

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА МОСКВЫ  
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ  
КОМПЛЕКС»



**ПРОГРАММА**

**Психолого-педагогического сопровождения  
обучающихся при подготовке к  
Государственной Итоговой Аттестации в 2017-2018 учебный год.**

МОСКВА, 2017 г.

## Оглавление

Введение .....	3
Психолого-педагогическая работа с обучающимися.....	5
Программа психолого-педагогического тренинга «Структура моих знаний» ..	7
Программа психолого-педагогического тренинга «Внимание как ресурс».....	9
Программа психолого-педагогического тренинга «Что такое ГИА?» .....	11
Программа психолого-педагогического тренинга «Я до, во время и после экзамена» .....	13
Психологическая работа с педагогами .....	22
Психологическая работа с родителями .....	24
Заключение .....	27
Литература.....	28

## **Введение**

Государственная итоговая аттестация (ГИА) – основной обязательный экзамен в Российской Федерации для обучающихся 9-х (ГИА-9) и 11-х (ГИА-11) классов по образовательным программам среднего общего образования.

В настоящее время актуальной проблемой в системе школьного образования является формирование психологической готовности учащихся к прохождению ГИА. Актуальность данной проблемы обусловлена тем, что в процессе подготовки и непосредственного прохождения ГИА у обучающихся возникают определенные психологические трудности, которые могут повлиять на результаты экзаменов и, следовательно, на успешную реализацию профессиональных и жизненных планов.

Таким образом, психолого-педагогическое сопровождение обучающихся 9-х и 11-х классов при подготовке к ГИА является одной из задач школьной психологической службы.

**Цель:** организовать психолого-педагогическую поддержку всем участникам образовательного процесса при подготовке и сдаче ГИА.

### **Задачи:**

- 1) познакомить учащихся с особенностями и процедурой ГИА для снижения тревоги и повышения интереса к результатам экзамена;
- 2) научить справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче ГИА;
- 3) помочь обучающимся развить умение адекватно оценивать и распределять свои ресурсы во время подготовки и прохождения ГИА;
- 4) повысить самооценку обучающихся, их уверенность в себе;
- 5) создать позитивный психологический настрой у педагогов и родителей во время подготовки и проведения ГИА.

**Субъекты программы:** обучающиеся 9-х и 11-х классов, родители, педагоги.

### **Виды работы:**

- 1) психологическое консультирование – работа по индивидуальному запросу с целью разрешения конфликтов, трудностей, проблем, возникающих в процессе подготовки к ГИА;
- 2) групповые тренинги – психологическое просвещение участников образовательного процесса о методах, способах и стратегиях подготовки к ГИА;
- 3) собрания (педсоветы, родительские собрания) – решение основных задач психологического сопровождения подготовки в ГИА;
- 4) информационные материалы (памятки, брошюры, тематические стенды) – информационная поддержка участников образовательного процесса при подготовке к ГИА.

## Психолого-педагогическая работа с обучающимися

При подготовке к ГИА у обучающихся могут возникать когнитивные, личностные или процессуальные трудности. Психологическое сопровождение направлено на профилактику и преодоление данных видов трудностей.

**Когнитивные** трудности связаны с индивидуальными особенностями психического развития: скоростью переработки информации, объемом памяти, характером мышления и логики, особенностями внимания и т.д., а также с недостаточным объемом знаний и сформированных умений и навыков.

Психологическая работа направлена на развитие основных психических функций и формирование стратегий их эффективной работы во время экзамена и проходит в виде индивидуальных консультаций и групповых тренингов «*Структура моих знаний*» и «*Внимание как ресурс*».

**Процессуальные** трудности связаны с отсутствием информации о самой процедуре сдачи экзамена и основных критериев его оценивания. Недостаток информации о процедуре прохождения экзамена не позволяет обучающимся составить полную и наиболее четкую картину самого экзамена и, соответственно, чувствовать себя уверенно во время его прохождения. Недостаток информации о критериях оценивания не позволяет рационально распределить свои ресурсы во время экзамена и, тем самым, сделать акцент на более значимых заданиях.

