшего психологического профессионального образования.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы

При реализации программы участникам обеспечивается право на уважение собственного человеческого достоинства, на свободу совести, информации, на свободное выражение собственных мнений и убеждений, с помощью соблюдения основной нормативно правовой базы процесса образования, включающей:

1. Конвенцию ООН « О правах ребенка»
2. Конституцию РФ.
3. Закон РФ « Об образовании»

4. Закон РФ « Об основных гарантиях прав ребенка» в РФ от 24.12.98 г. № 124-ФЗ.

Участники программы имеют право: на добровольное участие в программе; на отказ от занятий при наличии обстоятельств, которые могут нанести вред его психическому или физическому здоровью.(2)

Права педагога-психолога определены должностной инструкцией специалиста. «При исполнении профессиональных обязанностей педагогические работники имеют право на свободу выбора и использования методик обучения и воспитания, учебных пособий и материалов, учебников в соответствии с образовательной программой, утвержденной образовательным учреждением, методов оценки знаний обучающихся, воспитанников» (Федеральный Закон «Об образовании»).

Педагог-психолог несет ответственность за подготовку, планирование и проведение занятий. Ведущий группы так же обязан соответствовать требованиям квалификационных характеристик; обеспечивать безопасность жизни и здоровья участников во время реализации программы; соблюдать конфиденциальность получаемой от участников информации; соблюдать морально-этические нормы.(2)

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы.

Данная программа разработана на основе тренинга для старшеклассников « Готовимся к ЕГЭ» Липской Т. Кузьменковой О, психологического занятия с элементами тренинга для старшеклассников « Сдать экзамен, сохранив здоровье»; тренинга готовности к экзаменам Савченко М, включает информационно-методические разработки для проведения родительского собрания и педагогического семинара. (7)

Условия проведения занятий: любое просторное, хорошо освещаемое помещение.

Необходимое оборудование: бумага формата А4, маркеры, цветные карандаши, мел, доска, ручки по количеству участников, записи с музыкой для релаксации, магнитофон, интерактивная доска, мультимедиа проектор.

Сроки и этапы реализации программы.

Реализация программы происходит в три этапа:

Первый- диагностический, включает в себя психологические тесты, которые используется на этапе начала и завершения работы с целью исследования изменений уровня ситуативной тревожности, стрессоустойчивости старшеклассников.

- **Тест « Умеете ли вы владеть собой?»** данный тест проводится на этапе начала реализации программы и позволяет ученикам получить информацию о том, насколько они способны сохранять самоконтроль, самообладание в сложных жизненных ситуациях.
- **Тест на исследование тревожности(Опросник Спилбергера)** Данная методика проводится на этапе начала и завершения работы с выпускниками и направлена на выявление уровня личностной тревожности учащихся.

- Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухера и Г. Виллиансона.
Данный тест позволяет оценить собственный уровень стрессоустойчивости на текущий момент, поэтому так же проводится на этапе начала и завершения работы с выпускниками, так как сравнительный анализ полученных результатов поможет определить результативность предложенной программы. (см приложение)

Второй этап –информационно-практический, включает в себя непосредственно психологические часы для выпускников, родительские собрания, семинар для педагогов, индивидуальные консультации для всех участников образовательного процесса.

Третий этап- итоговый, включает в себя подведение итогов реализации программы, которое проходит на основе сравнительного анализа диагностических данных, рефлексивного отчета учеников, а также педагогов и родителей.

Всего реализация программы рассчитана на 24 академических часа. Из них 11 часов отводится на психологические занятия со школьниками, 1 академический час на психолого-педагогический семинар, 1 академический час на родительское собрание, 2 академических часа отводится на входящую и исходящую диагностику и 8 академических часов отводится на подведение итогов реализации программы.

Программа реализуется ежегодно во втором полугодии учебного года. Реализацию программы рекомендуется начинать в январе с родительского собрания (которое проходит в каждом классе 9. 11 класс параллели) педагогического семинара и входящей диагностики старшекласников. Психологические занятия для учащихся рекомендуется проводить в феврале-апреле. Занятия проводятся один раз в неделю. Продолжительность занятия 1.5 академических часа. В мае проводится диагностика, подведение итогов реализации программы.

Ожидаемые итоговые результаты реализации программы:

- Формирование конструктивной стратегии и тактики поведения выпускников в период подготовки и сдачи экзаменов.
- Снижение уровня тревожности у выпускников;
- Овладение способами снижения тревоги и снятия эмоционального напряжения в стрессовой ситуации.
- Повышения уровня компетентности педагогов и родителей по проблеме психологической подготовки к экзаменам.
- Овладение навыками эмоциональной саморегуляции и самоконтроля.

Система организации контроля за реализацией программы

Контроль за реализацией программы осуществляют директор ГБОУ Кинель-Черкасской СОШ № 2, заместитель директора по учебной работе, методист, педагог-психолог ГБУ ЦППМСП. м. р. Кинель-Черкасский. Психолого-педагогическая программа согласовывается с директором ГБОУ СОШ № 2, утверждается директором ГБУ ЦППМСП. м. р. Кинель-Черкасский. По завершении занятий педагог-психолог составляет итоговый отчет, в котором отражает качественные и количественные результаты

реализации программы, доводит полученные результаты до сведения администрации и педагогического коллектива школы.

Сравнительный анализ результатов диагностики проведенной на этапе начала и завершения реализации программы, показал, что уровень ситуативной тревожности снизился у 30% респондентов, а уровень стрессоустойчивости повысился у 35% респондентов.

Результаты диагностического исследования показали, что внедрение программы способствует наиболее полной реализации возможностей и способностей старшеклассников в период сдачи итоговой аттестации.

Учебно-тематический план

Профилактической психолого-педагогической программы

« Сдать экзамен, сохранив здоровье»

«Согласовано»

Директор ГБОУ СОШ №2 «ОЦ»

с. Кинель-Черкассы

Иванова О.Е.

«Утверждено»

/ Директор ГБУ ЦППМСП

м.р Кинель-Черкасский

Комардина Н.В.

Целью данной программы является формирование психологической готовности старшеклассников к выпускным экзаменам.

Категория обучающихся: обучающиеся 9,11 классов.

