

УТВЕРЖДАЮ:  
*Директор МБОУ СОШ № 45  
Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
муниципального образования город  
Краснодар средняя общеобразовательная  
школа № 45 имени адмирала  
Фёдора Ушакова  
\_\_\_\_\_ М.Б. Гришина*

**ПРОГРАММА  
психологической подготовки  
обучающихся МБОУ СОШ № 45  
к государственной итоговой аттестации  
в 2024 – 2025 учебном году**

Составила:  
*Софина София Александровна,  
педагог-психолог*

г. Краснодар  
2024г.

## Пояснительная записка

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ и ОГЭ трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ и ОГЭ как форма экзамена является обязательной процедурой для всех выпускников школ России. В связи с изменением формы итоговой аттестации актуальной стала подготовка участников образовательного процесса к прохождению аттестации.

Подготовка к итоговой аттестации 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 психологическая настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий 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.

Программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ и ОГЭ, кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, данная программа позволит подросткам выработать тактики уверенного поведения в период подготовки к экзаменам, обучиться навыкам саморегуляции и самоконтроля, повысить уверенность в себе и в своих силах.

### Цель программы:

- Оказание психологической помощи, выпускникам 9, 11-ых классов, их родителям и учителям в подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.

### Задачи программы:

1. Развитие познавательного компонента психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ: отработка навыков самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции, развитие внимания, памяти, мышления.
2. Уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.
3. Содействие адаптации учащихся к процессу проведения ОГЭ и ЕГЭ.
4. Создание необходимого психологического настроя у педагогов, классных руководителей, учащихся и их родителей во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний.

### Субъекты программы:

- выпускники 9 и 11-х классов, их родители, учителя.

Продолжительность одного занятия 40 - 45 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 5 направлений:**

1. Диагностическое направление.
2. Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками.
3. Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.
4. Профилактическая работа.
5. Организационно-методическая работа.

**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.

#### 1.Диагностика.

**Цель:** информационное обеспечение процесса психологического сопровождения готовности к ГИА

	Методика	Участники	Сроки
1	Анкета «Готовность к экзамену»	Учащиеся 9-х классов, 11-го класса.	Февраль
2	Анкета «Определение детей группы риска»	Педагоги, классные руководители	Март
3	Диагностика уровня школьной тревожности, Диагностика «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» в выпускных классах.	Учащиеся 9-х классов, 11-го класса.	Март
4	Тест Е.В. Беспаловой «Твоё самочувствие накануне экзаменов»	Учащиеся 9-х классов, 11-го класса.	Март-апрель

#### 2.Психокоррекционная и развивающая работа.

**Цель:** создание условий для психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ и решения психологических проблем конкретных учащихся.

	Тема занятия	Цель занятия	Сроки
1	Развитие внимания и памяти	Развитие познавательных процессов (памяти, внимания учащихся); обучение приемам работы с текстом.	Февраль
2	Психологическая готовность к экзамену	Цель занятия: проработка уверенного поведения на экзамене.	Март
3	Плюсы и минусы ЕГЭ и ОГЭ: объективный взгляд на экзамен	Познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ и ОГЭ в сравнении с традиционными экзаменами, выработать адекватное представление о ЕГЭ и ОГЭ, повысить мотивацию на участие в занятиях	Март
4	Понятие о стрессе. Как справиться со стрессом на экзамене	Формирование умения у учащихся эффективно противостоять стрессу	Апрель
5	Методы саморегуляции. Как управлять негативными эмоциями	Знакомство учащихся с методами саморегуляции. Занятия: устранение эмоциональных блоков, снятие мышечного напряжения	Апрель

6	Уверенность на экзамене. Преодоление страха и тревоги на экзамене	Выработка объективного отношения к ЕГЭ, снижение тревоги и страха перед экзаменом.	Апрель
7	Моя ответственность на экзамене	Формирование правильного осознания своей ответственности за результат сдачи экзаменов	Апрель
8	Установка на успех	Изменение отношения к стрессовой ситуации накануне экзамена	Май

