

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГРОМОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № \_\_\_\_\_ «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г.

Директор МОУ «Громовская СОШ»

\_\_\_\_\_/Жачкин Д.А./

РАССМОТРЕНО

заместитель директора

по УВР

\_\_\_\_\_/Карпова Т.В.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ К  
СДАЧЕ ОГЭ/ЕГЭ»**

для учащихся 9 и 11 класса

Выполнила:

**Клинический психолог, педагог – психолог**

Благодарёва Л. В.

п. Суходолье

2024 \ 2025 учебный год.

**АННОТАЦИЯ:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа: «Психологическое сопровождение процесса подготовки к сдаче ОГЭ/ЕГЭ».

**Направленность:** повышение психологической компетенции участников образовательного процесса.

**Срок реализации программы:** ноябрь 2024\ май 2025 уч г.

**Срок освоения программы:** 14 часов.

**Целевая аудитория:** обучающиеся выпускных классов (9 класс, 11 класс).

**Составитель:** Благодарёва Л.В., педагог-психолог Громовской СОШ, клинический психолог.

**Цель:** Расширение адаптационных механизмов у обучающихся 9 и 11 класса в период подготовки к выпускным экзаменам. Выработка психологических качеств, умений и навыков, которые повысят эффективность подготовки к прохождению ОГЭ\ЕГЭ и позволят каждому обучающемуся более уверенно чувствовать себя во время экзамена. Психологическая подготовка участников образовательного процесса также включает в себя формирование положительного отношения к выпускным экзаменам, развитие определенных психологических знаний, умений и навыков, необходимых для успешного прохождения сдачи ОГЭ\ЕГЭ. Под психологической готовностью подразумевается определенный эмоциональный «настрой», ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена.

Также рекомендовано организовать консультирование других участников образовательного процесса – учителей и родителей.

**Краткое содержание:** в программе выстроена работа, направленная на своевременное выявление обучающихся, имеющих высокий уровень экзаменационной тревожности; коррекция эмоциональных, личностных, психологических состояний обучающихся; повышение уровня стрессоустойчивости у обучающихся выпускных классов; снижение уровня тревожности; развитие навыков саморегуляции с приложением упражнений, стимульного и диагностического материала, методических рекомендаций

**Актуальность.** С введением новой формы сдачи экзаменов – ОГЭ\ ЕГЭ, в нашем обществе стали возникать бурные и неоднозначные обсуждения эффективности, справедливости и влияния на эмоциональное состояние выпускников подобной формы экзаменов. До сих пор вокруг экзаменов существует много слухов и мифов, имеющих разную степень обоснованности. У выпускников во время проведения ОГЭ и ЕГЭ часто возникают трудности: процессуальные, личностные и когнитивные. Все они могут проявиться в большей или меньшей степени в зависимости от личностных особенностей старшеклассника.

**К когнитивным трудностям относятся** особенности работы с тестовым материалом: необходимость быстро актуализировать знания и отвечать на вопросы, вырванные из контекста, а также необходимость выбора оптимальной стратегии деятельности на экзамене.

**К личностным относятся** особенности восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективные реакции и состояния. Высокая личностная значимость экзамена порождает тревожность.

**Процессуальные трудности** связаны с системой фиксирования ответов, системой оценивания, необычной ролью взрослого на экзамене, незнанием своих прав и обязанностей. Процессуальные трудности преодолеваются проще всего, путём объяснения (зачастую неоднократного) будущим выпускникам процедуры проведения экзамена, разъяснения их прав и регулярной работы с тестовыми материалами.

## **Успешной сдаче ЕГЭ способствуют:**

### Составляющие познавательного компонента:

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

### Составляющие личностного компонента:

- наличие собственного адекватного мнения про экзамены, отсутствие нереалистической «мифологии»;
- адекватная самооценка — умение адекватно оценить свои знания, умения, способности;
- самостоятельность мышления и действий, способность к самоопределению;
- оптимальный уровень тревоги (отсутствие как чрезмерно высокого, дезорганизующего ее уровня, так и заниженной тревоги, приводящей к снижению мотивации).

### Составляющие процессуального компонента:

- знакомство с процедурой экзамена;
- навыки работы с тестовыми материалами;
- умение устанавливать контакты в незнакомой обстановке и с незнакомыми людьми;
- владение способами управления своим состоянием (саморегуляция, релаксация).

Большинство составляющих личностного и процессуального компонентов, поддаются развитию и психологической коррекции. По 100-балльной шкале «Стрессогенность жизни» Р. Холмса и Д. Рэя экзамен в форме, подобной ЕГЭ, оценивается в 45 баллов. Стресс на экзамене связан с тем, что его процедура напрямую связана с самооценкой подростка: «насколько я действительно умён, насколько могу справиться с предложенными мне заданиями?»

