

**Пояснительная записка.**

Под психологической готовностью к сдаче экзаменов подразумевается сформированность у школьника психологических свойств и социальных компетенций (психофизиологической, личностной технологической, мотивационной, самооценочной), без которых невозможна успешная сдача ОГЭ. Такое определение психологической готовности учеников к сдаче экзамена позволяет работать сразу над несколькими задачами, стоящими перед школьной службой сопровождения:

* диагностика уровня тревожности;
* просвещение;
* мониторинг изменений;
* занятия с элементами тренинга.

Их решение обеспечит комплексное психологическое сопровождение учащихся, сдающих ГИА и ЕГЭ. При этом нами учитывается невозможность длительных занятий со старшеклассниками по причине загруженности учащихся 9 –х и 11-х классов урочной и внеурочной деятельностью. По этим причинам нами был взят ускоренный курс комплексной программы занятий по подготовке учащихся 9-х и 11-го класса к ЕГЭ и ГИА с элементами психологического тренинга, получившей название “Скорая помощь». Данная программа является модифицированной, т.к. при ее разработке использовались материалы программы занятий по подготовке обучающихся к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н. и программы «Путь к успеху»Стебеневой Н., Королевой Н.

**Паспорт программы.**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование программы | Программа дополнительного образования по психологической подготовке обучающихся к экзаменам «Скорая помощь » |
| Тип программы | общеразвивающая |
| Направленность программы | психолого-педагогическая |
| Срок обучения | 5 месяцев. Программма рассчитана на 5 занятий с продолжительностью 35-45 минут. |
| Категория участников | 9, 11класс |
| Цель программы | Оказание психолого-педагогической помощи обучающимся при подготовке и сдаче экзаменов |
| Задачи программы | -Обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения, повышение сопротивляемости стрессу;  -Обучение способам волевой мобилизации и способам поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам;  - Развитие уверенности в себе;  - Снижение тревожности;  - Развитие навыков самоконтроля;  - Обучение приемам активного запоминания;  - Отработка навыков поведения на экзамене.  -Диагностика и самодиагностика своих психологических особенностей, уровня тревожности и компетенции в подготовке к ГИА и ЕГЭ.  -Обучение учащихся способам самоподготовки с учетом своих индивидуальных особенностей;  -Обучение учащихся способам самомотивации и реагирования на негативные эмоции.  -Выявление особо тревожных детей и индивидуальная работа сними по снятию  -Тревожности с помощью БОС. |
| Планируемые результаты реализации программы | -Снижение уровня личностной и школьной тревожности;  -Стабилизация психоэмоционального состояния обучающихся;  -Повышение уровня развития опосредованного и словесно-логического запоминания;  -Использование обучающимися полученных и усвоенных на тренинге знаний и умений, при подготовке к экзаменам. |
| Методы освоения содержания программы | Диагностические методики, дискуссии, мини-лекции, тренинговые упражнения, ролевые игры, релаксационные методы. |
| Форма организации деятельности | Индивидуально-групповая |
| С какого года планируется реализация программы | С 2017 года |
| Оборудование и материалы | Просторное помещение, стулья, доска или листы А4, карандаши,, ручки и бумага для записей учащимися информации, полученной в ходе мини-лекций. |

**Тематическое планирование:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Количество часов | Формы работы, используемые методики |
| 1 | Психологическая готовность к экзаменам | 1 | Индивидуальная, групповая.   * Упражнение «Ассоциации»; * Диагностика уровня тревожности (тест Ромицина); * Методика экспресс-диагностики работоспособности по психомоторным показателям(теппинг-тест Е.П.Ильина); * Упражнение «Релаксация»; * Анкета «Готовность к ГИА» (модифицированный вариант анкеты М.Ю.Чибисовой «Готовность к ЕГЭ»); * Рефлексия. |
| 2 | Как лучше подготовиться к экзаменам | 1 | Индивидуальная, групповая.   * Упражнение «Преодоление»; * Мини-лекция «Как готовиться к экзаменам»; * Тест на определение сенсомоторных предпочтение (БОС); * Упражнение «Релаксация»; * Рефлексия. |
| 3 | Как вести  себя во время экзаменов | 1 | Индивидуальная, групповая.   * Приветствие «Подарок»; * Конструктивный рисунок человека из геометрических фигур В.В. Либина; * Мини-лекция «Как вести * себя во время экзаменов»; * Дифференциально - диагностический опросник интересов (ДДО Е.А.Климова); * Упражнение – «Релаксация»; * Рефлексия. |
| 4 | Память. Приемы организации запоминания материала. | 1 | * Упражнение «Пустой стул»; * Мини-лекция: Память. Приемы организации * запоминания материала; * Тест «20 слов»; * Упражнение «Лица с именами и фамилиями»; * Упражнение «Релаксация»; * Рефлексия. |
| 5 | Экспресс - приемы волевой мобилизации | 1 | * Упражнение «Эксперимент»; * Мини-лекция «Экспресс - приемы снятия напряжения»; * Анкета «Готовность к ГИА» (модифицированный вариант анкеты М.Ю.Чибисовой); * Упражнение «Волевое дыхание»; * Тест «Определение уровня осведомленности учщихся о процедуре сдачи экзамена; * Упражнение «Релаксация»; * Рефлексия. |
|  | ИТОГО: | 5часов |  |

