



муниципальное бюджетное учреждение «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Успех» города Новошахтинска, 346905, Ростовская область, г. Новошахтинск, ул. 4-я Пятилетка, 16 тел.: 8-(86369) -3-22-55, 3-23-28
e-mail: pms-novoshaht@mail.ru, сайт: pmsnov.ucoz.ru

Рассмотрена:
На МО узких специалистов
МБУ Центр «Успех»
(протокол № 1 от
«27» 08 2018 г.

Принята
на педагогическом совете
МБУ Центр «Успех»
(протокол № 1 от
«28» 08 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ Центр «Успех»
Н.Ю.Рекаева
Приказ № 74/3 от «28» 08 2018 г.



**Дополнительная образовательная
психопрофилактическая программа,
направленная на оказание психологической
помощи обучающимся 9-х и 11-х классов при
подготовке и сдаче ГИА-9 и ЕГЭ**

«Дорога к успеху»



Составитель:
педагог-психолог
Анацкая Ю.В.

Новошахтинск 2018 г.



Содержание

| | |
|--|----|
| Паспорт дополнительной образовательной программы..... | 3 |
| Пояснительная записка | 5 |
| Учебно-тематический план программы «Дорога к успеху» | 12 |
| Список литературы..... | 13 |
| Содержание программы «Дорога к успеху». | 14 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1 | 26 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 2 | 28 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 3 | 31 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 4 | 32 |

Паспорт дополнительной образовательной программы

| | |
|------------------------------|--|
| Название ДОП | Дополнительная образовательная психопрофилактическая программа, направленная на оказание психологической помощи обучающимся 9-х и 11-х классов при подготовке и сдаче ГИА-9 и ЕГЭ «Дорога к успеху» |
| Сведения о составителе | Анацкая Юлия Васильевна |
| | Место работы: МБУ Центр «Успех» |
| | Адрес образовательной организации: Ростовская область г. Новошахтинск ул. 4-ая Пятилетка д. 16 |
| | Телефон служебный: 8(86369)32255 |
| | Должность: педагог – психолог |
| Нормативно-правовая база | Приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 19 апреля 2011 г. № 03-255 «О введении ФГОС общего образования» |
| Материально-техническая база | Просторное помещение (не меньше 12м ²), бумага, фломастеры, карандаши, небольшой мяч, диски с музыкой. |
| Год разработки | 2018г. |
| Структура программы | Программа состоит из 12 встреч. Реализация программы предусматривает занятия 1 раз в неделю, продолжительность занятий 60 минут. Диагностический блок - 1 встреча. Психопрофилактический блок - 6 встреч. Консультационный блок: – 2 встречи с родителями, 2 встречи с педагогами. Мониторинговый блок 1 встреча. |
| Направленность | Психопрофилактическая |
| Направление | Программа направлена на снижение стресса, повышение самооценки и уверенности учащихся |
| Возраст участников | Учащиеся 9-х, 11-х классов |
| Срок реализации | 2 месяца |
| Этапы реализации | 1. Диагностический; 2. Психопрофилактический; 3. Консультационный 4. Мониторинг. |
| Актуальность | Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ как форма экзамена появился сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена. Причины волнения выпускников: сомнения в полноте и прочности знаний, сомнения в собственных способностях — умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание, психофизические и личностные особенности — тревожность, астеничность, неуверенность в |

| | |
|------------------------------------|---|
| | себе, стресс в незнакомой ситуации, стресс из-за ответственности перед родителями и школой. Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением. |
| Цель | оказание психологической помощи обучающимся при подготовке и сдаче ГИА-9 и ЕГЭ. |
| Ожидаемые результаты | <p>Решая задачи программы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. научить справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче экзаменов; 2. развить умение адекватно оценить свои возможности, планировать и распределять время; 3. освоить на практике методы саморегуляции, методы снижения напряжения и само поддержки; 4. повысить самооценку учащихся, уверенность в себе и в положительном результате сдачи экзамена. <p><i>Формируются следующие личностные умения и навыки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение выражать свое отношение к поставленной проблеме; - понимание значимости приобретенных знаний и умений и использование их в учебной деятельности, при подготовке и сдаче экзамена; - умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; - установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <p><i>Формируются регулятивные умения и навыки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - принятие и постановка учебных целей и задач; - поиск и эффективное применение необходимых средств и способов реализации учебных целей и задач; - контроль, оценка и коррекция процесса и результатов учебной деятельности; - способность к мобилизации сил и энергии; - способность к волевому усилию – выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий. <p><i>Формируются коммуникативные умения и навыки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение целей, функций участников, способов взаимодействия; – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация |
| Формы занятий | Групповые занятия. |
| Режим занятий | Групповые, 1 раз в неделю, 60 минут |
| Формы подведения итогов реализации | мониторинг; - оценка эффективности программы. |

Дополнительная образовательная психопрофилактическая программа, направленная на оказание психологической помощи обучающимся 9-х и 11-х классов при подготовке и сдаче ГИА-9 и ЕГЭ «Дорога к успеху»

Пояснительная записка

Единый государственный экзамен — это новая реальность в нашем образовательном пространстве. И он радикально отличается от привычной формы экзамена. В педагогических кругах проблемы и перспективы, связанные с ЕГЭ, активно обсуждаются с тех самых пор, когда он впервые вошел в школьную жизнь. Затем в девярых классах появилась возможность сдать вместо традиционного экзамена государственную итоговую аттестацию. Многие дети и родители стали выбирать ГИА-9 и как итоговый экзамен по окончании основного общего образования, и как пробный экзамен перед ЕГЭ в 11 классе.

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ как форма экзамена появился сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Причины волнения выпускников: сомнения в полноте и прочности знаний, сомнения в собственных способностях — умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание, психофизические и личностные особенности — тревожность, астеничность, неуверенность в себе, стресс в незнакомой ситуации, стресс из-за ответственности перед родителями и школой. Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». Экзамен — это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Подготовка и сдача экзаменов связаны с чрезвычайно большим напряжением для учащихся. Интенсивная умственная деятельность и повышенная статическая нагрузка, обусловленная длительной вынужденной позой, крайнее ограничение двигательной активности, нарушение режима отдыха и сна, эмоциональные переживания — все это приводит к перенапряжению нервной системы, отрицательно влияет на общее состояние растущего организма. Экзаменационный стресс снижает не только работоспособность, но и сопротивляемость организма к различным болезням, провоцирует обострение уже имеющихся заболеваний.

Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для учеников еще и потому, что это время первого взрослого испытания: оно показывает, насколько выпускники готовы к взрослой жизни, насколько их уровень притязаний адекватен возможностям. Предэкзаменационный период важен не только с точки зрения подготовки проверки знаний, но может стать «тренингом» самостоятельности. Психологическая помощь подросткам в период подготовки к экзаменам позволяет им более полно реализовать возможности личностного роста.

Совершенно очевидно, что перед психологами, педагогами и родителями встает проблема охраны нервно-психического здоровья школьников, для решения которой необходима продуманная система мероприятий, предусматривающая создание стабильной благоприятной атмосферы, уменьшение вероятности возникновения стрессовых ситуаций и повышение функциональных возможностей (стрессоустойчивости) школьников.

Наиболее значимыми причинами волнения выпускников являются:

- сомнение в полноте и прочности знаний;
- сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания;
- психофизические и личностные особенности: тревожность, астеничность, неуверенность в себе;
- стресс незнакомой ситуации;

- стресс ответственности перед родителями и школой.

Современная ситуация осложняется введением в школе ЕГЭ. Школьники просто не знают, как психологически подготовиться к новой форме экзаменов – тестированию.

Процедура прохождения Единого государственного экзамена - деятельность сложная, отличающаяся от привычного опыта учеников и предъявляющая особые требования к уровню развития психических функций.

Под психологической готовностью к сдаче ЕГЭ подразумевается сформированность у школьника психологических свойств и социальных компетенций (психофизиологической, личностной, технологической, мотивационной, самооценочной), без которых невозможна успешная сдача ЕГЭ.

