

**МБОУ ОШ п. Тупки
Чаплыгинского муниципального района Липецкой области**

Развивающая психолого-педагогическая программа

«Готовимся к экзаменам с интересом»

**Тупки
2021**

Оглавление

Аннотация.....	3
Учебный план.....	4
Учебно-тематический план.....	4
Учебная программа.....	6
Пояснительная записка.....	6
Основное содержание	9
Литература.....	20
Приложения.....	21

Аннотация

Научно-практическая новизна и обоснованность

Системообразующим ориентиром в процессе психологической подготовки к экзаменам является понятие психологической готовности выпускника, которую мы понимаем как сформированность психологических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче экзаменов, и рассматривается нами как интегральный результат работы школы. Роль педагога-психолога в этом направлении мы видим в развитии навыков преодоления личностных и процессуальных трудностей.

Оптимальный уровень тревоги, адекватная самооценка, самостоятельность мышления и действий, отсутствие нереалистической мифологии, владение способами управления своим состоянием и умение устанавливать контакты с незнакомыми людьми в незнакомой обстановке – вот составляющие личностного и процессуального компонента, способствующего успешной сдаче ОГЭ.

Актуальность, перспективность, практическая направленность

Проблема психологической готовности школьников к ОГЭ очень важна и актуальна, она обусловлена рядом причин:

- ОГЭ имеет ряд особенностей, которые требуют от выпускника не только интеллектуальных знаний, но еще и личностной и психологической готовности к его выполнению.
- Необходимо сохранить здоровье выпускника и физическое и психологическое.
- Старшеклассники не всегда реалистично представляют ОГЭ, нереалистичность установок.

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, ресурсы организма, личностные достоинства; в отрицательной установке по отношению к результатам экзамена.

Цель:

Формирование психологической готовности учащихся 9 класса к сдаче ГИА через тренировку навыков саморегуляции при помощи методов арт-терапии.

Задачи:

1. Формирование у учащихся адекватного реалистического мнения о ГИА.
2. Формирование у учащихся конструктивной стратегии деятельности на экзамене.
3. Развитие у учащихся умения понимать свои чувства и эмоции.
4. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.
5. Формирование стрессоустойчивости.

Адресат:

Учащиеся 9 класса МБОУ ОШ п.Тупки

Группа формируется из учеников одного класса

Продолжительность курса:

Программа составляет 14 часов 15 минут, по 45 мин каждое занятие, проходит с ноября по май с периодичностью 1 раз в две недели.

Ожидаемые результаты реализации программы:

В результате прохождения учениками занятий по данной программе, предполагается сформировать у участников программы навыки психологической подготовки к экзаменам:

- понимание процедуры прохождения экзаменов;
- развитые навыки регуляции своего эмоционального состояния;
- понимание себя;
- уверенность в своих силах;
- умение пользоваться разными стратегиями преодоления трудных жизненных ситуаций;

**Учебный план
развивающей психолого-педагогической программы
«Готовимся к экзаменам с интересом»**

Цель: Формирование психологической готовности учащихся 9 класса к сдаче ГИА через тренировку навыков саморегуляции

Категория обучающихся: учащиеся 9 класса и их родители.

Срок обучения: 14 часов 15 минут.

Режим занятий: программа рассчитана на 15 занятий по 45 минут каждое (1 занятие в 2 неделю).

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретическ их	практическ их	
1.	Ориентировочный этап Вхождение в мир ОГЭ	2 часа 15 мин	55 мин	1 час 20 мин	Анкетирование
2.	Работа с родителями	45 мин	45 мин		
3	Основной этап – работа с учениками	10 часов 15мин	1 час	9 часов 15 мин	Рефлексия
4.	Закрепляющий этап Повторная диагностика	1 час	20 мин	40 мин	Анкетирование Рефлексивный отчет
	Итого	14 часов 15 мин	3 часа	11 часов 15 мин	

**Учебно-тематический план
развивающей психолого-педагогической программы
«Готовимся к экзаменам с интересом»**

Цель: Формирование психологической готовности учащихся 9 класса к сдаче ГИА через тренировку навыков саморегуляции при помощи МАК.

Категория обучающихся: учащиеся 9 класса и их родители.

Срок обучения: 14 часов 15 минут.

Режим занятий: программа рассчитана на 15 занятий по 45 минут каждое (1 занятие в 2 неделю).

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретическ их	практическ их	
I Ориентировочный этап					
1.	Вхождение в мир ГИА	2 часа 15 мин	55 мин	1 час 20 мин	
1.1	В начале пути	45 мин	20 мин	25 мин	Анкетирование
1.2	Мифы и реальность о ОГЭ и ГИА	45 мин	20 мин	25 мин	Рефлексия

1.3	Позитивные и негативные установки	45 мин	15 мин	30 мин	Рефлексия
II Работа с родителями					
2	Родительское собрание «Поможем детям сдать ОГЭ»	45 мин	45 мин		
III Основной этап					
3.	Самопознание	1 час 30 мин	20 мин	1 час 10 мин	Рефлексия
3.1	Эксперименты «Мои маски»	45 мин	20 мин	25 мин	Рефлексия
3.2	Эксперименты «Мои маски»	45 мин		45мин	Рефлексия
4.	Стресс как ресурс	3 часа 45мин	20 мин	3 час 25 мин	
4.1	«Позитивный» стресс	45 мин	20 мин	25 мин	Тестирование
4.2	Ресурсы борьбы со стрессом	45 мин		45тмин	Рефлексия
4.3	Ресурсы борьбы со стрессом	45 мин		45тмин	Рефлексия
4.4	Снятие напряжения	45 мин		45тмин	Рефлексия
4.5	«Проектирование успешного выполнения экзамена»	45 мин		45тмин	Рефлексия
5	Мотивация на успех	5 часов	20 мин	4 часа 40 мин	
5.1	Открытый урок «Наши ожидания и сбывшиеся мечты»	1 час		1 час	Рефлексия
5.2	Мотивация кинотерапией	1 час	20 мин	40 мин	Рефлексия
5.3	Психологическая игра «Мафия»	3 часа		3 часа	Рефлексивный отчет
IV Закрепляющий этап					
6.	Повторная диагностика	1 час	20 мин	40 мин	Анкетирование
	Итого	14 часов 15 мин	3 часа	11 часов 15 мин	

Учебная программа «Готовимся к экзаменам с интересом»

1. Пояснительная записка

Необходимость подготовки выпускников к сдаче ОГЭ с каждым годом становится актуальнее из-за нововведений методов контроля и сдвигов оценки балльной системы. Выпускников волнует по большей степени не объем знаний, а сама процедура сдачи экзаменов. Всё это сказывается на психологической неготовности к экзаменационным процедурам. Исходя из возникших проблем подготовки учащихся к экзаменам, от администрации и учителей МБОУ ОШ П.ТУПКИ поступил запрос о проведении психолого-педагогической работы по формированию психологической готовности учащихся к сдаче экзаменов.

Группой педагогов была разработана программа «Готовимся к экзаменам с интересом», содержащая разнообразные и нестандартные методы эффективного воздействия на учащихся в пользу позитивных установок на преодоление трудностей. Данная программа позволит учащимся рассмотреть проблему с разных сторон, оценить свое положение в ней и успешно разрешить ее. Так как учащимся важна и психологическая атмосфера в семье, то программа предполагает и работу с родителями учащихся. Поставлена работа и на самопознание самих учащихся, на познание своих возможностей и способностей в преодолении трудностей. Учащиеся с помощью проектирования ситуации будущего «переживают» свои страхи и проблемы, тем самым снижается уровень тревожности перед трудностями. Самое важное, что приобретают учащиеся – это весомая копилка самопомощи, которая поможет в дальнейшем находить ресурсы для конструктивного разрешения возникающих трудностей.

Цель:

Формирование психологической готовности учащихся 9 класса к сдаче ГИА через тренировку навыков саморегуляции при помощи МАК.

Задачи:

1. Формирование у учащихся адекватного реалистического мнения о ГИА.
2. Формирование у учащихся конструктивной стратегии деятельности на экзамене.
3. Развитие у учащихся умения понимать свои чувства и эмоции.
4. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.
5. Формирование стрессоустойчивости.

Структура

Для достижения поставленных целей авторами программы используется *ресурсно-ориентированная стратегия* деятельности, направленная на поиск сильных сторон учащихся и путей их использования на этапе подготовки и на самом экзамене.