Работа по преодолению процессуальных трудностей заключается в проведении пробных экзаменов и организации информационной поддержки в течение всего учебного года, а также в проведении психологического тренинга «*Что такое ГИА?*»

**Личностные** трудности связаны с особенностями индивидуального личностного развития учащихся: стрессоустойчивостью, скоростью протекания физиологических реакций, степенью ответственности, уровнем самооценки, степенью произвольности и самоорганизации, осмысленностью своих действий и поступков и т.д.

Психологическая работа по преодолению личностных трудностей направлена на самопознание, т.е. изучение проявлений своей личности в жизни в целом и в стрессовой ситуации – в частности, и проходит в виде индивидуальных консультаций и психологического тренинга «Я до, во время и после экзамена», состоящего из 6 занятий.

## **Программа психолого-педагогического тренинга «Структура моих знаний»**

**Группа:** не более 25 чел

**Продолжительность:** 45 мин.

**Цель:** познакомить участников со способами эффективного запоминания большого количества информации и способами творческой организации времени при подготовке к ГИА.

### **1. Разминка**

Игра «Поменяйтесь местами те, кто...»

Слова ведущего: «Давайте для начала поиграем! Из круга убираем один стул, и тот, кто на нем сидел, становится ведущим. Он говорит: «Поменяйтесь местами те, кто сегодня пришел (к примеру!) в чем-то красном!» – и те участники, кто действительно пришли в чем-то красном, меняются местами, а задача ведущего – занять свободное место».

### **2. Дискуссия «Как я обычно запоминаю важную информацию?»**

Слова ведущего: «Я предлагаю вам в группах по три человека ответить на следующие вопросы:

- ✓ Как я запоминаю важную информацию? Что я для этого делаю?
- ✓ Мне легко ее запоминать или сложно? Тогда – в чем для меня состоит сложность?
- ✓ Что мне нужно, чтобы я легко и надолго смог запомнить действительно важную для себя информацию?»

### **3. Упражнение «Слоновая техника»**

Слова ведущего: «Упражнение используется при решении больших и очень больших задач. В основе техники – деление большой задачи на маленькие, каждодневные задачи. Главную задачу следует вообразить в виде слона. Например, при подготовке к экзамену по литературе в виде слона можно вообразить все художественные произведения, содержание которых необходимо знать. Конкретные произведения А. С. Пушкина, Л. Н. Толстого и т.п. представляются в виде ушей, хвоста, ног, хобота и других частей тела

воображаемого слона. Решение маленьких задач, т.е. чтение и анализ отдельных произведений, поможет поглотить «слона» в целом. Давайте попробуем «заполнить» этого слона литературными примерами, чтобы лучше подготовиться к экзамену по русскому языку».

Обсуждение в группе о впечатлениях и пользе такого подхода к запоминанию большого количества информации.

#### **4. Упражнение «Вопросы к себе»**

Слова ведущего: «Данное упражнение направлено на структурирование объема и этапов работы, на творческую организацию времени. Его целесообразно применять при появлении большого количества задач, которые надо решать в сжатые сроки. Непосредственно перед каждым важным этапом подготовки к экзамену задавайте себе следующие вопросы:

- ✓ Какова моя цель на этом этапе?
- ✓ Сколько времени в моем распоряжении?
- ✓ Как лучше использовать это время?
- ✓ Какие задачи нужно решить в первую очередь?
- ✓ В какой последовательности должны решиться эти задачи?
- ✓ Что нужно подготовить для решения каждой задачи?

И сейчас я попрошу вас оценить оставшееся время для подготовки к ГИА и попробовать его спланировать так, чтобы успеть заполнить пробелы в ваших знаниях».

Обсуждение в группе.

#### **5. Рефлексия. Получение обратной связи**

Слова ведущего: «Что самого полезного и интересного вы запомнили сегодня?»



## **Программа психолого-педагогического тренинга «Внимание как ресурс»**

**Группа:** не более 25 человек

**Продолжительность:** 45 мин.

**Цель:** познакомить участников с ресурсом «внимание», помочь участникам обнаружить в своем опыте особенности своего внимания и выработать стратегии «переключения» внимания.

### **1. Разминка**

Упражнение «Найди три отличия»

Слова ведущего: «Разделитесь по парам и встаньте в два ряда друг напротив друга. Посмотрите друг на друга очень внимательно. Теперь один из вас отворачивается, а другой в это время меняет три любые детали в своем образе, это может быть все что угодно, не ограничивайте свою фантазию. Когда первый человек обернется, он должен будет найти в вас то, что поменялось».

