

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Северная Осетия-Алания

Управление образования Администрации местного самоуправления г.Владикавказ

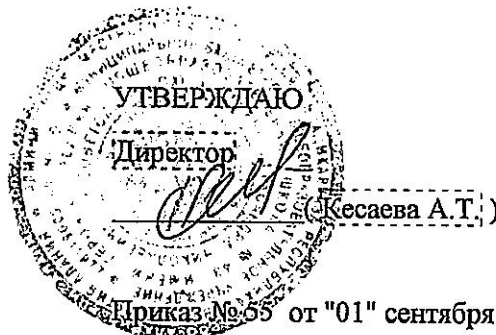
МБОУ СОШ № 43

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

Протокол №1

от "31" августа 2023 г.



ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА
ПО ПОДГОТОВКЕ К ГИА В ФОРМЕ ОГЭ
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составитель: Суанова Лариса Мзоровна
педагог-психолог

Владикавказ, 2023

Пояснительная записка

Психологическое сопровождение выпускников в период подготовки к итоговой аттестации в форме ОГЭ является необходимым направлением работы педагога-психолога школы, поскольку может сложиться ситуация, когда выпускник знает материал, но в итоге не справляется с экзаменационными заданиями, так как не умеет управлять своими эмоциями, не умеет контролировать и регулировать свою деятельность, не овладел навыками сдачи экзаменов в формате ОГЭ. Для того чтобы этого не происходило, необходимо научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации.

Подготовка к ГИА в форме ОГЭ включает в себя формирование и развитие психологической, педагогической и личностной готовности у всех субъектов образовательного процесса – обучающихся, учителей, родителей.

Под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевается определенный эмоциональный «настрой», внутренняя настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия в ситуации сдачи экзамена. Педагогическая готовность – это наличие знаний, умений и навыков по предмету. Личностная готовность – это опыт, особенности личности, необходимые для прохождения процедуры итоговой аттестации.

При этом, успешность сдачи ГИА для выпускника является результатом деятельности всех субъектов образовательного процесса – ученика, учителя, родителя, каждый из которых испытывает нервно-психические перегрузки в связи с подготовкой и сдачей экзаменов, поэтому психолого-педагогическое сопровождение должно осуществляться для каждого из этих субъектов.

Цель программы: оказание психологической помощи, выпускникам 9-х классов, их родителям и учителям школы в подготовке к ОГЭ.

Задачи программы:

1. Развитие познавательного компонента психологической готовности к ОГЭ: развитие внимания, памяти, мышления, отработка навыков самоорганизации и самоконтроля.

2. Уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.

3. Содействие адаптации учащихся к процессу проведения ОГЭ.

4. Создание необходимого психологического настроя у педагогов, классных руководителей, учащихся и их родителей во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний.

Субъекты программы: выпускники 9-х классов, их родители, учителя.

Продолжительность одного занятия 40 минут.

Используемые методы: дискуссии, мини-лекции, тренинговые упражнения.

Условия проведения: класс или любое другое просторное помещение; материалы, необходимые для реализации занятий.

Содержание занятий включает три блока:

- *Информационный* (сведения о процедуре и правилах экзамена, о тех правах, которые есть у учеников).
- *Эмоциональный* (какие чувства есть или могут быть у выпускников и как к этому относиться).
- *Поведенческий* (отработка желаемого поведения).

Программа включает в себя 5 направлений работы педагога-психолога:

- Организационно-методическое направление.
- Диагностическое направление.
- Коррекционно-развивающее.
- Консультативное.
- Просветительско-профилактическое.

Ожидаемые результаты:

- усвоение психологических основ сдачи экзамена;
- освоение техник саморегуляции;
- освоение приемов планирования рабочего времени на экзамене;
- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

Тематический план занятий

№ п/п	Планируемые мероприятия	Срок	Цель работы, планируемый результат.
1. Организационно-методическая работа			
1.1	Составление плана работы педагога-психолога по подготовке к ГИА в форме ОГЭ.	сентябрь	Составление годового плана работы.
1.2	Разработка программ диагностики, коррекционных и развивающих занятий.	сентябрь	Подготовка стимульного материала. Разработка коррекционных и развивающих программ
1.3	Изучение нормативных документов, психологической литературы. Подготовка материалов к психологическому	в течение года	Осведомленность в области психологических знаний на современном этапе

	консультированию, просвещению и профилактике.		
1.4	Разработка рекомендаций, памяток для учащихся, педагогов, родителей. Оформление наглядных материалов для учащихся и родителей.	октябрь	Изготовление памяток, рекомендаций, наглядности.
1.5	Обработка результатов групповых и индивидуальных обследований, ведение текущей документации и отчётности.	в течение года	Обработка результатов, оформление заключений, справок, заполнение журналов учёта видов работы педагога-психолога. Анализ работы.
2. Диагностическая работа (подгрупповые занятия – 2 часа)			
2.1	<p>Диагностика выпускников 9-х классов при подготовке к ГИА в форме ОГЭ (входная диагностика):</p> <p>1. Диагностика познавательных процессов – внимания, памяти.</p> <p>2. Анкета «Готовность к ГИА в форме ОГЭ».</p> <p>3. Диагностика «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» в выпускных классах.</p>	декабрь-февраль	<p>Определение уровня психологической готовности выпускников к ОГЭ по четырём компонентам:</p> <p>1. Уровень развития познавательных процессов (внимания и памяти) – познавательный компонент,</p> <p>2. Уровень общей осведомлённости о процедуре проведения ОГЭ – процессуальный компонент).</p> <p>3. Уровень самоорганизации и самоконтроля накануне экзаменов,</p> <p>4. Выявление уровня тревожности в ситуациях проверки знаний – личностный компонент.</p>
2.2	Итоговая диагностика	апрель	Определение динамики, подведение итогов занятий. Выводы и рекомендации выпускникам.
3. Коррекционно-развивающая работа (подгрупповые занятия – 6 часов)			