Реализация данной стратегии заключается в выбранном автором упражнении на разминку, заключающемся в осознании каждым учеником того, на каком этапе подготовки к экзаменам он находится на основе ассоциации на выбранную вслепую карту из колоды МАК, проводимой на каждом занятии. В анализе данных ассоциаций рассматриваются конкретные трудности в подготовке к экзаменам, варианты их решения, а так же оценка возможных достижений в работе с собственными эмоциями. По аналогии с техникой систематической десенсилизации, при которой негативное поведение, тревога, напряжение замещаются позитивно окрашенной реакцией, релаксацией, и чувством контроля над событиями, при повторении данного упражнения на разминке каждого занятия у участников предполагается снижение уровня тревожности перед экзаменами. Чередование представления ситуации экзамена, анализа собственных чувств, возникающих при столкновении со стрессовой ситуацией с отработкой тем каждого занятия программы аналогично замещению тревоги позитивно окрашенной реакцией и видится нами как эффективный способ профилактики ситуативной тревожности. Кроме этого в программе широко используются атр-терапевтические методы такие, как сказкотерапия, МАК, кинотерапия, ролевые игры.

Программа рассчитана на 5 этапов, это:

- 1 - *Ориентировочный этап «Введение в мир ГИА»*, включающий в себя входную диагностику на определение уровня подготовки учеников к ОГЭ, тренинговые

упражнения на актуализацию самосознания старшеклассников на тему экзаменов, осознание ими трудности сдачи ОГЭ и формирование адекватного реалистичного мнения о них.

2 - *Этап «Работа с родителями»* направлен на распределение ответственности между родителями и педагогами за процесс подготовки к экзаменам, поддержку родителей, испытывающих тревогу и получение общих рекомендаций. Может проводиться практически одновременно с предыдущим этапом, используя полученный на диагностике материал.

3 - *Основной этап «Работа с учениками»*

Включает в себя следующие темы: *самопознание, стресс как ресурс, мотивация на успех*
Самопознание направлен на осознание учащимися собственного Я, своих возможностей и ресурсов с использованием МАК. Так же на этом этапе развиваются коммуникативные навыки учеников.

Стресс как ресурс направлен на осознание учениками собственных способов преодоления стрессовых ситуаций и формирование новых, на снятие напряжения и формирование стрессоустойчивости при помощи таких методов, как сказкотерапия, МАК, релаксационные и дыхательные упражнения, выполнения теста на самооценку своих способностей.

Мотивация на успех, содержит различные и нестандартные формы работы, направленные на создание позитивного образа успешного выпускника, снижение уровня тревожности и развитие позитивного мышления, психологической гибкости, креативности, логического мышления и памяти.

4 - *Закрепляющий этап* направлен на проведение повторной диагностики и завершение работы программы обучением навыкам уверенного поведения.

Структура занятий

Занятия имеют определенную структуру. Все занятия в программе имеют 3 части: вводная часть, основная часть и заключительная.

Каждое занятие начинается с разминки. Это короткое динамичное упражнение, задача которого — повысить энергию группы и запустить внутренние процессы переработки уже пройденной темы. Затем следует презентация темы, то есть краткое объяснение того, о чем пойдет речь на занятии и почему это важно. Задача презентации — заинтересовать учащихся. Затем происходит информирование: сообщение необходимых сведений по заданной теме, которые обязательно должны проигрываться и подкрепляться, что и происходит в содержательной части. Завершается занятие рефлексией (обсуждением занятия с детьми).

Методы: лекция, дискуссия, МАК, сказкотерапия, кинотерапия, настольные и ролевые игры.

Форма: тренинговые занятия, лекция, открытый урок, внеклассные мероприятия

Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы.

Программа «Готовимся к экзаменам с интересом» предназначена для выпускников в период подготовки к экзаменам.

Не рекомендовано включать в занятия детей с ОВЗ и имеющих психические и соматические заболевания.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы.

Программа носит развивающую направленность.

Права и обязанности участников программы определяются Конвенцией о правах ребенка, уставом ОУ (в котором проходит реализация программы), выработанными правилами группы (для учеников).

Отношения между участниками и ведущими программы строятся на основе доверия, сотрудничества, взаимного уважения и предоставления свободы развития личности.

Происходящее в группе всегда определяется личностным выбором каждого участника, никто не может принудить его к совершению каких-либо поступков.

Классный руководитель 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.

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; уважение человеческого достоинства, свободное выражение собственных взглядов и убеждений.

Участники программы обязаны: соблюдать правила принятые участниками программы; уважать честь и достоинство других участников программы; не совершать действий, наносящих психологическую и физическую травму другим участникам программы; соблюдать режим посещения занятий.

Сроки реализации программы

- Срок реализации программы: 7 месяцев.
- Объем тренинговой работы: 14 часов 15 минут.
- Режим работы: 15 занятий по 45 минут каждое, один раз в две недели.

Каждый из этих уроков включает в себя набор определенных психологических упражнений, при этом в зависимости от уровня класса их количество и длительность могут корректироваться.

Ожидаемые результаты реализации программы

В результате прохождения учениками занятий по данной программе, предполагается сформировать у участников программы навыки психологической подготовки к экзаменам:

- понимание процедуры прохождения экзаменов;
- развитые навыки регуляции своего эмоционального состояния;
- понимание себя;
- уверенность в своих силах;
- умение пользоваться разными стратегиями преодоления трудных жизненных ситуаций.

Система организации контроля за реализацией программы предполагает отслеживания показателей тревожности, стрессоустойчивости и готовности к сдаче экзаменов через осуществление следующих диагностических процедур:

- Анкета «Готовность к ГИА»
- Тест на стрессоустойчивость
- Тест «Кто кого или шанс найти свой путь»
- Наблюдение

Критерии оценки достижения планируемых результатов (качественные, количественные)

- Наблюдение позитивной динамики в овладении учащимися 9-х, 11-х классов приемами саморегуляции эмоциональных состояний и реакций на стресс (качественные).
- Результаты анкетирования, тестирования отзывы администрации, педагогов, учащихся (количественные).

2. Основное содержание

I. Ориентировочный этап «Введение в мир ГИА»

Тема 1. «Введение в мир ГИА» (2 часа 15 минут)

Занятие №1

Тема: *В начале пути*

Цель: актуализация самосознания старшеклассников на тему сдачи ОГЭ, создание рабочей атмосферы, правил работы группы.

Задачи:

- провести входную диагностику готовности учеников к сдаче экзаменов
- помочь старшеклассникам осознать психологические трудности сдачи ОГЭ и оценить их выраженность

Необходимые материалы: ручки, листочки, анкета (приложение 1), раздаточный материал (приложение 4), правила группы.

Ход работы:

Учащимся предлагается ответить на вопросы анкеты «Готовность к ОГЭ»

Презентация темы:

«Вы уже многое знаете про Единый государственный экзамен/ГИА. Наверняка вы уже слышали множество различных отзывов о нем по поводу процедуры проведения и существующих трудностях его прохождения. Очень важно, чтобы вы составили по этому вопросу свое собственное мнение».

Упражнение «Психологические трудности подготовки и сдачи ОГЭ и способы их преодоления»

Ребята делятся на группы по 5 человек.

Ведущий. *Поскольку ОГЭ отличается от привычных для вас форм проверки знаний, при его сдаче могут возникнуть некоторые психологические трудности.*

С какими психологическими трудностями могут столкнуться старшеклассники во время ОГЭ? Условно можно выделить три группы трудностей: познавательные (когнитивные), личностные и процессуальные (см. приложение 2). В чем именно состоят процессуальные, личностные, познавательные трудности, представлено в раздаточном материале для каждой группы. После изучения этого участники группы знакомятся и с тремя списками возможных психологических трудностей, которые тоже представлены в раздаточном материале (см. приложение 3).

Каждой группе предстоит выполнить два задания: 1) определить, к какой именно группе относятся все три списка трудностей; 2) выбрать из трех списков только одну-две самые актуальные трудности и сформулировать ответ на вопрос «Как совладать с этими трудностями?»: нужно назвать 2-3 способа преодоления трудностей. (Приложение 4)

Правила работы в группе.

Затем ведущим устанавливаются определенные правила работы в группе, которые необходимы для того, чтобы все участники чувствовали себя комфортно и безопасно. Правила заранее выписываются на листе ватмана, и после принятия группой, закрепляются на видном месте. В течение всех последующих занятий правила группы находятся там же и напоминаются ведущим в начале занятия.