Срок обучения: второе полугодие учебного года (февраль-апрель)

Режим занятий: занятия проводятся один раз в неделю.

№	Наименование тем	Всего часов	Теоретических	практических	Форма контроля
	Диагностика	1 час		1ч	Анкетирование
<i>1.раздел</i>	«Как подготовиться к экзаменам».	2 часа		2ч	Рефлексивные отзывы учащихся
	Работа с родителями	1 час	1 час		
<i>2.раздел</i>	«Сдать экзамен, сохранив здоровье»	3 часа		3ч	Рефлексивные отзывы учащихся
<i>3.раздел</i>	Уверенность на экзаменах.	3 часа		3ч	Рефлексивные отзывы учащихся
	Повторная диагностика	1 час		1ч	Анкетирование
<i>Итого:</i>		11ч	1ч	10ч	Сравнительные результаты первичной и итоговой диагностики.

Учебно-тематический план

Профилактической психолого-педагогической программы

« Сдать экзамен, сохранив здоровье»

«Согласовано»

Директор ГБОУ СОШ №2 «ОЦ»

с. Кинель-Черкассы

Иванова О.Е.

«Утверждено»

/ Директор ГБУ ЦППМСП

м.р Кинель-Черкасский

Комардина Н.В.

Целью данной программы является формирование психологической готовности старшеклассников к выпускным экзаменам.

Категория обучающихся: обучающиеся 9,11 классов.

Срок обучения: второе полугодие учебного года (февраль-апрель).

Режим занятий: занятия проводятся один раз в неделю.

№	Наименование тем	Всего часов	Теоретических	практических	Форма контроля
1.	Диагностика	1ч		1ч	Анкетирование.
1.1	«Как подготовиться к экзаменам».	2ч		2ч	
1.2	«Ассоциация»	1ч		0.75ч	Рефлексия
1.3	Положительное и отрицательное. «ГИА и ЕГЭ»	1ч		0.75ч	Рефлексия
1.4	Работа с родителями.	1ч	1ч		Рефлексия
2.	«Сдать экзамен, сохранив здоровье»	3ч		3	Рефлексия
2.1	Способы снятия нервно-психического напряжения.	1ч		0.75ч	Рефлексия

2.2	Правила преодоления предэкзаменационного волнения.	1ч		1 час	Рефлексивный отчет учащихся по занятию
2.3	Шкала предэкзаменационного волнения	1ч		1 час	
3.	«Уверенность на экзаменах».	3ч		3ч	Рефлексия
3.1	«Образ уверенности»	1ч		0.75мин	Рефлексия
3.2	«Уверенность залог успеха»	1ч		1 час	Рефлексия
3.3	«Саморегуляция».	1ч		1ч	
4.	Повторная диагностика	1ч		1ч	Анкетирование
Итог		11 часов	1ч	10 часов	Сравнительные результаты первичной и итоговой диагностики уровня ситуативной тревожности и уровня Стрессоустойчивости Рефлексивный отчет учащихся по программе.

1. раздел: «Как подготовиться к экзаменам»

Цель раздела: способствовать отработке стратегии и тактики поведения выпускников в период подготовки к экзаменам;

ЕГЭ (ГИА)— это обычный экзамен, но основанный на тестовых технологиях. Так как такая форма экзамена является относительно новой, требуется дополнительная подготовка всех его участников. В ходе занятий мы с вами попытаемся приобрести некоторые навыки, которые пригодятся при подготовке и сдаче экзаменов.

Наши занятия будут посвящены психологической подготовке к экзаменам. Надеюсь, что знания, полученные в ходе занятий, помогут вам более успешно пройти все испытания на выпускных экзаменах. Конечно, не всеми предложенными приемами будет пользоваться каждый из вас, но вы сможете их попробовать и выбрать те, которые подходят вам больше всего.

Разминка:

Упражнение «Ассоциация»

Цель: получить информацию о том, с чем ассоциируется слово « ЭКЗАМЕН» у выпускников. Выявить общую тенденцию.

Участники получают инструкцию, Ассоциация – это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой- то предмет. Вам нужно придумать ассоциацию к слову ГИА и ЕГЭ. Постарайтесь долго не задумываться, первое, что приходит в голову.

Информирование:

ЕГЭ- это система бесплатных экзаменов по отдельным предметам. Результаты ЕГЭ одновременно учитываются в школьном аттестате и при поступлении в Вузы. При проведении этих экзаменов на всей территории России применяются однотипные задания и система независимой внешней оценки(в том числе с помощью компьютера) основанная на использовании единой шкалы и критериев оценки. Экзамен по каждому предмету включает вопросы и задания трех разных типов. В процессе сдачи ЕГЭ требуются: высокая мобильность, переключаемость, высокий уровень концентрации внимания.

Государственная итоговая аттестация(ГИА) – это форма государственной оценки освоения выпускниками 9 классов основных общеобразовательных программ.

Тема: « ГИА(ЕГЭ). Положительное и отрицательное.

Цель: познакомить выпускников с особенностями ГИА(ЕГЭ). Обсудить положительные и отрицательные стороны экзамена. Акцентировать внимание на положительных моментах.

Материалы, оборудование: белая бумага формата А 4, маркеры, доска, мел.

Ученики работают в мини-группах. Их задача: как можно больше дать ответов на вопрос: (+и-) ГИА и ЕГЭ. Когда обсуждение завершится, группы должны озвучить его результаты. Задача ведущего обобщить и подытожить результаты, обратив внимание участников на тот факт, что любое событие имеет как отрицательные, так и положительные моменты.

Упражнение. Работа с текстом

Время проведения: 30-40 минут.

Цель: помочь учащимся понять, какие приемы работы с текстом можно использовать в ходе подготовки к экзаменам по тем или иным учебным предметам. Необходимо подготовить несколько небольших текстов (1-2 стр.): рассказы, биографии, научные статьи об открытиях или природных явлениях (можно взять из школьных учебников, детской энциклопедии). Учащимся могут потребоваться большие листы бумаги, фломастеры, например, для изображения схем.

Ведущий. Каждой группе будет предложен текст, который необходимо организовать таким образом, чтобы его можно было запомнить с помощью определенного приема (группировка, выделение опорных пунктов, план, классификация, структурирование, схематизация, ассоциации). Когда задание будет выполнено, результат нужно продемонстрировать всей группе. На выполнение задания вам дается 15 минут.