3.1	Развитие внимания и памяти. Приёмы запоминания.	февраль	Развитие познавательных процессов (памяти, внимания учащихся); обучение приёмам запоминания и работы с текстом.
3.2	Психологическая готовность к экзамену. Плюсы и минусы ОГЭ: объективный взгляд на экзамен	февраль	Проработка уверенного поведения на экзамене.
3.3	Понятие о стрессе. Как справиться со стрессом на экзамене	февраль-март	Формирование умения у учащихся эффективно противостоять стрессу
3.4	Методы саморегуляции. Как управлять негативными эмоциями	март	Знакомство учащихся с методами саморегуляции. Занятия: устранение эмоциональных блоков, снятие мышечного напряжения
3.5	Уверенность на экзамене. Преодоление страха и тревоги на экзамене	март	Выработка объективного отношения к ОГЭ, снижение тревоги и страха перед экзаменом.
3.6	Мои лучшие качества. Установка на успех	апрель	Изменение отношения к стрессовой ситуации накануне экзамена
4. Просветительско-профилактическая работа (2 часа)			
4.1	Выступление на родительском собрании «Психологический комфорт в семье во время экзаменов».	декабрь	«Рекомендации для родителей. Как поддержать выпускника?»
4.2	Совещание с педагогами по стратегиям поддержки обучающихся.	январь	Выдача рекомендаций учителям.
4.3	День телефона доверия	май	Оформление тематического стенда, доведение информации до выпускников
5. Консультативная работа (6 часов)			

5.1	Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменам. Оказание помощи в проблемных ситуациях. Консультирование учащихся, учителей и родителей по обобщённым результатам диагностики психологической готовности к ОГЭ	октябрь-май	Психологическая поддержка. Выработка эффективных форм взаимодействия между педагогами и обучающимися, родителями и детьми накануне экзаменов. оказание психологической помощи субъектам ОГЭ, обучение их навыкам саморегуляции.
5.2	Индивидуальные консультации для выпускников по запросам	октябрь-май	Психологическая поддержка.

Занятие №1 (диагностическое).

Тема: «Определение уровня общей психологической готовности выпускников 9-х классов к сдаче ГИА в форме ОГЭ»

Цель: создание благоприятных условий для работы группы, настрой на успех, принятие правил работы в группе, определение общей психологической готовности выпускников к ГИА в форме ОГЭ по четырём компонентам (уровень общей осведомлённости о процедуре проведения ОГЭ – процессуальный компонент; уровень самоорганизации и самоконтроля накануне экзаменов – организационно-личностный компонент; уровень развития познавательных процессов (внимания и памяти) – познавательный компонент; уровень тревожности в ситуациях проверки знаний – личностный компонент).

1. Упражнение «Знакомство».

Инструкция: «Представьте, пожалуйста. Назовите свой любимый цвет, любимое блюдо, расскажите о своих увлечениях». Упражнение выполняется по кругу, участники передают друг другу мячик.

Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает её и ведет себя в ней каждый по-разному. С чем это связано? Конечно, во многом с тем, как вы выучили материал, насколько хорошо знаете тот или иной предмет, насколько уверены в своих силах. Иногда бывает так: вы действительно хорошо выучили материал, и вдруг на экзамене возникает чувство, что все забыли, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, сильно бьется сердце. Для того чтобы этого не произошло, вы должны научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации, приёмам развития внимания и памяти.

2. Задание «Принятие правил»

Оборудование: ватман, фломастеры.

Предлагаются следующие правила:

1. Правило равных возможностей: называем друг друга по имени, на «ты».
2. Правило 5 «не»: не критикуй, не оценивай, не перебивай, не осуждай, не советуй.
3. Правило конфиденциальности рассказываемых ситуаций, случаев из жизни.

Подросткам предлагается дополнить список правил, затем они принимаются голосованием, участники ставят подписи под ними. Правила вывешиваются и действуют на протяжении всего периода работы группы.

3. Анкетирование «Готовность к ГИА в форме ОГЭ».

Все трудности при подготовке к ОГЭ можно разделить на три типа:

1. Процессуальные (связанные с процедурой):

- недостаточное знакомство с процедурой;
- незнакомое место и незнакомые взрослые.

2. Личностные (обусловлены личностными особенностями учащихся):

- убеждения и предрассудки, связанные с ОГЭ;
- неадекватная самооценка.

3. Познавательные (обусловлены недостаточной сформированностью некоторых учебных компонентов):

- недостаточный объем знаний;
- недостаточная сформированность навыков работы с текстовыми заданиями;
- неспособность гибко оперировать системой учебных понятий предмета;
- неумение оперировать учебным материалом.

Понимая возможные трудности, можно сформулировать понятие психологической готовности к ОГЭ и выделить его компоненты:

1. Познавательный компонент:

- высокая мобильность, переключаемость внимания;
- высокий уровень организации деятельности (четкая, продуманная);
- высокая и устойчивая работоспособность (усидчивость).

2. Личностный компонент:

- адекватная самооценка – умение реально оценивать свои знания, умения и способности;
- самостоятельность мышления и действия, целеустремленность

3. Процессуальный компонент:

- знание самой процедуры экзамена;
- навыки работы с тестовыми материалами;
- умение устанавливать контакты в незнакомой обстановке с незнакомыми людьми.