### **3.Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменам.**

**Цель** – оказание психологической помощи и поддержки субъектам ОГЭ и ЕГЭ, обучение их навыкам саморегуляции.

	Мероприятия	Сроки
1	Выступление на родительском собрании «Что родителям нужно знать об экзаменах»	Февраль-май
2	Выступление на родительском собрании «Психологический комфорт в семье во время экзаменов»	Февраль-май
3	Консультирование учащихся по результатам диагностики	Февраль-май
4	Индивидуальные консультации для выпускников по запросам	В течение года
5	Работа по запросу родителей и педагогов	В течение года

### **4.Профилактическая работа.**

**Цель:** проведение мероприятий, направленных на создание благоприятных условий ОГЭ и ЕГЭ. Оформление стенда на тему «Советы психолога по подготовке к ЕГЭ», «Рекомендации для более успешного практического выполнения тестирования», «Рекомендации для родителей. Как поддержать выпускника?»»

### **5.Организационно-методическая работа.**

**Цель:** разработка программ диагностики, коррекционных и развивающих занятий, рекомендаций.

Разработка занятий в форме психологического тренинга для учащихся 9 и 11-ых классов с проблемами психологической готовности к ГИА и ЕГЭ.

Разработка рекомендаций, памяток для учащихся, педагогов, родителей.

Оформление информационного стенда, наглядных материалов для учащихся и родителей.

Составление программы занятий по релаксации.

#### **Занятие №1.**

**Тема:** «Развитие внимания и памяти»

**Цель:** Развитие познавательных процессов (памяти, внимания учащихся); обучение приемам работы с текстом.

**Мини-лекция «Память и её виды. Особенности работы процессов памяти: запоминания, сохранения, воспроизведения, узнавания, забывания»**

**Анкетирование по вопросу преобладания способа запоминания информации у выпускников 11 класса (методика «Ленивая восьмерка»)**

Визуальный, аудиальный, кинестетический тип восприятия информации и запоминания

Знакомство с техниками эффективного запоминания, правила работы с текстом.

#### **Занятие №2.**

**Тема:** «Психологическая готовность к экзамену»

**Цель:** определение психологической готовности выпускников к экзамену

Экзамен по каждому предмету включает вопросы и задания трех разных типов. Поэтому в процессе сдачи экзамена требуются:

- высокая мобильность;
- переключаемость;
- высокий уровень организации деятельности;
- высокая и устойчивая работоспособность;
- высокий уровень концентрации внимания.

Таким образом, при сдаче ЕГЭ трудности могут быть связаны с недостатком уровня развития самоконтроля, с низкой стрессоустойчивостью, с отсутствием навыков саморегуляции и т. д. Все трудности при подготовке к ЕГЭ 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 ЕГЭ;
- 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 ЕГЭ 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

**Диагностика, выявление психологической готовности выпускников к экзамену.**

**Тест: Психологическая готовность к экзамену.**

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 экзамен

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 экзамен есть свои преимущества

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

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.

### **Причины волнения выпускников:**

- 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.

### **Занятие №3.**

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

*Цель:* познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ и ОГЭ в сравнении с традиционными экзаменами, выработать адекватное представление о ЕГЭ и ОГЭ, повысить мотивацию на участие в занятиях.

#### **1. Знакомство.**

*Цель:* снятие психофизического напряжения, создание атмосферы безопасности на занятии.

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

#### **2. Упражнение «Ассоциации»**

*Цель:* настрой на тему, возможность поделиться своими чувствами по поводу экзамена.

*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».

*На протяжении всех занятий вводятся правила, сформулированные в форме слогана. Правила записываются в тетрадь на отдельной странице.*

#### **ПРАВИЛО №1. ЭКЗАМЕН - НЕ КОНЕЦ ЖИЗНИ. Я - ЭТО НЕ ТОЛЬКО ЭКЗАМЕН**

#### **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 минисочинение на эту тему».

*Обсуждение.*

#### **4. Дискуссия «ЕГЭ - лучше или хуже традиционного экзамена?»**

*Цель:* выработка объективного отношения к ЕГЭ, снижение тревоги.

Во многом результат нашей деятельности зависит от того, как мы относимся к тому, что мы делаем. Образно об этом написал 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 все с радостью, делайте

все самым лучшим из известных вам способов....Это пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления и болезни.