Список правил:

1. Внимательно слушать друг друга.
2. Не перебивать говорящего
3. Уважать мнение друг друга
4. Я – высказывание
5. Безоценочность суждений
6. Активность
7. Правило «стоп»
8. Конфиденциальность

Каждый из пунктов правил поясняется ведущим.

Рефлексия

Подводится итог занятия. Выпускники отвечают на следующие вопросы:

- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Что понравилось, что не понравилось?
- Что нового для себя узнали?

Занятие №2

Тема: Мифы и реальность о ГИА

Цель: Формирование адекватного реалистичного мнения о ГИА.

Задачи:

- информирование
- помочь учащимся разобраться в собственных установках на ГИА

Необходимые материалы: ватман, маркеры, правила работы в группе должны быть на видном месте.

Ход работы:

Разминка. Упражнение «Импульс»

Участники сидят в общем кругу. Тренер просит всех взяться за руки, затем пожимает руку соседа справа и просит его передать импульс рукопожатий по кругу. После того как волна рукопожатий возвращается в начало круга, тренер спрашивает, может ли группа передать импульс быстрее. После того как это будет сделано, тренер просит группу передать импульс еще быстрее и так далее, пока импульс не начнет передаваться практически мгновенно.

Можно одновременно запустить два импульса — по часовой и против часовой стрелки. Когда два импульса с разных сторон приходят к человеку, сидящему в круге, это приводит к путанице и вызывает общее веселье.

Презентация темы:

Вы все помните, что на прошлом занятии мы с вами разработали ряд правил работы в группе, посмотрите на них еще раз и не забывайте. Сегодня мы с вами поговорим о тех мнениях, которые сложились в обществе о процедуре прохождения ОГЭ и ГИА. Мы знаем, что по этому поводу существует много мифов. Мы попытаемся разобраться в том, что есть миф, а что есть реальность.

Упражнение «Мифы и реальность ГИА»

Учащиеся делятся на пять команд. Раздаются ватман и маркеры. Задача каждой команды определить, что, по их мнению, является мифом, а что реальностью в отношении ГИА.

После чего, команды презентуют свои работы, обсуждают, выделяется общее и различное в работах. В конце делается общий вывод о мифах и реальностях ГИА. Ведущий знакомит их с мнением экспертов по данному вопросу (см. приложение 5).

Рефлексия

Подводится итог занятия. Выпускники отвечают на следующие вопросы:

- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Что понравилось, что не понравилось?
- Что нового для себя узнали?

Занятие №3

Тема: Позитивные и негативные установки

Цель: Формирование адекватного реалистичного мнения о ГИА.

Задачи:

- информирование
- помочь учащимся разобраться в собственных установках на ГИА

Необходимые материалы: ватман, маркеры

Ход работы:

Разминка с МАК «На каком этапе готовности к экзаменам я нахожусь?».

Проводиться перед каждым занятием психологической подготовки учащихся к ЕГЭ. Каждый участник в слепую достает карту из колоды МАК (в данном случае колода «Мифы»), и с помощью ассоциации, глядя на карту, отвечает на вопрос – на каком этапе подготовки к экзаменам я нахожусь? Результатом разминки может стать, например, видение конкретных сложностей в подготовке к экзаменам, варианты их решения, а так же оценка значительного прогресса в готовности к экзаменам. Если у кого-то возникнут дополнительные вопросы, работа с картой продолжается после занятий индивидуально.

Упражнение «Позитивные и негативные установки»

Работа в тетради. Учащимся дается задание - выписать на бумагу личные позитивные и негативные установки на экзамен.

После чего учащиеся проговаривают свои варианты, ищут общее и различное с другими учащимися.

Дебаты «ЗА и ПРОТИВ».

Проводится в двух этапах:

1 этап. Учащиеся делятся на 2 группы. Первая группа со схожими позитивными установками. Вторая группа со схожими негативными установками. Задача групп по очереди задавать друг другу вопросы и отвечать аргументированными ответами.

2 этап. Работа с негативными установками. Группы разрабатывают на ватманах конструктивные решения негативным установкам. Презентуют друг другу, выделяют общее и различное в двух работах.

Рефлексия

Подводится итог занятия. Выпускники отвечают на следующие вопросы:

- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Что понравилось, что не понравилось?
- Что нового для себя узнали?

II. Этап «Работа с родителями» Тема 2. «Поможем детям сдать ОГЭ» (45 мин)

Занятие №4

Тема: *Родительское собрание «Поможем детям сдать ОГЭ»*

Цель: распределение ответственности между родителями и школой за процесс подготовки к экзаменами

Задачи:

- повысить психологическую грамотность родителей
- ознакомить родителей с результатами диагностики
- сформировать копилку полезных советов для родителей
- скорректировать нереалистичные ожидания.

Необходимые материалы: проектор, видеоролик, листы, ручки, результаты диагностики, раздаточный материал с рекомендациями.

Ход работы:

Вводная часть

Экзамен - это очередной обязательный этап, через которого происходит развитие ваших детей. Время подготовки к экзаменам является трудным не только для учащихся, но и для вас - родителей. В это время важно быть рядом не с целью заражения паникой, а с целью повышения уверенности в возможностях и способностях вашего ребенка. Сегодня мы с вами посмотрим на результаты диагностики психологической готовности к ГИА ваших детей, Попрактикуемся в групповом составлении копилки полезных советов для родителей в помощь своему ребенку. Завершим работу разборкой рекомендаций психологов для родителей в помощи учащимся при подготовке к экзаменам.

Классный руководитель информирует родителей учащихся 9 класса о результатах диагностики психологической готовности к ЕГЭ и ГИА.

Основная часть

Просмотр видеоролика вырезка из программы «Другие новости» Обсуждение фильма. «Мозговой штурм» на тему «Чем я как родитель могу помочь своему ребенку?». Составление «копилки полезных советов».

Заключительная часть

Психолог дает общие рекомендации для родителей в помощи учащимся при подготовке к экзаменам (см. приложение 6).

III Основной этап.

Тема 3. Самопознание (1 час 30 мин)

Занятие №5

Тема: Эксперименты «Мои маски»

Цель: подвести учащихся к осознанию собственного Я, своих возможностей и ресурсов

Необходимые материалы: Колоды МАК «Мифы», «Маска», стул.

Ход работы:

Разминка с МАК «На каком этапе готовности к экзаменам я нахожусь?» (см. занятие №3).

Эксперимент со стульчиком (на масштабы страха).

Для данного эксперимента выбирается три учащихся по желанию и стул. Одного отправляют за дверь, для того, что бы объяснить двум другим учащимся суть эксперимента. Задача первого, на ком будет проводиться эксперимент, - встать на стул и закрыть глаза, не открывая до тех пор, пока не скажет ведущий. Задача двух учащихся, оставшихся в классе – только на сантиметр поднять стул с учащимся и держать его в таком положении весь эксперимент, независимо от того, что во время эксперимента будет говорить ведущий. Оставшиеся учащиеся в полной тишине наблюдают за происходящим. Во время эксперимента ведущий дает двум учащимся, которые держат стул, ложные указания: Поднять стул на 5сантиметров, еще на 5 сантиметров и еще на 10сантиметров. После чего ведущий просит открыть глаза учащемуся на стуле. Тот, в свою очередь, видит, что его практически не поднимали. После эксперимента делается вывод, что «у страха глаза велики».

Упражнение «Привычная маска» с МАК.

Расположить карты из колоды на столе картинками вверх. Колода МАК «Маска».

Инструкция: «Выберите маску, которая, на ваш взгляд, носится вами чаще всего. Рассмотрите ее. Что вы хотите сказать окружающим с ее помощью? Как люди вокруг реагируют на эту маску? Как вы реагируете на людей, на которых видите такую же маску? Когда эта маска появилась у вас? В каких обстоятельствах? Какую цель она помогла достичь тогда? Актуально ли это и поныне? Комфортно ли вам в ней? Не настало ли пора расстаться с этой маской?».

После чего учащиеся в группах по 3 человека отвечают на следующие вопросы:

- Что показывает ваша маска и что скрывает?
- От чего она вас защищает?
- Как его воспринимают окружающие?
- Как вы относитесь к носителям аналогичной маски?

Заключительная часть

Рефлексия

Подводится итог занятия. Выпускники отвечают на следующие вопросы:

- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Что понравилось, что не понравилось?
- Что нового для себя узнали?