Инструкция к тесту: оцените каждое утверждение по десятибалльной шкале:

1. Я хорошо представляю, как проходит экзамен
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время экзамена
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Считаю, что результаты экзамен важны для моего будущего
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Думаю, что у экзамена в форме ОГЭ есть свои преимущества по сравнению с традиционным экзаменом
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. Считаю, что могу сдать экзамен на высокую оценку
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче экзамена
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11. Думаю, что смог бы справиться с тревогой на экзамене
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12. Я достаточно много знаю про экзамен (ОГЭ)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13. Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Анализ данных.

Общий подсчет баллов делать не нужно. Подсчитайте свои данные по параметрам: знакомство с процедурой экзамена, уровень тревоги, владение навыками самоконтроля и самоорганизации.

Низкими показателями считаются 4 и меньше, высокими — 8 и больше.

Низкие показатели по вопросам 1, 4, 6, 7, 12 указывают на низкий уровень знакомства с процедурой. Уровень тревоги: высокий показатель по вопросу 5, низкие показатели по вопросам 8, 11, 13 указывают на высокий уровень тревоги.

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

4. Диагностика внимания и памяти (методики - по выбору психолога).

Прежде чем начинать работу по развитию внимательности и памяти, необходимо провести диагностику данных процессов и выявить уровень развития

внимания (высокий, низкий, средний) и объем запоминаемой информации каждого обучающегося.

5. Методика «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний»

Инструкция: Ребята, следующее задание позволит вам узнать свой уровень тревожности в ситуациях проверки знаний. Для этого поставьте в колонку с ответами «+» (если, вы согласны с утверждением) или «-» (если не согласны). Затем посчитайте количество «+», учитывая, что один плюс равен одному баллу.

Утверждения	Ответы ("+" / "-")
1. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько хорошо ты знаешь материал?	
2. Обычно ты волнуешься при ответе или выполнении контрольных заданий?	
3. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?	
4. Мечтаешь ли ты о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?	
5. Бывает ли так, что, отвечая перед классом, ты начинаешь заикаться и не можешь ясно произнести ни одного слова?	
6. Обычно ты спишь беспокойно накануне контрольной или экзамена?	
7. Часто ли ты получаешь низкую оценку, хорошо зная материал, только из-за того, что волнуешься и теряешься при ответе?	
8. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?	
9. Часто ли бывает такое, что у тебя слегка дрожит рука при выполнении контрольных заданий?	
10. Беспокоишься ли ты по дороге в школу о том, что учитель может дать классу проверочную работу?	

Обработка результатов.

У **юношей** низкий уровень тревожности при проверке знаний, если набрано 0 баллов; средний уровень, если набрано от 1 до 4 баллов; повышенный уровень – от 5 до 6 баллов; крайне высокий уровень – от 7 до 10.

У **девушек** низкий уровень тревожности при проверке знаний, если набрано от 0 до 1 балла; средний уровень, если набрано от 2 до 6 баллов; повышенный уровень – 7–8 баллов; крайне высокий уровень – от 9 до 10.

Интерпретация результатов

Низкий уровень. Состояние тревоги в ситуациях проверки знаний вам не свойственно. Демонстрация знаний (или их отсутствия), достижений, возможностей

вас не смущает. Напротив, вы стремитесь вызвать как можно более бурную реакцию со стороны окружающих в ответ на собственные высказывания или поступки, смутить учителя или шокировать одноклассников. У вас, по всей видимости, учеба и отношение к ней стоят не на первом месте в списке приоритетов. Вероятно, этот вид деятельности конкурирует с другими, ему уделяется меньше внимания.

Средний уровень. Нормальный уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности. Ваши эмоциональные переживания в условиях проверки знаний, достижений, возможностей имеют адекватный характер. Вы достаточно ответственно относитесь к подобным ситуациям, объективно оценивая свои возможности. Для вас характерны адекватность самооценки, уравновешенность поведения, отсутствие повышенной чувствительности, социальной зависимости и сверх контроля. В поведении можно наблюдать черты уверенности, решительности, самостоятельности. Вы достаточно спокойно чувствуете себя у классной доски, демонстрируя свои знания и возможности.

Повышенный уровень. Вы можете испытывать негативное отношение к демонстрации своих знаний, не любить «устные» предметы, предпочитая отвечать письменно. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей особенно выражено, когда аудитория слушателей незнакома либо значима для вас. Сама по себе учеба для вас нетрудна, но вы, возможно, боитесь отвечать у доски, т. к. теряетесь, и поэтому ничего не можете вспомнить. Страх перед публичной демонстрацией своих знаний провоцирует чувство тревоги и неуверенности в себе. В то же время вы достаточно успешно справляетесь с письменными заданиями, контрольными и внеклассными работами, поскольку здесь отсутствует так называемая «публичная оценка».

Крайне высокий уровень. Очень высокий уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, проявляющийся как в ситуациях публичной оценки, так и при выполнении индивидуальных и письменных работ. Вы испытываете резко негативное отношение к демонстрации своих знаний, боитесь отвечать перед классом и особенно у доски. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно публичной) знаний, достижений, возможностей порой бывает неадекватно сильным. У вас иногда может появляться слабость и дрожь в ногах и руках, иногда не можете связно произнести ни одного слова. Экзаменационная ситуация становится для вас серьезной психотравмой.

- 6. Рефлексия занятия. Получение обратной связи о прошедшем занятии.**
Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия?
Что нового вы узнали для себя?
Что возьмёте на вооружение и будете использовать в дальнейшем?

Занятие 2.