Разработанная программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ, кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

Цель программы: оказание психологической помощи обучающимся при подготовке и сдаче ГИА-9 и ЕГЭ.

Задачи:

1. научить справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче экзаменов;

2. развить умение адекватно оценить свои возможности, планировать и распределять время;

3. освоить на практике методы саморегуляции, методы снижения напряжения и само поддержки;

4. повысить самооценку учащихся, уверенность в себе и в положительном результате сдачи экзамена.

Адресная группа.

- выпускники с сомнениями в полноте и прочности знаний,

- выпускники, с неуверенностью в собственных способностях — умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание,

- выпускники, имеющие повышенный уровень личностной и школьной тревожности, астеничные, неуверенные в себе,

- выпускники, испытывающие стресс в незнакомой ситуации, стресс из-за ответственности перед родителями и школой.

Возрастной и количественный состав, условия проведения занятия.

- обучающиеся 9-х, 11-х классов (группа до 15 человек);

- педагоги обучающихся 9-х, 11-х классов;

- родители, и лица их замещающие, обучающихся 9-х, 11-х классов.

Формы занятий: групповые занятия.

Условия проведения занятий: занятия проводятся один раз в неделю. Длительность 60 минут.

Нормативно-правовые основания программы.

Основополагающими документами при написании программы стали:

1. Конституция Российской Федерации (с изменениями на 30 декабря 2008 года). [Электронный ресурс] / Справочная правовая система Консультант Плюс. http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_2875/

2. Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ (с изменениями и дополнениями). [Электронный ресурс] Информационно-правовой портал «Гарант». <http://base.garant.ru/>

3. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N

99-ФЗ, от 07.06.2013 N 120-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ, от 25.11.2013 N 317-ФЗ).
[Электронный ресурс] / Справочная правовая система Консультант Плюс.

<http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=LAW;n=147353;fld=134;dst=4294967295;rnd=0.8457371406897478;from=154793-0>

4. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях: Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». [Электронный ресурс] / Информационно-правовой портал «Гарант». URL: <http://base.garant.ru/12183577/>

5. О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373: Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 18 декабря 2012 г. № 1060. Зарегистрирован в Минюст России от 11 февраля 2013 г. № 26993

6. О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы: Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761. [Электронный ресурс] / Информационно-правовой портал «Гарант». URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70083566>

7. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 мая 2013г. №792-п). [Электронный ресурс] / Справочная правовая система Консультант Плюс. URL: <http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=LAW;n=146497>

8. Приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»,

9. Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»,

10. Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 19 апреля 2011 г. № 03-255 «О введении ФГОС общего образования»

11. Положение о работе МБУ Центр «Успех» города Новошахтинска.

12. Должностная инструкция педагога-психолога.

Научно-методологические основания программы:

Программа опирается на следующие принципы:

1. Принцип индивидуальности: учёт возраста.
2. Принцип доступности: учет психофизиологических особенностей ребёнка.
3. Принцип систематичности последовательности: выстраивание процедур по усвоению и отработке новых, более эффективных, по сравнению со старыми, форм поведения.

3. Принцип постоянной обратной связи, т.е. получение информации от участников программы, анализ результатов выполнения упражнений.

4. Принцип самостоятельности: формирование у несовершеннолетнего уверенности в себе через анализ чувств, состояний.

5. Принцип практической направленности: формирование и отработка компетенций эффективного социального взаимодействия.

6. Принцип исследовательской (творческой) позиции: осознание и открытие своих личностных ресурсов, возможностей, особенностей.

7. Принцип партнерского (субъект-субъектного) общения: учет интересов других участников взаимодействия, а также их чувства, эмоции, переживания, признание ценности личности другого человека.

Методические основания программы:

Методологической и теоретической основой программы послужили работы:

- Игровая терапия. Совсем не детские проблемы Заморев. С.И. – СПб.: Речь, 2002;
- Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену «Путь к успеху». Стебенева Н., Королева Н.;
- Психологический тренинг с подростками. Анн Л. Ф. – СПб: Питер
- Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. Шурухт С.М. – СПб: Речь;
- Тренинг уверенности в межличностных отношениях. Ромек В.Г. – СПб: Речь;
- Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. Грачева Л.В. – СПб: Речь, 2004;

Основные методы и технологии, используемые в программе.

1. Технологии коучинга;
2. Дискуссия;
3. метод «мозгового штурма»;
4. рефлексия;
5. психогимнастика;
6. «мозговой штурм»;
7. ролевые игры;
8. психотехнические упражнения;
9. релаксация.

Диагностический инструментарий

Тест цветовых выборов Люшера – направлен на определение психоэмоционального состояния учащихся: определение наличия тревоги, стресса, склонность к психосоматическому реагированию, наличие внутри личностных конфликтов, уровень непродуктивности нервно-психического напряжения, доминирование симпатического и парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, а также способы их компенсации.

Проективная методика «Несуществующее животное». Данная методика показывает, есть ли у ребенка проблемы во взаимоотношениях с окружающим миром. Известно, что когда ребенок рисует, он переносит, проецирует на бумагу свой внутренний мир. При интерпретации детского рисунка можно многое сказать о настроении и переживаниях художника. Описание методики «Несуществующее животное» подробно представлено в книге А.Л. Венгера «Психологические рисуночные тесты», 2004 г.

Тест школьной тревожности Филипса — направлен на определение уровня и характер тревожности.

Рисунки «Экзамен» и «Уверенность на экзамене» - используются в качестве диагностики состояния участников в начале и в конце программы.

Принципы отбора содержания его организации и реализации программы.

Цели и задачи программы достижимы при условии органического сочетания обучения с воспитанием; развивающего характера обучения, который предполагает активное использование метода моделирующих действий, эмоционально-деятельностный подход и совместной деятельности педагога-психолога и детей, практическую направленность занятий и их привлекательность для школьников, всесторонний учет возрастных и психофизиологических особенностей детей.

Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы:

- не рекомендуется использовать программу с детьми, имеющими умственную отсталость, тяжелые формы заикания, психотические состояния;
- не рекомендуется использовать программу с детьми не соответствующего возраста, так как программа содержит задания и упражнения, которые подразумевают определенный уровень зрелости психических процессов.

Сроки и этапы реализации программы:

Программа состоит из 12 встреч. Реализация программы предусматривает занятия 1 раз в неделю, продолжительность занятий 60 минут. Этапы реализации программы указаны в таблице 1. Продолжительность реализации программы 2 месяца.

Таблица 1: «Этапы реализации программы с подростками»

| № п/п | Этапы | Кол-во встреч | Время (минуты) | Сроки | Ответственный |
|-------|-----------------------|---------------|----------------------|---------------------------------------|------------------|
| 1 | Диагностический | 1 | 60 | Первая встреча сопровождения | Педагог-психолог |
| 2 | Психопрофилактический | 6 | 60 каждая | По мере реализации поставленных задач | Педагог-психолог |
| 3 | Консультационный | 4 | 60 каждая | После 1,2,3 и 4 встречи | Педагог-психолог |
| 4 | Мониторинг | 1 | 60 | По окончании сопровождения | Педагог-психолог |
| | ВСЕГО | 12 | 720 минут (12 часов) | | |

1. Диагностический этап.

Задача: определение психоэмоционального состояния учащихся; взаимоотношения с окружающим миром; уровень и характер школьной тревожности; отношение к экзаменам.

2. Психопрофилактический этап:

Задача:

- обучение навыкам справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче экзаменов;

- развитие умения адекватно оценить свои возможности, планировать и распределять время;

- освоение методов саморегуляции, методов снижения напряжения и самоподдержки;

- повышение самооценки учащихся, уверенности в себе и в положительном результате сдачи экзамена.

3. Консультационный этап:

На этом этапе проводятся 2 встречи с педагогами, после 1 и 4 занятия. И 2 встречи с родителями выпускников, после 2 и 3 занятия.