Обсуждение

- Что вызывало 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.?(10)

Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями»

Время проведения: 10 минут.

Негативные эмоции мешают нам приступить к работе либо продолжать работу, мешают собраться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда вы уже испытываете эти эмоции?

- Можно разрядить свои эмоции, высказавшись тем людям, которые поймут и посочувствуют.
- Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце — это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.
- Произвести любые спонтанные звуки — напряжение может быть «заперто» в горле.
- Можно использовать такой прием, как дыхание уступами: три-четыре коротких выдоха подряд, затем такое же количество коротких вдохов.

Упражнения, которые помогают избавиться от волнения

- Большим пальцем правой руки слегка нажать точку концентрации внимания, которая расположена в середине левой ладони. Повторить пять раз. То же самое проделать левой рукой на правой ладони. Выполнять упражнение спокойно, не торопясь, соблюдая определенный режим дыхания: при нажатии — выдох, при ослаблении — вдох.
- Сжать пальцы в кулак, загнув внутрь большой палец, он связан с сердечно-сосудистой системой. Сжимать кулак с усилием, спокойно, не торопясь, пять раз. При сжатии — выдох, при ослаблении — вдох. Если выполнять с закрытыми глазами, эффект удваивается. Это упражнение способствует запоминанию важных вещей, поэтому оно уместно, например, перед началом экзаменационной работы или перед ответственным выступлением.

Приготовь музыку и сделай шаг за шагом следующее:

- Сядь спокойно в удобной, комфортной позе. Положи руки на колени.
- Закрой глаза.
- Медленно расслабь мышцы.
- Представь, что ты находишься там, где очень хорошо и не надо ни о чём беспокоиться. Например, на пляже, где солнце греет тебя своими лучами.
- Ни о чём не тревожься и не переживай, просто слушай музыку.

Рефлексия:

Ведущий: сегодня на занятии мы с вами обсудить очень важную тему- как действовать, что делать, чтобы экзамены прошли с наименьшими волнениями и закончились наилучшим результатом. Надеюсь, что каждый из вас узнал что-то новое на нашем занятии, что поможет ему при подготовке и сдаче экзаменов.

Занятие № 2

2. «Сдать экзамен, сохранив здоровье»

Разминка:

Упражнение « О-па!»

Цель: энергетически настроить ребят на работу, снять эмоциональное напряжение.

По-очереди участники включаются в общее « пропевание» звука « О», в конце все громко произносят слово «О-па», затем также тянем звук « А».

Цель: Познакомить учащихся с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

Упражнение.

Способы как справиться с эмоциональным напряжением перед экзаменами.

Цель: Определить наиболее оптимальные способы снятия эмоционального напряжения. Каждая группа должна написать не менее 10 способов снижения предэкзаменационного волнения. Затем каждая группа называет способы преодоления волнения перед экзаменами. Высказывание способов должно превратиться в обсуждение. Необходимо акцентировать внимание учеников на то, что самым эффективным способом, является готовность к экзамену, чем больше знаешь, тем меньше повода для волнения.

Упражнение» Уменьшающая газета»

Цель: тренировка навыков совместной деятельности команды. По 1 газетному листу на каждую группу. Участники делятся на мини группы 3-6 чел. Каждой команде выдается газетный лист. Нужно встать всей командой на лист. После того как будет сделано, тренер складывает газету пополам и повторяет задание. Задача группы разместиться на наименьшем возможном кусочке бумаги.

Упражнение» Животные на спине»

Каждому человеку на спину вешается картинка или название животного, так чтобы он его не видел. Чтобы отгадать, человек может задавать вопросы окружающим, на которые те отвечают да или нет. Например: Я хищник? Я живу в воде?

Если человек быстро отгадывает животные то вешается др. вместо людей можно использовать портреты людей

Упражнение

« Шкала предэкзаменационного волнения»

Цель: Выявить уровень тревожности у учащихся в преддверии выпускных экзаменов определить количество учащихся с высоким уровнем тревожности.

Ведущий: Представьте, что вдоль стены у нас размещена своеобразная линейка шкала с делением от 0 до 100. При этом 0 означает что вы спокойны совершенно не волнуетесь перед экзаменом. А 100 что вы очень волнуетесь. Ваша задача Найти свое место на шкале предэкзаменационного волнения. Чтобы точно найти свое место спрашивайте друг друга на каком делении он находится. После обсуждения полученных результатов ведущий делит участников на группы таким образом. Чтобы в каждой группе были ученики с разной степенью волнения.

Информирование: В каждой группе у нас есть те, кто больше волнуется перед экзаменами. И те кто волнуется меньше. Поделитесь своим опытом друг с другом. Те. Кто сильно волнуется расскажите что именно вас волнует. почему не можете справиться с волнением. А те кто не волнуется как вам это удастся какие приемы наиболее эффективны.

Упражнение

« Правила преодоления предэкзаменационного волнения. .»

У каждого из Вас есть свой опыт подготовки к экзаменам. Из того множества рекомендаций, которые существуют, каждый из нас выбирает, то что подходит ему. Сейчас я каждой группе дам лист бумаги, где написано 10 правил подготовки к экзаменам. Внимательно прочитайте эти правила и выберите из них три, которые вы используете или будите использовать при подготовки к экзаменам. Затем каждая группа называет три рекомендации которые считает наиболее эффективными. (Обсуждаем).

Упражнение» Расшифровка»

ЕГЭ.

Цель: Упражнение хорошо помогает снизить общую тревожность.

Перед вами три буквы. Они могут иметь хорошо известную нам расшифровку- единый государственный экзамен, а могут означать что то другое. Давайте попробуем расшифровать каждую букву по- своему. Сначала участники предлагают слова, начинающиеся на каждую из этих букв, а затем ведущий предлагает составить из этих слов словосочетание. (9)

Упражнение» Дорисуй и передай»

Цель: снятие психофизического напряжение , активизация группы.

Инструкция: Возьмите лист бумаги , и начните рисовать, затем передай свой лист соседу , тот дорисовывает. Далее лист передается по кругу до тех пор , пока не вернется назад к хозяину.

Вопрос группе- Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека???