Тема: «Развитие внимания и памяти. Приёмы запоминания и работа с текстом»

Цель: создание благоприятных условий для работы группы, развитие познавательных процессов (памяти, внимания учащихся); обучение приёмам работы с текстом, обучение приёмам запоминания, отработка полученных навыков.

1. Упражнение "Снежный ком"

Упражнение направлено на знакомство учащихся, тренировку памяти.

Инструкция: ведущий представляется по имени и говорит какую-нибудь фразу (связанную с экзаменом), например, «ОГЭ – это легко». Следующий участник (по кругу) повторяет имя ведущего и ту фразу, которую он сказал, затем представляется сам и говорит свою фразу. Игра продолжается до тех пор, пока участники не начнут очень часто ошибаться или пока ведущий не прекратит упражнение.

К экзамену учащиеся запоминают много текстового материала, формул, графиков, правил. Очень важно понять, какой способ запоминания подходит каждому из вас, как можно помочь себе запомнить то, что обычно запоминается с трудом. Конечно, не всеми предложенными приемами будет пользоваться каждый из вас, но вы сможете их попробовать и выбрать те, которые подходят вам больше всего.

2. Упражнение «Корректур» (на развитие внимательности).

В тексте надо последовательно вычеркивать одни буквы, а подчёркивать другие.

3. Задание «Найди слова» (на развитие внимательности).

Необходимо найти и подчеркнуть слова в строчках с буквами.

4. Упражнение «Найти и исправь ошибки»

В заранее подготовленных текстах с ошибками обучающиеся должны найти и исправить ошибки.

5. Мини-лекция «Память и особенности запоминания»

Каждой группе учащихся раздаются памятки к лекции.

Что такое «память»?

Память — это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации. Для записи информации в память необходимо придать мыслям упорядоченную структуру. Любая организация запоминаемого материала облегчает работу памяти. Особенно эффективны мнемотехнические приемы (приемы запоминания), так как снабжение образующихся следов памяти «опознавательными знаками», или «адресами», намного упрощает доступ к ним. Искусство хорошего использования памяти состоит в умении удачно выбирать такие знаки. Наше сегодняшнее занятие — это иллюстрация того, что я вам только что сообщила.

Приемы работы с запоминаемым материалом

- Группировка — разбиение материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и др.).
- Выделение опорных пунктов — фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы к тексту, примеры, цифровые данные, сравнения).
- План — совокупность опорных пунктов.

- Классификация — распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.
- Структурирование — установление взаимного расположения частей, составляющих целое.
- Схематизация (построение графических схем) — изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.
- Серийная организация материала — установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, по времени, упорядочивание в пространстве.
- Ассоциации — установление связей по сходству, смежности или противоположности.

6. Упражнение «Цифра и предмет»

Инструкция: Посмотрите внимательно на картинку, здесь нарисованы цифры, а рядом с каждой цифрой написано слово. Внимательно посмотрите на картинку одну минуту, затем закройте эту картинку и попробуйте написать на бумаге все цифры и рядом с каждой цифрой написать слово. Например:

- 1-дом
- 2-снег
- 3-корабль
- 4-свеча
- 5-море
- 6-воздушный шар
- 7-любовь
- 8-мечта
- 9-успех
- 10-часы

Что у вас получилось? Если ошибок много, попробуйте запомнить только первые пять цифр со словами, потом оставшиеся пять.

7. Упражнение "Тренировка памяти"

Ход упражнения: зачитываются слова. Испытуемые должны постараться запомнить их попарно. Затем читаются только первые слова каждой пары, а испытуемые записывают вторые.

- курица — яйцо;
- ножницы — резать;
- лошадь — сено;
- бабочка — муха;
- снег — зима;
- петух — кричать;
- чернила — тетрадь;
- корова — молоко;
- паровоз — ехать;

груша – компот;

лампа – вечер.

8. Упражнение. Работа с текстом

Время проведения: 15-20 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. Участников разбивают на группы.

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.?

9. Рефлексия. Подведение итогов занятия.

Участники обмениваются впечатлениями о том, что понравилось или не понравилось и почему.

Занятие №3.

Тема «Плюсы и минусы ОГЭ: объективный взгляд на экзамен».

Цель: познакомить выпускников с особенностями ОГЭ, выработать адекватное представление о ОГЭ, повысить мотивацию на участие в занятиях.

1. Упражнение «Ассоциации».

Инструкция: «Ассоциации - это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово. Придумайте ассоциации на слово «экзамен». Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову».

2. Упражнение «Самоактуализация».

Данное упражнение выполняется исключительно с участием педагога-психолога, роль которого будет сводиться к контролю эмоций, вызванных высказываниями учащихся.

Инструкция: Попробуйте закончить предложения:

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...

Откровенно говоря, когда я слышу об экзаменах...

Я хотел бы узнать, как в период подготовки к экзаменам...

3. Мини-сочинение «Если не...»

Цель: проработка тревоги и страха перед экзаменами.

Инструкция: «А сейчас страшная история. Сейчас мы с вами заглянем в страшную «черную дыру». Что произойдет, если вы (о, ужас!) не поступите в институт? Напишите мини-сочинение на эту тему».

Обсуждение.

4. Дискуссия «ОГЭ - лучше или хуже традиционного экзамена?»

Во многом результат нашей деятельности зависит от того, как мы относимся к тому, что мы делаем. Образно об этом написал американский мыслитель Уолтер Рассел: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете... Так гласит восточная мудрость. Делайте всё с радостью, делайте всё самым лучшим из известных вам способов. Это пополнит запас физических и душевных сил, спасет вас от утомления и болезни.

5. Таблица «Плюсы и минусы ЕГЭ».

Цель: выработка объективного отношения к ЕГЭ.