**Отличительная особенность программы:** Одна из задач программы – обучение старших подростков целеполаганию и планированию времени – умениям, которые пригодятся им в дальнейшем во взрослой жизни, в трудовой деятельности. Участие в занятиях подростков с ОВЗ, тех, кто сдаёт выпускные экзамены в 9 классе.

### **Нормативно-правовая основа разработки программы:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 08.08.2024) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2024);
- Федеральный Закон от 31.07.2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» (утверждён на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года/Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года/Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СПР 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»);
- Проектирование дополнительных общеобразовательных программ. Методические рекомендации.

### **Задачи программы:**

#### ***Обучающие:***

1. Обучение эффективным приёмам работы с учебным материалом.
2. Обучение приёмам саморегуляции, применимым на самом экзамене и в период подготовки к нему.
3. Обучение целеполаганию, планированию, распределению времени на учёбу и отдых.

#### ***Развивающие:***

1. Повышение сопротивляемости стрессу, оптимизация уровня тревожности по отношению к экзамену.

#### ***Воспитательные:***

1. Выявление и обсуждение мифов, связанных с экзаменом в форме ЕГЭ и ОГЭ.
2. Выявление и актуализация положительных мотивов к успешной сдаче экзаменов.
3. Содействие в самовоспитании таких качеств личности, как целеустремлённость, настойчивость, организованность.

### **Планируемые результаты освоения программы.**

– Своевременное выявление обучающихся, имеющих высокий уровень экзаменационной тревожности;

– коррекция эмоциональных, личностных, психологических состояний обучающихся 9-11 классов;

***Личностные результаты.*** Сформулировать положительные индивидуальные мотивы к успешной сдаче экзаменов. Сформировать собственное адекватное мнение об экзаменах. Поставить индивидуальные реалистичные цели сдачи экзаменов.

***Предметные результаты.*** Сформировать конкретное представление о процедуре экзамена, правах и обязанностях сдающего. Освоить несколько приёмов саморегуляции эмоционального состояния во время экзамена

**Особенности организации образовательного процесса.** Реализация программы предполагает личностно-ориентированный, индивидуальный подход педагога-психолога к каждому подростку, с учётом его трудностей. Среди обучающихся 9 класса есть учащиеся с ОВЗ, необходимо при проведении практических упражнений максимально задействовать все сенсорные каналы, чтобы у будущего выпускника с ОВЗ была возможность выбрать наиболее эффективные для себя упражнения.

**Пояснительная записка** Люди всю свою сознательную жизнь сдают экзамены - академические, морально нравственные, общечеловеческие и т.д. Даже для хорошо подготовленного человека экзамен – всегда серьезное испытание! Если же мы говорим о подростке, то для него экзамен, не только проверка

знаний и умения их использовать, но и важное звено во всей цепи обучения ребенка, составляющее существенную часть учебного воспитательного процесса. Подготовка к государственному экзамену стало для старшеклассников не просто еще одним дополнительным стрессовым фактором, но и основным в формировании тревожности в целом. Это объясняется спецификой процесса подготовки к ОГЭ\ЕГЭ, которая проявляется в том, что наряду с увеличением объема учебной нагрузки (самостоятельная подготовка вне занятий, посещение дополнительных занятий с репетитором и т. д.) увеличивается и психоэмоциональная нагрузка старшеклассников, обусловленная несколькими факторами.

Во-первых, старшеклассники испытывают чувство тревоги, страх упустить шанс самореализации, поскольку от результата итоговой аттестации зависит дальнейшее успешное моделирование жизни выпускника.

Во-вторых, со стороны учителей и родителей отмечается искусственно нагнетаемое состояние страха перед тестированием.

В-третьих, сама процедура итогового экзамена носит стрессогенный характер:

– жесткие законодательные правила проведения (запрет мобильных телефонов, предварительный досмотр учеников, информационные плакаты об ответственности за нарушение правил сдачи экзамена и др.);

– присутствие в классе незнакомых людей (общественных наблюдателей, учеников и учителей из разных школ) и непривычная обстановка повышают уровень тревожности, психофизиологического дискомфорта;

– отсутствие перечня экзаменационных вопросов, придающих выпускнику определенную долю стабильности и уверенность в том, что непредвиденных вопросов быть не может (содержание же КИМов не известно ученику, что повышает уровень его беспокойства);

– у тревожных, неуверенных в себе и собственных знаниях школьников наличие нескольких близких вариантов ответов в тесте способствует нагнетанию напряжения, сомнению, панике и т.д.