Упражнение. «Эксперимент»

Время проведения: 20 минут.

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

Каждому участнику выдаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст.

Ведущий. Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУ
ИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮЩЕЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ
нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННОГоРеБЕНКаВБе
ЗОПаСНОемЕсТО

наКонецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГУщиХ ног

Дискуссия Целесообразно обсудить следующие вопросы:

- Сразу ли вы справились с заданием?
- Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?
- В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?
- Как развить самообладание?

Упражнение. «Мышечная релаксация»

Время проведения: 20 минут.

Цель: обучение приему нервно-мышечной релаксации.

Инструкция

- Сядьте на удобный стул, не скрещивая ног, ступни на полу. Расстегните слишком тугую одежду и не напрягайте ноги.
- Вытяните пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение 10 секунд, затем снимите напряжение с мышц (мгновенно расслабьтесь). Сосредоточьтесь на приятном чувстве расслабления после снятия напряжения. Повторите 3-5 раз.
- Опираясь пятками на пол, отгибайте пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 секунд, а затем на 10 секунд расслабьтесь. Повторите 3-5 раз. Попробуйте почувствовать приятные ощущения от расслабления.
- Поднимите ноги сантиметров на 10 над полом, отгибая пальцы ног к себе (как вы это делали с пятками на полу). Теперь будет включена новая группа мышц — мышцы бедра. Оставайтесь в таком положении 10 секунд, а затем расслабьтесь, позволяя ногам упасть. Повторите 3-5 раз. Ваши ступни, голени и бедра должны согреваться при расслаблении, и вы испытаете приятные ощущения.

Обсуждение

- Что получилось?
- Что вызывало трудности?
- Кому из вас это упражнение подошло?

Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения»

Время проведения: 5 минут.

Когда вы отдыхаете между занятиями во время подготовки к экзаменам, иногда важно потратить на это мало времени, но отдохнуть максимально. Я перечислю некоторые способы, а вы можете выбрать те, которые подойдут вам. Вот эти способы:

- спортивные занятия;
- контрастный душ;
- стирка белья;
- мытье посуды;
- свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить на помойку. Из другой газеты слепить свое настроение. Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью);
- потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню;
- погулять в тихом месте на природе.

Обсуждение

- Какими еще способами можно воспользоваться? Дайте советы друг другу.

Упражнение. «Сохраняем силы»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Инструкция

- Делая выдох спокойно, не торопясь, сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.
- Слегка помассируйте кончик мизинца.
- Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «аааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекает ощущение напряжения, усталости. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «аааааа» все громче и громче, пока неприятные ощущения не покинут вас полностью.
- На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий,

высокий, протяжный звук: «Иииии!» Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого звука. А теперь попробуйте прокричать этот звук, подобно сигнальной сирене, — произносите его то выше, то ниже (30 секунд). Вы заметили, что сохранили свои силы?

Рефлексия: Подведение итогов занятия.

Ведущий: у меня в руках

Занятие № 3

3 « Уверенность на экзаменах»

Разминка:

Упражнение. «Найди свой стул»

Время проведения: 10 минут.

Цель: снятие усталости, поддержание рабочего состояния участников.

Перед началом упражнения нужно организовать расстановку стульев по форме круга, Задача участников, поменяться местами пообщими признаками и занять свободный стул. Задача ведущего местами должны поменяться те у кого синие джинсы, те кто в синих джинсах меняются местами, проигрывает тот кому стул не достался, встает на место ведущего и продолжает игру. И в той же последовательности

Цель раздела: познакомить учащихся со способами усиления ощущения внутренней уверенности.

Упражнение три портрета.

Цель занятия: Создание условий для оценки подростками своего уровня уверенности в себе.

Содержание занятий: Ребятам предлагается разделить на три группы. Каждая подгруппа получает задание нарисовать человека : уверенного в себе, не уверенного в себе, самоуверенного а также описать его основные психологические особенности.

По окончании подгруппы представляют результат работы остальным ребятам. В процессе обсуждения формируются основные психологические особенности и особенности поведения. Уверенного, неуверенного, самоуверенного.

Уверенный (спокойный. Отстаивают свою точку зрения. Общительный)

Не уверенный (не смотрит в глаза, стесняется, не общительный)

Самоуверенный(грубит. Командует там где не надо)

Вторым этапом ребята думают над вопросом. В каких ситуациях люди чувствуют себя не уверенно.

Ваша неуверенность мешает вам в тех или иных ситуациях.

Упражнение. Мои Ресурсы

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

Инструкция- Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите свои качества и характеристики, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами.

Вторая часть листа. Чем это может мне помочь на экзамене.

(Желающие озвучивают результаты упражнения.)

Упражнение. «Саморегуляция».

Возьмите чистый лист Бумаги наверху напишите Мучающую Вас проблему. Например ЕГЭ. Затем разделите лист на две половинки, слева напишите все неприятные мысли которые приходят в голову, все преимущества которые также имеются в данной ситуации. Затем с первого переформулируйте так чтобы, они звучали позитивно и перепишите их в новой формулировке.

Применение подобных способов саморегуляции , поможет во время экзамена обеспечить самообладание и выдержку, адекватные проблемные ситуации неизбежно возникающей при испытаниях.

Упражнение. «Самооценка»

Цель: Формирует навыки позитивного мышления ,развивает положительную самооценку.

Инструкция: Возьмите чистый лист бумаги и вертикальной чертой разделите его пополам. У вас будет левая и правая половины листа.

В левой части листа перечислите свои собственные недостатки.

Например: 1.вспыльчивость .2 недоверие 3. Мнительность

В течение 10 минут напишите все свои отрицательные качества. После того как вы зафиксировали свои недостатки и пронумеровали, обратитесь к правой стороне.

Теперь попробуйте каждая отрицательная по вашему мнению качество перевести в положительную, которую запишите в правой части.

При этом сохранить нумерацию: первое качество недостаток, переведите в первое качество достоинство. Не удивляйтесь на самом деле каждая черта личности человека не имеет ни отрицательного ни положительного значения, это сами люди навешивают на них свои оценки в зависимости от ситуации, в которой они попадают. Правая часть может выглядеть так.