Занятие №6

Тема: Эксперименты «Мои маски»

Цель: подвести учащихся к осознанию собственного Я, своих возможностей и ресурсов

Необходимые материалы: Колода МАК «Соловейчик и дерево»

Ход работы:

Разминка с МАК «На каком этапе готовности к экзаменам я нахожусь?» (см. занятие №3).

Упражнение «Окно Джогари»

Половина колоды карт расположены картинками вниз, вторая – картинками вверх.

Инструкция: «Выберите две карты из числа открытых. Первая будет символизировать то, что вы сами о себе прекрасно знаете, а так же знают о вас окружающие, – «Открытое Я».

Вторая будет символизировать то, что знаете о себе только вы, а окружающие этого не знают, - «Скрытое Я».

Затем вытащите еще две карты из числа закрытых, полагаясь на свою интуицию. Третья карта- это «Слепое пятно», то, что окружающие о вас знают, а вы о себе - нет.

Четвертая карта – «Неизвестное Я», это то, чего ни другие о вас не знают, ни вы о себе, но это существует. Подумайте о различиях этих четырех карт. Попробуйте разгадать смысл четвертой карты.

Объединитесь в четверки и обсудите сознательно выделенные аспекты первых двух карт и открытия, которые принес вам анализ вторых двух карт».

В заключение выпускники отвечают на следующие вопросы:

- Удалось ли вам разгадать смысл четвертой карты?
- Если да, что вы намереваетесь делать с этим своим открытием в жизни?
- Как оно вам поможет?

Рефлексия

- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Что понравилось, что не понравилось?
- Что нового для себя узнали?

Тема 4. Стресс как ресурс (3 часа 45мин)

Занятие №7

Тема: «Позитивный» стресс

Цель: выстроить у учащихся объективное отношение к стрессу и конструктивное решение выхода из стрессовых ситуаций

Необходимый материал: бланки с тестовым материалом, ручки, лист.

Разминка. Упражнение "Прогноз погоды"

- Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас "плохая погода" или "штормовое предупреждение", а может быть, для вас солнце уже светит во всю.

Ход работы:

Лекция на тему «Экзаменационный стресс».

Сегодня мы наше занятие посветим теме «стресс». Мы разберем следующие темы:

1. Общая характеристика стресса.
2. Физиология стресса.
3. Признаки острого (кратковременного) стресса.
4. Признаки затяжного (хронического) стресса.
5. Причины стрессов.
6. Экзаменационный стресс.
7. Откуда берется экзаменационный стресс?
8. Признаки экзаменационного стресса?
9. Можно ли справиться со стрессовым состоянием?

Тест на стрессоустойчивость (Приложение 7).

Учащиеся самостоятельно отвечают на вопросы теста и проводят рефлексию своей стрессоустойчивости.

Исходя из результатов теста, учащиеся прописывают и проговаривают практические рекомендации «как стать психологически устойчивым» и вкладывают в свою копилку полезных советов.

Заключительная часть

Рефлексия

Подводится итог занятия. Выпускники отвечают на следующие вопросы:

- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Что понравилось, что не понравилось?
- Что нового для себя узнали?

Занятие №8

Тема: Ресурсы работы со стрессом

Цель: Научить самообладанию в стрессовых условиях.

Необходимый материал: лист бумаги, ручка.

Ход работы:

Разминка с МАК «На каком этапе готовности к экзаменам я нахожусь?» (см. занятие №3).

Основная часть

Сказкотерапия «Мой путь»

Инструкция к методике, основанной на модели BASIC Ph.:

«Вам сейчас предстоит рассказать историю, не пользуясь словами. Расскажите историю при помощи рисунков, каракулей в соответствии с предъявленными в инструкции вопросами. Не беспокойтесь о качестве рисунков и о степени их понятности: вы всегда можете дополнить их объяснениями. Имейте в виду, что история может быть рассказана словами.

А. Разделите страницу (А-3) на шесть частей каким угодно способом, но только не разрезайте ее.

Б. Определите главное действующее лицо — героя или героиню из какого-либо рассказа, легенды, фильма или придумайте героя сами. Решите, где герой живет — это и будет первой частью вашей истории.

В. На второй картинке будет представлена миссия или задача, выполняемая персонажем. В каждой сказке или легенде герой выполняет какую-то задачу. Какова задача вашего героя/героини?

Г. Третья картинка описывает кто или что помогает герою, если помогает?

Д. Четвертая — какое препятствие стоит на пути героя?

Е. Пятая — как герой преодолевает препятствие?

Ж. Шестая — что происходит вслед за этим? Закончена ли цепь событий, продолжается ли она?

Таковы шесть частей рассказа. Теперь расскажите его с помощью линий, форм, символов или изображений. Закончив, объясните мне, что происходит на бумаге».

После зарисовки рассказов, учащиеся презентуют другим свою работу.

Психологом делается заметка для размышления «Истории, которые вы создали, олицетворяют ваши действия при решении каких либо стрессовых ситуаций».

Рефлексия

Подводится итог занятия. Выпускники отвечают на следующие вопросы:

- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Что понравилось, что не понравилось?
- Что нового для себя узнали?

Занятие №9

Тема: Ресурсы работы со стрессом

Цель: Научить самообладанию в стрессовых условиях.

Необходимый материал: лист бумаги, ручка.

Ход работы:

Разминка с МАК «На каком этапе готовности к экзаменам я нахожусь?» (см. занятие №3).

Основная часть

Методика «Basik Ph»

Учащиеся отвечают на следующие вопросы, относящиеся к определенному способу преодоления кризиса:

1. Есть ли в Вашей жизни традиции, ритуалы, которых Вы любите придерживаться?
2. Вам нравится чувствовать принадлежность к какой-то компании, как будто это «большая семья» или «клан»?
3. Как часто вы испытываете чувство общности в той организации, в которой находитесь?
4. Насколько сильно Вы цените партнёров, с которыми у Вас есть общее дело?
5. Для Вас важно иметь возможность делиться мыслями и тревогами с теми, кто рядом?
6. Есть ли у Вас творческие увлечения, хобби?
7. Вы часто ощущаете на себе заботу близких?
8. Что для Вас в жизни значит взаимная помощь и поддержка?
9. Как Вы считаете, насколько важно делить обязанности в семье?
10. Вам нравится быть лидером, вести за собой других?
11. Вам нравится помогать тем, кто оказался в более трудном положении, чем Вы сами?
12. Вам нравится создавать что-то новое? Насколько Вы новатор?
13. Импровизация – Ваша стихия?
14. Вам больше нравится заниматься одним делом или переключаться на разные виды деятельности?
15. Вам важно точно оценить ситуацию, собрать всю информацию?
16. Для Вас удобнее импровизировать или иметь при себе рабочую стратегию?
17. В своей жизни как часто Вы тренируете себя, самодисциплинируете?
18. Вам важно иметь реалистический сценарий будущего?
19. Как Вы чередуете свою активность и периоды отдыха?
20. Вы можете увлечься работой, несмотря на физический дискомфорт (голод, холод, сырость)?
21. Какие виды отдыха Вам больше нравятся?
22. Пользуетесь ли Вы техниками релаксации?

В методике выделяются Согласно М. Лааду, у каждого человека существует 6 основных каналов, каждый из которых «помогает» выйти из кризисной ситуации. Вот эти каналы: вера, эмоции, общение, рассудительность, воображение и физическая активность (см приложение 8).

В одно и то же время мы можем прибегать к эмоциям или воображению гораздо чаще, чем к физической активности, и наоборот. Иначе говоря, одни каналы могут быть гипериспользованы, а другие практически не задействованы – и это удобно до тех пор, пока жизненная ситуация не становится тупиковой.

Часто эта самая ситуация становится кризисной оттого, что человек повторяет одни и те же стратегии с целью избавиться от стресса. Иными словами, человек «буксует» на одном месте, до бесконечности используя один и тот же метод совладения, не продвигаясь ни на шаг вперед и ничего не меняя в ситуации. В таких случаях стресс является следствием тупика или отсутствия гибкости.

Данная методика позволяет учащимся определиться в использовании каналов и познакомиться с другими возможными вариантами помощи выхода из кризисной ситуации.

Заключительная часть

Рефлексия

Подводится итог занятия. Выпускники отвечают на следующие вопросы:

- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Что понравилось, что не понравилось?
- Что нового для себя узнали?

Занятие №10

Тема: *Снятие напряжения*

Цель: Научить учащихся справляться с трудностями различными способами.