Совокупность данных факторов приводит к психическим и физиологическим перегрузкам, отрицательно сказывающимся на здоровье старшеклассников, что может способствовать неправомерному снижению, искажению результатов ОГЭ\ЕГЭ. Немаловажным является тот факт, что в нашей стране были отмечены случаи суицида, предположительно на фоне предстоящей или неуспешной сдачи ОГЭ\ЕГЭ. Именно поэтому в сложившейся ситуации большое значение имеет психологическое сопровождение обучающихся при подготовке к государственному экзамену.

Методологическую основу данной программы составляют труды отечественных и зарубежных исследователей закономерностей развития ранней юности, таких как Л.И.Божович, И.С.Кон, Д.И.Фельдштейн, Д.Б.Эльконин, Э.Эриксон, И.В.Дубровина и др. В работе по снижению эмоционального напряжения субъектов образования эта программа опирается на работы Г. Селье, Ч. Спилбергера и А.М. Прихожан. К. Рудестам считает тренинговую форму — ядром обучающего опыта, а в некоторых случаях — единственным успешным методом обучения и изменения человека. В этой связи, необходимым становится использование психологического тренинга, который является многофункциональным методом преднамеренных изменений психологических феноменов человека, группы с целью гармонизации профессионального и личностного бытия человека (Н.Ю. Хрящева, С.И. Макшанова). Опираясь на вышеупомянутые теории, я составила систему работы со старшеклассниками, педагогами и родителями выпускников на период подготовки к государственным экзаменам.

### ***Психолого - педагогическая целесообразность программы:***

Основным ориентиром в процессе сопровождения процесса подготовки к сдаче предстоящих экзаменов является понятие психологической готовности выпускника, которую следует понимать как сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик, поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче ОГЭ\ЕГЭ, что, в свою очередь, является интегральным результатом работы школы. Проблемы психологической готовности к экзаменационным испытаниям рассматриваются, прежде всего, через трактовку понятия «готовность» в психологии:

- 1) согласие сделать что-нибудь, желание и стремление содействовать чему-нибудь (по М.И. Дьяченко);
- 2) определенное состояние психофизиологических систем перед предстоящей деятельностью (по С.Ю. Головину);
- 3) момент времени в жизни индивидуума, когда достигнутый им уровень зрелости позволяет ему извлечь пользу из конкретного опыта (по А.А. Бодалеву).

Под психологической готовностью к экзаменам 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.

**Выделяются структурные компоненты готовности выпускника к сдаче ОГЭ\ЕГЭ:** познавательный, личностный и процессуальный.

*Познавательный компонент* включает в себя не только знания, но в большей степени сформированность учебной деятельности, навыков самоорганизации.

*Личностный компонент* характеризуется наличием у выпускника личностно-смысловой позиции, позволяющей осознанно выстроить стратегию деятельности на экзамене.

*Процессуальный компонент* включает в себя знакомство с процедурой проведения ЕГЭ\ОГЭ, навыки работы с тестами, владение способами снижения тревоги, управления своим эмоциональным состоянием (саморегуляция, релаксация).

**Реализация данной программы обусловлена рядом причин:**

- наличие ряда особенностей самого ОГЭ\ЕГЭ, требующих от выпускника, кроме предметных знаний, еще и личностной, психологической готовности к его выполнению;
- необходимость сохранения здоровья выпускников, как физического, так и психологического;
- иррациональность установок, необъективность представлений о ОГЭ\ЕГЭ у старшеклассников, педагогов и родителей.

Психологическая подготовка учащихся образовательного процесса включает формирование положительного отношения к ОГЭ\ЕГЭ, разрешение прогнозируемых психологических трудностей, формирование и развитие определенных психологических знаний, умений и навыков, необходимых для успешного прохождения экзаменов.

**Основные принципы образовательной деятельности психолого-педагогической направленности в рамках реализации программы**

1. Принцип непрерывности и преемственности обеспечивает непрерывность деятельности в рамках психологического сопровождения ОГЭ\ЕГЭ с учетом преемственности, с использованием имеющегося опыта в других образовательных учреждениях, в отдельных регионах, в контексте отечественной и зарубежной науки и практики.
2. Принцип гибкости и вариативности. Программа требует периодического пересмотра организационной структуры, содержания и технологий на основе промежуточных срезов, меняющейся ситуации, и предусматривает использование разнообразия содержания методов, форм и технологий в совершенствовании программы.
3. Принцип адаптации. Программа должна строиться с учетом исследования ситуации по данному вопросу, специфических проблем возникновения суицидального поведения у обучающихся, как способа ухода от экзаменационного стресса, с учетом культурных и региональных особенностей.
4. Принцип компетентности. Специалист, работающий в данном направлении, должен иметь достаточный объем теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа повышает адаптационные ресурсы у всех участников образовательного пространства: и детей, и родителей, и учителей и создает условия для более высоких академических результатов у старшеклассников на ОГЭ\ЕГЭ.