Вспыльчивость – энергичность. Вспыльчивые бывают люди имеющие холерический темперамент, активные, подвижные. Они способны быстро решать проблемы, часто бывают общительны. Открыты.

Недоверчивость - жизненный опыт и глубина.

Люди становятся недоверчивыми, если в своей жизни они были очень открыты и их доверие было обмануто. Они закрылись.

Мнительные- тонкость, чувственность, ранимость.

Упражнение. «Приятно вспомнить»

Время проведения: 5 минут.

Ведущий. Упражнение основано на использовании такого механизма 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 с учащимися в ходе занятий. Далее следует сообщить учащимся о том, что упражнения, с которыми они познакомились в ходе занятий, желательно использовать каждый день в процессе подготовки к занятиям в школе, при подготовке к экзаменам.

Упражнение. «Ресурсные образы»

Время проведения: 10 минут.

Цель: научиться использовать воображаемые образы для достижения нервно-мышечного расслабления.

Ведущий. Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть цветущий луг, берег моря, поляна в лесу, освещенная теплым летним солнцем. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны.

Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях. Вначале упражнение будет даваться с трудом, поэтому его можно осваивать дома, в тишине, перед сном или перед подъемом, если есть время. Чтобы не бояться опоздать, выделите себе 20-30 минут (этого времени более чем достаточно) и поставьте будильник, чтобы не думать о времени. По мере освоения техники, усиления образов вы сможете использовать ее в стрессовых ситуациях

Упражнение 5. «Страхни»

Время проведения: 5 минут.

Цель: научить избавляться от мешающих и неприятных эмоций.

Ведущий. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?» Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств.

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места, и начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе — слетает с вас как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги — с носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать какие-то звуки... Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее.

Обсуждение

- Как изменилось ваше самочувствие после выполнения задания?

Упражнение «Дружественная ладошка».

Участникам раздаются листки бумаги.

Ведущий:

Обведите контур своей ладони тем цветом, на который похоже ваше настроение сейчас и напишите на ней свое имя. Затем передайте листок с контуром ладошки вашим коллегам по группе, и пусть каждый оставит свои пожелания или комплимент на одном из пальцев ладошки. Послание должно иметь позитивное содержание, личностную обращенность, любым образом упоминать сильные стороны конкретного человека. И я с удовольствием присоединюсь к вам.

Упражнение. «До встречи на экзаменах!»

Время проведения: 5 минут.

Цель: дать возможность учащимся поделиться мнениями о занятиях.

Благодарю Вас за сотрудничество. Желаю Вам удачи на экзаменах и прошу в качестве обратной связи, уходя приклеить на изображенное дерево:

Зеленый лист: если информация оказалась для вас интересна.

Желтый лист: если информация не оказалась для вас интересной.

Рефлексия: Подведение итогов занятий.

Учащимся предлагается ответить в письменной форме на следующие вопросы:

- Помогли ли вам занятия по психологической подготовке к сдаче итоговой аттестации?
- Что вам из предложенного материала запомнилось больше?
- Что возьмете на вооружение и будете использовать в дальнейшем?

Приложение

Приложение 1.

Информационно-методические разработки для родительского собрания и педагогического семинара.

Родительское собрание и семинар для педагогов проходит по одному сценарию.

Тема: «Готовимся к экзаменам» или « Как поддержать ребенка при подготовке к экзаменам»

Цель:

- Сформулировать понятие готовности учеников к ГИА(ЕГЭ).
- Выделить трудности, возникающие у выпускников при подготовке к экзаменам.
- Разработать способы помощи и психологической поддержки старшеклассников при подготовке к экзаменам.

Материалы и оборудование: магнитофон с релаксационной музыкой, белая бумага формата А 4, маркеры, мел, доска, компьютер, интерактивная доска, компьютерная презентация.

Ход собрания, семинара:

1. Разминка. Упражнение « Шкала согласия»
2. Презентация темы. Упражнение « Ассоциации»
3. Информирование. Работа в группах на темы: «Готовность учеников к экзаменам» « Трудности при подготовке к экзаменам» « Способы поддержки детей при подготовке к экзаменам»
4. Дискуссия на данные темы.
5. Рефлексия.

1. Упражнения на разминку « Ассоциация».

Ведущему важно выявить связь между тревогой учеников, родителей и педагогов.

2. Упражнение « Шкала согласия».

Цель:

Выявить мнение родителей, педагогов по приведенным ниже утверждениям. Ведущий обозначает в комнате два полюса: согласия и несогласия. Например, крайний полюс согласия у окна, крайнее несогласие у двери. Затем он предлагает участникам различные утверждения и просит их занять позицию в пространстве в соответствии с их степенью согласия или несогласия с данным утверждением. Затем ведущий просит желающих прокомментировать свою позицию. Утверждения могут быть такими:

- Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ(ГИА).

- ЕГЭ(ГИА). Нужное и полезное нововведение в школе.
- Отношение ребят к ЕГЭ(ГИА) во многом зависит от родителей и педагогов.

Презентация темы. Как бы мы не относились к новой форме сдачи выпускных экзаменов это данность современного образования и легче принять ее как факт, изучить все тонкости и постараться сделать все возможное, чтобы помочь детям успешно справиться с данным испытанием. Ведь на самом деле правы, те кто считает, что отношение к ребят к ЕГЭ (ГИА) во многом зависит от родителей и педагогов, вернее от того, насколько эффективную психологическую поддержку оказывают ребятам учителя, родители. Что значит готовность учеников к ЕГЭ (ГИА)? Какие трудности при подготовке к экзаменам могут испытывать старшеклассники? Как учителя (родители) могут помочь. Поддержать ребят на этапе подготовки и сдачи экзаменов? На эти вопросы мы с вами попытаемся сегодня ответить. Для этого мы с вами разделимся на три команды по разному количеству человек.

Работа в группах.

- Что включает в себя понятие» Готовность учеников к экзаменам?»
На этот вопрос ведущий отвечает сам с помощью компьютерной презентации.
Какие способы поддержки детей могут использовать родители(учителя) при подготовке к экзаменам. Большую роль, в подготовке к экзамену играет поддержка родителей. Хотелось бы дать некоторые рекомендации как помочь ребенку при подготовке к экзамену.(компьютерная презентация).