Необходимый материал: лист бумаги, ручка, музыкальный проигрыватель.

Ход работы:

Разминка. Упражнение «ПОДАРОК»

Все участники по кругу высказываются: «Что я бы хотел подарить тому, кто сидит рядом?» Называется то, что могло бы по-настоящему порадовать человека. Тот, кому «подарили», благодарит и объясняет, в самом деле был бы он рад такому подарку и почему.

Основная часть

Тест «Кто кого, или Шанс найти свой путь». (Приложение 9)

Экзамен - одна из самых стрессовых ситуаций для большинства людей. Каждый человек обладает своим набором психологических ресурсов, чтобы выдержать экзаменационную гонку. Нельзя сказать, чтобы одни люди были по своей психологической природе более готовы к экзамену, чем другие. Проблема в выборе подходящего пути подготовки к экзамену.

Существуют четыре основные стратегии подготовки к экзаменам. Одна из самых больших трудностей — не ошибиться с выбором подходящей стратегии. Для этого нужно обладать таким качеством, как доброе отношение к своим особенностям, их принятие. Часто человек не справляется с тем, с чем справляются другие не потому, что он хуже, а потому что не хочет принять свои особенности и найти свой путь решения проблемы.

В результате выполнения теста учащимися выделяется определенный тип поведения (ураган, медведь, творец, вдумчивый), который дается человеку от природы, и в науке называется комплексом индивидуальных психофизиологических особенностей. Это неизменный набор качеств, который не может быть плохим или хорошим, дающий человеку и силы и слабости в решении сложных задач, в том числе и при сдаче экзамена.

Упражнение 1. (можно делать перед сном в период подготовки к экзамену):

·Вы представляете, что отвечаете уверенно, красиво; слова находятся легко, а мысли появляются быстро.

·Вы видите и слышите не только себя (и нравитесь себе!), но и экзаменаторов: они поощряют Ваш ответ сдержанными кивками головы, может быть, даже улыбками.

·Вы представляете каждый раз по-разному: изменяете место действия (знакомая обстановка класса, незнакомые аудитории, залы), меняете расположение столов и места

Вашего ответа, меняете лица экзаменаторов (знакомые учителя, незнакомые преподаватели).

·Вы представляете, что в конце Вашего ответа экзаменаторы выражают Вам одобрение и выставляют соответствующую оценку. Эту оценку Вы также должны увидеть и услышать.

Упражнение 2. Дыхательные упражнения. Нужно сесть поудобнее, закрыть глаза и, расслабить мышцы. Сначала дыхание естественное и непринужденное. Через 3-5 минут после начала дыхательных упражнений можно добавлять к ним формулы самовнушения: «Я - расслабляюсь - и - успокаиваюсь». При этом слова «Я» и «И» следовало произносить на вдохе, а слова «Расслабляюсь» и «Успокаиваюсь» - на выдохе.

Упражнение 3. Можно добавить к дыханию формулы самовнушения. После расслабления, с активным выдохом в конце фразы.

- «Мой мозг работает хорошо. Мысли ясные, четкие, я уверен в себе»
- «Моя память работает хорошо. Я все помню»
- «Я ощущаю бодрость и уверенность в себе».
- «Моя речь спокойная, уверенная, неторопливая»

Упражнение 4. Можно использовать массаж головы. В результате стимулируется большое количество расположенных там активных точек. Такой простой прием помогает существенно повысить сообразительность.

Заключительная часть

Рефлексия

Подводится итог занятия. Выпускники отвечают на следующие вопросы:

- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Что понравилось, что не понравилось?
- Что нового для себя узнали?

Занятие №11

Тема: *Проектирование успешного выполнения экзамена*

Цель: Повысить уверенность учащихся в себе при решении проблем с помощью искусственного его «проживания»

Необходимый материал: колода МАК «Диксид», «Мифы».

Ход работы:

Вводная часть

Разминка с МАК «На каком этапе готовности к экзаменам я нахожусь?» (см. занятие №3).

Основная часть

Упражнение с МАК «Проект успешного выполнения экзамена».

Учащиеся делятся на две группы и рассаживаются вокруг стола (в одной группе примерно 10-15 человек). Дается время на визуальное знакомство с картами (в данном случае колода «Диксид»). Обговаривается главное правило работы с картами – «Хозяин карты – хозяин рассказа». Задача каждой группы составить общий рассказ на тему «Я сдал экзамен», начиная с того момента на каком этапе они находятся.

Ход игры:

Колоду карт кладут в центр стола рубашкой вверх. Совместно участники придумывают пол, имя и возраст главного героя рассказа. Первый, по желанию, берет из колоды карту, переворачивает ее и начинает рассказ с помощью ассоциации. Например: «В далекой стране, где много дел и мало времени, жил-был парень Вася ...». По часовой стрелке следующий учащийся берет из колоды карту и с помощью ассоциаций продолжает рассказ первого и так далее, пока не дойдет очередь до первого рассказчика. Если рассказ не дошел до завершения, круг может продолжиться. В итоге получается совместный рассказ о том, как главный герой парень Вася готовился и сдал экзамены, какие трудности возникали и как он с ними справлялся. Какие чувства возникали до, во время и после сдачи ОГЭ. После чего, один из группы по очереди презентует рассказ друг другу, в том числе и ведущему. (Приложение 10, Фотоотчет 1)

Заключительная часть

Рефлексия

Подводится итог занятия. Выпускники отвечают на следующие вопросы:

- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Что понравилось, что не понравилось?
- Что нового для себя узнали?

Тема 5. Мотивация на успех (5 часов)

Занятие №12

Тема: *Открытый урок «Наши ожидания и сбывшиеся мечты»*

Цель: снизить уровень тревожности через импринтинг опыта бывших выпускников.

Необходимый материал: бумага, ручка, бейджики.

Ход работы:

Занятие проходит в форме открытого урока с приглашенными гостями-студентами, бывшими выпускниками школы. Открытый урок проходит в два этапа:

1 этап *Презентация себя* (студенты).

Студенты рассказывают о себе: опыт сдачи экзамены, процедуру поступления в техникумы и ВУЗы и личные успехи в данных учреждениях.

2 этап *Пресс-конференция «Вопросы-ответы»*.

Учащиеся задают интересующие вопросы гостям – бывшим выпускникам школы.

Рефлексия

Подводится итог занятия. Выпускники отвечают на следующие вопросы:

- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Что понравилось, что не понравилось?
- Что нового для себя узнали?

Занятие №13

Тема: *Мотивация кинотерапией*

Цель: Развитие позитивного мышления

Необходимый материал: Проектор, компьютер, видео

Ход работы:

Просмотр короткометражного фильма «Цирк Бабочек».

Сюжет: В разгар Великой Депрессии, шоумен и владелец собственного небольшого цирка, гастролирует со своей труппой по разрушенной американской провинции, радуя и поднимая настроение простых людей в это не простое время. Во время своего путешествия, он посещает ярмарочный балаган, где обнаруживает человека без конечностей, которого там эксплуатируют в качестве живого экспоната шоу-уродов.

В результате этот человек становится частью странствующей труппы цирковых артистов. Позднее, с помощью своих новых друзей, он обретает веру в себя, и делает то, о чем раньше не смел даже мечтать...

Обсуждение фильма.

Рефлексия

Подводится итог занятия. Выпускники отвечают на следующие вопросы:

- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Что понравилось, что не понравилось?
- Что нового для себя узнали?

Занятие №14

Тема: *Психологическая игра «Мафия»*

Цель: отработка навыков продуктивного решения проблем, развитие гибкости, стрессоустойчивости, интуиции, креативности, памяти и логического мышления.

Ход работы:

С учащимися планируется поход в антикафе, где опытный ведущий проводит психологическую игру «Мафия».

Правила игры. В игре "мафия" существует большой набор стратегических и тактических элементов и если игрок умело применяет их в игре - то вероятность выигрыша за свою команду будет больше, чем при хаотичной игре со случайными ходами.

При этом, нельзя уверенно сказать, что существует идеальная методика, которая позволяет гарантированно выигрывать - люди придумали много разных игр и в некоторых из них известны методики, которые позволяют гарантированно выиграть или хотя бы свести партию вничью - и даже для какой-то игры находится такая методика, то такая игра становится попросту неинтересной: теряется соревновательный момент (сравнение возможностей разных

игроков). А в мафию играть по-прежнему интересно - и как не существует двух одинаковых картин - не существует и двух одинаковых партий в игре в мафию.