1. *Лекционно-практические материалы* подобраны так, что содействуют не только профилактике, но и коррекции психоэмоционального напряжения, тревожности свойственных людям в условиях проверки знаний.

2. *Психокоррекционное воздействие* на выпускников «группы риска», выявленных в ходе диагностики, эффективнее осуществлять посредством индивидуального или группового консультирования.

3. *Консультирование* – одно из эффективных направлений в рамках психокоррекции тревожных состояний. Особенностью консультативной работы психолога по психологической подготовке к ОГЭ/ЕГЭ является то, что целью таких консультаций является формирование у обучающихся и их родителей, у педагогических работников и руководителей знаний о проблемах, возникающих у учащихся при подготовке к экзаменам, и желания преодолевать трудности обучения; создание условий для полноценного личностного развития и самоопределения обучающихся на каждом возрастном этапе, а также в своевременном предупреждении возможных нарушений в становлении личности и развитии интеллекта.

4. *Психологическое просвещение всех участников учебного процесса* с помощью лекционной и других форм работы. Программа предполагает как индивидуальную, так и групповую формы проведения консультаций. Индивидуальные консультации проводятся по личному запросу и с согласия законных представителей подростка.

**Формы проведения занятий** Основная форма проведения занятия – учебное занятие.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

- фронтальная;

- групповая.

**В процессе занятий предусмотрены следующие виды групповой работы:** работа в малых группах, в парах; беседа, показ, тренинг, обсуждение, «мозговой штурм», групповая дискуссия, заполнение опросников, проективное рисование, медитация, релаксация, дыхательные техники.

**Материально-техническое оснащение программы:** Для занятий необходимо помещение, оборудованное мобильными партами на одного человека по количеству обучающихся, которые можно при необходимости соединять вместе и образовывать кружки при работе по подгруппам, или помещение со стульями и планшеты для письма по количеству обучающихся. Также нужна маркерная или меловая доска с набором маркеров или мела соответственно; компьютер (или ноутбук), проектор, проекторная или интерактивная доска для демонстрации презентаций. Бумага формата А4, простые и цветные карандаши, авторучки.

**Кадровое обеспечение.** Занятия проводит квалифицированный педагог-психолог, клинический психолог. Дополнительный узкопрофильный специалист не требуется.

### 1. Направления психологического сопровождения ЕГЭ/ОГЭ

№	Направление и цель	Содержание деятельности	Планируемый результат
1	Диагностическое направление Цель – информационное обеспечение процесса психологического сопровождения готовности к ОГЭ\ЕГЭ	1. Подбор методик для диагностики психологической готовности учащихся к ОГЭ\ЕГЭ. 2. Проведение диагностики. 3. Анализ полученных результатов.	1. Определение уровня психологической готовности выпускников к экзаменационным испытаниям по трем компонентам психологической готовности к ОГЭ\ЕГЭ 2. Формирование банка данных обучающихся «группы риска», имеющих проблемы по психологической готовности к ОГЭ\ЕГЭ

2	<p>Коррекционно-профилактическое направление. Цель – создание условий для психологической готовности к ОГЭ\ЕГЭ</p>	<p>1. Проведение цикла занятий в форме психологических тренингов для учащихся 9, 11-х классов по развитию навыков самоорганизации и самоконтроля, снятия тревожности.</p>	<p>1. Овладение обучающимися приёмам и навыкам психофизической саморегуляции, выработка умений самостоятельно противостоять стрессу. 2. Снижение экзаменационной тревожности у старшеклассников. 3. Повышение стрессоустойчивости 4. Предупреждение риска возникновения суицидального поведения у выпускников</p>
3	<p>Консультирование/просвещение Цель – формирование психологически безопасной развивающей среды; оказание психологической помощи и поддержки обучающимся, обучение их навыкам саморегуляции; решение психологических проблем конкретных обучающихся.</p>	<p>1. Групповые и индивидуальные консультации всех участников образовательного процесса по проблемам психологической готовности к ОГЭ\ЕГЭ. 2. Семинар – практикум для педагогов «Психологическое сопровождение ОГЭ/ЕГЭ. Экзаменационные трудности и их преодоление». 3. Выступления на родительских собраниях: 1. «Экзаменационная пора – как сохранить психологическое здоровье ребенку»; 2. «Пугать нельзя вселять уверенность: где же ставить запятую?»</p>	<p>1. Создание предпосылок для сохранения психологического здоровья у выпускников. 2. Формирование представлений о мотивационных установках к организации и проведению ОГЭ/ЕГЭ. 3. Овладение методами и приемами создания комфортной ситуации в семье выпускника школы во время сдачи ОГЭ\ЕГЭ. 4. Готовность и способность выпускников к эмоционально – волевой регуляции.</p>
4	<p>Организационно-методическое Цель – формирование образовательной среды; методическое обеспечение программы.</p>	<p>1. Разработка/ адаптация цикла занятий в форме психологического тренинга для учащихся 9 и 11-ых классов. 2. Разработка рекомендаций, презентаций, памяток для обучающихся, педагогов, родителей. 3. Составление расписания занятий (психологических тренингов) групповых и индивидуальных по психологическому сопровождению готовности к ОГЭ/ЕГЭ. 5. Обработка материалов мониторинга подготовки к ОГЭ/ЕГЭ 6. Написание анализа и рекомендаций по результатам реализации программы</p>	<p>1. Содействие в создании психологически безопасной образовательной среды. 2. Наличие методических материалов по проведению цикла занятий 3. Создание банка методических разработок по психологическому сопровождению готовности к ОГЭ/ЕГЭ.</p>

