

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ОДИНЦОВСКАЯ ГИМНАЗИЯ №14**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПСИХОКОРРЕЦИОННАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9-х КЛАССОВ
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ОГЭ.**

Срок реализации 2024 – 2025г.

Программу реализует:
педагог – психолог: Джунайдова Д.А.

Пояснительная записка

Актуальность психологической подготовки к ОГЭ трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ОГЭ 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. Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением. Для того чтобы реализовать свои возможности, показать свои знания, каждый ребёнок должен конструктивно подходить к процедуре экзамена и уметь справиться с волнением. Знание своих особенностей и возможность их учитывать при подготовке к экзамену позволяет более качественно подготовиться к итоговой аттестации. Создание комфортной среды при подготовке к экзамену имеет большое значение, поэтому работе со всеми участниками образовательного процесса необходимо уделить внимание. С помощью данной программы выпускники могут наилучшим способом использовать своё время для подготовки к экзамену. Слово «экзамен» переводится с латинского, как «испытанье». С.И. Ожегов уточняет: "Экзамен - это проверочное испытание по какому - либо учебному предмету". Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Подготовка и сдача экзаменов связана с чрезвычайно большим напряжением для учащихся. Интенсивная умственная деятельность и повышенная статическая нагрузка, обусловленная длительной вынужденной позой, крайнее ограничение двигательной активности, нарушение режима сна и отдыха, 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 и как «тренинг» самостоятельности.

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 и др. ;
- стресс незнакомой ситуации;
- стресс ответственности перед родителями и школой.

Современная ситуация осложняется введением в школе ОГЭ. Любой экзамен - это прежде всего измерительный инструмент, показывающий качество усвоения знаний, образовательный стандарт, задающий нормы, которым должен соответствовать уровень подготовки выпускников. Ученик будет успешен при сдаче экзамена, если система обучения сформировала у него именно те навыки и функции, которые требуются для данной формы экзамена. Процедура прохождения Единого государственного экзамена - деятельность сложная, отличающаяся от привычного опыта учеников и предъявляющая особые требования к уровню развития психических функций.

Для успешной подготовки и прохождения выпускниками школ процедуры ОГЭ необходимо психолого-педагогическое грамотно интегрированное сопровождение, в которое включены субъекты образования: педагоги-психологи, учителя-предметники, классные руководители, администрация ОУ, родители выпускников.

Психологическая готовность понимается как сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче ОГЭ, и рассматривается как интегральный результат работы школы на протяжении многих лет обучения. Поэтому психолог, непосредственно работающий с выпускниками, не может брать за формирование этой готовности, поскольку подобные цели непостижимы.

Программа является модифицированным вариантом авторской программы Чибисовой М.Ю. Программа изменена в соответствии с годовым планом работы МБОУ центр «Сопровождение» и запросом, условиями образовательного учреждения. Программа апробирована педагогами-психологами МБОУ центр «Сопровождения» с целью охвата наибольшего количества обучающихся психолого-педагогического сопровождением. Программа реализуется на базе МБОУ гимназии №14 с обучающимися 9-х классов.

Основной целью данной программы является оказание "скорой" психологической помощи учащимся в подготовке к сдаче ОГЭ на основе уже сформированных навыков и функций.

В основе структуры готовности к ОГЭ лежит анализ трудностей, с которыми сталкиваются ученики при сдаче экзаменов. В зависимости от причины возникновения выделяют три группы трудностей: когнитивные, личностные и процессуальные.

Когнитивные(познавательные) трудности связаны с особенностями переработки информации, со спецификой работы с тестовыми заданиями. Они проявляются в недостаточном объеме знаний и в недостаточной сформированности навыков работы с тестовыми заданиями.

Составляющие познавательного компонента, которые способствуют успешной сдаче ОГЭ:

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

Познавательный компонент подразумевает не столько знания, сколько сформированность учебной деятельности и навыков самоорганизации. Необходимо отметить, что этот компонент формируется на протяжении всего времени обучения ребенка в школе, некоторые его составляющие уходят корнями в начальную и среднюю школу. Следовательно, он в наименьшей степени поддастся экстренной коррекции. Важно понимать, что на завершающем этапе обучения в школе данные характеристики сформировать с нуля невозможно, психолог может лишь помочь ребенку максимально продуктивно использовать уже сформированные навыки. Вопрос о том, как формировать функции, обеспечивающие успешную переработку информации вовремя ОГЭ, необходимо задавать уже с самого начала обучения ребенка в школе.