Приложение 1.

Диагностика «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний”\».

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

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

Обработка результатов

У мальчиков низкой уровень тревожности при проверке знаний, если набрано 0 баллов;

средний уровень, если набрано от 1 до 4 баллов;

повышенный уровень – от 5 до 6 баллов;

крайне высокий уровень – от 7 до 10.

У девочек низкий уровень тревожности при проверке знаний, если набрано от 0 до 1 балла;

средний уровень, если набрано от 2 до 6 баллов;

повышенный уровень – 7–8 баллов;

крайне высокий уровень – от 9 до 10.

Интерпретация результатов

Низкий уровень. Состояние тревоги в ситуациях проверки знаний вам не свойственно. Демонстрация знаний (или их отсутствия), достижений, возможностей вас не смущает. Напротив, вы стремитесь вызвать как можно более бурную реакцию со стороны окружающих в ответ на собственные высказывания или поступки, смутить учителя или шокировать одноклассников. Вы любите быть на виду вне зависимости от того, какое впечатление вы производите на окружающих. У вас, по всей видимости, учеба и отношение к ней стоят не на первом месте в списке приоритетов. Можно предположить и некоторую облегченность восприятия и мышления, высокую самооценку и уверенность в себе, свободное проявление эмоций в поведении и независимость. Также не следует исключать и нежелание искренне отвечать на тест.

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

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

Крайне высокий уровень. Очень высокий уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, проявляющийся как в ситуациях публичной оценки, так и при выполнении индивидуальных и письменных работ. Вы испытываете резко негативное отношение к демонстрации своих знаний, боитесь отвечать перед классом и особенно у доски. Переживание тревоги в ситуациях проверки знаний, достижений, возможностей порой бывает неадекватно сильным. У вас иногда может появляться слабость и дрожь в ногах и руках, иногда не можете связно произнести ни одного слова. Экзаменационная ситуация с непременным ожиданием своей очереди за дверью становится для вас серьезной психотравмой. У вас могут рано формироваться чувства долга, ответственности, высокие моральные и этические требования к себе. Именно у себя вы находите массу недостатков. Вас отличает склонность к детальному анализу своего поведения и реакций и высокому интеллектуальному контролю над ними. Данные особенности могут обусловливать такие изменения в познавательной деятельности, как ослабление концентрации и переключаемости внимания, трудности при отделении главного от второстепенного и др.

Приложение 2.

Методика экспресс – диагностики работоспособности по психомоторным показателям (теппинг – тест Е. П. Ильина).

Задача теста, выявить сдвиги в центральной нервной системе, а не утомление в мышцах. С помощью теста выявляется выносливость нервной системы

Инструкция: по сигналу экспериментатора вы должны проставлять точки в каждом квадрате бланка, в течение 5 секунд. Необходимо поставить как можно больше точек. Переход с одного квадрата на другой, осуществляется по команде экспериментатора, не прерывая работы и только по направлению часовой стрелки. Все время работайте в максимальном для себя темпе. Возьмите ручку или карандаш в правую/левую руку и поставьте его перед первым квадратом стандартного бланка.

Экспериментатор подает сигнал: «Начали», а затем через каждые 5 минут дает команду: «Перейти на другой квадрат». По истечению 5 секунд работы в 6-м квадрате, экспериментатор дает команду: «Стоп».

Бланк для правой руки:

Ф.И.О.:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата рождения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Пол: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс:\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 |
| 6 | 5 | 4 |

Бланк для левой руки:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 | 2 | 1 |
| 4 | 5 | 6 |

Приложение 3.