### **2. Дискуссия: «Что привлекает мое внимание?»**

Слова ведущего: «Вспомните любую ситуацию из вашей жизни, когда вы обратили внимание на что-то, и расскажите, что это было, когда, что именно происходило и т.д. Я предлагаю вам в группах по два человека ответить на следующие вопросы:

- ✓ Что обычно привлекает мое внимание? Какие предметы? Цвета? Ситуации? Люди? Их внешность? События?
- ✓ Что мне нужно, чтобы я обратил на что-то внимание? Что это должно быть?
- ✓ При каком самочувствии я могу обращать внимание на что-то вокруг себя? На что-то важное для себя?

### **3. Мини-лекция о внимании**

### **4. Упражнение «Юлий Цезарь»**

Слова ведущего: «Для подготовки к экзаменам нужно уметь «управлять» своим вниманием, уметь переключать его мне жду заданиями и не отвлекаться на посторонние вещи. Данное упражнение направлено на тренировку

распределения внимания. В его основе одновременное выполнение нескольких действий:

1. Перемножьте в уме 36 на 24.
2. Одновременно записывайте на листе бумаги хорошо известное стихотворение.
3. Наоборот: читайте вслух стихи и одновременно на листе бумаги умножайте 36 на 24.
4. Читайте вслух незнакомый текст, одновременно выполняя в уме какие-либо вычисления.
5. Переписывайте текст, одновременно производя вычисления в уме.
6. Делайте то же самое, но сидя рядом с громкоговорящим человеком.
7. Делайте то же самое, но попросите сидящего рядом с вами человека задавать вам вопросы, на которые вы сами будете отвечать».

Групповое обсуждение.

#### **5. Рефлексия. Получение обратной связи**

Слова ведущего: «Что самого полезного и важного вы сегодня получили?»

## **Программа психолого-педагогического тренинга «Что такое ГИА?»**

**Группа:** не более 25 человек.

**Продолжительность тренинга:** 45 мин.

**Цель:** помочь участникам сформировать объективное представление о ГИА.

### **1. Знакомство. Разминка**

Слова ведущего: «Давайте познакомимся! По кругу назовите свое имя и название любого животного, с которым вы смогли бы себя сравнить на текущий момент».

### **2. Упражнение «Расшифровка»**

Необходимые материалы: плакаты с буквами ГИА (по одной букве на каждом плакате)

Слова ведущего: «Перед вами три буквы. Они могут иметь хорошо известную нам расшифровку – государственная итоговая аттестация, а могут обозначать что-то совсем другое. Давайте попробуем расшифровать каждую букву по-своему».

Сначала участники вспоминают слова, начинающиеся на каждую из этих букв, и записывают эти слова на соответствующих плакатах, а затем ведущий предлагает составить из получившихся слов словосочетания.

### **3. Дискуссия «Сравнение ГИА с традиционным экзаменом»**

Слова ведущего: «Что мы с вами знаем о ГИА, и каковы ее отличия от обычного экзамена? Давайте вместе заполним небольшую таблицу, а потом обсудим ее».

### **4. Упражнение «Шкала согласия»**

Слова ведущего: «В комнате два крайних полюса: согласия и несогласия. Например, крайнее согласие – у окна, крайнее несогласие – у двери. Сейчас я буду говорить различные утверждения, а вы должны занять позицию в пространстве, отражающую степень согласия или несогласия с данным

утверждением. После этого я попрошу прокомментировать свою позицию того, кто захочет это сделать».

Варианты утверждений для выражения степени согласия или несогласия:

- ✓ я много знаю о процедуре экзамена;
- ✓ экзамен предоставляет школьникам новые возможности;
- ✓ сдать экзамен мне по силам;
- ✓ думаю, что ГИА имеет свои положительные стороны;
- ✓ по-моему, введение ГИА принесло нам только проблемы и т.д.

#### **5. Упражнение «Что я знаю о ГИА?»**

Слова ведущего: «Я попрошу вас придумать ассоциации на слово «ГИА», отвечая на вопросы, например: «Если ГИА – это цвет, то какой?», «Если ГИА – настроение, то какое?» и т.д.