Инструкция: «В тетради заполните таблицу «Плюсы и минусы ОГЭ».

Обсуждение.

6. Рефлексия.

Получение обратной связи от участников группы о прошедшем занятии.

Занятие № 4.

Тема: «Понятие о стрессе. Как справиться со стрессом на экзамене. Преодоление страха и тревоги на экзамене».

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

1. Мини-лекция

В переводе с английского «стресс» означает «давление». Стресс - состояние телесного и душевного напряжения, возникающее у человека в трудных ситуациях.

Стресс многолик в своих проявлениях. Стресс помогает человеку приспособиться к меняющимся и порой неблагоприятным условиям жизни, но сильный и длительный стресс вреден для здоровья.

Развитие стресса происходит в три стадии. На первой фазе стресса - мобилизации - человек собирает свои силы, чтобы справиться с проблемой. На второй фазе продолжается успешное сопротивление трудностям и проблемам. Но сопротивление не может быть бесконечным, так как организм постепенно теряет защитные силы. Если неблагоприятная ситуация сохраняется, наступает третья фаза - истощение.

При длительном стрессе страдают и ваше тело, и ваша душа:

Физиологические нарушения	Психологические
Головные боли	Тревожность
Бессонница	Резкие перемены настроения
Частые простуды	Раздражимость
Боли в мышцах	Слезы
Расстройства пищеварения	Тоска
Высыпания на коже	Неуверенность в себе
Изменение веса	Одиночество
Усталость	Обидчивость
Проблемы с аппетитом	Нежелание общаться
Изменение давления	Потеря смысла жизни

Если вовремя не помочь себе, то постоянное напряжение может привести к серьезным заболеваниям - гастриту, язве желудка, бронхиальной астме, инфаркту, инсульту, нарушению обмена веществ, гипертонии. По данным Всемирной организации здравоохранения 45% всех заболеваний связаны со стрессом, а некоторые специалисты считают, что эта цифра в 2 раза выше.

Беспокойство, стресс и тревога - 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. Также справиться с тревогой помогает медитация. По сути, медитация — это состояние глубокого сосредоточения на одном объекте. Такое состояние позволяет обрести душевный покой и равновесие.

ИЗМЕНИТЕ МЫШЛЕНИЕ

Задумайтесь над тем, какие мысли вас одолевают. Бывают мысли, избавиться от которых - все равно, что вытащить занозу из души.

Мысли, усиливающие стресс	Мысли, снижающие стресс
Невозможно изменить себя и свою жизнь	Человек в силах изменить свою жизнь
Жизнь должна быть только приятной, в ней нет места боли, горю, страданиям	Не бывает жизни без печали и горя

Все несчастья обрушились на меня, я – самый несчастный человек	У многих людей есть серьезные проблемы, они также страдают и испытывают боль
Отрицательные эмоции и чувства не зависят от человека, они возникают только из-за внешних обстоятельств	Человек способен сам справляться со своими эмоциями и контролировать своё поведение

БУДЬТЕ СРЕДИ ЛЮДЕЙ

Взаимная поддержка очень важна в трудной ситуации и снижает уровень стресса. Общая беда сближает людей. Вместе людям легче переносить невзгоды.

- Не отказывайтесь от помощи и поддержки других.
- По возможности сами оказывайте другим помощь и поддержку.
- Используйте любую возможность для дружеского общения.
- Объединяйтесь вокруг общего дела.

Говорите с людьми: разговор - лучшее лекарство от стресса.

- Рассказывайте о себе тем, кто вызывает у вас доверие и готов вас выслушать.
- Говорите о том, что вы чувствуете, а не только о том, что случилось.
- Делитесь своими переживаниями с теми, кто оказался в такой же тяжелой ситуации.

УЧИТЕСЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Когда вы раздражены и взволнованы, ваши мышцы напряжены. При релаксации расслабляются мышцы и снижается эмоциональное напряжение - уменьшается беспокойство, тревога, возбуждение.

Есть простые способы релаксации, доступные каждому человеку.

- Сделайте паузу в середине дня. Спокойно посидите или полежите в течение 10 минут, ни о чем не думая. Медленно выпейте стакан воды.
- Возьмите какой-нибудь мелкий предмет и, внимательно рассмотрите его до тех пор, пока не сможете представить его в деталях с закрытыми глазами.
- Если хочется поплакать, не сдерживайте себя, постарайтесь уединиться и дать волю слезам.

Очень важно уметь расслабиться физически. Для этого, например, последовательно сделайте следующие упражнения:

- Плавно поворачивайте глазами - два раза в одном направлении, а затем два раза в другом. Пять секунд смотрите на далекий предмет, а потом на близкий, расположенный на той же линии. Крепко зажмурьтесь, а затем расслабьтесь.

- Расслабьте шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону.
- Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите.
- Расслабьте запястья и покрутите ими.
- Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук.
- Три раза глубоко вдохните.
- Мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону.
- Напрягите и расслабьте икры ног.
- Покрутите ступнями.

2. Упражнение-релаксация

Расположитесь удобно, сделайте глубокий вдох и выдох, подышите спокойно. Вспомните какое-нибудь приятное место, в котором вы бывали раньше. Представьте, что вы сейчас там. Почувствуйте звуки, запахи, вспомните свои ощущения. Ощутите радость от своего хорошего настроения. Через пять минут глубоко вдохните и откройте глаза.

3. Упражнение «Волевое дыхание»

Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое, ровное дыхание. Затем, дыша ровно и спокойно, одновременно поднимите руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад. 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 прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз, в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается.

Упражнение повторяется до появления уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.