## **ПРАВИЛО №2. ЕСЛИ НЕ МОЖЕШЬ ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ, ИЗМЕНИ ОТНОШЕНИЕ К НЕЙ.**

### **5. Таблица «Плюсы и минусы ЕГЭ».**

*Цель:* выработка объективного отношения к ЕГЭ.

*Инструкция:* « В тетради заполните таблицу «Плюсы и минусы ЕГЭ. Во время работы используйте таблицу «Сравнительный анализ ЕГЭ и традиционного экзамена». (Приложение 1).

Подчеркните в таблице то, что лично для вас является плюсом ЕГЭ».

*Обсуждение.*

### **Сравнительный анализ традиционного экзамена и ЕГЭ Отличительные особенности**

**Традиционный экзамен**

**Единый государственный экзамен**

### **6.Рефлексия.**

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

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

## **ПРАВИЛО № 3.Делай, что должен, и будь, что будет.**

## **ПРАВИЛО №4. Думай о задании, а не об оценке.**

### **Занятие №4**

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

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

*Материалы:* карточки к упражнению «Откровенно говоря...», раздаточный материал к упражнению «Эксперимент», старые газеты.

#### **1. Упражнение «Откровенно говоря».**

*Цель:* побудить участников к откровенному разговору, создание доверительной атмосферы на занятии.

*Материал:* карточки с написанными на них незаконченными предложениями.

*Инструкция:* «На карточке написано начало предложения, прочитайте его и закончите, как считаете нужным».

Примерное содержание карточек:

- Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...
- Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...
- Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...
- Откровенно говоря, когда я прихожу домой...
- Откровенно говоря, когда у меня свободное время...
- Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку...
- Откровенно говоря, когда я волнуюсь...
- Откровенно говоря, когда я не могу справиться с мыслями...
- Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах...

*Обсуждение:* «Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?»»

#### **2. Упражнение. «Эксперимент».**

*Цель:* смоделировать ситуацию, научить самообладанию в стрессовых ситуациях.

*Инструкция:* «Каждый из вас получит карточку с заданием. Вам надо прочитать текст и записать его в тетрадь. Время выполнения задания 2 минуты. Обратите внимание на свои мысли и чувства во время выполнения задания. Это задание-модель экзамена, мини-стресс, т.к. время ограничено».

Содержание задания:

«ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВернутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕнестиЭТоГо

СтрАшНОНаПУгаННОГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТо;

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног»

*Обсуждение:* «Какие мысли и чувства удалось отследить перед заданием и во время работы? Какую стратегию выполнения задания вы выбрали: сразу начали писать или сначала прочитали текст? Уложились ли в отведенное время?»

### **3. 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.

### **4. Таблица «Позитивные и негативные установки».**

*Цель:* познакомить с когнитивными установками, мешающими нормальной сдаче экзамена; переформулировать нездоровые установки на здоровые.

«Я надеюсь и верю, что у меня все получится».

2. Негативное отношение к себе.

«Я бездарь и неудачник».

«Я уважаю и люблю себя».

3. Стремление быть совершенным

«Я НЕ имею права на ошибку» .

Я обязан все делать на «отлично».

«Я обязан быть успешным».

«Каждый человек имеет право на ошибку».

«Я имею право иногда быть неуспешным».

### **5. Упражнение «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.*

### **ПРАВИЛО №5. Поддерживай себя, особенно в трудный момент.**

### **6. Мини-лекция о стрессе**

*Цель:* осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса.

*Информирование.*

Ганс Селье выделил три фазы реагирования организма на стресс:

**1. Реакция тревоги.** В начале стрессовой ситуации происходит мобилизация необходимых сил. Об этом свидетельствуют: учащенный пульс, учатившиеся головные боли, жалобы на боли в желудке, учащенное дыхание и сердцебиение, повышенное потоотделение, кроме того,



снижение усидчивости, неспособность сосредоточиться, приступы раздражительности, гнева, беспокойство, смятение, отсутствие уверенности в себе, страх.

**2 Фаза сопротивления.** Делается попытка преодолеть возникшие трудности. На этой стадии организм оказывается более устойчивым к разнообразным вредным воздействиям, чем в обычном состоянии. Наиболее эффективная помощь в этот период- укрепление уверенности ребенка в себе.

**3. Реакция истощения.** После длительного напряжения понижается способность организма к сопротивлению. В этот период возрастает восприимчивость к заболеваниям, истощается запас жизненных сил, снижается уверенность.