Ассоциации записываются на доске и далее обсуждаются. По возможности, негативные установки с помощью ведущего преобразуются в позитивные.

#### **6. Рефлексия. Получение обратной связи**

Слова ведущего: «Что важного, полезного и интересного вы сегодня узнали? Что сейчас для вас обозначает слово «ГИА»?»

## **Программа психолого-педагогического тренинга «Я до, во время и после экзамена»**

**Группа:** не более 25 человек.

Тренинг состоит из **6 занятий**, продолжительность каждого занятия: 45 мин.

**Цель:** помочь участникам лучше узнать себя в отношении ситуации экзамена.

### **Занятие № 1. Знакомство. Правила группы.**

#### **Введение в тему «Экзамен. Что это для меня?»**

**Цель:** познакомить учащихся с форматом работы, уменьшить психологическое напряжение, обеспечить безопасность в группе, актуализировать эмоции в отношении экзамена.

#### **1. Знакомство**

**Цель: Слова ведущего:** «Давайте познакомимся! По кругу назовите свое имя, свой любимый цвет, любимое блюдо, свои увлечения». Упражнение выполняется по кругу, участники передают друг другу мячик.

#### **2. Правила группы**

Слова ведущего: «Для более комфортной работы в группе нам нужны некоторые правила. Давайте сформулируем их вместе. Подумайте, какие правила должны соблюдать все участники группы, чтобы вам было комфортно и безопасно в ней работать? И что будем делать, если кто-то нарушит правила, принятые группой? Какие будут санкции?».

Ведущий записывает правила и санкции на ватмане и приносит его на каждое занятие.

#### **3. Упражнение «Ассоциации»**

Слова ведущего: «Ассоциации – это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово. Придумайте ассоциацию на слово «экзамен». Постарайтесь не думать долго, говорите (записывайте) первое, что приходит в голову».

#### **4. Рисунок «Символ экзамена»**

Слова ведущего: «На листе бумаги нарисуйте символ (метафору) экзамена».

Обсуждение рисунков в группе.

### **5. Рефлексия. Получение обратной связи.**

Слова ведущего: «Что важного, полезного, интересного было для вас на этом занятии?».

## **Занятие № 2. Продолжение темы: «Экзамен. Что это для меня?».**

### **Проработка тревоги и страха перед экзаменом.**

#### **Сравнение ГИА с традиционным экзаменом**

**Цель:** помочь участникам проработать страх перед несданным экзаменом, найти собственный смысл в успешном прохождении ГИА, осознать свои возможности и дефициты в настоящий период времени.

#### **1. Разминка**

Упражнение «Птица, рыба, зверь»

#### **2. Мини-сочинение «Если я не сдам экзамен, то...»**

Обсуждение в группе.

#### **3. Целеполагание «Зачем мне сдавать ГИА?»**

Слова ведущего: «Прежде чем что-то делать, нужно понять – для чего. Также и со сдачей ГИА. Я попрошу каждого из вас подумать и определить для себя свой собственный смысл сдачи ГИА. Вам могут помочь следующие вопросы:

- ✓ Для чего мне сдавать ГИА? Какой в этом смысл? Что мне это даст? Что я смогу реализовать в своей жизни, если успешно сдам ГИА?
- ✓ Что значит именно для меня сдать ГИА успешно? Сколько баллов получить? Какой результат? Я чувствую, что это действительно мой результат, или я могу лучше/хуже сдать ГИА?
- ✓ Что мне потребуется для успешной сдачи ГИА? Чего мне не хватает на сегодняшний день? Как я смогу это получить? Что/кто мне в этом сможет помочь? Какие умения, навыки мне в себе следует развивать?»

Обсуждение в малых группах по 2 человека. Групповое обсуждение.

#### **4. Рефлексия. Получение обратной связи**

Слова ведущего: «Что важного, полезного, интересного было для вас на этом занятии?»».

### **Занятие № 3. Что я знаю о стрессе?**

**Цель:** познакомить учащихся с понятием «стресс» в теории и на практике.

#### **1. Разминка**

Упражнение «Комплимент»

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

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

Слова ведущего: «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 собраться с мыслями...
- ✓ Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах...

Обсуждение: «Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?»