В дальнейших заметках для каждой команды (мирные жители, мафия, маньяк) будут описываться такие элементы выигрышной методики. Какая-то часть будет уникальна именно для варианта игры в городскую мафию, какие-то можно использовать и в других вариантах игры в мафию.

Традиционно, игроков в мафию знакомят в первую очередь с элементами выигрышной методики для карты простого мирного жителя - потому что именно простой нестатусный игрок имеет меньше всего информации о ходе игры (мафия знает друг друга, шериф имеет возможность проверки игроков и т.п.) и играть простым мирным жителям сложнее всего - и именно простому мирному важнее всего научиться получать информацию о других игроках из той информации, которую он знает по игре. Элементы игры за мирного жителя - базис игры, на основе которого строятся все остальные стратегии мирных жителей: в основе стратегии игры за активные красные карты (шериф, доктор, путана) лежит всё та же тактика и стратегия игры за простого мирного жителя, просто к ней добавляются дополнительные элементы. Знать стратегию мирных жителей важно и для игроков из противоположных команд: чтобы уметь вовремя распознать, использовать в своих целях (скажем, мимикрировать под простого мирного жителя), нейтрализовать.

(Приложение 10, Фотоотчет 2)

Рефлексия

Подводится итог занятия. Выпускники отвечают на следующие вопросы:

- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Что понравилось, что не понравилось?
- Что нового для себя узнали?

IV Закрепляющий этап.

Тема 6. Повторная диагностика (1 час)

Занятие №15

Тема: Повторная диагностика

Цель: Провести повторную диагностику готовности учеников к сдаче экзаменов (см. Приложение 1).

Необходимый материал: Бланки теста, листы, ручка.

Ход работы:

Повторная диагностика

Учащимся предлагается повторно пройти тест готовности к экзамену Чибисовой М.Ю.. После того, как все закончат его выполнять, вместе с психологом проводится сравнительный анализ результатов до и после.

Учащимися проводится рефлексия.

Упражнение «Я в тебе уверен»:

Объединитесь в пары. Сядьте друг против друга. Посидите некоторое время, молча, просто глядя в глаза друг другу. Это трудно, не совсем привычно, но вы ведь знакомы.

Теперь по очереди высказывайтесь, каждый раз начиная фразу следующими словами: «Я уверена, что ты...» Например: «Я уверена, что ты сможешь мне, если мне будет нужно», «Я уверена, что ты сдашь экзамены успешно». Еще раз подчеркните, что вы говорите по одной фразе, передавая слово друг другу.

Рефлексия

Подводится итог занятия. Выпускники отвечают на следующие вопросы:

- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Что понравилось, что не понравилось?
- Что нового для себя узнали?

ЛИТЕРАТУРА

1. Морозовская Е. Мир проективных карт: Обзор колод, упражнения, тренинги, - М.:Генезис, 2014.- 100с. (168с.)
2. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ОГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. - М.:Генезис, 2009.-184 с.- (Психолог в школе).
3. Аржакаева Т.А. Что такое экзамен и что он значит для меня?//Школьный психолог.- 2011- №13- С. 38-40
4. Шмидт В. Р. Я и экзамен: кто, кого, или шанс найти свой путь: [Тест, с помощью которого можно определить к какому типу психофизиологических качеств относитесь Вы] // Абитуриент.- 2003- N 6.- С. 36-40
5. Ромек В.Г. Поведенческая терапия страхов [Электронный ресурс]: Научно-практический журнал электронных публикаций/ Журнал практической психологии и психоанализа. – Электрон. журнал. – Москва - 2002- №1 – Режим доступа к журн.: <http://psyjournal.ru/psyjournal/articles/detail.php?ID=2096> – Загл. с экрана.
5. Тренинг: теория и практика - Питер, 2005.
6. Lahad, S. (1993) Tracing Coping Resources Through a Story in Six Parts — The “BASIC PH” model. In: Psychology at School and the Community During Peaceful and Emergency Times. Tel-Aviv, Levinson-Hadar, 55–70. (In Hebrew)
7. Трусь А. А. Колошина Т. Ю. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование. - Речь, 2010 г.-189 с.

Анкета «Готовность к ОГЭ»

Анкета имеет ориентировочный характер и позволяет оценить готовность к ОГЭ глазами самих выпускников. Она затрагивает такие составляющие, как способность к самоорганизации (познавательный компонент), уровень тревоги (личностный компонент) и знакомство с процедурой экзамена (процессуальный компонент). Анкета может быть использована для скрининговой диагностики в выпускных классах, а также для оценки результативности деятельности психолога (в этом случае анкетирование проводится до и после занятий). По нашему опыту работы с анкетой, во втором случае рост показателей не всегда свидетельствует об эффективности работы. Напротив, зачастую в результате занятий дети осознают дефицит знаний по той или иной проблеме, что находит отражение в снижении показателей. Друзья!

Приближается время сдачи ГИА. Для нас очень важно знать, что вы думаете по этому поводу. Результаты анкеты будут использоваться только психологом.

Просим вас оценить свое согласие или несогласие с приведенными ниже утверждениями по 10-бальной шкале от 1 — «полностью не согласен» до 10 — «абсолютно согласен».

Пожалуйста, обведите цифру, отражающую ваше мнение.

1. Я хорошо представляю, как проходит ОГЭ	Полностью согласен	не123456789 10	Абсолютно согласен
2. Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ОГЭ	Полностью согласен	не123456789 10	Абсолютно согласен
3. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий	Полностью согласен	не123456789 10	Абсолютно согласен
4. Считаю, что результаты ОГЭ важны для моего будущего	Полностью согласен	не123456789 10	Абсолютно согласен
5. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене	Полностью согласен	не123456789 10	Абсолютно согласен
6. Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку	Полностью согласен	не123456789 10	Абсолютно согласен
7. Думаю, что у ОГЭ есть свои преимущества	Полностью согласен	не123456789 10	Абсолютно согласен
8. Считаю, что могу сдать ОГЭ на высокую оценку	Полностью согласен	не123456789 10	Абсолютно согласен
9. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации	Полностью согласен	не123456789 10	Абсолютно согласен
10. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ОГЭ	Полностью согласен	не123456789 10	Абсолютно согласен
11. Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене	Полностью согласен	не123456789 10	Абсолютно согласен
12. Я достаточно много знаю про ОГЭ	Полностью согласен	не123456789 10	Абсолютно согласен
13. Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам	Полностью согласен	не123456789 10	Абсолютно согласен

Спасибо!

Анализ данных: Низкими показателями считаются 4 и меньше, высокими — 8 и больше.
Знакомство с процедурой: низкие показатели по вопросам 1,4, 6, 7, 12 указывают на низкий

уровень знакомства с процедурой.
Уровень тревоги: высокий показатель по вопросу 5, низкие показатели по вопросам 8, 11, 13 указывают на высокий уровень тревоги.
Владение навыками самоконтроля, самоорганизации: низкие показатели по вопросам 2,3,9 указывают на недостаточное владение навыками самоконтроля.

Приложение 2

Познавательные трудности	Личностные трудности	Поведенческие (процессуальные) трудности
Недостаточный объем знаний	Искаженные представления о процедуре прохождения ГИА	Недостаточное знакомство с процедурой и спецификой экзамена
Отсутствие систематизированности знаний	Отсутствие возможности получить поддержку взрослых	Трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов
Плохая переключаемость внимания, низкий уровень активности и концентрации внимания	Отсутствие знаний о своих индивидуально-психологических особенностях	Отсутствие четкой стратегии деятельности
Низкий уровень самоорганизации и самоконтроля	Отсутствие личностно-значимых целей экзамена	Трудности, связанные с незнанием своих прав и обязанностей
Неустойчивая умственная работоспособность	Несформированность профессиональных планов и видения перспектив будущего	
Низкий уровень развития мышления	Эмоциональная нестабильность, повышенная тревожность	
Недостаточный объем памяти	Неадекватная самооценка и завышенный/ заниженный уровень притязаний	

Приложение 3

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ОГЭ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ОГЭ
Группа 1
<ul style="list-style-type: none"> • Негативное отношение к самому экзамену; • неадекватные страхи, опасения, фантазии, связанные с ОГЭ; • неумение адекватно оценить свои знания, умения, способности; • высокая тревожность, волнение; • неопределенность жизненных планов.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ОГЭ
Группа 2
<ul style="list-style-type: none"> • Неумение пользоваться знаниями по предмету, гибко оперировать системой учебных понятий; • неумение оперировать большим объемом учебного материала; • недостаточность навыков самоорганизации и самоконтроля; • неспособность к переключаемости, недостаточная мобильность; • недостаточная сформированность навыков работы с тестовыми заданиями.
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ОГЭ
Группа 3
<ul style="list-style-type: none"> • Неумение фиксировать ответы на экзаменационные задания; • неумение устанавливать контакты в незнакомой обстановке и с незнакомыми людьми; • отсутствие четкой стратегии деятельности на экзамене; • невладевание способами управления своим эмоциональным состоянием; • незнание своих обязанностей и прав на ОГЭ.