## 2. Тематическое планирование

№	Тема мероприятия	Цель мероприятия	Кол-во часов
1	1 блок Личностные трудности. Эмоции и стресс. Эмоции. Ресурсы. Работа с внутренним психологическим напряжением. Ценности. Мотивация.	– Выявление и коррекция экзаменационной тревожности; – овладение обучающимися приёмам и навыкам психофизической саморегуляции, выработка умений самостоятельно противостоять стрессу; – коррекция самооценки, ценности, мотивация	5
2	2 блок Когнитивные трудности. Ресурсы в познавательной сфере. Техники концентрации внимания. Эффективные техники запоминания. Эффективные техники запоминания. Методы работы с текстовым материалом.	– Обучение методам запоминания и воспроизведения учебного материала; – повышение уровня внимания; – снижение экзаменационной тревожности у старшеклассников	4,5
3	3 блок Процессуальные трудности. Планирование. За день до экзамена, в день экзамена. Стратегия поведения на экзамене.	– Расширение процессуальных копинг-стратегий; – повышение стрессоустойчивости – обучение навыкам позитивного инструктирования; – предупреждение риска возникновения суицидального поведения у выпускник	4,5
		<b>ИТОГО часов</b>	<b>14</b>

### Краткое содержание программы

#### **Занятие 1-2. Ценности. План занятий.**

*Теория.* Знакомство. Цель занятий. Правила работы группы.

*Практика.* Входящая диагностика. Ранжирование терминальных ценностей по Рокичу. Озвучивание ценностей. Работа в мини-группах: как готовиться к экзамену с учётом своих ценностей. Индивидуальная работа – «Планы на год». Формы контроля: тестирование, анкетирование, обратная связь.

#### **Занятие 3-4. Мотивация. Планирование.**

*Теория:* Обратная связь по упражнению «Ассоциации». Опрос «Как вы готовитесь к экзаменам?». Текст про промедление (прокрастинацию).

*Практика:* Упражнение «Ассоциации». Работа в командах «Что мне мешает готовиться к экзамену?». Индивидуальная работа: составление циклограммы недели. Формы контроля: наблюдение, рефлексия в процессе выполнения упражнений, анализ практических работ.

**Занятие 5-6. Техники концентрации внимания. Эффективные техники запоминания. Теория.** Режим дня и питание для улучшения памяти и внимания. Советы, как тренироваться писать тесты на время.

*Практика.* Техники концентрации внимания. Медитация с фиксацией на дыхании. Медитация на предмете. Самодиагностика репрезентативной системы и ведущего типа памяти с помощью кратких опросников. Техники визуализации для запоминания символического материала. Формы контроля: обратная связь, наблюдение в процессе выполнения практической работы.

#### **Занятие 7-8. Эффективные техники запоминания. Методы работы с текстовым материалом.**

*Теория.* Приёмы эффективного заучивания. Методы работы с текстовым материалом: составление планов, конспектов и т. д. Метод «Ключевых слов». Интеллект-карты.

*Практика.* Составление конспекта по методу «ключевых слов». Составление «интеллект-карты». Формы контроля: тестирование, обратная связь, наблюдение в процессе выполнения практической работы.

### **Занятие 9-10. Эмоции и стресс.**

*Теория:* Мини-лекция про стресс.

*Практика:* Упражнение «Ассоциации». Работа в мини-группах: «Чего я больше всего боюсь на экзаменах?». Обучение техникам саморегуляции: точечный массаж, дыхательные техники, прогрессивная мышечная релаксация. Формы контроля: обратная связь.

### **Занятие 11-12. Эмоции. Ресурсы.**

*Теория:* Текст «Обращение к выпускникам 9-11 классов». Формулы самовнушения.