#### **3. Упражнение «Эксперимент»**

Слова ведущего: «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:

«ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮНоКАК  
ТеперьВернутьсяНАЭстАКАДУКАКПЕРЕНестиЭТоГоСтрАшНОНаПугаННОГ  
оРеБЕНКаВБезОПаСНОемЕсТО;  
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?»

#### **4. Презентация темы «Стресс и что я могу с ним сделать»**

«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, и что человек может сделать, чтобы самостоятельно выйти из состояния стресса. Сегодня мы познакомимся с понятием «Стресс» и на следующем занятии – со способами его преодоления».

#### **5. Рефлексия. Получение обратной связи.**

Слова ведущего: «Что самого полезного и интересного вы узнали на этом занятии?»

### **Занятие № 4. Продолжение темы «Что я знаю о стрессе?»**

#### **Способы преодоления стресса**

**Цель:** познакомить обучающихся со способами преодоления состояния стресса.

##### **1. Разминка**

Слова ведущего: «По кругу назовите любые жизнеутверждающие цитаты (из книг, песен, со слов других людей), которые вас вдохновляют и почему».

##### **2. Вопросы на рефлексию**

Слова ведущего: «Мы с вами продолжаем знакомиться с понятием «стресс». И сегодня мы попробуем обратиться к собственному опыту. Я попрошу



вас вспомнить какие-либо ситуации, в которых вы находились в состоянии стресса, и ответить на следующие вопросы:

- ✓ В какой ситуации я почувствовал стресс?
- ✓ По каким признакам я определил, что это стресс?
- ✓ Как долго я находился в этом состоянии?
- ✓ Что я мог и чего я не мог делать, находясь в этом состоянии?
- ✓ Как я вышел из этого состояния?
- ✓ Бывали ли в моей жизни похожие ситуации и как я с ними справлялся?»

Обсуждение в малых группах по 2 человека. Групповое обсуждение.

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

Слова ведущего: «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)».

#### **4. Упражнение «Мышечная релаксация»**

Слова ведущего: «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?»

#### **5. Упражнение «Прощай, напряжение!»**

Слова ведущего: «Возьмите чистый лист (или газету), скомкайте его, вложив в этой действие все свое напряжение. Сделайте комочек как можно меньше и по команде все вместе бросайте в цель на доске».

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

#### **6. Рефлексия. Получение обратной связи**

Слова ведущего: «Что самого полезного, важного и интересного вы сегодня узнали?»

## **Занятие № 5. Позитивные и негативные установки.**

### **Осознание своих ресурсов**

**Цель:** помочь участникам актуализировать свои ресурсы, почувствовать уверенное состояние, научиться создавать состояние уверенности в стрессовых ситуациях.

#### **1. Разминка**

Упражнение «Что самого хорошего было со мной на этой неделе?»

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

Слова ведущего: «У каждого из нас имеются когнитивные установки, которые могут быть как негативными, так и позитивными. Давайте на примере содержания таблицы попробуем имеющиеся у нас негативные установки переформулировать в позитивные и записать их».

<b>Негативные установки</b>	<b>Позитивные установки</b>
У меня ничего не получится	У меня все может получиться
Я неудачник	Я иногда совершаю ошибки, но в целом я молодец
Мне нельзя ошибаться	Каждый человек имеет право на ошибку

#### **3. Упражнение «Слова поддержки»**

Слова ведущего: «Давайте попробуем вспомнить и записать, какие именно слова близкого вам человека помогли бы вам в трудную минуту собраться и не потерять самообладание».

Обсуждение в группе.

#### **4. Групповая дискуссия «Каким нужно быть человеком, чтобы успешно сдать экзамен?»**

«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. Как можно повысить свою уверенность? Прежде всего, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя уверенно, то и ощущение тоже меняется. Кроме того, у каждого есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации».

### **5. Упражнение «Мои ресурсы»**

Слова ведущего: «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 могут озвучить свои результаты выполнения упражнения».

### **6. Рефлексия. Получение обратной связи.**

Слова ведущего: «Что самого полезного, важного и ценного вы сегодня узнали?»

## **Занятие № 6. Уверенность на время экзамена**

**Цель:** помочь участникам почувствовать уверенность в себе, находясь в стрессовой ситуации.

### **1. Разминка**

Игра «Поменяйтесь местами те, кто...»