4. Беседа - дискуссия «Экзамен и стресс».

Экзамен - это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса. И значит, необходимо разобраться с тем, что такое стресс и какое влияние оказывает на человека ситуация неопределенности.

Стресс - это своего рода сигнал бедствия, который заставляет тело приготовиться «либо к бою, либо к бегству». Стресс мобилизует нас на борьбу с неожиданным препятствием.

Научные исследования говорят о наличии двух больших групп людей, переживающих стресс. В зависимости от того, как ведут себя старшеклассники в тревожной ситуации перед предстоящими экзаменами, всех ребят можно разделить на две группы.

Одни приходят в состоянии повышенной мобилизации, готовы отстаивать свои права на хорошую отметку, т.е. проявляют качества, аналогичные спортивной злости, помогающей выиграть.

Другие суетливо листают учебник. Эти ребята заранее предчувствуют поражение. Взяв экзаменационный билет, они не могут сразу прочитать вопросы.

Медики и психологи установили, что экзамен затрагивает глубокие пласты личности. Возможность провала становится для ученика показателем его жизненной несостоятельности, его человеческой неполноценности. При таком восприятии экзамен - уже не просто определенная проверка знаний, а препятствие, которое может лишить человека самоуважения, уважения в глазах окружающих. Это проверка на право чувствовать себя человеком. При этом не играет роли даже «объективный результат»- полученные отметки. Хорошую оценку такие ученики объясняют «счастливым случаем», удачным билетом, а не результатом собственного труда. Экзамен оказывается поводом еще раз убедиться в собственной несостоятельности. Формируется замкнутый круг: прошлые неудачи - сходный тип реагирования на них- новая неудача- закрепление способа реагирования- так и накапливается груз неудач. Неудача для таких людей равносильна личностному поражению, т.к. затрагивает глубокие пласты самооценки.

5. Упрямение «Слова поддержки».

Цель: научить поддерживать себя в ситуации экзамена.

Инструкция: «Напишите слова ободрения и поддержки, как если бы их сказал человек, который верит в вас и уважает вас».

Обсуждение.

Занятие № 5.

Тема: «Методы саморегуляции. Как управлять негативными эмоциями»

Цель: познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия напряжения.

1. Мини- лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения».

Информирование.

Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает.

Причины волнения накануне экзаменов:

- сомнения в полноте и прочности знаний;
- сомнения в собственных способностях – умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание;
- психофизические и личностные особенности – тревожность, астеничность, неуверенность в себе;
- стресс в незнакомой ситуации;
- стресс из-за ответственности перед родителями и школой.

Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними познакомимся.

Способы снятия нервно- психического напряжения:

- 1) Спортивные занятия.
- 2) Контрастный душ.
- 3) Арт-терапия, мандалотерапия (раскраска-антистресс).
- 4) Пение любимых песен.
- 5) Танцы (как под спокойную музыку, так и под быструю, ритмичную).
- 6) Релаксирующая музыка, дыхательная медитация.
- 6) Прогулка по лесу, отдых на природе.
- 7) Возможность покричать дома или на природе как способ снятия нервно-психического напряжения.

2. Упражнение «Прощай напряжение!»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Инструкция: «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».

Обсуждение: «Как вы себя чувствуете? Расстались ли вы со своим напряжением? Ваши ощущения до и после упражнения».

3. Мини-лекция «РЕЛАКСАЦИЯ»

Цель: познакомить с понятием релаксация.

Информирование.

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением и с нарушением дыхания. 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.

4. Упражнение: «Дыхательная релаксация».

Цель: научить справляться с тревогой, используя дыхание.

Инструкция: «Наиболее простой способ - это дыхание на счет. Примите удобное положение, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета сделайте вдох, на четыре счета - выдох. Сделайте 3-5 вдохов-выдохов».

Обсуждение: «Как поменялось ваше состояние? Возникли ли трудности при выполнении упражнения?»

5. Упражнение. «Мышечная релаксация».

Цель: научить справляться с тревогой, используя методы мышечной релаксации.

Инструкция: «Вашему вниманию предлагается несколько упражнений, основанных на расслаблении мышц.

1) дыхание: вдох (с надуванием диафрагмы)- задержка дыхания - медленный выдох через рот (3-5 раз);

2) на вдохе поднять брови (удивиться) - задержка дыхания - медленно опускать брови на выдохе (3-5 раз);

3) на вдохе зажмурить глаза - задержка дыхания - медленно открывать глаза на выдохе (3-5 раз);

4) на вдохе растянуть улыбку (оскалиться)- задержать дыхание - медленно на выдохе убрать улыбку (3-5 раз);

5) делать одновременно упражнения 2-3-4;

6) сесть на кончике стула, спина прямая, на вдохе приподнять ноги над полом и потянуть носки на себя – задержка дыхания - медленный выдох».

Обсуждение: «Как поменялось ваше состояние? Возникли ли трудности при выполнении упражнения?»

6. Рефлексия.

Цель: получение обратной связи о прошедшем занятии.

Учащимся предлагается ответить на некоторые вопросы: «Как вы себя чувствуете? Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас?»

Занятие № 6.

Тема: «Уверенность на экзамене. Преодоление страха и тревоги на экзамене».

Цель: знакомство выпускников с правилами и процедурой проведения ОГЭ; повышение уверенности в себе, в своих силах; актуализация внутренних ресурсов.

1. Разогрев. Упражнение «Я люблю...Я могу...Я хочу...».

Цель: положительный настрой, развитие чувства эмпатии, повышение самооценки.

Инструкция: «Передавая по кругу мячик, закончите фразу «Я люблю...», затем «Я хочу...», и наконец, «Я могу...».