*Практика:* Проективная техника «Дом». Техника «Экзамен-это хорошо, экзамен – это плохо». Упражнение «Приятно вспомнить». Техника «Мои сильные качества: как они мне помогут на экзамене». «Статуя уверенности и неуверенности». Психомышечная релаксация. Формы контроля: тестирование, обратная связь, наблюдение в процессе выполнения практической работы.

### **Занятие 13-14. За день до экзамена, в день экзамена.** Советы психолога.

*Теория:* Лекция психолога: режим дня, питание в период подготовки, за день до экзамена и в день экзамена. Поведение на экзамене. Эффективные стратегии деятельности.

*Практика:* Повторение упражнений на саморегуляцию. Итоговая диагностика. Упражнение «Прогулка». Упражнение «После экзамена».

### ***Информационные источники: список литературы***

1. Новосёлов В.Н. Психологическая подготовка выпускников к ЕГЭ. Санкт-Петербург, 2012.
2. Павлова М. А., Гришанова О. С. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ. Профилактика экзаменационной тревожности. Изд. 2-е, Волгоград: «Учитель».
3. Психологическое сопровождение подготовки обучающихся к итоговой аттестации. Методические рекомендации. Составитель: С.К. Рыженко, к. псих. н. Краснодар, 2015.
4. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. М.: «Генезис», 2009. Для обучающихся:
5. Бьюзен Т. Супер-память. Как быстро добиться серьёзных успехов в развитии памяти. Минск: «Поппури», 2021.
6. Бьюзен Т. Интеллект-карты. Полное руководство по мощному инструменту мышления. М: «Манн, Иванов и Фербер», 2019.
7. Бэйли К. Мой продуктивный год. «Альпина Паблишер», 2017.
8. Лайнберг А, Трейси Б. Выйди из зоны комфорта: для школьников и студентов. 22 проверенных метода преуспеть в учебе и в жизни. М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2021.
9. Свит К. Медитация для занятых людей. Восстановление внутренней гармонии, где бы вы ни были. М: «Альпина Паблишер», 2019.ф
10. Макклетчи С. От срочного к важному. Система для тех, кто устал бежать на месте. М: «Манн, Иванов и Фербер», 2015.
11. Фоер Д. Эйнштейн гуляет по Луне. Наука и искусство запоминания. М: «Альпина Паблишер», 2018.

### ***Оценочные материалы Входной контроль осуществляется с помощью методик:***

1. Анкета «Готовность к ЕГЭ (Приложение 5).
2. Текущий контроль осуществляется с помощью наблюдения, анализа обратной связи от обучающихся, анализа выполненных работ и процесса выполнения упражнений, обратной связи от родителей обучающихся.

## **Как справиться с предэкзаменационным стрессом? «Бытовые» способы саморегуляции.**

Если во время подготовки к экзамену вами овладевают отрицательные эмоции (тревога, страх, отчаяние), попробуйте один из нижеперечисленных способов:

1. Поделитесь своими переживаниями с друзьями или близкими, которые поймут и посочувствуют.
2. Выспитесь.
3. Позанимайтесь спортом.
4. Помойте полы или посуду.
5. Послушайте любимую музыку, поиграйте на музыкальном инструменте (если умеете).
6. Примите душ или ванну.
7. Потанцуйте под музыку, спокойную или быструю.
8. Погуляйте в лесу, парке или около водоёма.
9. Плачьте, смейтесь, кричите, если хочется.
10. Сходите в церковь и помолитесь (если вы верующий).
11. Купите себе любимое лакомство и съешьте его.
12. Спойте громко песню.
13. Скомкайте газету и выбросьте её или порвите на мелкие кусочки.
14. Нарисуйте своё настроение красками или шариковыми ручками, можно каракулями.
15. Сжимайте в руках мячик или игрушку-«мялку».
16. Погладьте кошку, собаку, хомячка...
17. Смотрите на огонь, например, на горящую свечу.
18. Улыбнитесь себе перед зеркалом.

## **Психотехнические способы саморегуляции.**

Точечный массаж для повышения работоспособности.

1. Массируйте точку между бровями на переносице плавными круговыми движениями.
2. Найдите на затылке место, где череп переходит в шею, помассируйте выступающие бугры с двух сторон.
3. Разотрите ушные раковины сверху донизу.
4. Найдите точку между большим и указательным пальцем, разотрите по очереди на обеих руках.
5. Помассируйте кончики мизинцев.
6. Если вы дома, попросите кого-нибудь из близких помассировать вам шею и плечи.

Дыхательные техники.