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

Слова ведущего: «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»**

Слова ведущего: «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 участники сами не скажут, им нужно подсказать, что, представив себе этот символ в трудной ситуации, можно усилить свое ощущение уверенности.

### **4. Рефлексия. Получение обратной связи. Подведение итогов**

Слова ведущего: «Вспомните все прошедшие занятия. Что самого важного, полезного и ценного вы узнали? Что было для вас наиболее значимым? Будете ли вы применять полученные знания в жизни?»

## Психологическая работа с педагогами

Успешность психологического сопровождения учащихся при подготовке к ГИА зависит от комплексного подхода и, в частности, – от психологической поддержки преподавателей в следующих вопросах:

- ✓ индивидуального подхода к каждому учащемуся в процессе обучения;
- ✓ психологических трудностей учащихся во время подготовки и сдачи ГИА;
- ✓ профилактики собственных переживаний о результатах своей работы.

Психологическая поддержка учителей проходит в виде индивидуальных консультаций по конкретным запросам и групповых консультаций по темам:

- ✓ *«Создание благоприятной атмосферы в классе во время подготовки к ГИА»,*
- ✓ *«Основные трудности учащихся во время подготовки к ГИА и способы их преодоления»,*
- ✓ *«Как поддержать учащихся накануне экзамена»,*

а также кратким информационным материалом «Памятка для педагога».

## **Психологические рекомендации для преподавателей**

- ✓ Найдите сильные стороны личности каждого обучающегося: в чем учащийся делает успехи, при каких условиях, как он сам относится к своим успехам и т.д. – и попробуйте представить, как данные особенности могут помочь ему при прохождении ГИА.
- ✓ При индивидуальном общении с обучающимся делайте акценты на позитивных сторонах его личности для укрепления его самооценки.
- ✓ Помогайте учащимся осознавать характер их ошибок и помогайте находить стратегии их преодоления.
- ✓ Поддерживайте конструктивную мотивацию у обучающихся к успешной сдаче экзаменов.
- ✓ Подробно расскажите обучающимся о процедуре ГИА: как будет проходить сам экзамен и каковы критерии оценок, чтобы у каждого из них сформировалось четкое представление о прохождении экзамена и о том, как именно нужно распределить свои ресурсы на самом экзамене, чтобы получить необходимый результат.
- ✓ Во время подготовки обучающихся к ГИА учитывайте их индивидуальные особенности (темп освоения нового материала, основной канал восприятия информации (аудиальный, визуальный, кинестетический), характер активности на уроке и т.д.) и выстраивайте ваши взаимодействия в соответствии с ними.
- ✓ Выясните представления каждого учащегося в отношении результатов прохождения ГИА, попробуйте вместе поставить действительно реалистичные цели и начать планомерную подготовку к ним.
- ✓ Будьте чуткими к эмоциональному фону учащихся и, при необходимости, направляйте их к психологу.

## Психологическая работа с родителями

Психологическая поддержка родителей, чьи дети готовятся к сдаче ГИА, имеет важное значение. Очень часто родители, осознавая возможные негативные последствия «заваленного» их ребенком экзамена, сами находятся в состоянии повышенной тревоги, которое передается ребенку и сказывается на эффективности его подготовки к экзаменам.

Психологическая работа с родителями направлена на формирование и поддержание позитивного настроения во время подготовки их детей к экзаменам и осуществляется следующими способами:

- ✓ Индивидуальным и групповым психологическим консультированием по запросу;
- ✓ Выступлением на родительских собраниях с темами:
  - «Психологическая готовность к ГИА»*,
  - «Чем мы можем помочь своему ребенку?»*,
  - «Накануне и в день экзамена»*;
- ✓ Кратким информационным материалом «Памятка для родителей».



## Психологические рекомендации родителям

Уважаемые родители!

Психологическая поддержка является одним из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в подготовке и прохождении Государственной Итоговой Аттестации (ГИА). Как же Вы можете поддержать своего ребенка в действительно непростой период его жизни?