Личностные трудности обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями. Основное проявление личностных трудностей - повышенный уровень тревоги учащихся на экзамене, что приводит к дезорганизации деятельности, снижению работоспособности и концентрации внимания.

Составляющие личностного компонента.

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

Личностный компонент подразумевает наличие у выпускника определенной личностно-смысловой позиции, позволяющей осознанно выстроить стратегию деятельности на экзамене. Этот компонент скорее связан с общим настроением ребенка на

экзамен. Некоторые его составляющие (прежде всего способность к самоопределению) также являются результатом работы школы на протяжении всего периода обучения ребенка, тогда как другие (например, адекватное мнение) более подвержены психолого-педагогическому воздействию

Процессуальные трудности связаны с самой процедурой Единого государственного экзамена. К ним относятся трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов, критериями оценки, незнание своих прав и обязанностей.

Составляющие процессуального компонента:

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

Процессуальный компонент максимально технологичен и в максимальной степени поддается коррекции. Даже после проведения репетиционных экзаменов выпускники не могут выделить продуктивные и неэффективные стратегии деятельности, если с ними не ведется целенаправленной работы. Это позволяет утверждать, что формирование процессуального и личностного компонентов также не проходит стихийно, выпускники нуждаются в целенаправленном психолого-педагогическом сопровождении.

В задачи программы входит:

1. Ознакомление с процедурой ОГЭ.

2. Формирование адекватного реалистичного мнения о ОГЭ. 3. Формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене

Решение этих задач осуществляется при помощи серии психолого - педагогических занятий с элементами тренинга. В каждом занятии принимают участие ученики выпускного класса. В принципе занятия рассчитаны на весь класс, но, если время и возможности позволяют, класс можно разделить на подгруппы.

Методическое оснащение программы включает упражнения, направленные на формирование позитивных установок, помогающих эффективно сдавать экзамены и справляться с любыми стрессовыми ситуациями в жизни. В процессе занятий каждый участник пополняет свою «копилку» представлений о ОГЭ.

Основное содержание занятий направлено не столько на информирование, сколько на проживание, получение определенного опыта. Акцент делается не на усвоение определенной информации, а на «примеривание» ее на себя, на освоение собственного способа деятельности.

Значительное внимание при разработке программы уделено способам снижения тревоги в стрессовой ситуации и обучению детей способам ее преодоления.

Используются следующие методы работы: мини-группы, групповая дискуссия, элементы аутотренинга, ролевое моделирование

Форма проведения – групповые занятия длительностью 40 минут (длительность школьного урока).

Каждое занятие включает несколько игр и упражнений и имеет определенную структуру (разогрев; основная часть: презентация темы, информирование, проигрывание; подведение итогов: рефлексия, составление копилки).

Основными критериями результативности применения данной программы являются:

- повышение уровня учебной мотивации;
- сформированность понимания учебного стиля учащихся;
- повышение сопротивляемости стрессу,
- освоение способов совладания с тревогой
- осознание своей ответственности за результат сдачи экзаменов;
- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

Для рефлексии полученного опыта можно использовать анкету "Анализ пробных экзаменов" (см. Приложение 1), которая заполняется после пробных репетиционных экзаменов на последнем занятии. Эти результаты полезно учитывать при организации занятий с выпускниками в дальнейшем.

Для оценки эффективности тренинга можно использовать анкету - отзыв участников тренинга после проведенных занятий (см. приложение 8).

Срок реализации программы – два месяца при условии проведения одного занятия в неделю. Программа реализуется психологом или классным руководителем школы.

Тематический план занятий.

№ занятия	Темы занятия	Количество часов	Дата
1.	Что такое Основной государственный экзамен?	1ч	
2.	Индивидуальный стиль деятельности.	1ч	

3.	Как справиться со стрессом на экзамене?	1ч	
4.	Как справиться со стрессом на экзамене?	1ч	
5.	Ролевая игра «Сдаем ОГЭ».	1ч	

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Занятие 1

ЧТО ТАКОЕ ОСНОВНОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКЗАМЕН?

Цель: познакомить выпускников с сущностью, процедурой и содержанием Единого государственного экзамена, повысить учебную мотивацию и мотивацию на участие в занятиях

Необходимые материалы: демонстрационные материалы ОГЭ (см. Приложение 2), тетради или блокноты по количеству участников («копилки»), ручки, писчая бумага.