1. Дышите так, чтобы выдох был вдвое длиннее вдоха, например, на раз-два – вдох, на тричетыре-пять-шесть – выдох.
2. Дышите уступами. Сделайте три коротких шумных вдоха носом и три таких же коротких выдоха.
3. Для повышения концентрации внимания сядьте удобно, выпрямите спину. Закройте глаза и переведите своё внимание на дыхание. Почувствуйте, как ваше тело дышит. Начинайте считать количество вдохов и выдохов: вдох-выдох-один, вдох-выдох-два... и так далее. Считайте количество дыханий максимально долго. Как только ваш ум отвлекся на посторонние мысли, остановитесь. Отметьте, на какой цифре вы закончили считать. Это и есть ваш уровень концентрации на данный момент. Если досчитали до 10 – хорошо, если до 20 – отлично. Доведите результат до 60.
4. Для быстрого снятия стресса. Встаньте прямо. Поднимите вытянутые руки над головой. Глубоко вдохните. С резким выдохом и звуком «ХА!» наклонитесь вперёд и расслабьтесь

### Техники визуализации.

1. Представьте, что ваше напряжение, стресс – это туго набитый шар. Огромный шар. Он буквально распирает вас изнутри. В своём воображении проткните этот шар иголкой. Он лопнул. Вместе с ним «лопнуло» и ваше напряжение.

2. Вспомните ситуацию, в которой вы были успешны. Представьте себя в ней. Почувствуйте всем телом, каково тогда было, примите соответствующую позу. Представляйте себя успешным чаще.

3. Представьте себе, что все экзамены уже сданы, причём сданы успешно. Подумайте, где бы вы хотели оказаться (выбранный вами вуз, отдых, какое-то другое место или ситуация). Закройте глаза, выпрямите позвоночник, сделайте глубокий вдох и выдох. Прямо сейчас почувствуйте, что ваше желание уже сбылось. Почувствуйте, что в вашем теле начинает возникать ощущение того, что это уже произошло. Старайтесь усилить его, сделать более ярким, явным. Ещё больше вживайтесь в это состояние, почувствуйте изменения внутри себя: вам захотелось сменить положение тела, улыбнуться, расправить плечи и т. д. Находитесь в этом состоянии. Вот оно уже творится, оно уже происходит прямо сейчас. Чувствуйте это телом. Чем больше ваше тело будет вовлечено в ощущения, тем быстрее получите то, чего хотите. Сохраните это состояние, зафиксируйте его. Возвращайтесь к нему как можно чаще.

4. Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляны в лесу, освещенной теплым летним солнцем, и т. д. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях.

Техника самовнушения. Придумайте себе несколько фраз для самовнушения. Фразы должны быть жизнеутверждающими, короткими и не содержать частицу «не», например, «Всё будет хорошо», «Я справлюсь», «Я владею ситуацией», «Я всё знаю, я готовился», «Сейчас я почувствую себя лучше» и т. п.

Техника рационализации. Возьмите лист бумаги. Разделите вертикально на две половины. Слева запишите все неприятные мысли, которые приходят в голову в связи с предстоящим экзаменом. В правый столбик запишите все преимущества, которые можно извлечь из экзамена. Переформулируйте фразы из первого столбика так, чтобы они звучали позитивно, и перепишите в правый столбик. Можно начать с слова «зато». Например, «Я очень нервничаю из-за этого экзамена» - «Зато следующие экзамены в моей жизни сдавать будет легче, потому что я привыкну».

Техника релаксации. Если обстановка вокруг накалена, и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки. Напрягите и расслабьте икры. Напрягите и расслабьте колени. Напрягите и расслабьте бедра. Напрягите и расслабьте живот. Расслабьте спину и плечи. Расслабьте кисти рук. Расслабьте предплечья. Расслабьте шею. Расслабьте лицевые мышцы. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

## **Роль родителей в психологической подготовке выпускников к экзаменам.**

*Памятка для родителей.*

### **Типичные ошибки родителей.**

1. Тревожно-агрессивный стиль поведения, выражающийся в упрёках, нападках, негативных прогнозах.
2. Повышенный контроль.
3. Самоустранение от проблем, связанных с экзаменом. Как родителям справиться со своими чувствами.
  - Признать свои чувства
  - Осознать их причину
  - Понять, что вы не волшебник
  - Обладать информацией об экзамене
  - Переоценить последствия неудачи
  - Найти положительные моменты в экзамене
  - Научиться говорить с близкими о своих чувствах
  - Направить энергию на помощь и поддержку

### **Что такое психологическая поддержка.**

Психологическая поддержка направлена на помощь человеку в выявлении и активации внутренних и внешних ресурсов и заключается в:

- эмпатийном слушании
- опережающей похвале
- принятии ошибок
- подчёркивании любых улучшений, продвижений
- акцентировании внимания на сильных сторонах личности
- концентрации внимания на прошлых успехах
- оказании внимания
- одобрении, выражении тёплых чувств.