Упражнение «Релаксация».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Всем участникам предлагается удобно сесть, закрыть глаза и представить, что они на зеленом лугу (звучит релаксационная музыка со звуками природы).

Ведущий: «Представьте зеленый луг, ласковое солнце, поют птицы, журчит ручей. Появляется маленький, симпатичный, наивный и очень счастливый ребенок, он не знает печали, неуверенности, плохого настроения. Это вы в детстве, узнали себя? Малыш тянет к вам руки, он такой доверчивый и доброжелательный, и вы отвечаете ему тем же. Хочется радоваться и улыбаться, забыть все трудности жизни, почувствовать себя уверенным и счастливым. Вы берете малыша на руки, а он превращается в цветок в ваших ладошках, он прекрасен цветок детства, и вы несете его с собой по жизни. У кого-то он очень глубоко в душе, а кто-то часто видит его во сне, у кого-то это скромный, неприметный цветочек, а у кого-то яркий, бурный, запоминающийся. Они все хороши, цветы нашего детства. И если вам будет трудно, вы не сможете найти ответ на какой-то вопрос, вспомните малыша, подарившего вам цветок детства в ладошках, и я надеюсь, что это вам поможет почувствовать себя маленьким наивным, счастливым ребенком, а уж он - точно подскажет, как почувствовать себя счастливым. Пора возвращаться. Открывайте глаза».

После окончания ведущий спрашивает об ощущениях, испытанных участниками.

Приложение 4

Анкета «Готовность к ГИА» (модифицированный вариант анкеты М.Ю.Чибисовой).

Инструкция: обведите цифру отражающую ваше мнение.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. Я хорошо представляю, как проходит ГИА/ЕГЭ? | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 1. Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ГИА/ЕГЭ? | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 1. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения задания? | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 1. Считаю, что результаты ГИА/ЕГЭ важны для моего будущего? | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 1. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене? | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 1. Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку? | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 1. Думаю, что е ГИА/ЕГЭ есть свои преимущества? | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 1. Считаю, что смогу ГИА/ЕГЭ на высокую оценку? | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 1. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации? | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 1. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ГИА/ЕГЭ? | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 1. Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене? | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 1. Я достаточно много знаю про ГИА/ЕГЭ? | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 1. Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам? | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |

Анализ данных:

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

Знакомство с процедурой: низкие показатели по вопросам 1,4, 6, 7, 12 указывают на низкий уровень знакомства с процедурой.

Уровень тревоги: высокий показатель по вопросу 5, низкие показатели по вопросам 8, 11, 13 указывают на высокий уровень тревоги.

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

Приложение 5.

Упражнение «Релаксация».

Цель: научиться использовать воображаемые образы для достижения нервно-мышечного расслабления.

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.

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.

Первое время упражнение будет даваться с трудом, поэтому его нужно осваивать дома, в тишине перед сном или перед подъемом, если есть время.

По мере освоения техники, усиления образов, вы сможете использовать ее в стрессовых ситуациях.

Приложение 6.

«Конструктивный рисунок человека из геометрических фигур» В. В. Либина.

Цель: выявление индивидуально-типологических отличий. Позволяет выявить такие свойства личности, как склонность к руководящей и организаторской деятельности, чувство ответственности и требовательности в организаторском плане, творческие способности и т.д.

Инструкция к тестированию: Вам нужно нарисовать рисунок человека из геомерических фигур, таких как: треугольники, круги и квадраты. Главное, чтобы сумма элементов была равна 10. Если при рисовании вы использовали больше 10 фигур, то следует их удалить, а если меньше, следует дополнить рисунок. И так вам нужно нарисовать трех человечков.

Приложение 7.

Дифференциально – диагностический поросник интересов (ДДО) Е. А. Климова.