Ход работы

Разогрев

Игра «Ассоциации». Участники получают инструкцию: «Ассоциации - это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Во время разминки вам нужно будет давать ассоциации на то слово которое скажет предыдущий игрок. Например, если я начинаю и произношу слово "тумбочка", то Петя (называете ученика продолжающего игру) говорит свою ассоциацию на это слово например, "телевизор", а Маша дает свою ассоциацию на слово Пети и т.д. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Итак, я НАЧИНАЮ экзамен.. »

Презентация темы

«Очень скоро завершатся ваши школьные годы. Впереди у вас очень важный период — экзамены. Вам предстоит сдавать их в особой форме - в форме Единого государственного экзамена. ОГЭ отличается от привычных для вас форм проверки знаний: контрольных, самостоятельных работ и устных экзаменов».

Прежде чем переходить к информированию, попросите учеников сформулировать, что они хотели бы узнать о Едином государственном экзамене. Это можно сделать в мини-группах (разделите учеников на группы по 5-6 человек и попросите каждую группу придумать как можно больше вопросов про ОГЭ) или индивидуально (в этом случае предложите ученикам озвучить их вопросы и составьте общий список).

Информирование

На этом этапе занятия задача ведущего — максимально ясно и подробно изложить, в чем заключается суть Единого государственного экзамена, каково его содержание, процедура и права учащихся (для этого можно использовать материалы первой главы

книги Чибисовой М.Ю "Психологическая готовность к ОГЭ ,см. приложение 2), можно также проиллюстрировать рассказ демонстрационными материалами (см. приложение 3). Когда ваш рассказ будет завершен, обратитесь к составленному участниками списку вопросов и проверьте, на все ли вопросы были даны ответы.

Проигрывание

Для повышения мотивации очень важно, чтобы ученики сами нашли для себя какой-то смысл в Едином государственном экзамене. Поэтому проигрывание лучше начать с «мозгового штурма» на тему «Что может мне дать ОГЭ?». Участников нужно разделить на группы по пять-шесть человек и предложить им в течение 5 минут сформулировать как можно больше ответов на вопросы: чем ОГЭ может быть для меня лучше традиционной формы экзамена и в чем его плюсы для меня? При этом необходимо объяснить, что не нужно критически относиться к предлагаемым вариантам, даже если они кажутся на первый взгляд совсем бессмысленными. Напротив, нужно записывать все высказываемые идеи.

Когда обсуждение завершится, группы должны озвучить его результаты. Задача ведущего — обобщить и подытожить все высказанные идеи.

Рефлексия

На первом занятии рефлексия можно провести в игровой форме. Дети продолжают работать в группах. Предложите каждой группе разработать тест о правилах и процедуре ОГЭ, состоящий из трех блоков: А, В и С (всего не менее 7 и не более 10 вопросов), и договориться, сколько баллов можно начислить за каждый вопрос. После выполнения этого задания группы меняются «тестами» и отвечают на них, а затем «тесты» возвращаются к «разработчикам». «Разработчики» становятся «независимыми экспертами», проверяют результаты «тестирования» и начисляют баллы.

Составление копилки

На первом занятии расскажите участникам о том, что представляет собой «копилка» и зачем она нужна. Очень важно, чтобы дети вносили туда те советы и рекомендации, которые покажутся важными им самим. Объясните, что эту копилку никто не будет проверять, что она составляется для личного пользования. Копилки раздаются ученикам, они их подписывают и вносят туда первую информацию.

Методические рекомендации

Одна из важнейших функций первого занятия — мотивационная, ей следует уделить особое внимание. Очень важно, чтобы выпускники осознали необходимость подготовки к ОГЭ не только в виде заучивания материала. В некотором смысле цель первого занятия — поставить перед учениками проблему подготовки к ОГЭ как таковую.

При проведении разогрева нужно определить последовательность игроков, чтобы участники всегда знали, кто будет следующим. Сделать это можно в зависимости от того, как вы рассадите детей в классе.

При обсуждении результатов «мозгового штурма» очень важно попытаться найти рациональное зерно во всех предлагаемых детьми идеях, даже на первый взгляд абсурдных.

В конце занятия копилки лучше собрать и раздать их насовсем только после завершающей встречи. В этом случае больше вероятность, что они не потеряются и будут заполнены.

Занятие 2

ЧТО ТАКОЕ ОСНОВНОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКЗАМЕН? (продолжение)

Цель: познакомить выпускников с сущностью, процедурой и содержанием Единого государственного экзамена, повысить учебную мотивацию и мотивацию на участие в занятиях.