Задача: повышения психологической компетентности родителей и учителей.

4. Мониторинг.

Задача: оценка эффективности проведённой работы.

Структура занятий.

Каждое занятие психопрофилактического блока, состоит из 3 взаимосвязанных частей, представленных в таблице 2. Подробное описание составляющих частей занятия указано в таблице 3.

Таблица 2: «Структура занятий»

| | Части занятия | Содержание | Продолжительность занятия |
|---|------------------------|-----------------------|---------------------------|
| 1 | Подготовительная часть | Ритуал приветствия | 5-10 минут |
| | | Разминка | |
| 2 | Основная часть занятия | Основная тема занятия | 40-50 минут |
| 3 | Заключительная часть | Ритуал прощания | 5-10 минут |
| | | Рефлексия | |

Таблица 3: «Составляющие части занятия»

| Части занятия | Комментарий |
|------------------------------|---|
| Ритуалы приветствия-прощания | Психологическая «рамка» занятия, граница, отделяющая его от предыдущего и последующего «кусочков» жизни ребенка. Они выполняют функцию «замка», отпирающего дверь в тренинговую ситуацию (настройка) и затем запирающего его. Второе не менее важно: с занятия участник должен уйти обогащенным новым содержанием, но вместе с тем готовым переключиться на другую деятельность, других людей в качестве ведущих. |
| Разминка | Воздействие на эмоциональное состояние детей, уровень их активности. Разминка позволяет сбросить интенсивность физического и психического напряжения, нормализовать мышечный тонус, привлечь внимание и интерес ребенка к совместному занятию, настроит на активную работу и контакт друг с другом. |
| Основная часть | Совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия Приоритет отдается техникам, направленным на повышение уверенности в себе у участников группы, формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов, повышение сопротивляемости стрессу; |
| Рефлексия | Оценка занятия. Беседа, разбор вопросов для обсуждения. Рефлексия занятия позволяет участникам поделиться своими мыслями, впечатлениями, чувствами, что способствует пониманию своего внутреннего мира, своих поступков, развивает умение слушать других. |

Ресурсы специалиста, необходимые для эффективной реализации программы.

1. Высшее психологическое или педагогическое образование;
2. владение необходимой, интересной и достоверной информацией;
3. обладание знаниями основ возрастной психологии и физиологии;
4. умение работать с аудиторией, наличие способностей ее заинтересовать;
5. обладание навыками ведения группы.

Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы.

Для реализации программы необходима комната, в которой достаточно места для передвижения и рисования. Для занятий понадобятся белые листы бумаги, фломастеры, карандаши, небольшой мяч, диски с музыкой.

Сфера ответственности, основные права и обязанности участников программы.

Гарантии прав участников программы, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы утверждены локальным актом МБУ Центр «Успех» (приказ №74/3 от 28.08.18)

Ожидаемые результаты реализации программы.

Решая задачи программы:

1. научить справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче экзаменов;
2. развить умение адекватно оценить свои возможности, планировать и распределять время;
3. освоить на практике методы саморегуляции, методы снижения напряжения и самоподдержки;
4. повысить самооценку учащихся, уверенность в себе и в положительном результате сдачи экзамена.

Формируются следующие личностные умения и навыки:

-умение выразить свое отношение к поставленной проблеме;

- понимание значимости приобретенных знаний и умений и использование их в учебной деятельности, при подготовке и сдаче экзамена;

- умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.

Формируются регулятивные умения и навыки:

- принятие и постановка учебных целей и задач;

- поиск и эффективное применение необходимых средств и способов реализации учебных целей и задач;

- контроль, оценка и коррекция процесса и результатов учебной деятельности;

- способность к мобилизации сил и энергии;

- способность к волевому усилию – выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.

Формируются коммуникативные умения и навыки:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение целей, функций участников, способов взаимодействия;

- выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация.

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

Качественными критериями являются:

- желание детей посещать коррекционно-развивающие занятия по программе;

- благоприятный микроклимат на занятиях;

- положительный эмоциональный фон у участников занятий;

- умение справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче экзаменов;

- умение адекватно оценить свои возможности, планировать и распределять время;

- освоение методов саморегуляции, методов снижения напряжения и самоподдержки.

Количественными критериями являются:

- усвоение психологических основ сдачи экзамена;

- повышение уверенности в себе;

- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;

- повышение сопротивляемости стрессу;

- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

Система организации контроля за реализацией программы:

- Контроль за реализацией программы осуществляет педагог-психолог, который проводит занятия, наблюдает и отслеживает динамику изменений, происходящих с несовершеннолетними в ходе всего курса занятий.

- По завершении занятий педагог-психолог составляет итоговый отчет (эффективность реализации), в котором отражает качественные и количественные результаты реализации программы, выявляет проблемы и определяет перспективный план работы для вероятной модификации программы, исходя из особенностей несовершеннолетних.

Учебно-тематический план программы «Дорога к успеху»

Таблица 4: «Учебно-тематический план программы «Дорога к успеху»»

| № п/п | Тема занятия | всего часов | в том числе | | форма контроля |
|-------|--|-------------|---------------|--------------|------------------------|
| | | | теоретических | практических | |
| 1. | Занятие 1. Цель: создание позитивного настроения, сплочение группы, выработка объективного отношения к экзамену, снижение тревоги. | 60 минут | 10 минут | 50 минут | Наблюдение, рефлексия. |
| 2. | Консультация для учителей. Цель: индивидуальные психофизиологические особенности выпускников | 60 минут | 40 минут | 20 минут | Наблюдение, рефлексия. |
| 3. | Занятие 2. Цель: создание позитивного настроения, усиление концентрации внимание, научение самообладанию в стрессовых ситуациях, снижение тревоги. | 60 минут | 10 минут | 50 минут | Наблюдение, рефлексия. |
| 4. | Консультация для родителей. Цель: информирование родителей о способах подготовки к экзаменам. | 60 минут | 40 минут | 20 минут | Наблюдение, рефлексия. |
| 5. | Занятие 3. Цель: создание позитивного настроения, освещение теоретических аспектов, нейтрализация и снятие стресса, напряжения. | 60 минут | 10 минут | 50 минут | Наблюдение, рефлексия. |
| 6. | Консультация для родителей. Цель: информирование родителей о способах формирования адекватной самооценки у ребенка. | 60 минут | 40 минут | 20 минут | Наблюдение, рефлексия. |
| 7. | Занятие 4. Цель: настрой на занятие, развитие коммуникативных умений, повышение самооценки, проработка тревоги и страха перед экзаменами, снятие эмоционального напряжения. | 60 минут | 10 минут | 50 минут | Наблюдение, рефлексия. |
| 8. | Консультация для учителей. Цель: формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов. | 60 минут | 40 минут | 20 минут | Наблюдение, рефлексия. |
| 9. | Занятие 5. Цель: сообщить в доступной форме об эффективных способах подготовки к экзаменам, стимуляция познавательных способностей. | 60 минут | 15 минут | 45 минут | Наблюдение, рефлексия. |
| 10. | Занятие 6. Цель: формирование уверенного поведения во время экзамена, закрепление ощущения уверенности, повышение самооценки. | 60 мин | 5 минут | 55 минут | Наблюдение, рефлексия. |

Список литературы

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.
3. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.
4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
5. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135 с.
6. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2006. – 192 с.
7. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005. – 175 с.
8. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену «Путь к успеху»
9. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.
10. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006. – 112 с.рр

Содержание программы «Дорога к успеху».

ЗАНЯТИЕ № 1.

Цель занятия: создание позитивного настроения, сплочение группы, выработка объективного отношения к экзамену, снижение тревоги.

Упражнение № 1. « Знакомство».

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

Инструкция: «Представьтесь, пожалуйста. Назовите свой любимый цвет, любимое блюдо, расскажите о своих увлечениях».

Упражнение выполняется по кругу, участники передают друг другу мячик.