**Инструкция:** «Предположим, что после соответствующего обучения вы сможете выполнять любую работу из перечисленных ниже. Однако, если бы вам пришлось выбирать только из двух возможностей, то какой вид деятельности вы бы предпочли? Ниже предложено 20 пар утверждений, обозначенных индексами “а” и “б”, раскрывающих в краткой форме различные виды деятельности, Внимательно прочитав оба утверждения, знаком «+» отметьте то из них, которое более привлекательно для вас”.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1а | Ухаживать за животными | или | 1б | Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать) |
| 2 а | Помогать больным | или | 2б | Составлять таблицы, схемы, программы для вычислительных машин |
| 3а | Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток, грампластинок | или | 3б | Следить за состоянием и развитием растений |
| 4а | Обрабатывать материалы | или | 4б | Доводить товары до потребителя, рекламировать, продавать |
| 5а | Обсуждать научно-популярные книги, статьи | или | 5б | Обсуждать художественные книги (или пьесы, концерты) |
| 6а | Выращивать молодняк (животные какой-либо породы) | или | 6б | Тренировать товарищей (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных). |
| 7а | Копировать рисунки, или настраивать музыкальные инструменты | или | 7б | Управлять подъемным краном, трактором, тепловозом и т.п. |
| 8а | Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии и т.д.) | или | 8б | Оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, концертов). |
| 9а | Ремонтировать вещи, изделия (одежду, технику), жилище. | или | 9б | Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках |
| 10а | Лечить животных | или | 10б | Выполнять вычисления, расчеты. |
| 11а | Выводить новые сорта растений. | или | 11б | Конструировать, новые виды промышленных изделий (машины, одежду, дома, продукты питания и т.п.) |
| 12а | Разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, наказывать, поощрять. | или | 12б | Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок). |
| 13а | Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности | или | 13б | Наблюдать, изучать жизнь микробов |
| 14а | Обслуживать, налаживать медицинские приборы, аппараты | или | 14б | Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах, ожогах и т.д.помощь |
| 15а | Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые и представляемые) | или | 15б | Составлять точные описания – отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях |
| 16а | Делать лабораторные анализы в больнице | или | 16б | Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение |
| 17а | Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделий | или | 17б | Осуществлять монтаж или сборку машин, приборов |
| 18а | Организовывать культпоходы сверстников или младших в театры, музеи, экскурсии, туристические походы и т.п. | или | 18б | Играть на сцене, принимать участие в концертах |
| 19а | Изготовлять по чертежам детали, изделия (машины, одежду), строить здания | или | 19б | Заниматься черчением, копировать чертежи, карты |
| 20а | Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада | или | 20б | Работать на клавишных машинах (пишущей машинке, телетайпе, наборной машине и др.) |

Пол\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ возраст\_\_\_\_\_\_\_ Дата заполнения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1а | 1б | 2а | 2б | 3а |
| 3б | 4а | 4б | 5а | 5б |
| 6а |  | 6б |  | 7а |
|  | 7б | 8а |  | 8б |
|  | 9а |  | 9б |  |
| 10а |  |  | 10б |  |
| 11а | 11б | 12а | 12б | 13а |
| 13б | 14а | 14б | 15а | 15б |
| 16а |  | 16б |  | 17а |
|  | 17б | 18а |  | 18б |
|  | 19а |  | 19б |  |
| 20а |  |  | 20б |  |
| Сумма **Ч-П-** | Сумма **Ч-Т-** | Сумма **Ч-Ч-** | Сумма **Ч-З** | Сумма **Ч-Х** |

Обработка результатов:

После заполнения «Листа ответов» подсчитайте число знаков «+» в каждом вертикальном ряду (таких рядов пять в соответствии с типами профессий) и поставьте полученную сумму в нижних клетках листа (рядом с буквенной аббревиатурой).

Вопросы в первом столбце относятся к профессиям типа “человек - природа”, во втором - “человек - техника”, в третьем - “человек - человек”, в четвертом - “человек - знаковая система”, в пятом - художественный образ”.

Результаты, полученные по ДДО, помогают ограничить круг выбираемых профессий теми или иными областями в соответствии с интересами и склонностями.

Примеры профессий в соответствии с представленными типами

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Типы профессий | Предметы труда | Примеры профессий |
| Человек-природа  (Ч-П) | Различные живые организмы, биологические процессы | Тракторист, рыбовод, зоотехник, агроном, садовник, ветеринар, животновод, геолог, биолог, почвовед и т.д. |
| Человек- техника  (Ч-Т) | Технические системы, вещественные объекты, материалы, виды энергии | Водитель, токарь, инженер, слесарь, радиотехник, швея, электрик, механик, монтажник и т.п. |
| Человек-человек  (Ч-Ч) | Люди | Продавец, медсестра, секретарь, бортпроводник, учитель, воспитатель, няня, преподаватель, врач, официант, администратор и т.п. |
| Человек- знаковые системы  (Ч-З) | Условные знаки, цифры, формулы, коды, естественные или искусственные языки | Наборщик, кассир, делопроизводитель, бухгалтер, программист, экономист, радист, оператор ЭВМ, машинистка, наборщик и т.п. |
| Человек- художественный образ  (Ч-Х) | Произведения литературы, искувсства | Парикмахер- модельер, чеканщик, маляр, гравер, резчик по камню, фотограф, актер, шлифовщик камней, художник, музыкант, стеклодув и т.п. |

Приложение 8.