Приложение 4

АНАЛИЗ ВОЗМОЖНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРУДНОСТЕЙ ВЫПУСКНИКОВ ПРИ СДАЧЕ ОГЭ: материалы для учащихся

ТРУДНОСТИ	ПРОЦЕССУАЛЬНЫЕ	ЛИЧНОСТНЫЕ	ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ
В чем заключаются трудности?	Обусловлены недостаточным знакомством с процедурой, отсутствием опыта сдачи ОГЭ	Обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями	Связаны с особенностями переработки информации в ходе ОГЭ, со спецификой работы с тестовыми заданиями
Перечень трудностей			
Возможные способы преодоления трудностей			

Приложение 5

Мифы о ГИА

МИФ 1

Каждый раз подсчет результатов ОГЭ выявляет, что получить 100 баллов по всем предметам способен в среднем лишь один из 10 тысяч учеников. Из этого сделан вывод, что по меньшей мере от одной из двух главных бед Россия не скоро избавится.

На самом деле эти 0,01 % составляют гении. А таких много не бывает. Данные тестирования свидетельствуют о другом: судя по количеству полученных "четверок" и "пятерок" (первых - в среднем 40%, вторых - 10%), добрая половина протестированных имеет все шансы поступить в вузы страны.

МИФ 2

Заменить сочинение на список сомнительных вопросов - значит, лишить школьника возможности проявить творческие способности. "Измеряют" знания учеников только первые две группы тестовых вопросов итогового экзамена. Третья часть дает возможность выпускнику раскрыть свой талант. Если темы обычных сочинений уже давно стали штампами и отражены в многочисленных пособиях-шпаргалках, вопросы третьего уровня предполагают развернутый

ответ, требующий и глубоких знаний, и умения размышлять. То есть вместо того, чтобы натягивать объем, вдаваясь в рассуждения о роли пейзажа и портретах главных героев, ученик должен будет собраться с мыслями и четко объяснить, например, как он понимает смысл слов Сатина: "Человек - вот правда".

МИФ 3

Неудачная сдача ОГЭ закроет перед абитуриентом двери в желанные вузы.

С первого сентября многие российские школы перешли на профильное обучение. Это значит, что последние три года перед выпуском школьник будет налегать на те науки, знанием которых ему предстоит блеснуть в вузе. Далее ситуация будет развиваться примерно так. В вузах, где одного высокого результата ОГЭ недостаточно, конкурсный отбор будет устроен между теми, кто достиг определенного балла. Эти абитуриенты, возможно, еще раз будут сдавать профильный предмет, но уже по правилам данного учебного заведения.

МИФ 4

Дети не захотят решать задачи повышенного и высокого уровня, если смогут ответить на простые вопросы. Ведь нормальная оценка им уже гарантирована.

Предварительные итоги ОГЭ показали, что 90% детей пытаются отвечать на усложненные вопросы. Половине из них это частично удается, что само по себе считается вполне нормальным результатом.

МИФ 5

Пожалуй, самый главный. Тесты сдавать сложнее, чем обычный письменный экзамен.

Как и во всех странах мира, после сдачи ОГЭ у нас "появились" неуспевающие дети. Например, официальная статистика Англии показывает, что там таких школьников от 10 до 20%. У нас же подсчет двоечников до 2001 года просто не велся, точнее, существовала система "три пишем, два в уме". Сейчас общая картина успеваемости учеников в средней школе России стала более правдоподобной. Как показал ОГЭ, только 40% протестированных учеников могут грамотно изложить свои мысли и только 33% - вдумчиво проанализировать текст.

Приложение 6

Рекомендации родителям учащихся 9 класса

1. 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.

2. 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".

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

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

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

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

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

8.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.

9.Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

10.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 и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

11.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 для него письменных и устных экзаменов.

12.Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и 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.

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

14.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, пропусти его и отметь, 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.

Приложение 7

Тест на стрессоустойчивость

Люди реагируют на стрессовые ситуации не просто по-разному, а по-разному в разные периоды жизни. Благодаря данному тесту, Вы сможете понять, как отнесетесь к непростой ситуации, если она произойдет в ближайшее время. Результаты теста – не константа, они лишь отражают Ваше состояние на текущий момент.

1. Как Вы поступите, если неожиданно на самом интересном месте телепередачи сломается телевизор?

- запущу в него чем-нибудь, хуже уже все равно не будет (3)

- поищу номер телефона мастерской (1)

- попытаюсь своими силами устранить поломку (2)

2. Можете ли Вы назвать три книги, которые в ближайшее время намереваетесь прочесть?

• да (2)

- нет (3)
 - затрудняюсь ответить (1)
3. Есть ли у Вас хобби?
- да (1)
 - просто предпочитаю расслабиться дома или пойти куда-нибудь развлечься (2)
 - у меня нет времени на всякую ерунду (3)
4. Любите ли Вы вылазки на природу?
- нет, предпочитаю созерцать природу на картинках (3)
 - использую любую возможность, чтобы выбраться в какое-нибудь приятное местечко, хотя бы в ближайший парк (1)
 - да, но только если это не сопряжено с чрезмерными трудностями: «Умный в гору не пойдет, умный гору обойдет» (2)
5. Что Вы делаете, если у Вас выдалась свободная минутка?
- наслаждаюсь восхитительным ничегонеделанием (2)
 - отправляюсь туда, куда давно мечтал выбраться, но дела мешали (1)
 - не нахожу себе места, ощущаю какой-то странный дискомфорт от того, что вдруг стало нечего делать (3)
6. Как Вы поступите, если в свой выходной день ждете важный звонок, а он задерживается уже на минут двадцать?
- буду ждать и одновременно что-нибудь делать, чтобы время не пропадало зря (1)
 - разозлюсь на своих неорганизованных друзей (3)
 - усядусь перед телевизором, а если так не дождусь звонка, проведу перед ним несколько часов (2)
7. Какие игры Вы предпочитаете?
- шашки, шахматы, нарды и тому подобные настольные игры (2)
 - карты, игровые автоматы, тотализатор, лотерея (3)
 - ничего из вышеперечисленного (1)
8. Является ли для Вас проблемой, чем заполнить свободное время?
- у меня столько разных интересов, что трудно выбрать, чем бы заняться именно сейчас (1)
 - ненавижу бездельничать: лучше еще поработать (2)
 - это никого не касается: что хочу, то и делаю (3)
9. Как Вы отреагируете, если незнакомый человек (в очереди, в общественном транспорте и т.п.) Вам нагрубит?

- отвечу ему (ей) в том же стиле (3)
- смолчу, но внутри буду «кипеть» (2)
- сразу же выброшу этот инцидент из головы (1)

10. Как Вы поступите, если в кассе Вас обсчитали на небольшую сумму?

- «ринусь в бой», отстаивая свои интересы (2)
- вежливо потребую привести начальство (3)
- махну рукой и уйду: в конце концов, кассир тоже человек (1)

Итоги:

от 10 до 14 баллов. Ваши нервы в порядке. Вы можете успешно контролировать свои эмоции, случайные стрессы не выводят Вас из равновесия. На всякий случай проверьте себя через недельку.

от 15 до 25 баллов. Ваше противостояние стрессам происходит с переменным успехом. Вы стараетесь не давать себе мучиться понапрасну из-за житейских коллизий, но все-таки время от времени какая-то несчастная случайность заставляет Вас переживать и конфликтовать. Чаще находите для себя повод расслабиться и сменить деятельность.

от 26 до 30 баллов. Жизнь для Вас - поле боя, и сражения бывают нешуточные. Но все-таки и фронтовики иногда отдыхают. Организм у Вас, возможно, крепкий, но вряд ли «железный». Хорошо бы Вам научиться отстраняться от жизненных драм, не принимать их близко к сердцу, сохраняя трезвое отношение к действительности.