**ПРАВИЛО №6. Стресс- норма жизни. Главное - не доводить себя до третьей фазы.**

### Занятие №5

**Тема: «Методы саморегуляции. Как управлять негативными эмоциями»**

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

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

*Информирование.*

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 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) Стирка белья вручную.
- 4) Мытье посуды.
- 5) Скомкать газету и выбросить ее.
- 6) Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
- 7) Слепить из газеты свое настроение.
- 8) Закрасить газетный разворот.
- 9) Громко спеть любимую песню.
- 10) Покричать то громко, то тихо.
- 11) Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
- 12) Погулять в лесу, покричать. Дома можно покричать в «коробку крика» (коробка из-под обуви с вырезанным отверстием и набитая ватой)».

**2. Упражнение «Прощай напряжение!»**

*Цель:* обучить снимать напряжение приемлемым способом.

*Инструкция:* «Скомкать газетный лист, вложив в это все свое напряжение. Сделать комочек как можно меньше и по команде одновременно всем бросить комочек 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) руки в «замке» на уровне груди, пальцы сдавить в «замке» и давить ладонь на ладонь - задержка дыхания - медленно расцепляем руки на выдохе (3-5 раз);
- 6) делать одновременно упражнения 3-4-5;
- 7) 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 оказался наиболее подходящим лично для вас?»

## **Занятие №6.**

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

*Цель:* познакомить выпускников с правилами и процедурой ЕГЭ; повысить уверенность в себе, в своих силах; актуализация внутренних ресурсов.

Необходимые материалы: листы бумаги (по количеству учащихся), цветные карандаши, *памятка для выпускников «Как подготовиться к сдаче ЕГЭ»*(по количеству учащихся).

### **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 ЕГЭ».**

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

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

### **ТЕСТ О ПРАВИЛАХ И ПРОЦЕДУРЕ ЕГЭ**

*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.Памятка для выпускников «Как подготовиться к сдаче ЕГЭ»**

*Цель:* информировать в доступной форме об эффективных способах подготовки к экзаменам и правилах поведения во время ЕГЭ; выработка правила №7.

**ПРАВИЛО №7. Найди свой индивидуальный стиль сдачи экзамена в соответствии со своими интеллектуальными и личностными особенностями (выбор преимущественного типа задания, распределение времени во время экзамена).**

#### **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».

#### **Занятие №7.**

**Тема: «Моя ответственность на экзамене»**

*Цель:* Формирование правильного осознания своей ответственности за результат сдачи экзаменов

#### **Занятие №8.**

**Тема: «Установка на успех»**

##### **1. Упражнение «Мои ресурсы».**

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

*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. Желающие озвучивают результаты выполнения упражнения».

##### **2. Упражнение «Образ уверенности».**

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

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

### **3. Рисунок «Символ уверенности».**

*Цель:* закрепление ощущения уверенности.

*Инструкция:* «Нарисуйте символ (образ) уверенности, о котором мы говорили во время предыдущего упражнения». После окончания работы необходимо попросить участников показать рисунки и кратко рассказать о них.

*Обсуждение:* «Что было легко, а где почувствовали трудности? Как этот символ может помочь?». Если дети сами не скажут, им нужно подсказать, что, представив себе этот символ в трудной ситуации, можно усилить свое ощущение уверенности.

### **4. Упражнение «Декларация моей самооценки».**

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

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

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

### **5. Рефлексия.**

*Цель:* 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?»

**Некоторые практические рекомендации**, которые, помогут психологически подготовиться к ЕГЭ, 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. Как можно повысить свою уверенность? В этом поможет упражнение «Мои ресурсы» Напишите свои сильные стороны и преимущества. Напротив каждой своей сильной стороны напишите, как это сможет помочь на экзамене.

- 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 вырабатывать 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 смысл 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 картинки 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 знакомят 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. Выспись 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 экзаменов в форме ЕГЭ и 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!

**Помни:** ты имеешь право на подачу апелляции по процедуре проведения экзамена в форме ЕГЭ руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из пункта проведения экзамена; ты имеешь право подать апелляцию в конфликтную комиссию в течение *трех дней* после объявления результата экзамена.