Упражнение «Релаксация».

Цель: обучение приему нервно-мышечной релаксации.

Инструкция для обучающихся:

1. Сядьте на удобный стул, не скрещивая ног, ступни на полу.

Расстегните слишком тугую одежду и не напрягайте ноги.

2. Вытяните пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение 10 сек., затем снимите напряжение с мышц (мгновенно расслабьтесь). Сосредоточьтесь на приятном чувстве расслабления после снятия напряжения. Повторите 3-5 раз.

3. Опираясь пятками на пол, отгибайте пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 сек., а затем на 10 сек. расслабьтесь. Повторите 3-5 раз. Попытайтесь почувствовать приятные ощущения от расслабления.

4. Поднимите ноги сантиметров на 10 над полом, отгибая пальцы ног к себе (как вы это делали с пятками на полу). Теперь будет включена новая группа мышц - мышцы бедра. Оставайтесь в таком положении 10 сек., а затем расслабьтесь, позволяя ногам упасть. Повторите 3-5 раз. Ваши ступни, голени и бедра должны согреваться при расслаблении, и вы испытаете приятные ощущения.

Обсуждение:

- Что получилось;

- Что вызывало трудности;

- Кому из Вас это упражнение подошло.

Приложение 9.

Упражнение «Пустой стул».

Цель: поддержание рабочего состояния участников.

Перед началом упражнения психолог должен организовать расстановку стульев по форме круга, чтобы стульев было на один больше, чем половина учащихся под номером «один». Если участников четное количество, то ведущий (психолог) тоже принимает участие в игре и начинает игру. Если обучающихся нечетное количество, то играть могут одни ребята.

Инструкция: Рассчитайтесь на «первый - второй».

Участники под номером «один» садятся в круг, под номером «два» — встают за их стульями. Один стул должен оставаться свободным. Задача участника, стоящего за свободным стулом, — взглядом пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. Участник, заметивший, что его приглашают, должен перебежать на свободный стул. Задача партнера, стоящего за ним — задержать его.

Приложение 10.

Упражнение на развитие памяти– тест «20 слов».

Ведущий знакомит участников со списком из 20 слов, зачитывая: Кастрюля, Стул, Барабан, Парусник, Мыло, Банан, Ковер, Буква, Автомобиль, Река, Пробка, Орудие, Сандалия, Булавка, Сумка, Перо, Картина, Ваза, Веревка, Медаль.

Список изучается в течение полутора минут. Затем участникам предлагается воспроизвести слова на листочках по порядку. В случае ошибок пересчитайте все слова, которые удалось запомнить точно.

Анализ результатов:

Если вы запомнили от 18 до 20 слов, великолепно;

от 15 до 17 - это еще хорошо;

от 10 до 14 - средне;

если меньше 10 - это означает, что нужно тренировать память.

Приложение 11.

Упражнение «Лица с именами и фамилиями».

Инструкция: Бывает очень неприятно, когда забываешь, как зовут знакомого, или вообще не можешь вспомнить, знакомы ли вы. Так нередко случается, когда знакомство не было связано с какими-либо эмоциями.

Чтобы запомнить лицо, внимательно рассмотрите его, отмечая характерные особенности. Мысленно повторите несколько раз имя и отчество человека. Свяжите с ними зрительный образ.

Возьмите 10 незнакомых фотографий с именами и фамилиями (их можно вырезать из газет, журналов). На запоминание дается полминуты. После этого те же фотографии, но в другом порядке, вновь предлагаются испытуемому, он должен опознать их. Эффективность запоминания получите, умножив число правильных ответов на 10.

Приложение 12.

«Облака»

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако … (пауза – поглаживание детей). Гладит …, поглаживает … Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

Приложение 13.

Упражнение «Эксперимент».

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

Каждому участнику выдаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст.

Инструкция: Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО

наКОнецПОСЛЫШАЛСяТопОтБеГУщиХног

Дискуссия: целесообразно провести обсуждение по вопросам:

- Сразу ли вы справились с заданием?

- Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?

- В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?

- Как развить самообладание?

Приложение 14.