Приложение 8

Многомерная модель BASIC Ph

После долгих лет исследований наконец появилась многомерная модель BASIC Ph. Согласно М. Лааду, у каждого человека существует 6 основных каналов, каждый из которых «помогает» выйти из кризисной ситуации.

Belief (Вера).

Человек с доминирующим каналом **В** найдет опору в вере и духовных ценностях, которые помогут ему пережить тяжелые времена напряжения и перелома. Здесь может быть как религиозная вера, так и политические убеждения, чувство миссии (предназначения), стремление к самоосуществлению и самовыражению.

Affect (Эмоции).

Это тип адаптации, с которым человек использует аффективные или эмоциональные методы: плач, смех, устное изложение своих переживаний в разговоре с кем-нибудь, а также возможно рисование, чтение или письмо.

Social социальность (общение).

Человек с таким типом адаптации найдет поддержку в принадлежности к группе, в выполнении задания, в том, чтобы играть какую-то роль и быть частью организации.

Imagination (воображение).

Здесь человек воспользуется своим воображением, чтобы замаскировать грубые факты реальности, он может грезить наяву, предаваться сладким мечтам. Он может представить себе дополнительные решения проблем — решения, выходящие за пределы реалистических импровизаций.

Cognition когниции (убеждения, рассудительность).

Когнитивные стратегии включают сбор информации, решение проблем, самоориентацию, внутренний разговор или составление списков действий и предпочтений.

Physical (физическая активность).

Такие люди используют физические, телесные методы борьбы со стрессом. Эти методы включают релаксацию, десенситизацию, физические упражнения и физическую деятельность вообще.

Приложение 9

Тест «Кто кого, или Шанс найти свой путь»

Экзамен – одна из стрессовых ситуаций для большинства людей. Каждый человек обладает своим набором психологических ресурсов, чтобы выдержать экзаменационную гонку. Нельзя сказать, что одни люди по своей психологической природе более готовы к экзамену, чем другие.

Проблема в выборе подходящего пути подготовки к экзамену.

Существует четыре основные стратегии подготовки к экзаменам. Одна из самых больших трудностей – не ошибиться с выбором подходящей стратегии. Для этого нужно обладать таким качеством, как доброе отношение к своим особенностям, их принятие. Часто человек не справляется с тем, с чем справляются другие не потому, что он хуже, а потому что не хочет принять свои особенности и найти свой путь решения проблемы. Прислушайтесь к себе и выполните тестовое задание.

Я и экзамен

Выберите только один вариант ответа, а если ни один из ответов не подходит, пропустайте вопрос.

1. Как ты запоминаешь материал?

1а. Могу запомнить механически (как будто фотографируя, материал «врезается» в память).

1б. Запоминаю, если только материал был понят, часто использую для запоминания графики, таблицы.

2. Какой экзамен ты предпочёл бы сдавать?

2а. Письменный (где есть время подумать и не надо быстро реагировать).

2б. Устный (где многое зависит от умения взаимодействовать с экзаменатором).

3. Какая ситуация для тебя более неприятная (вызывающая стресс)?

3а. Монотонная работа, требующая выдержки и терпения (например, решение однотипных задач).

3б. Работа, требующая быстрого переключения и оперативного реагирования.

4. В какой ситуации ты получаешь более высокие оценки?

4а. Повседневные занятия, к которым готовишься каждый день.

4б. Ситуация экзамена, контрольный, на которой я собираюсь.

5. Какое задание ты бы предпочёл выполнять?

5а. Требующее сосредоточения на одном задании.

5б. Предполагающее распределение внимания между разными под заданиями (например, одновременно слушать учителя, писать, отвечать, работать с учебником).

6. Как тебе удобнее работать?

6а. Чередую небольшие периоды работы с короткими периодами отдыха.

6б. Долго работать, а потом уж отдыхать.

7. Как ты включаешься в работу?

7а. Быстро отвлекаюсь от одного задания и перехожу к другому.

7б. Мне нужно время на раскачку, зато потом ничто не отвлекает.

8. Когда ты работаешь над сложным заданием?

8а. Мне нужна тишина, чтобы работать, не отвлекаясь.

8б. Я включаю музыку (телевизор), это помогает не заскучать.

9. Какая характеристика описывает твою память лучше?

9а. Я быстро запоминаю, но и забываю тоже быстро.

9б. Мне нужно время, чтобы запомнить, зато потом усвоенное «всегда при мне».

10. Какой этап учебного занятия для тебя более лёгкий?

10а. Объяснение нового, разбор неизвестного знания, начало его отработки.

10б. Повторение пройденного или выполнение уже знакомых заданий.

11. Что бы ты предпочёл?

11а. Искать необычный способ решения задачи.

11б. Выполнять задание быстрее всех.

12. Что ты испытываешь при выполнении монотонной работы?

12а. Не чувствую скуки, стараясь выполнить трудоёмкую работу качественно.

12б. Чтобы не скучать, занимаю себя фантазией (Агата Кристи, например, придумывала детективные истории, моя посуда).

Подсчитайте, сколько ваших выборов попало в каждый из секторов.

Ключ к тесту

1 квадрат: 1а,2б,3а,4б,5б,7а,8б,9а,10а,11б	3 квадрат: 1б,2а,3б,4а,5а,7б,8а,9б,10б,12а
2 квадрат: 2б,3а,5б,6а,7а,8б,9а,10а,11а,12б	4 квадрат: 1б,2а,3б,4а,5а,6б,7б,8а,9б,10б

Каждый сектор описывает определённый тип поведения, который даётся

человеку от природы. Это неизменный набор качеств, который не может быть плохим или хорошим, дающий человеку и силы и слабости в решении сложных задач, в том числе и при сдаче экзамена.

Подсчитайте, в каком из квадратов вы получили максимальное количество баллов. Приводится описание каждого из типов с точки зрения плюсов и минусов. Тип 1. Ураган	Тип 2. Творец
<i>Главный ресурс:</i>	<i>Главный ресурс:</i>

<ul style="list-style-type: none"> - быстрота реакции; - стремительное усвоение; - высокая работоспособность в стрессовых ситуациях, в ситуации лимита условий; - ситуативное лидерство. <p>Из всех типов испытывает наименьший дискомфорт в ситуации экзамена, где может собраться и показать лучший результат, чем в повседневной жизни. Обычно готовятся к экзаменам в последние дни, полагаясь на свою память и способность выкручиваться из трудных ситуаций. Такое поведение – не лучшая стратегия.</p> <p><i>Главная слабость:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - поверхностность, отказ от планирования; - уязвимость в монотонном труде. <p><i>Основной режим труда:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - постоянная смена деятельности, работа в чрезвычайных условиях. 	<ul style="list-style-type: none"> - воображение, умение определить всевозможные последствия того или иного события; - способность работать как монотонно, так и в режиме постоянной смены условий, быстро усваивает знания. <p><i>Главная слабость:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - быстрая утомляемость, неусидчивость; - перепады эмоционального состояния. <p><i>Основной режим труда:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - частая смена деятельности более сложной на менее сложную, допустимы частые, но короткие перерывы, выполнение сразу нескольких заданий (разного уровня сложности); - начинать подготовку к экзаменам заблаговременно.
<p>Тип 3. Вдумчивый</p>	<p>Тип 4. Медведь</p>
<p><i>Главный ресурс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - терпение, способность докопаться до мелочей и не потерять главное; - подведение логической основы; - ориентация на качество труда. <p><i>Главная слабость:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - долгое приспособление к изменениям, мнительность. <p>Этот тип испытывает самый сильный стресс в ситуации экзамена.</p> <p><i>Основной режим труда:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - разделение любого действия на отдельные части и работа над однородными частями; начинать готовиться с того, что известно, но не усвоено до конца, затем переходить к самому неосвоенному, а в конце - к наиболее известному 	<p><i>Главный ресурс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выдержка, способность работать долгое время без отдыха как в режиме монотонного труда, так и в режиме чрезвычайных событий. <p><i>Главная слабость:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - необходимость времени на раскачку; - неумение отдыхать. <p><i>Основной режим труда:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - длительные периоды трудоспособности чередуется с довольно длительными периодами отдыха; - придерживаться следующей схемы: работа по учебнику (чтение, запоминание, составление конспектов) → параллельно решать задачи → знакомство с конспективным учебником для закрепления.