Рефлексия занятия: подведение итогов, обсуждение полученных результатов работы, благодарность за сотрудничество.

Список литературы.

1. Ахметджанов Э.Р. Психологические тесты.-М: Лист, 1996.
2. БурнардФ.тренинг межличностного взаимодействия. -СПБ Питер, 2002.
3. ГалатановаВ.богачева Т. Психологическая подготовка к ЕГЭ// Школьный психолог. _2006.-№8
4. Журавлева Д. Экзамен-способ проверки знаний или психологическоеиспытания?// Народное образование.-2003.-№4
5. Калинина Р. Экзамен без стресса// Школьный психолог.-2009.-№3.
6. Кон И.С. психология ранней юности. -М: просвещение, 1989
7. Липская Т, Кузьменкова О. Тренинг для старшеклассников « Готовимся к ЕГЭ»// Школьный психолог.-2009.-№5
8. Попова Л.М. Соколов И.В. Стресс жизни: понять, противостоять и управлять им.СПБ: Питер 2002.
9. Савинков Ю.А. и др. Пособие по подготовке к ЕГЭ: психологический аспект. -Воронеж: ВОИПКРО, 2003.
10. Савченко М.Ю. Профориентация . Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам. -М: Вако, 2005
11. Чеботаева Е. Как психологически подготовиться к сдаче выпускных экзаменов// Первое сентября.-2009.-№ 8.
12. Шевцов С.А. Горе от ума// Школьный психолог.-2006.-№8.

Приложение 2.

Рекомендации родителям выпускников по подготовке к выпускным экзаменам.

Выпускные экзамены — один из важнейших этапов в жизни человека, во многом, определяющий будущее. Современным старшеклассникам предстоит итоговая аттестация в форме Единого Государственного Экзамена, который вызывает неоднозначные чувства у ребят и родителей. Больше того, ЕГЭ (ГИА) — это сразу два экзамена: выпускной и вступительный, что повышает его субъективную значимость, а, соответственно, уровень тревоги. В этот период старшеклассники, несмотря на видимость взрослости, как никогда нуждаются в помощи и поддержке со стороны родителей.

Отличие ЕГЭ (ГИА) от традиционного экзамена в том, что выпускнику не предлагается определенный перечень тем и вопросов, а требуется знание всего учебного материала. Такая ситуация часто вызывает излишнее волнение у подростков, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успеют все выучить к экзамену. Для того чтобы задача стала более реальной, ребятам нужна помощь в распределении материала, определении ежедневной нагрузки. Руководство ВУЗов советует старшеклассникам сдавать как можно большее количество предметов, что повышает шансы поступления в ВУЗ за счет выбора факультета. Здесь следует отметить, что чрезмерная нагрузка на подростка и «распыление» усилий может привести к снижению реального результата на экзамене.

Сама процедура Единого Государственного Экзамена может вызывать специфические трудности у отдельных категорий выпускников. Например, подросткам со слабой нервной системой трудно поддерживать высокий уровень работоспособности в течение всего экзамена, у тревожных ребят вызывает напряжение сам факт ограниченного времени. Кроме того, для тех ребят, которые склонны легче воспринимать информацию на слух, эту задачу усложняет визуальная форма заданий. Родителям следует учитывать индивидуальные особенности своего ребенка, возможно обратиться за помощью к соответствующим специалистам.

Главное условие успешной сдачи ЕГЭ (ГИА) — разработать индивидуальную стратегию подготовки, то есть найти те приемы и способы, которые эффективны и полезны для вашего ребенка, позволяют ему добиться наилучших результатов на экзамене. Для этого ему необходимо осознание своих, сильных и слабых сторон, опыт принятия решений, понимание своего стиля учебной деятельности, умение максимально использовать ресурсы собственной памяти, особенности мышления и работоспособности, а также уверенность в собственных силах и установка на успех.

Именно родители могут помочь своему одиннадцатикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ (ГИА). Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. Согласитесь, что каждый, кто, сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку — умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись — вдохнуть полной грудью и идти дальше.

- Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки — на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения.

- □ Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые — в часы спада.
- Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов школьной программы. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.
- Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний
- □ В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена (ЕГЭ, ГИА). Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, дайте школьнику отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неудобно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?
- Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости — лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы одиннадцатиклассник обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в водной комнате с работающим телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.
- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене.
- Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его
- возможностей.
- Ознакомьте своего ребенка с эффективными способами борьбы со стрессом:

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполнить глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержать дыхание, после чего сделать через нос выдох как можно медленнее. Постараться представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения.

2. Минутная релаксация. Расслабить уголки рта, увлажнить губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабить плечи. Сосредоточиться на выражении своего лица и положении тела.

3. Если позволяют обстоятельства, покинуть помещение, в котором возник острый стресс. Перейти в другое место, где никого нет, или выйти на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.

4. Заняться какой-нибудь деятельностью, все равно какой. Секрет этого способа прост: любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации служит в роли громоотвода, помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

5. Примеры формул достижения цели самопрограммирования:

- Экзамен – лишь только часть моей жизни.
- Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
- Я могу управлять своими внутренними ощущениями.
- Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.

· Чтобы не случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.

Таким образом, роль родителей в подготовке старшеклассников к ЕГЭ (ГИА) включает в себя не только конкретные действия по поддержке ребенка в период экзаменов, но и создание условий для развития здоровой, успешной, психологически зрелой личности. И помните: самое главное — это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Приложение 3.

Советы психолога старшекласснику, сдающему (ГИА) ЕГЭ.

Ты не можешь изменить реальность, но можешь изменить свое отношение к ней. Экзамен – это важный этап в твоей жизни, но не последний!

- Обсуди с родителями, что будет после экзамена. Пойми, катастрофы не произойдет, каков бы ни был результат испытаний.
- В процессе непосредственной подготовки к экзамену задействуй разные виды памяти: зрительную (чтение), слуховую (чтение вслух или запись на аудио), моторную (переписывание материала).
- Проиграй несколько раз ситуацию экзамена дома (с часами и бланками для ответов).
- Главное перед экзаменом – выспаться!
- Не стоит принимать перед экзаменом сильнодействующие успокоительные средства.
- Будь уверен в себе: ты знаешь все, что знаешь. (кстати, чем больше ты знаешь, тем больше волнуешься – это доказано психологами!).
- Если у тебя есть маленький талисманчик, возьми его с собой. Он тебе поможет.
- Во время экзамена не воспринимай возникшее волнение как катастрофу. Просто пережди первую растерянность.
- Прочитай все задания и реши, в какой последовательности ты будешь их выполнять. Помни: лучший способ снять стресс – юмор.