Упражнение «Волевое дыхание»:

Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое, ровное дыхание. Затем, вдыхая ровно и спокойно, одновременно поднимите руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад.

После этого сделайте спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается.

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

Приложение 15.

ТЕСТ «Определение уровня осведомленности учащихся о процедуре сдачи ГИА, ЕГЭ»

Инструкция: Ребята, внимательно выполните все задания теста.

1. часть.

1. Чем нельзя пользоваться на экзамене?
2. Мобильным телефоном
3. Гелевой ручкой
4. Тестовым материалом (КИМ)
5. На экзамене необходимо принести:
6. Учебник
7. Паспорт
8. Персональный компьютер
9. При нарушении требований, предусмотренных правилами проведения экзамена, учащийся:
10. Встает в угол
11. Удаляется с экзамена
12. Платит штраф
13. Для выхода из аудитории во время экзамена необходимо обратиться:
14. К организатору
15. К Президенту РФ
16. К другу
17. Во время экзамена учащийся имеет право:
18. Выйти в медицинскую комнату или туалет
19. Выйти в столовую
20. Выйти из себя
21. Если вы выполните задание раньше предусмотренного времени, то…
22. Необходимо помочь своим соседям быстрее выполнить свою работу
23. Обязательно нужно дождаться времени окончания выполнения экзаменационной работы
24. Можно сдать работу организаторам и покинуть пункт ППЭ, не дожидаясь времени окончания выполнения экзаменационной работы
25. При недостатке места для ответов на основном бланке ответов №2 участник ГИА/ЕГЭ должен продолжить записи:
26. На обратной стороне бланка №2
27. На дополнительном бланке ответов №1
28. На дополнительном бланке ответов №2
29. Где записывать исправленные ответы на задания с кратким ответом взамен ошибочно записанных?
30. В нижней части бланка ответов №1
31. В нижней части ответов бланка №2
32. Зачеркнуть неправильный ответ, сверху написать правильный
33. Если при заполнении бланков у обучающихся возникает какое – либо сомнение, то надо:
34. Хлопнуть в ладоши
35. Топнуть ногой
36. Поднять руку

2 часть (кратко ответь на вопрос)

1. Чем нужно заполнять бланк?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Каким цветом нужно заполнять бланк?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Разрешаются ли ответы в исправлениях?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Кто раздает бланки ответов?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Найди правильное предложение.
6. Заполнять бланк нужно на русском язык.
7. Заполнять бланк нужно на иностранном языке
8. Заполнять бланк нужно на любом языке.
9. Найди правильное предложение
10. Во время экзамена по русскому языку разрешается меняться паспортами.
11. Во время экзамена по географии разрешается пользоваться линейкой.
12. Во время экзамена по математике разрешается пользоваться таблицей умножения.
13. Запиши пропущенное слово.

По окончанию экзамена Вы можете подать \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ о нарушении процедуры проведения экзамена.

1. часть (ответь двумя или более предложениями).
2. Опишите проблему, возникшую в результате нарушения учащимся одного из правил проведения экзамена.
3. Опишите жизненную ситуацию учащегося, успешно сдавшего ГИА/ЕГЭ.
4. Опишите жизненную ситуацию учащегося, получившего недостаточное количество баллов для поступления в выбранный вуз.

Спасибо!

Ответы к тестам

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номер задания | Ответ | Номер задания | Ответ |
| 1.1 | A | 2.1 | ручкой |
| 1.2 | B | 2.2 | черным |
| 1.3 | B | 2.3 | да |
| 1.4 | A | 2.4 | организатор |
| 1.5 | A | 2.5 | A |
| 1.6 | C | 2.6 | B |
| 1.7 | C | 2.7 | апелляцию |
| 1.8 | A |
| 1.9 | C |
| 1.10 | A |

Обработка результатов

За каждый верный ответ части “А” эксперт ставит 1 балл, части “В” – 2 балла. Задания группы ”С” оцениваются от 5 до 10 баллов, по таким критериям, как: развернутость ответа, его подробность (детализированность), последовательность и глубина (философский смысл). Эксперт подсчитывает общее количество баллов и переводит их в оценку:

“3” – если набрано от 8 до 10 баллов;

“4” – от 12 до 28 баллов;

“5” – от 30 до 58 баллов.

Приложение 16.

«Водопад»

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее… Белый свет течёт по вашим плечам …, помогает им стать мягкими и расслабленными …(пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у …, по животу у … Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.