Необходимые материалы: плакаты с буквами О, Г, Э (по одной на каждом плакате), тест "Процедура ОГЭ" (см. приложение 4), видеозапись сдачи ОГЭ (если есть), писчая бумага, цветные карандаши или фломастеры.

Примечание: Видеозапись сдачи ОГЭ имеет постановочный характер, поскольку запись реального экзамена невозможна. (Подробную информацию см. приложение 5).

Ход работы

Разогрев

Игра «Расшифровка». На стене развешиваются плакаты с буквами О, Г, Э. Участникам предлагается следующее задание: «Перед вами три буквы. Они могут иметь хорошо известную нам расшифровку — основной государственный экзамен, а могут обозначать что-то совсем другое. Давайте попробуем расшифровать каждую букву по-своему».

Сначала участники предлагают слова, начинающиеся на каждую из этих букв, которые записываются на соответствующих плакатах, а затем психолог предлагает составить из этих слов словосочетания, в итоге получается что-то вроде «естественный громкий эксперимент».

Упражнение хорошо помогает снизить общую тревогу перед обсуждением темы.

Презентация темы

«Вы уже многое знаете про Основной государственный экзамен. Наверняка вы уже слышали множество разных отзывов о нем, как положительных, так и отрицательных. Очень важно, чтобы вы составили по этому вопросу свое собственное мнение».

Предлагаем заполнить тест "Процедура ОГЭ" (см. приложение 4). После этого ученики становятся экспертами, обмениваются тестами, проверяют тесты друг у друга и выставляют общее количество баллов.

Информирование

Обсуждение результатов тестирования. Выпускникам можно задать такие вопросы:

- Что из перечисленного в тесте было уже знакомым для вас, а что — неожиданным?

- Какие компоненты процедуры ОГЭ, с вашей точки зрения, помогают лучше сдать этот экзамен?
- Как бы вы охарактеризовали процедуру экзамена?

Если есть просмотр видеозаписи сдачи ОГЭ. Обсуждение просмотренного материала. Выпускникам можно задать такие вопросы:

- Что из увиденного было уже знакомым для вас, а что — неожиданным?
- Какие компоненты процедуры ОГЭ, с вашей точки зрения, помогают лучше сдать этот экзамен?
- Как бы вы охарактеризовали процедуру экзамена?

Проигрывание

Упражнение «Шкала согласия». Для обсуждения можно предложить такие утверждения:

- Считаю, что сдать ОГЭ мне по силам.
- Думаю, что ОГЭ имеет свои положительные стороны.
- По-моему, введение ОГЭ принесло нам только проблемы.

Упражнение «Мое будущее». Предложите ученикам изобразить свое будущее в виде какого-то образа. Это может быть дом, дорога, гора... Когда рисунок будет готов, предложите детям изобразить на нем в такой же символической форме ОГЭ. Например, если будущее изображено в виде дороги, ОГЭ может выглядеть как ворота и т.д.

Рефлексия

Обсудите результаты упражнения. Если у кого-то из учащихся образ ОГЭ явно негативный (яма на дороге, пожар в доме и т.п.), вместе с ним подумайте над более конструктивным вариантом.

Составление копилки

Предложите ученикам продолжить фразу «ОГЭ для меня -это...» так, чтобы продолжение помогало положительно воспринимать этот экзамен. Пусть они запишут эти фразы в копилки.

Методические рекомендации

Предполагается, что учащиеся уже владеют базовой информацией о ОГЭ. Занятие предназначено для того, чтобы ребята смогли освоить, проанализировать эту информацию. Особый акцент следует сделать на обсуждениях. Чрезвычайно важно, чтобы дети не сосредоточивались на негативных аспектах экзамена. Задача педагога — помочь им обнаружить для себя личный позитивный смысл ОГЭ. При проведении упражнения «Мое будущее» очень важно обратить внимание детей на то, что ОГЭ играет не фатальную роль, лишая их доступа к образованию, а, наоборот, может предоставить дополнительные возможности.

Занятие 3

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СПОСОБ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Цель: познакомить выпускников с возможными способами деятельности при сдаче ЕГЭ, помочь им выработать индивидуальный стиль.

Необходимые материалы: демонстрационные тестовые материалы (по количеству учащихся), три ватманских листа (в верхней части каждого написана одна из цифр — 3, 4, 5), маркеры или фломастеры, мягкая игрушка.