Упражнение № 2. «Правила работы группы».

Цель: создание групповой сплочённости.

Групповые правила:

1. Постоянство. Каждый участник работает от начала и до конца работы группы и не опаздывает. Распорядок групповых занятий.

2. Конфиденциальность. Информация о происходящем в группе не должна выноситься за ее пределы.

3. Активность. Каждый член группы постарается быть активным участником происходящего и будет стремиться участвовать во всех событиях и процедурах.

4. Искренность в общении и право сказать «нет». Каждый член группы постарается быть искренним, но имеет право сказать «нет». Участники по возможности открыто выражают свои мысли и чувства. Если сообщаются сведения, то достоверные. При этом каждый имеет право сам решить, как поступить в той или иной ситуации, и если он не готов говорить или действовать, то имеет право сказать «нет», но это должно быть сказано открыто.

5. Обращение по имени. В группе необходимо называть участников по имени и не говорить о присутствующих в третьем лице.

6. Персонафикация высказываний. Отказ от безличных речевых форм, помогающих людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности. Больше говорить от себя лично: «Я считаю, что...» вместо «Некоторые думают...»

7. Недопустимость непосредственных оценок человека. При обсуждении происходящего следует оценивать не самих участников, а их действия (за исключением специально организованных процедур). Не «Ты мне не нравишься...», а « Мне не нравится, когда ты говоришь... или поступаешь...»

Упражнение № 3. «Ассоциации».

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

Инструкция: «Ассоциации - это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово. Придумайте ассоциации на слово «экзамен». Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову».

Упражнение № 4. «Энергизатор».

Цель: создание групповой сплочённости, усиление концентрации внимание.

Инструкция: участники сидят в круге. Ведущий просит встать тех, кто...

- любит мороженое;
- умеет плавать;
- не переживает по поводу сдачи экзаменов;
- больше двух часов сидит в контакте;

- любит путешествия;
- мечтает прыгнуть с парашютом.

Упражнение № 5. «Мозговой штурм».

Цель: создание групповой сплочённости, усиление концентрации внимание.

Инструкция: разделить группу на тройки и дать тройкам задание: что такое экзамен и для чего нужен экзамен?

На доске изображается или помещается таблица

| Что такое экзамен | Для чего нужен экзамен |
|-------------------|------------------------|
|-------------------|------------------------|

Обсуждение: насколько изменилось представление об экзамене

Упражнение № 6. «Символ экзамена».

Цель: проработка тревоги и страха перед экзаменами.

Инструкция: «На листе бумаги нарисуйте, пожалуйста, символ (метафору) экзамена».

Выставка в центре круга, на полу.

Обсуждение рисунков: рассказать о своей эмблеме (значение символов).

После презентации автору аплодисменты.

7. Рефлексия.

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

Подводится итог занятия.

Ведущий задает вопрос: «Что важного, интересного, полезного было для вас на этом занятии?»

С каким настроением заканчиваем нашу встречу?»

Консультация для учителей (Приложение 1)

Цель: информирование учителей об индивидуальных психофизиологических особенностях выпускников

ЗАНЯТИЕ № 2.

Цель занятия: создание позитивного настроения, усиление концентрации внимание, научение самообладанию в стрессовых ситуациях, снижение тревоги.

Упражнение № 1. «Снежный ком».

Цель: настрой на занятие, развитие коммуникативных умений, создание позитивного настроения.

Инструкция: по кругу каждый называет своё имя и имена всех уже назвавшихся перед ним.

Упражнение № 2. «Откровенно говоря».

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

Материал: карточки с написанными на них незаконченными предложениями.

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

Примерное содержание карточек:

- Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...
- Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...
- Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...
- Откровенно говоря, когда я прихожу домой...
- Откровенно говоря, когда у меня свободное время...
- Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку...

- Откровенно говоря, когда я волнуюсь...
- Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...
- Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах...

Обсуждение: «Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?»

Упражнение № 3. «УХ-ТЫ, АХ-ТЫ».

Цель: создание групповой сплочённости, усиление концентрации внимания.

Инструкция: немного подвигаемся и потренируем внимание. «Ух- ты» присел, «Ах-ты» руки вверх. В конце одновременно, говорим БАРЖА и выбрасываем руку (жест КЛАСС). Если неудача, начинаем сначала.

Упражнение № 4. «Эксперимент».

Цель: смоделировать ситуацию, научить самообладанию в стрессовых ситуациях.

Инструкция: «Каждый из вас получит карточку с заданием. Вам надо прочитать текст и

записать его в тетрадь. Время выполнения задания 2 минуты. Обратите внимание на свои мысли и чувства во время выполнения задания. Это задание-модель экзамена, мини-стресс, т.к. время ограничено».

Содержание задания:

«ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ
НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ
нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННОГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;
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?»

Упражнение № 5. Дискуссия: «ГИА, ЕГЭ - лучше или хуже традиционного экзамена?»

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

Инструкция: «Во многом результат нашей деятельности зависит от того, как мы относимся к

тому, что мы делаем. Образно об этом написал Уолтер Рассел: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете... Так гласит восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов... Это пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления и болезни».

Упражнение № 6. «Слова поддержки».

Цель: научить поддерживать себя в ситуации экзамена.

Инструкция: «Напишите слова ободрения и поддержки, как если бы их сказал человек, который верит в вас и уважает вас».

Обсуждение: трудно ли было подбирать слова ободрения и поддержки? Что чувствовали, когда зачитывали слова в группе?

7. Рефлексия.

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

Подводится итог занятия.

Ведущий задает вопрос: «Что важного, интересного, полезного было для вас на этом занятии?»

С каким настроением заканчиваем нашу встречу?»

Консультация для родителей (Приложение 2)

Цель: информирование родителей о способах подготовки к экзаменам.

ЗАНЯТИЕ № 3.

Цель занятия: создание позитивного настроения, освещение теоретических аспектов, нейтрализация и снятие стресса, напряжения.

Упражнение № 1. «Что значит ваше имя?».

Цель: создание позитивного настроения.

Инструкция: предлагается участникам назвать своё полное имя и рассказать, что-нибудь о своём имени. Например, ответить на такие вопросы:

- Нравится ли мне моё имя?
- Знаю ли я, кто его для меня выбрал?
- Знаю ли я, что обозначает моё имя?
- Кто из моих родных (знакомых) носит то же имя?
- Есть ли мои тёзки среди известных людей?
- Как имя влияет на моё поведение в жизни?

Каждый участник сам решает, что рассказать и как прокомментировать свой рассказ.

Упражнение № 2. Мини-лекция о стрессе.

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

Информирование.

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 неопределённости. Стресс - это своего рода сигнал бедствия, который заставляет тело подготовиться «либо к бою, либо к бегству». Стресс мобилизует нас на борьбу с неожиданным препятствием.

Научные исследования говорят о наличии двух больших групп людей, переживающих стресс. В зависимости от того, как ведут себя старшеклассники в тревожной ситуации перед предстоящими экзаменами, всех ребят можно разделить на две группы. Одни приходят в состояние повышенной мобилизации, готовы отстаивать свои права на хорошую отметку, т.е. проявляют качества, аналогичные спортивной злости, помогающей выиграть. Другие суетливо листают учебник. Эти ребята заранее предчувствуют поражение. Взяв экзаменационный билет, они не могут сразу прочитать вопросы.

Медики и психологи установили, что экзамен затрагивает глубокие пласты личности. Возможность провала становится для ученика показателем его жизненной несостоятельности, его человеческой неполноценности. При таком восприятии экзамен - уже не просто определенная проверка знаний, а препятствие, которое может лишить человека самоуважения, уважения в глазах окружающих. Это проверка на право чувствовать себя Человеком. При этом не играет роли даже «объективный результат»-полученные отметки. Хорошую оценку такие ученики объясняют «счастливым случаем», удачным билетом, а не результатом собственного труда. Экзамен оказывается поводом еще раз убедиться в собственной несостоятельности. Формируется замкнутый круг: прошлые неудачи - сходный тип реагирования на них, новая неудача - закрепление способа реагирования. Так и накапливается груз неудач. Неудача для таких людей равносильна личностному поражению, т.к. затрагивает глубокие пласты самооценки.