### **Что делать, если ребенок не сдал экзамен?**

• Взгляните на ситуацию здраво, отложив панику и причитания. Что произошло, какие возможности стали недоступны, какие появились. Если вы или ваш ребенок считает, что несданный экзамен = катастрофа, то, скорее всего, у вас был единственный план развития событий. А когда рушится единственно возможный вариант, кажется, что все пропало.

• До момента приема документов в вузы есть время. У вас есть время. У вашего ребенка есть время, у него впереди целая жизнь и один не сданный экзамен не разрушает ее, а разворачивает на новый путь.

• Если ваш сын или дочь после несданного экзамена резко замкнулся, перестал питаться, стал плохо спать или его слова только катастрофизуют ситуацию, обратитесь за консультацией к специалисту.

### **Список терминальных ценностей (по Рокич М.)**

- Активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни)
- Жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые благодаря жизненному опыту)
- Здоровье (физическое и психическое)
- Интересная работа
- Красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве)
- Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)
- Материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных проблем)
- Наличие хороших и верных друзей
- Общественное признание (уважение окружающих, коллектива, коллег)
- Познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие)
- Продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей)
- Развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование)
- Свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках)
- Счастливая семейная жизнь
- Счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом)
- Творчество (возможность заниматься творчеством)
- Уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений)
- Удовольствия (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей, развлечения)

## ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ

### *Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ОГЭ; ЕГЭ*

Экзаменационные материалы состоят из трех частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Задания разрабатываются в соответствии с программой общеобразовательной школы и отвечают образовательному стандарту. Задания части «С» отвечают более высокому уровню сложности, но соответствуют школьной программе — они доступны для тебя!

Итак, позади период подготовки. Не пожалей двух-трех минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке. Подыши, успокойся. Вот и хорошо!

***Будь внимателен!*** В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.п.). 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 организатору проведения ОГЭ, ЕГЭ в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка, или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.).

***Сосредоточься!*** После заполнения бланка регистрации, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша!

***Будь спокоен!*** 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 рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

***Пропускай!*** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте 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 условия 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 знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, 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.

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

## Удачи тебе!

### ПОМНИ:

— ты имеешь **право на подачу апелляции по процедуре проведения экзамена в форме ОГЭ, 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.**

**Анкета «Готовность к ОГЭ/ЕГЭ»**

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Друзья! Приближается время сдачи Единого государственного экзамена. Очень важно знать, что вы думаете по этому поводу. Прошу 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.* Большое спасибо!

**1. Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ.**

Полностью не согласен    1 2 3 4 5 6 7 8 9 10    Абсолютно согласен

**2. Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ЕГЭ.**

Полностью не согласен    1 2 3 4 5 6 7 8 9 10    Абсолютно согласен

**3. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий.**

Полностью не согласен    1 2 3 4 5 6 7 8 9 10    Абсолютно согласен

**4. Считаю, что результаты ЕГЭ важны для моего будущего.**

Полностью не согласен    1 2 3 4 5 6 7 8 9 10    Абсолютно согласен

**5. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене.**

Полностью не согласен    1 2 3 4 5 6 7 8 9 10    Абсолютно согласен

**6. Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку \_\_\_\_\_.**

Полностью не согласен    1 2 3 4 5 6 7 8 9 10    Абсолютно согласен

**7. Думаю, что у ЕГЭ есть свои преимущества.**

Полностью не согласен    1 2 3 4 5 6 7 8 9 10    Абсолютно согласен

**8. Считаю, что могу сдать ЕГЭ на высокую оценку.**

Полностью не согласен    1 2 3 4 5 6 7 8 9 10    Абсолютно согласен

**9. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации.**

Полностью не согласен    1 2 3 4 5 6 7 8 9 10    Абсолютно согласен

**10. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ЕГЭ.**

Полностью не согласен    1 2 3 4 5 6 7 8 9 10    Абсолютно согласен

**11. Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене.**

Полностью не согласен    1 2 3 4 5 6 7 8 9 10    Абсолютно согласен

**12. Я достаточно много знаю про ЕГЭ.**

Полностью не согласен    1 2 3 4 5 6 7 8 9 10    Абсолютно согласен

**13. Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам.**

Полностью не согласен    1 2 3 4 5 6 7 8 9 10    Абсолютно согласен

## Анкета «Готовность к ОГЭ/ЕГЭ»

Анкета имеет ориентировочный характер и позволяет оценить готовность к ЕГЭ 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.

### 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.

*Источник: Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. — М.: Генезис, 2009. — 184 с. — (Психолог в школе).*