Памятка «Психологическое сопровождение ЕГЭ (ГИА)» для участников.

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию?

Предлагаем некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

- Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ЕГЭ? Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой;
- Вспомни, была ли у тебя на предыдущих этапах похожая трудность?
- Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться?
- Подумай, что бы ты сделал по-другому. Что именно из этого положительного опыта тебе помогло бы и в этот раз;
- Осознай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к ЕГЭ: родители, друзья, интернет, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события;
- Особое внимание удели организации комфортной домашней обстановки: создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний;
- Удели необходимое внимание изучению инструкций по проведению и обработке материалов единого государственного экзамена, что позволит тебе избежать дополнительных трудностей;
- Если ты испытываешь боязнь или страх по поводу возможной отметки, которая могла бы тебя не удовлетворить, то постарайся понять, что сама по себе эта тревожность может иметь положительный результат, так как помогает повысить активность и саморегуляцию;
- Используй такие формулы самовнушений:

Я уверенно сдам ЕГЭ.

Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.

Я с хорошим результатом пройду все испытания.

Я спокойный и выдержанный человек.

Я смогу справиться с заданием.

Я справлюсь.

Я должен сделать то-то и то-то....

Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным.

В день перед экзаменом. Советы участникам ЕГЭ (ГИА)

Как настроить себя на успех, быть более собранным и внимательным в день сдачи ЕГЭ.

- - День сдачи ЕГЭ - очень важный для тебя день. У тебя уже есть положительный опыт сдачи экзаменов в прошлом, воспользуйся им.
- - Осознай то, что ЕГЭ не свалился на тебя, «как снег на голову». Ты прошел достаточную подготовку к нему на предварительном этапе. В этом тебе помогали родители и учителя.
- - Мобилизуй свое внимание, сконцентрируйся на успешном выполнении всех заданий - это поможет справиться с ситуацией.
- - Постарайся сразу сосредоточиться после того, как ты получил текст заданий.
- - Не отвлекайся на посторонние раздражители (шорохи, звуки, разговоры).
- - Перечитывай каждый вопрос дважды, убеждаясь, что ты правильно понял то, что от тебя требуется.
- - Если тебе не сразу удастся сосредоточить внимание, ты отвлекаешься и испытываешь тревожность по поводу ситуации. Успокойся, присмотришься - тебя окружают такие же сверстники и учителя, которые так же, как и ты, заинтересованы в успехе.
- - Сначала пробегись глазами по всем заданиям и начинай с более легких, а сложное оставь на потом. Это поможет тебе быстро включиться в работу и приобрести уверенность в своих возможностях на все время работы.
- - Не спеши сразу вписывать правильный ответ, еще раз перечитай задание до конца, убеждая, тем самым, себя в верном выборе. Это поможет избежать досадной ошибки.
- - При выполнении следующего задания старайся отвлечься от предыдущих и сосредоточиться только на новом задании, даже если в прошлых заданиях ты, как тебе кажется, испытал неудачу.
- - Обязательно рассчитай приблизительное время на выполнение каждого задания, оставив достаточно времени на проверку всех заданий.
- - Если ты испытываешь серьезные затруднения по поводу решения тех или иных заданий, примени все свои ресурсы, связанные с предыдущим опытом освоения предмета и помни, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности. Поэтому постарайся набрать максимальное количество баллов по всем легким заданиям, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Приложение 4.

Памятка для учителей.

Как помочь ученикам в подготовки к экзаменам.

В процессе обучения и при сдаче экзаменов большую роль играет, во-первых, знание или, точнее, понимание того, что надо делать, и, во-вторых, умение это делать. Поэтому учителям следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения. Такие тренировки по выполнению тестовых заданий позволят учащимся реально повысить тестовый бал.

Для развития у учащихся уверенности в себе могут проводиться длительные психологические тренинги и специальные консультации для родителей. В ваших возможностях научить ученика справиться с излишним волнением при подготовке к сдаче экзаменов. Как это можно сделать?