Ганс Селье выделил три фазы реагирования организма на стресс:

1. Реакция тревоги. В начале стрессовой ситуации происходит мобилизация необходимых сил. Об этом свидетельствуют: учащенный пульс, учатившиеся головные боли, жалобы на боли в желудке, учащенное дыхание и сердцебиение, повышенное потоотделение, кроме того, снижение усидчивости, неспособность сосредоточиться, приступы раздражительности, гнева, беспокойство, смятение, отсутствие уверенности в себе, страх.

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

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

Упражнение № 3. «Способы снятия нервно-психического напряжения».

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

Информирование.

Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними познакомимся.

Способы снятия нервно - психического напряжения:

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

Упражнение № 4. «Прощай напряжение!»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Инструкция: «Скомкать газетный лист, вложив в это все свое напряжение. Сделать комок как можно меньше и по команде одновременно всем бросить комок в цель на доске».

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

Упражнение № 5. Мини-лекция:

«Релаксация», «Дыхательная релаксация»

Цель: познакомить с понятием релаксация, научить справляться с тревогой, используя дыхание.

Информирование.

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением и с нарушением дыхания.

Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

Инструкция: «Наиболее простой способ - это дыхание на счет. Примите удобное положение, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета сделайте вдох, на четыре счета - выдох. Сделайте 3-5 вдохов-выдохов».

Обсуждение: «Как поменялось ваше состояние? Возникли ли трудности при выполнении упражнения?»

Упражнение № 6. «Мышечная релаксация».

Цель: научить справляться с тревогой, используя методы мышечной релаксации.

Инструкция: «Вашему вниманию предлагается несколько упражнений, основанных на расслаблении мышц.

1) дыхание: вдох (с надуванием диафрагмы) - задержка дыхания - медленный выдох через рот (3-5 раз);

2) на вдохе поднять брови (удивиться) - задержка дыхания - медленно опускать брови на выдохе (3-5 раз);

3) на вдохе зажмурить глаза - задержка дыхания - медленно открывать глаза на выдохе (3-5 раз);

4) на вдохе растянуть улыбку (оскалиться) - задержать дыхание - медленно на выдохе убрать улыбку (3-5 раз);

5) руки в «замке» на уровне груди, пальцы сдвинуть 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?»

7. Рефлексия.

Цель: получение обратной связи о прошедшем занятии. Учащимся предлагается ответить на некоторые вопросы: «Как вы себя чувствуете? Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас?»

Консультация для родителей. (Приложение 3)

Цель: информирование родителей о способах формирования адекватной самооценки у ребенка.

ЗАНЯТИЕ № 4.

Цель занятия: настрой на занятие, развитие коммуникативных умений, повышение самооценки, проработка тревоги и страха перед экзаменами, снятие эмоционального напряжения.

Упражнение № 1. «Приветствие без слов».

Цель: настрой на занятие, развитие коммуникативных умений.

Инструкция: «Сейчас мы будем приветствовать друг друга, используя язык движений и жестов». После окончания упражнения участники могут поделиться со всей группой своими ощущениями.

Упражнение № 2. «Я люблю...Я могу...Я хочу...».

Цель: положительный настрой, развитие чувства эмпатии, повышение самооценки.

Инструкция: « Передавая по кругу мячик, закончите фразу «Я люблю...», затем «Я хочу...», и наконец, «Я могу...».

Обсуждение: « Трудно ли было говорить о себе? Как вы себя чувствовали, когда говорили о себе?»

Упражнение № 3. Мини-сочинение «Если не...»

Цель: проработка тревоги и страха перед экзаменами.

Инструкция: «А сейчас страшная история. Сейчас мы с вами заглянем в страшную «черную дыру». Что произойдет, если вы (о, ужас!) не поступите в институт? Напишите мини-сочинение на эту тему».

Обсуждение: трудно ли было писать свою историю? Что чувствовали, когда писали мини-сочинение?

Упражнение № 4. «Переход».

Цель: создание групповой сплочённости, усиление концентрации внимания.

Инструкция: пройти как ребёнок; как пожилой человек; как будто опаздываете; как целеустремлённый человек; как уверенный человек.

Обсуждение: что получилось, что вызвало затруднение.

Упражнение № 5. «Письмо-пожелание».

Цель: научить поддерживать себя в ситуации экзамена.

Инструкция: я предлагаю Вам, написать пожелания на экзамен самому себе.

Затем положить в коробку, перемешать. Потом каждый участник получает себе другое пожелание, которое читает группе и оставляет себе на память.

Обсуждение: трудно ли было писать пожелание? Что чувствовали, когда зачитывали пожелание в группе?

Упражнение № 6. «Я хвалю себя за то, что ...»

Цель: научить поддерживать себя.

Инструкция: участникам предлагается похвалить себя за что-нибудь. Сейчас наступило время, когда хочется, чтобы больше хвалили, но это происходит так редко. И у вас есть сейчас возможность похвалить себя за что хотите. Итак, продолжите фразу «Я хвалю себя за то, что ...»

Обсуждение: трудно ли было хвалить себя? Какие чувства вы испытывали при этом?

Упражнение № 7. «Радуга»

Цель: снятие эмоционального напряжения, стимулирование воображения.

Инструкция: закройте глаза. Каждый представьте себе, что у вас в голове находится экран. На экране видите радугу – цвета, которые вам нравятся. Для каждого цвета есть свой настрой и чувство. Вы видите то, что описываю я, или то, что захотите вы.

Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару. Он освежает как купание в озере. Что ты видишь, когда думаешь о голубом?

Следующий цвет – красный. Красный даёт нам энергию и тепло. На него хорошо смотреть, когда холодно. Иногда слишком много красного нас злит. О чём ты думаешь, когда смотришь на красный цвет?

Жёлтый приносит нам радость. Он согревает, как солнце, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает нам настроение. Что ты думаешь, когда смотришь на жёлтый цвет?

Зелёный – цвет природы. Если мы больны или нам не по себе, зелёный помогает нам чувствовать себя лучше. О чём ты думаешь, когда смотришь на него? Замечаешь ли ты, как разные цвета влияют на настроение и даже на самочувствие? Попробуй также увидеть другие цвета.

Обсуждение: какое ваше настроение, удалось ли вам расслабиться? Если нет, то, что помешало?

8. Рефлексия.

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

Подводится итог занятия.

Ведущий задает вопрос: «Что важного, интересного, полезного было для вас на этом занятии? С каким настроением заканчиваем нашу встречу?»

Консультация для родителей. (Приложение 4)

Цель: формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов.

ЗАНЯТИЕ № 5.

Цель занятия: сообщить в доступной форме об эффективных способах подготовки к экзаменам, стимуляция познавательных способностей.

Упражнение № 1. «Что моя вещь знает обо мне»

Цель: повышение внутригруппового доверия.

Инструкция: участникам предлагается выбрать один предмет из своих вещей, с которыми они пришли на занятие. Далее один участник берёт свой предмет в руку (это может быть ручка, часы, блокнот и т.п.) и от лица этого предмета рассказывает о своём хозяине, начиная предложение словами «Я - блокнот Маши, я с ней дружу давно и могу кое – что о ней рассказать и вам ... ». На протяжении рассказа участники группы могут задавать вопросы, например: «Что любит хозяйка предмета? О чём мечтает?...»

Эту процедуру выполняют последовательно все участники группы.

Обсуждение: Удалось ли ближе узнать друг друга? Что вызвало трудность, и какую именно? Что понравилось?

Упражнение № 2. Мини-лекция «Как готовиться к экзаменам»

Цель: сообщить в доступной форме об эффективных способах подготовки к экзаменам.

Как подготовиться психологически

— Начинать готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

— Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.

— Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Что делать, если устали глаза?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули. Выполни два любых упражнения:

— посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд);

— напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;

— попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);

— нарисуй квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Режим дня

Раздели день на три части:

— готовься к экзаменам 8 часов в день;

— занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку потанцуй — 8 часов;

— спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

Питание

Питание должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

Место для занятий

Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

Условия поддержки работоспособности

1. Чередовать умственный и физический труд.
2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.
3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20–30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).
4. Минимум телевизионных передач!

Упражнение № 3. «На льдине».

Цель: развитие коммуникативных навыков, преодоление тактильных барьеров.

Инструкция: Участники встают на рисунок льдины, состоящий из нескольких частей. Им говорится: «Ваша задача разместиться всей группой на наименьшем количестве частей льдины (естественно стоя). При этом нельзя сходить на пол. После того как участники начинают «накапливаться» в центре льдины, ведущий убирает освободившиеся куски.

На последней стадии процедуры ведущий может «стимулировать» процесс, убирая кусок из-под ноги того или иного участника, если он второй ногой уже стоит на общих кусках.

Обсуждение: «Что чувствовали во время выполнения задания?»

Упражнение № 4. «Кинезиологические упражнения».

Цель: стимуляция познавательных способностей.

Инструкция: Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки. Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

Упражнение № 5. «Найди свою звезду».

Цель: снятие эмоционального напряжения, стимулирование воображения.

Инструкция: «Сядьте удобно и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... (звучит спокойная музыка).

А теперь представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других бесчисленное число ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки.

Посмотрите внимательно на эти звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напомнила о минутах счастья, радости, удачи, вдохновения?

Еще раз полюбуемся своей звездой и попробуем до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите ее поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает. А теперь проведите ладонями по коленям, вниз к ступням ног, и сладко потянитесь, откройте глаза».

Психолог в это время выкладывает перед ребятами множество заранее приготовленных разноцветных “звезд”. Возьмите ту звезду, которая больше всего похожа

на вашу. На одной стороне “звезды” напишите, чего бы вы хотели достигнуть в ближайшее время, а с другой, напишите имя своей “звезды”.

И теперь звезда будет вам светить, излучая добро, дружбу, взаимопомощь, поддержку. А по окончании занятия вы её заберете с собой, она поведёт вас к вашей заветной цели и будет вас сопровождать на всех на экзаменах и дальше по жизни”.

6. Рефлексия.

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

Подводится итог занятия.

Ведущий задает вопрос: «Что важного, интересного, полезного было для вас на этом занятии? С каким настроением заканчиваем нашу встречу?»

ЗАНЯТИЕ № 6.

Цель занятия: формирование уверенного поведения во время экзамена, закрепление ощущения уверенности, повышение самооценки.

Упражнение № 1. «Комплимент».

Цель: настрой на занятие, создание позитивной атмосферы.

Инструкция: Каждый участник должен сказать своему соседу что-нибудь приятное. Обязательные условия: 1) обращение к партнеру по имени и 2) сказанное должно быть приятно не говорящему, а слушающему

Упражнение № 2. Мини-лекция «Уверенность на экзамене».

Цель: формирование уверенного поведения во время экзамена.

Инструкция: «Для того чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в себе, в своих силах. Мы уже говорили с вами о том, каким образом можно справиться с состоянием тревоги во время экзамена. Сегодня мы узнаем, что еще помогает чувствовать себя уверенно.

Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техник само поддержки и релаксации, которые мы уже осваивали. Как можно повысить свою уверенность?

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

Упражнение № 3. «Фруктовый салат»

Цель: «перемешать» участников, разделив сидящих рядом знакомых, создание групповой сплочённости, усиление концентрации внимания.

Инструкция: участники сидят в круге. Ведущий просит первых 3-4 человек, сидящих рядом в круге, назвать по одному свои любимые фрукты (например: яблоко, груша, банан, апельсин). Следующие сидящие в круге по очереди, повторяют прозвучавшие названия фруктов. Таким образом, каждый «назван фруктом». Один человек – ведущий, должен встать в центре круга. Ведущий выкрикивает название фрукта, например апельсин, и все «апельсины» должны поменяться друг с другом местами.

Ведущий также старается занять одно из занимаемых мест, и другой участник остаётся без места. Новый ведущий опять называет какой-то фрукт и игра продолжается.

Название «фруктовый салат» означает, что все меняются местами.

Упражнение № 4. «Мои ресурсы».

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

Инструкция: «Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите: *«Чем я могу похвастаться»*. Здесь вы должны записать те свои качества и характеристики, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами.

Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа *«Чем это может помочь мне на экзамене?»*.

Напротив каждой своей сильной стороны вы можете написать, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена. Желающие озвучивают результаты выполнения упражнения».

Упражнение № 5. «Образ уверенности».

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

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

Упражнение № 6. «Символ уверенности».

Цель: закрепление ощущения уверенности.

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

Обсуждение: «Что было легко, а где почувствовали трудности? Как этот символ может помочь?»

Если дети сами не скажут, им нужно подсказать, что, представив себе этот символ в трудной ситуации, можно усилить свое ощущение уверенности.

Упражнение № 7. «Декларация моей само ценности».

Цель: повышение самооценки, возможность поверить в свои силы.

Инструкция: «Я сейчас прочитаю вам «Декларацию моей само ценности».

Это своеобразный гимн уникальности человека. «Я - это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, - это подлинно мое, потому что именно Я выбираю это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить - вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю.

Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент,- это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в себе самом. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким другим людям, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому я могу строить себя. Я - это Я, и Я - это замечательно!».

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

8. Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятий.

Инструкция: «Вспомните прошедшие занятия. Что для вас было наиболее интересным и важным? Будете ли вы полученный опыт (знания) применять в жизненных ситуациях?».

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

« Индивидуальные психофизиологические особенности выпускников».

Знание и учет психологических особенностей современных подростков, их потребностей и интересов позволяет педагогу определить свою индивидуальную личностно-профессиональную позицию и успешно реализовать ее в повседневной работе с ними.

Возрастные особенности старшеклассника

Физиологические изменения: Повышается работоспособность; общие умственные способности уже сформированы и продолжают совершенствоваться; завершение физического созревания.

Социальная сторона развития: Начало практической самореализации; появление жизненных планов; изменение социального положения ученика, период индивидуализации.

Психологические новообразования: Готовность к личностному и профессиональному самоопределению; потребность самоопределения и самореализации; жизненные планы; идентичность; ценностные ориентации; внутренняя позиция мужчины (или женщины); мировоззрение, избирательное отношение к учебным предметам; встреча «Я-идеальное» и «Я-реальное»; формирование морального сознания и иерархии ценностей.

Ведущая деятельность: Учебно-профессиональная деятельность, образовательная деятельность рассматривается с точки зрения его пользы в дальнейшей профессиональной деятельности; профессиональное самоопределение.

Общение: Потребность в неформальном, доверительном общении с взрослыми; любовь; нахождение взаимопонимания с лицами противоположного пола; желание переживать влюбленность, любовь, первые сексуальные пробы, способность к эмпатии; взаимоотношение с родителями (демократический стиль); чувство «справедливости» в общении с учителями; выбор друзей по личностным качествам (изменение круга друзей), ценится не внешность, а внутренне содержание человека; риск совершить противоправный поступок.

В подростковом возрасте среди основных новообразований личности особо значимы: *становление нравственного сознания, самосознания, самоотношения.* Это время интенсивного формирования мировоззрения, системы оценочных суждений, нравственной сферы личности растущего человека. В преобладающей степени эти процессы обусловлены как внутрисемейной, так и социальной ситуацией развития (причем не только ближайшим социальным окружением подростка, но и глобальной социокультурной ситуацией развития общества в целом), а также геополитической ситуацией в стране.