Анализ: «Трудно ли было говорить о себе? Как вы себя чувствовали, когда говорили о себе?»

2. Тест «О правилах и процедуре проведения ОГЭ».

Цель: в простой и эмоционально комфортной форме проверить степень знакомства с процедурой проведения ОГЭ.

Инструкция: «Очень важно хорошо ориентироваться в правилах и процедуре проведения ОГЭ. Вам предлагаются вопросы, касающиеся правил ОГЭ. Из нескольких вариантов выберите правильный ответ»

A1. Чем нельзя пользоваться на экзамене?

1. Мобильным телефоном(+)
2. Гелевой ручкой
3. Тестовым материалом (КИМ)

A2. На экзамен необходимо принести:

1. Учебник
2. Паспорт(+)
3. Персональный компьютер

A3. При нарушении требований, предусмотренных правилами проведения экзамена, учащийся:

1. Встает в угол
2. Удаляется с экзамена(+)
3. Платит штраф

A4. Для выхода из аудитории во время экзамена необходимо обратиться:

1. К организатору(+)
2. К президенту РФ
3. К другу

A5. Во избежание ошибок лучше сначала записать номера ответов:

1. На ладони
2. На полях бланка
3. На черновике(+)

A6. После выполнения задания группы «А» необходимо выбрать номер правильного ответа и поставить в клеточку с номером правильного ответа:

1. Галочку
2. Звездочку
3. Крестик(+)

A7. Если при заполнении бланков у учащегося возникнет какое-либо сомнение, то надо:

1. Хлопнуть в ладоши
2. Топнуть ногой
3. Поднять руку(+)

A8. Для подачи апелляции необходимо обратиться:

1. К ответственному организатору(+)
2. К дежурному по этажу
3. К министру образования РФ

3. Мини-лекция «Как готовиться к экзаменам»

Цель: сообщить в доступной форме об эффективных способах подготовки к экзаменам.

Как подготовиться психологически

— Начинать готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

— Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.

— Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Что делать, если устали глаза?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Выполни два любых упражнения:

- посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд);
- напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
- попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);
- нарисуй квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Режим дня

Раздели день на три части:

- готовься к экзаменам 8 часов в день;
- занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку потанцуй — 8 часов;
- спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

Питание

Питание должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

Место для занятий

Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

Как запомнить большое количество материала

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли — это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

Как развивать мышление

1. Хочешь быть умным — научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.
2. Знания невозможно приобрести без мыслительных усилий, но и само мышление невозможно без знаний.
3. Развивать мышление — это насыщать свой ум знаниями. Источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, книги, телевидение, люди. Они дают информацию о предметах и явлениях, о человеке.
4. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам «Почему?» и «Как?». Учись ставить вопросы и искать ответы на них.
5. Мышление активизируется тогда, когда готовые стандартные решения не дают возможности достичь желаемого результата. Поэтому для развития мышления важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном.
6. Способность замечать в предмете или явлении различные признаки, сравнивать между собой предметы или явления — необходимое свойство мышления.
7. Чем большее число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление. Это умение можно тренировать в играх на сообразительность, в решении логических задач и головоломок.
8. Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления — свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное

использование письменной речи, пересказ другому того, что не до конца понимаешь сам.

Условия поддержки работоспособности

1. Чередовать умственный и физический труд.
2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.
3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20–30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).
4. Минимум телевизионных передач!

4. Мини-лекция «Уверенность на экзамене».

Цель: формирование уверенного поведения во время экзамена.

Информирование: «Для того чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в себе, в своих силах. Мы уже говорили с вами о том, каким образом можно справиться с состоянием тревоги во время экзамена. Сегодня мы узнаем, что еще помогает чувствовать себя уверенно.

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 уже осваивали. 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».

5. Упражнение «Дождь в джунглях»

Участникам сообщается: «Давайте встанем в тесный круг друг за другом. Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине впереди стоящего человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные круговые движения). Затем пошел мелкий дождь (легкие постукивания по спине партнера). А вот начался ливень (движение пальцами ладони вверх — вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами). Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце. А теперь повернитесь на 180 градусов и продолжим игру».

После окончания упражнения обсуждение:

- Как вы себя чувствуете после такого массажа?
- Приятно ли было выполнять те или иные действия?

6. Упражнение «Итоги дня»

Инструкция: Сядьте удобнее. Сейчас мы с вами будем передавать друг другу мячик, делиться впечатлениями от сегодняшнего занятия и высказывать пожелания всем участникам группы. Когда кто-то будет говорить, прошу вас сидеть и внимательно слушать, не перебивая и не разговаривая, уважая своих одноклассников.

Занятие № 7.

Тема: «Мои лучшие качества. Установка на успех».

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

1. Игра-разминка «Четыре угла - четыре выбора»

1. Все участники становятся на середину комнаты. В четырёх углах комнаты прикрепляются листы бумаги, на которых написаны названия цветов (красный, синий, зелёный, жёлтый). Участникам предлагается походить по комнате и остановиться у того листа бумаги, который кажется ему самым подходящим. Все участники, собравшиеся в одном углу, рассказывают друг другу, почему они выбрали именно этот цвет. Каждый должен запомнить всех, кто находился в том же углу. После все опять становятся на середину комнаты.

2. Всё также, только написаны четыре времени года.

3. Написаны: кофе, чай, молоко, кока-кола.

4. Написаны города: Москва, Париж, Владикавказ, Лондон.

Обсуждение: Какие участники чаще – реже оказывались с тобой в одной группе?

2. Упражнение «Мои ресурсы».