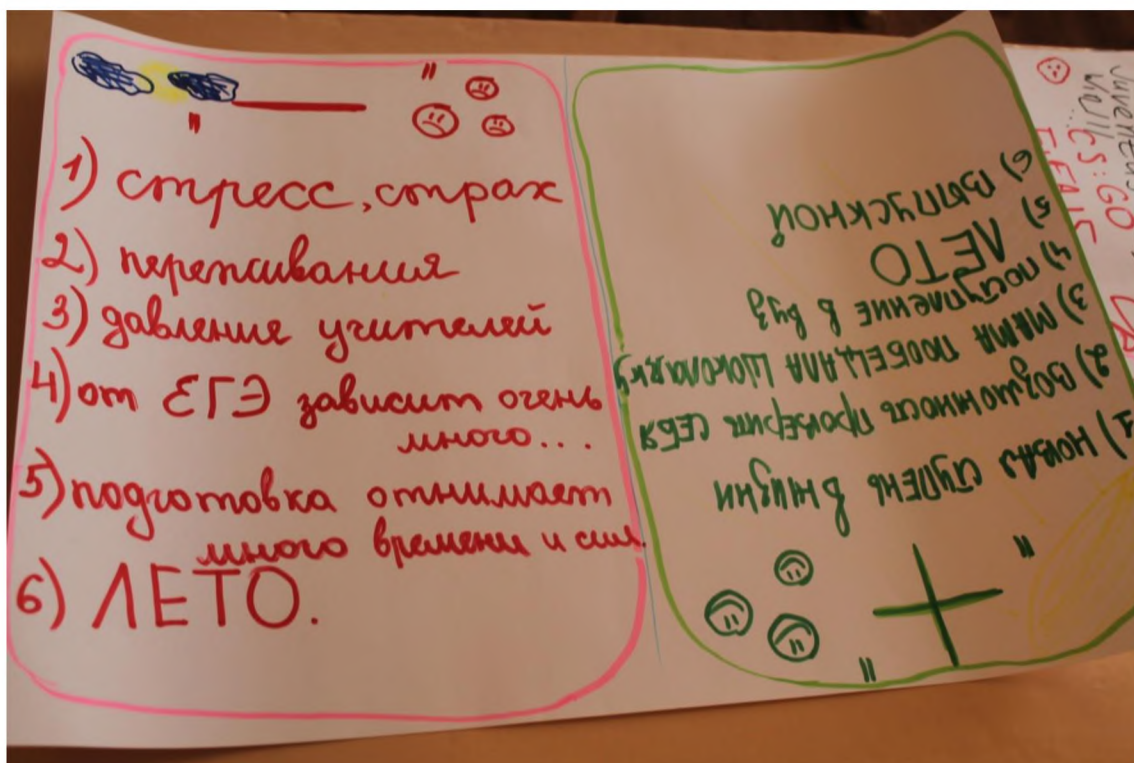
1. Если накануне экзамена ученик постоянно думает и говорит о провале, посоветуйте ему постараться не думать о плохом. Опишите ему картину будущего легкого и удачного ответа.
2. Если волнение все же не покидает выпускника, то предложите ему прием, называемый «доведение до абсурда» Главная задача, как можно сильнее напугать себя. Хорошо заниматься этим упражнением вдвоем, напугать друг друга посильнее. Этот прием обязательно приведет вас обоих к мысли, что бояться на самом деле нечего и не все так ужасно.
3. Если учащиеся заранее рассматривают экзаменаторов как своих врагов, ничего хорошего из этого не выйдет. Поговорите с пессимистом, объясните ему, что все преподаватели тоже сдавали экзамены и помнят свои ощущения.
4. Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает память и внимание. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка. Включайте эти упражнения в структуру урока, используйте их для настроя класса перед контрольными работами.

Упражнение для снятия стресса.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)
2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец, исчезает напряжение.

Приложение 5

11 «А» класс.



Приложение 6

Тест «Исследование тревожности» (опросник Спилбергера)

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

№п п	содержание	Нет, это не так	Пожалуй, так	верно	Совер шенно верно
	ШКАЛА СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ (СТ)	1	2	3	4
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбуждён и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4
	ШКАЛА ЛИЧНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ (ЛТ)				
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя незащищённым	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4

36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки, отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

КЛЮЧ

№п п	Нет, это не так	Пожалуй, так	верно	Совершенно верно
СТ				
1	4	3	2	1
2	4	3	2	1
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	4	3	2	1
9	1	2	3	4
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	4	3	2	1
16	4	3	2	1
17	1	2	3	4
18	1	2	3	4
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1
ЛТ				
21	4	3	2	1
22	1	2	3	4
23	1	2	3	4
24	1	2	3	4
25	1	2	3	4
26	4	3	2	1
27	4	3	2	1
28	1	2	3	4
29	1	2	3	4
30	4	3	2	1
31	1	2	3	4
32	1	2	3	4
33	1	2	3	4
34	1	2	3	4
35	1	2	3	4
36	4	3	2	1
37	1	2	3	4
38	1	2	3	4
39	4	3	2	1

40	1	2	3	4
----	---	---	---	---

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности: до 30 баллов – низкая, 31-44 балла умеренная, 45 и более высокая.

Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона

В тесте представлено 10 вопросов с 5 вариантами ответа имеющий свой балл. Никогда

-0, почти никогда-1, иногда-2, довольно часто-3, очень часто-4. Ответив на вопросы суммируем баллы по всем блокам и получаем базовый показатель стрессоустойчивости человека, затем соответствуя возрасту интерпретируем показатели по шкалам.

Удовлетворительно, плохо, очень плохо можно отнести к низкому показателю стрессоустойчивости, хорошо к среднему и отлично к высокому

1. Насколько часто неожиданные неприятности выводят вас из равновесия?

Никогда -0, Почти никогда- 1, Иногда- 2, Довольно часто — 3, Очень часто -4

2. Насколько часто вам кажется, что самые важные вещи в вашей жизни выходят из-под вашего контроля?

Никогда -0, Почти никогда- 1, Иногда- 2, Довольно часто — 3, Очень часто -4

3. Как часто вы чувствуете себя «нервным», подавленным?

Никогда -0, Почти никогда- 1, Иногда- 2, Довольно часто — 3, Очень часто -4

4. Как часто вы чувствуете уверенность в своей способности справиться со своими личными проблемами?

Никогда -4, Почти никогда- 3, Иногда- 2, Довольно часто — 1, Очень часто -0

5. Насколько часто вам кажется, что все идет именно так, как вы хотите?

Никогда -4, Почти никогда- 3, Иногда- 2, Довольно часто — 1, Очень часто -0

6. Как часто вы в силах контролировать раздражение?

Никогда -4, Почти никогда- 3, Иногда- 2, Довольно часто — 1, Очень часто -0

7. Насколько часто у вас возникает чувство, что вам не справиться с тем, что от вас требуют?

Никогда -0, Почти никогда- 1, Иногда- 2, Довольно часто — 3, Очень часто -4

8. Часто ли вы чувствуете, что вам сопутствует успех?

Никогда -4, Почти никогда- 3, Иногда- 2, Довольно часто — 1, Очень часто -0

9. Как часто вы злитесь по поводу вещей, которые вы не можете контролировать?

Никогда -0, Почти никогда- 1, Иногда- 2, Довольно часто — 3, Очень часто -4

10. Часто ли вы думаете, что накопилось столько трудностей, что их невозможно преодолеть?

Никогда –0, Почти никогда- 1, Иногда- 2, Довольно часто — 3, Очень часто -4

Интерпретация результатов теста (цит. по Я. Воробейчик, 2004):

Оценка стрессоустойчивости	Возраст			
	От 15 до 29	От 30 до 44	От 45 до 54	От 55 до 64
Отлично	0.5	2.0	1.8	1.3
Хорошо	6.8	6.0	5.7	5.2
Удовлетворительно (по Коухену)	14.2	13.0	12.6	11.9
Плохо	24.2	23.3	22.6	21.9
Очень плохо	34.2	33.0	23.3	31.8