Поведенческие реакции могут быть непредсказуемы и противоположны:

- целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью;
- неумная жажда деятельности может смениться апатией, отсутствием стремлений и желаний что-либо делать;
- повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяются ранимостью и неуверенностью в себе;
- развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;
- романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;
- нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости;
- потребность в общении сменяется желанием уединиться.

Факторы угроз психической безопасности

Индивидуально-психологические и возрастные особенности, социальная и семейная ситуации развития детей и подростков могут выступать **факторами угроз их психической устойчивости:**

- **Несформированность системы ценностных ориентаций:** отсутствие сформированных духовных ценностей и стремления к позитивному развитию собственной личности часто приводит к заполнению этой ниши иными, непродуктивными для развития личности занятиями (зависимости, аутодеструктивное, асоциальное поведение и т.д.);
- **Кризис самооценки:** неустойчивость интересов, зависимость от мнений и точек зрения окружающих людей, высокая степень восприимчивости к негативному социальному опыту взаимодействия с окружающими;
- **Отстраненность и противопоставление себя взрослым:** избегание родительского контроля, высокий уровень конфликтности между членами семьи;
- **Потребность и сложность в общении:** высокая потребность в общении, наличие проблем в общении, обусловленных отсутствием коммуникативных навыков.

- **Интернет-зависимость:** сегодня Интернет является основным поставщиком информации, досугом и способом организации взаимодействия детей и подростков. Именно поэтому в эпитетах, именующих нынешнее молодое поколение, столь часто звучат отсылы к интернет-пространству, цифровым категориям. Это их привычное жизненное пространство. Но это также и пространство рисков.

- **Ориентация на развлечения:** в ценностных ориентациях современных подростков зачастую преобладают материальные ценности, удовольствия и развлечения, наблюдается духовно-нравственный нигилизм; среди развлечений значительное место отводится компьютерным играм и Интернету.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «Способы подготовки к экзаменам».

Выпускные экзамены - один из важнейших этапов в жизни человека, во многом определяющий будущее. Современным старшеклассникам предстоит итоговая аттестация в форме Единого Государственного Экзамена, что на данный момент является нововведением для Российской системы образования и потому вызывает неоднозначные чувства у ребят и родителей. Более того, ЕГЭ - это сразу два экзамена: выпускной и вступительный, что повышает его субъективную значимость, а, соответственно, уровень тревоги. В этот период старшеклассники, несмотря на декларируемую взрослость, как никогда нуждаются в помощи и поддержке со стороны родителей.

Отличие ЕГЭ от традиционного экзамена в том, что выпускнику не предлагается определенный перечень тем и вопросов, а требуется знание всего учебного материала. Такая ситуация часто вызывает излишнее волнение у подростков, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успеют все выучить к экзамену. Для того чтобы задача стала более реальной, ребятам нужна помощь в распределении материала, определении ежедневной нагрузки. Составление плана помогает справиться с тревогой: появляется ощущение того, что повторить или выучить необходимый материал реально, времени для этого достаточно. Часто старшеклассники не могут сами этого сделать, и помощь родителей будет как нельзя кстати.

Роль родителей в подготовке старшеклассников к ЕГЭ включает в себя не только конкретные действия по поддержке ребенка в период экзаменов, но и создание условий для развития здоровой, успешной, психологически зрелой личности. Именно родители могут помочь своему старшекласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. Согласитесь, что каждый, кто, сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку - умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись - вдохнуть полной грудью и идти дальше.

Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки - на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые - в часы спада.

Способы подготовки к ЕГЭ:

1) Уделить время подготовки всем предметам

Чтобы успешно сдать экзамены, нужно правильно расставить приоритеты. Думать, что заниматься стоит только сложными предметами, а простые и понятные можно сдать как-нибудь так, без подготовки — ошибка. Практика показывает, что всё наоборот: даже если ребенок знает предмет, но не повторял теорию и не решал задачи экзаменационного формата, то сложности неизбежны. Готовиться надо по всем предметам, по которым вы планируете сдавать ЕГЭ.

2) Работа со страхом экзамена

Если человек боится, у него вырабатываются гормоны стресса кортизон и кортизол, которые разрушительно действуют на клетки организма, в том числе и на нейроны головного мозга. Страх мешает не только на экзамене, но и во время подготовки: он снижает способность воспринимать и запоминать информацию. Если мысль об экзамене вызывает у вас приступы страха, это повод разобраться с этим состоянием.

Как преодолеть страх

- Запасной вариант. Обсудите с ребенком, ваши совместные действия, если балл по ЕГЭ будет не высоким. Можно поступить на нужную специальность в менее престижный вуз, взять паузу на год и лучше подготовиться, начать работать, попробовать себя в разных направлениях.

- Техники успокоения: дыхательные упражнения, медитация, йога. Их можно применять как регулярно, так и во время приступов паники.

- Техники самостоятельной работы с подсознанием: арт-терапия, фрирайтинг. Нарисуйте свой страх или опишите его в свободной форме, не задумываясь, спросите себя, чего вы боитесь, и ответьте на этот вопрос письменно. Эти простые техники позволяют понять настоящую причину страхов и устранить её.

Работа с психологом (если предыдущие способы не помогли решить проблему).

3) Не стоит заниматься только отработкой заданий

Подготовка к ЕГЭ не должна состоять из постоянного решения тренировочных заданий экзаменационного формата, например, с помощью приложения в смартфоне. Часть времени обязательно нужно посвятить теории: изучить все темы, перечисленные в документах ФИПИ по этому предмету, выучить все определения, правила, формулы, законы. Если вам удобно готовиться с помощью приложения в смартфоне, скачайте «Фоксфорд.Учебник», в нем собран в сжатом виде весь необходимый теоретический материал.

4) Построенная система занятий

Чёткий план подготовки помогает ничего не упустить. Если заниматься хаотично, хватаясь то за одно, то за другое, можно не заметить образовавшихся пробелов. Знания, не приведённые в систему, затрудняют работу на экзамене: мозгу будет сложно отыскать нужную «папку с данными», которые нужно применить для выполнения задания, вы потеряете на этом драгоценное время или совершите ошибку. График занятий поможет распределить весь материал равномерно исходя из того, сколько осталось времени на подготовку.

5) Взятие ребенком и родителями ответственность за результат экзамена на себя

Репетитор или курсы могут стать хорошим подспорьем, но это не гарантирует результат. Даже самый лучший преподаватель не сможет просто взять и поместить знания в вашу голову ребенка. Выбирая репетитора или курсы, поинтересуйтесь процентом учеников, успешно сдавших ЕГЭ, изучите план занятий, познакомьтесь с методикой подачи материала. Но помните: оценка на экзамене будет зависеть исключительно от того, сколько усилий приложил ребенок, чтобы разобраться в предмете, выучить материал, отработать решение задач.

6) Ставить реальные требования

Не нужно ставить себе абстрактную задачу «получить больше 80 баллов по каждому предмету». Если у вас нет чёткого понимания, зачем нужны эти баллы, высокие требования скорее снизят мотивацию, чем повысят её. Ваше желание добиться результата — главный залог успеха на экзамене. Начните с другого конца — определитесь, на какое направление вы будете поступать, изучите список вузов, узнайте о конкурсе и проходном балле в прошлые годы. Ориентируйтесь на программу вуза и уровень преподавания нужных вам специальностей. После этого станет понятно, на какой результат ЕГЭ нужно ориентироваться. Для поступления в хорошие вузы по некоторым направлениям достаточно 60–70 баллов по каждому предмету. Даже если вы обнаружили, что для поступления вам нужно 80 баллов и выше, то мотивация никуда не пропадёт, ведь у вас появится ясное представление, для чего вы стараетесь.