- ✓ Верьте в своего ребенка и постоянно говорите ему об этом – так Вы повысите его уверенность в себе;
- ✓ Замечайте сильные стороны ребенка и помогайте ему осознавать их в себе;
- ✓ Не критикуйте ребенка за ошибки – они случаются у всех людей и в любом возрасте (даже у Вас☺), просто научите его замечать их, анализировать и исправлять;
- ✓ Не превышайте значимость успешного прохождения ГИА для Вашего ребенка. Он может и не сдать ее, но при этом все равно останется Вашим ребенком, поэтому не допускайте, чтобы Ваши отношения испортились;
- ✓ Но в тоже время – не переставайте время от времени контролировать подготовку Вашего ребенка к экзаменам: он должен понимать свою ответственность и всю серьезность ГИА;
- ✓ Постарайтесь создать все условия Вашему ребенку, подходящие для планомерной и комфортной подготовки к экзаменам;
- ✓ Скорее всего, на каком-то этапе ребенку может потребоваться именно Ваша помощь – окажите ее;
- ✓ Соблюдайте сами и научите ребенка соблюдать режимы работы и отдыха. Понаблюдайте за ребенком и выработайте вместе с ним план дневной подготовки к экзаменам и план отдыха, как ночного, так и дневного;
- ✓ Постарайтесь заинтересовать ребенка теми предметами, которые он будет сдавать. По разным причинам интерес даже к давно

понравившимся предметам, не говоря о тех предметах, которые ребенок сдает по принуждению, начинает угасать, поэтому очень важно постоянно искать «точки вдохновения»;

- ✓ Замотивируйте ребенка тем, что ему действительно хотелось бы, создайте ему цель;
- ✓ Просто любите и всячески показывайте свою любовь Вашему ребенку, ведь ему очень важно знать, что, несмотря на результаты экзаменов, не только настоящих, но и будущих, он всегда будет дорогим и важным человеком для Вас;
- ✓ Помните, что основная Ваша задача – снизить тревожность Вашего ребенка и обеспечить ему подходящие условия для подготовки к экзаменам.

## **Заключение**

Государственная Итоговая Аттестация является огромным стрессогенным фактором как для учащихся, так и для родителей и учителей. В связи с этим, необходимость проведения мероприятий по оказанию психологической поддержки для всех участников данного процесса видится одной из основных задач работы школьной психолого-педагогической службы.

Экзамены в формате ГИА являются относительной новой формой оценки качества полученного среднего общего образования. Некоторые особенности процедуры ГИА являются новыми для учителей и родителей, в чьей жизни не было подобных форм экзамена – вот почему им довольно сложно организовать правильную поддержку учащимся, объяснить процедуру экзамена, пояснить различные организационные моменты и предложить наиболее эффективную стратегию подготовки к ГИА. Школьный психолог, напротив, обладает основными компетенциями в данном аспекте и готов обеспечить квалифицированную помощь всем участникам образовательного процесса во время подготовки к ГИА.

## Литература

1. Богданова М.В. Формирование благоприятного социально-психологического климата в классе. Эл. рес.: [<http://festival.1september.ru/articles/524401/>]
2. Костенко С.И., Пухова Н.В., Москвина А.В. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Эл. рес.: [<http://menobr.ru/material/default.aspx?control=15&id=10497&catalogid=1075>]
3. Филагова Е.М., Шабатина Ю.А. Модель психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ. Эл. рес.: [<http://festival.1september.ru/articles/569551/>]
4. Чуча О. Психологическая готовность к ЕГЭ. Эл. рес.: [[http://www.proforientator.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=386-05-28-13-10-37&catid=20:20-11-10-14-33-40](http://www.proforientator.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=386-05-28-13-10-37&catid=20:20-11-10-14-33-40)]
5. Воробьева Н. Готовность № 1: психологическая программа подготовки детей к экзаменам, олимпиадам, проверочным работам / Н. Воробьева, Т. Панина// Школьный психолог: изд. дом Первое сентября. - 2014. - № 1. - С. 53-55.
6. Логинова О.Б. Я сдам ЕГЭ! Как подготовиться к сдаче ЕГЭ по всем предметам: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / О. Б. Логинова, М. Ю. Мельникова. - М.: Просвещение, 2018. - 63 с. - ISBN 978-5-09-057512-6.
7. Левитанский Ю. Выброси свою проблему! Психологическая подготовка старшеклассников к сдаче ЕГЭ / Ю. Левитанский// Школьный психолог: изд. дом Первое сентября. - 2014. - № 6. - С. 4-6.