Инструкция: «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. Желаящие озвучивают результаты выполнения упражнения».

Обсуждение: «Как вы себя чувствуете? Поделитесь с участниками группы своим настроением, душевным состоянием. Что дало вам это упражнение?»

3. Упражнение «Мои лучшие качества»

У каждого из людей случаются приступы хандры, «кислого» настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. В психологическом консультировании существует такой прием. Психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Во время приступов плохого настроения чтение памятки придает бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно.

Давайте сделаем подобную работу. Если захотите, можете потом прочитать нам свои памятки. Заполненные памятки останутся у вас.

Подготовка: Нарисовать на доске большую таблицу, изображенную на бланках.

БЛАНК ТАБЛИЦЫ «Мои лучшие качества»

Мои лучшие черты	Мои способности и таланты	Мои достижения

Инструкция: «Мои лучшие черты» — в эту колонку запишите черты или особенности своего характера, которые вам в себе нравятся и составляют вашу сильную сторону.

«Мои способности и таланты» — сюда запишите способности и таланты в любой сфере, которыми вы можете гордиться.

«Мои достижения» — в этой графе записываются достижения в любой области.

Анализ упражнения:

Какое значение для вас имело выполнение этого упражнения?

4. Рефлексия.

Подведение итогов занятий.

Инструкция: «Вспомните прошедшие занятия. Что для вас было наиболее интересным и важным? Будете ли вы полученный опыт (знания) применять в жизненных ситуациях?»

Занятие № 8.

Тема: «Итоговая диагностика выпускников, выводы и рекомендации по подготовке к ОГЭ»

Цель: определение динамики развития, подведение итогов, выдача рекомендаций по подготовке к ОГЭ, настрой на успех.

Некоторые практические рекомендации, которые, помогут психологически подготовиться к ОГЭ, снять стресс и нервно-психическое напряжение перед экзаменом, повысить уверенность в себе.

- Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимание. Поэтому беспокойство — одна из главных причин плохой работы памяти и концентрации внимания при сдаче экзамена.

Что делать?

Для того чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в своих силах, в себе. Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как выглядишь.

- Необходимо также принять решение о том, какой результат будет желаемым и реально достижимым. Например, для одного «сдать успешно» - означает, получит 3, для другого — набрать минимум 91 балл. При этом надо понимать: тест составлен так, что получить 100 баллов из 100 сможет только один из тысячи выпускников.

Неумение адекватно оценивать свои возможности (завышенный или заниженный уровень притязаний) может привести к выбору неэффективной для себя стратегии – например, непременно решить задания группы С, не доделав задания группы А и Б.

Что делать?

Для того чтобы хорошо сдать экзамен, нужно реально оценить, какой максимальный результат может быть доступным. Сколько баллов вы хотите набрать.

• Важны так же особенности планирования и распределения времени: важно решить, сколько времени отвести на решение заданий каждой группы (причем, на задания группы А требуется меньше времени, чем на задания группы С). Неумение планировать свое время приводит к возникновению страха не успеть, а это отрицательно влияет на результат. Поэтому важно не только осваивать работу с тестами, но и выработать индивидуальную стратегию деятельности.

Психологические рекомендации родителям выпускников при подготовке к экзаменам.

Уважаемые родители!

Психологическая поддержка - это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?

Существуют ложные способы поддержки ребенка. Одним из них является гиперопека, т. е. создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей, положительных сторон ребенка.

Поддерживать ребенка - значит верить в него. Поддержка основана на вере в природную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь - научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: "Ты сможешь это сделать".

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- Забыть о прошлых неудачах ребенка;
- Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- Помнить о прошлых успехах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: "Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо", "Ты знаешь это очень хорошо". Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка;
- Избегать подчеркивания промахов ребенка;

- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
- Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;
- Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы, определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени, уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему

спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться;
- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Памятка для выпускников

«Как подготовиться к сдаче экзамена»

Подготовка к экзамену.

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные пособия, тетради, бумагу, карандаши.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку, считается, они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно какой-либо картинке в этих тонах.
- Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты – «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Четко определяй, что именно будешь делать сегодня: какие именно разделы будут пройдены.
- Начни с самого трудного – с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», начни с наиболее интересного и приятного. Войдешь в рабочий ритм- и дело пойдет.
- Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
- Выполняй как можно больше тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
- Тренируйся иногда с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (в части А в среднем уходит 2 минуты на задание).

- Готовясь к экзамену, думай не о том, что не справишься, а, наоборот, рисуй себе картину положительную.
- Оставь один день на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Накануне экзамена

- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспишься как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением здоровья, силы, боевого настроения. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
- В пункт сдачи экзаменов ты должен явиться без опоздания, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт, несколько ручек (на всякий случай).
- Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене несколько часов.

Как вести себя во время сдачи экзамена в форме ОГЭ.

- Экзаменационные материалы состоят из трех частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Задания части С отвечают более высокому уровню сложности, но соответствуют школьной программе – они доступны для тебя!
- **Подыши, успокойся.** Удели 2-3 минуты тому, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке.
- **Будь внимателен!** В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!
- **Соблюдай правила поведения на экзамене!** Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос, подними руку! Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения бланка или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, не пропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и т.п.).
- **Сосредоточься!** После заполнения бланка регистрации, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша!
- **Не бойся!** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
- **Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие

раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в обычный ритм. Ты освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

- **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные и непонятные места. Помни: в тесте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

- **Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условие задания по «первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

- **Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому предыдущие знания не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст тебе и другой бесценный психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.

- **Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

- **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

- **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

- **Проверяй!** Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

- **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой задач вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Удачи тебе!