7) Время отдыха

Если заниматься без сна и отдыха, можно надорваться или получить нервный срыв, и это не шутка. Чтобы успешно подготовиться к экзамену, нужно уметь отвлекаться от учёбы: переключаться на другие занятия, гулять, отдыхать, общаться с друзьями. Именно поэтому приступать к подготовке лучше заранее, тогда времени точно хватит на всё. Даже если сроки поджимают, отдых необходим. На выручку придут чёткий график и навыки тайм-менеджмента. Например, можно использовать методику 45–15. По этой методике вы занимаетесь 45 минут каждого часа, а оставшиеся 15 минут отдыхаете или делаете другие дела, не связанные с интеллектуальной нагрузкой. 8)

Психологическая подготовка. Экзамен — это всегда стресс, а у старшеклассников накладывается усталость от необходимости успевать на нескольких фронтах: учиться в школе, заниматься на дополнительных занятиях и курсах, готовиться к ЕГЭ. Чтобы не сорваться на экзамене, к нему нужно обязательно готовиться психологически: разговаривать с друзьями, успешно сдавшими ЕГЭ, участвовать во всех пробных и внутренних экзаменах, которые предлагают в школе или на курсах.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ:

Итак, чтобы поддержать ребенка необходимо:

- 1.Опирайтесь на сильные стороны ребенка;
- 2.Избегать подчеркивания промахов ребенка;
- 3.Проявлять веру в ребенка, сочувствование к нему, уверенность в его силах;
- 4.Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
- 5.Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;
- 6.Поддерживайте своего ребенка. Демонстрируйте, что понимаете его переживания.
- 7.Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.

8. Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.
9. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
10. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
11. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребёнка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
12. Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если у ребёнка нет часов, обязательно дайте их ему на экзамен.
13. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
14. Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок
15. Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга.
16. Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.
17. Не критикуйте ребёнка после экзамена.
18. Помните: главное — снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «Способы формирования адекватной самооценки у ребенка».

Центральным механизмом регулирующим взаимоотношения личности и окружающего мира, является самооценка человека - представление человека о самом себе, образ самого себя, образ "Я» и собственное отношение к нему. Самооценка может быть как осознаваемой, так и скрытой от сознания человека, но проявляется она во всем: планах личности и способах их реализации, походке, отношении к собственному имени, одежде, характере общения с людьми, в отношениях к собственным привычкам и т.д.

Каким образом это интимнейшее психологическое образование - самооценка - может влиять на особенности внимания личности?

Человек с низкой самооценкой внутренне (наедине с собой) постоянно чувствует неуверенность в собственных силах. (Внешняя сторона состояний - поведение - может не совпадать с реальными переживаниями). Человек, который боится результата, еще не достигнув его, боится любых действий, плохо концентрируется на проблеме. Он в большей степени переживает, нежели рассуждает. Поэтому внимание человека в процессе деятельности - это лакмусовая бумажка его состояния.

Детям с адекватной самооценкой свойственны активность, находчивость, бодрость чувство юмора, общительность, желание идти на контакт. Они охотно участвуют в играх, не обижаются, если оказались проигравшими и не дразнят других в случае выигрыша.

Детям с заниженной самооценкой свойственны пассивность, мнительность, повышенная ранимость, обидчивость. Они не хотят участвовать в играх, потому что боятся оказаться хуже других, а если участвуют в них, то часто обижаются и уходят. Иногда дети, которым дается негативная оценка в семье, стремятся компенсировать это в общении с другими детьми. Они хотят всегда и везде быть первыми и принимают близко к сердцу, если это не удается.

При завышенной самооценке дети во всем стремятся быть лучше других. Часто от такого ребенка можно услышать: «Я самый лучший (сильный, красивый). Вы все должны слушать меня». Такой ребенок порой бывает агрессивным по отношению к другим, которые тоже хотят быть лидерами детской группы.

А теперь несколько советов родителям, заинтересованным в формировании адекватной самооценки.

1. Не оберегайте своего ребенка от повседневных дел, не стремитесь решать за него все проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему непосильно. Пусть ребенок выполняет доступные ему задания и получает удовлетворение от сделанного.
2. Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрить его, когда он этого заслуживает.
3. Помните, что похвала так же, как и наказание, должна быть соизмерима с поступком.
4. Поощряйте в ребенке инициативу. Пусть он будет лидером всех начинаний, но также покажите, что другие могут быть в чем-то лучше его.
5. Не забывайте поощрять и других в присутствии ребенка. Подчеркните достоинства другого и покажите, что ваш ребенок может также достичь этого.
6. Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Оценивайте вслух свои возможности и результаты дела.
7. Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (тем, каким он был вчера и, возможно, будет завтра).
8. Полезно знать, что уровень самооценки не устанавливается раз и навсегда. Он может изменяться. Каждое наше обращение к ребенку, каждая оценка его деятельности, отношение к его успехам и неудачам - все это оказывает влияние на отношение ребенка к себе.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ «Формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов».

Одной из основных целей единого государственного экзамена, является получение более эффективного инструмента оценки качества образования. Введение экзамена в тестовой форме предполагает наличие готовности ее участников. Поэтому сегодня особым образом актуализируется оказание психологической, педагогической и информационной поддержки всем участникам эксперимента. Сегодня, когда идет организационно-технологическая подготовка к ЕГЭ, прослеживается общее нарастание тревожности перед тестированием. Именно поэтому перед нами встает задача – определить возможные направления психологической работы с учащимися по снятию напряжения и страха перед тестированием, рассказать о тех методах и приемах самоорганизации, которые помогут ученику актуализировать свои знания в процессе тестирования. Экзаменационная (тестовая) тревожность Экзамены представляют собой нелегко, но неизбежную часть нашей жизни. Одни воспринимают экзамены достаточно легко и идут на экзамены, уверенные в успехе. У других – экзамен и оценка за него тесно связаны с беспокойством и тревогой. Они не только накануне экзамена, но иногда лишь при мысли о нем испытывают состояние страха, неуверенности в себе и тревоги. Эти состояния называются экзаменационной или тестовой тревожностью.

Создание ситуации успеха на уроках

1. Активнее вводите тестовые технологии в систему обучения. Помните о том, что «нельзя научиться плавать, стоя на берегу».
2. С помощью сборников тематических тестов можно оценивать уровень усвоения материала учениками и отработать у них навык работы с тестовыми заданиями.
3. Знакомьте учеников со структурой тестовых заданий. Зная их типовые конструкции, ученик практически не будет тратить время на понимание инструкции. Такие тренировки в выполнении тестовых заданий позволят учащимся в ходе сдачи ЕГЭ реально повысить балл.
4. Отработайте отдельные детали при сдаче зачетов по пройденным темам.
5. Проводите основную часть работы не перед самим экзаменом, а заранее, т.е. в случаях не столь эмоционально напряженных, как сдача ЕГЭ.
6. Уделите внимание развитию навыков саморегуляции и самоконтроля у выпускников. Они позволяют учащимся более успешно вести себя во время экзамена, способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

Как создать позитивный психоэмоциональный настрой участников ЕГЭ

1. Чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность сделать ошибку, поэтому словесные установки учителя должны повышать уверенность ученика в себе.
2. Необходимо подбадривать учащихся доброжелательным взглядом, прикосновением, краткой похвалой.
3. Наблюдайте за самочувствием ребенка, постарайтесь вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
4. Овладейте сами приемами краткой и эффективной мышечной релаксации, и рекомендуйте детям приемы успокаивающего дыхания.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

1. пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся. Это поможет настроиться на работу;
2. внимательно прочитав вопрос до конца и понять смысл (характерная ошибка вовремя тестирования – не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
3. если не знаешь ответа на вопрос или не уверен в правильности, пропусти его и отметь, чтобы к нему вернуться;
4. если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

Упражнение «Путешествие в прошлое». Цель: попытка прочувствовать состояние другого (ребенка в данном случае) с целью его рационального понимания.

Все участники располагаются поудобней и закрывают глаза. В течение 5 минут пытаются перенести себя в воспоминаниях в прошлое, в тот период, когда были выпускниками и сдавали экзамены.

Задача участников: как можно более подробно и детально вспомнить и пережить заново все, что чувствовали и переживали на тот момент в прошлом. Затем происходит обмен впечатлениями и мнениями, сравнение нынешнего и прошлого поколения.