Ход работы

Разогрев

Упражнение «Самый-самый». Тот, у кого в руках оказывается игрушка, должен себя похвалить, продолжив фразу: «Я самый ...»

Презентация темы

«Отличие ОГЭ от обычного экзамена заключается в том, что при этой форме экзамена у вас есть разные варианты получения желаемой оценки. Очень важно решить для себя, на какую оценку ты хочешь претендовать, и в соответствии с этим планировать свои действия».

Информирование

В ОГЭ есть разные задания — простые и трудные (в конце каждого варианта). Статистика показала, что по большинству предметов примерно половина школьников справляется с примерно половиной заданий. Это нормально для тестового метода. Тестовый метод не предполагает выполнения всех заданий. Даже отличники решают только 70—80% заданий, все не решает практически никто.

Все варианты Основного государственного экзамена состоят из двух частей. Более трудные задания (например, почти все задания типа С) собраны во второй части. Для получения «тройки» достаточно успешно выполнить фактически только первую часть. При этом хватит примерно 60% решенных заданий из первой части (хотя используется несколько разная граница для разных предметов). Но лучше не бросать тест и не уходить из аудитории раньше времени, даже не попробовав решать вторую его часть. Кто знает, может быть, вам не хватит всего-то пары баллов до «заветной тройки» или для более высокой оценки, а решив правильно хотя бы одно задание из второй части, вы как раз и достигнете этой границы.

Одно задание типа С по математике дает примерно в четыре раза больше очков, чем одно задание типа А, а по русскому — в три раза. На основе статистики производится калибровка заданий по трудности, и за более трудные дается больше баллов.

Как влияют результаты ОГЭ на школьный аттестат? На период эксперимента принято следующее правило: при расхождении балла ОГЭ (по пятибалльной шкале) и годовой оценки на один балл в аттестат идет более высокий балл, при расхождении в два балла — средний. Обратите внимание, данное правило означает, что «троечники» сохраняют за собой тройки в аттестатах даже в том случае, если по ОГЭ они получают «двойки».

Если разница между отметками больше одного балла — будут считать среднее арифметическое, так что сдавший ОГЭ на «5» троечник сможет гордиться «четверкой» в аттестате. Но вуз, участвующий в эксперименте, принимает лишь результат ОГЭ, то есть работает со свидетельством, а не с аттестатом.

Проигрывание

Для следующего задания участников необходимо разделить на мини-группы. Лучше всего сделать это с помощью жеребьевки (например, раздав детям карточки с цифрами).

Задача каждой группы — описать «пути» к различным оценкам (что нужно сделать, чтобы получить «тройку», «четверку» и т.д.). Например, для «пятерки» нужно выполнить все задания группы А, часть заданий группы В и два задания группы С (па всякий случай два, а не одно) или половину заданий группы А и три задания группы С и т.д. Причем для каждого варианта требуется дать еще и планирование по времени (указать, сколько минут отводится на тот или иной этап). Напомните, что в планирование необходимо включить время на общую ориентацию в тесте (в начале) и проверку (в конце).

Когда эта работа будет завершена, предложите командам по очереди озвучить свои варианты. Фиксируйте предлагаемые алгоритмы на соответствующих листах. Когда обсуждение закончено, перед детьми вывешиваются три плаката (с нарисованными в верхней части листа оценками «3», «4» и «5»).

Ведущий подводит итог и говорит, что к каждой оценке можно прийти различными путями, и еще раз формулирует эти пути. Затем ведущий напоминает, что не существует единственно правильного пути, для каждого человека он свой, и предлагает детям подумать и решить, какой путь кажется им наиболее подходящим лично для них, и записать его.

По завершении этого задания ведущий говорит детям что нет никакой необходимости выполнять все задания. Даже если какие-то задания будут пропущены или решены неверно, общая оценка может быть достаточно высокой.

Раздайте детям демонстрационные материалы. Попросите просмотреть их и вычеркнуть те задания, которые для них абсолютно незнакомы, а затем предложите просмотреть оставшиеся вопросы и определить, на какую оценку их хватит

Общий вывод из этого упражнения: *даже пропустив часть материала, вполне возможно претендовать на высокую оценку.*

Рефлексия

Попросите желающих учеников сформулировать, какой способ деятельности для них оптимален.

Составление копилки

В копилку необходимо записать или все возможные пути достижения желаемой оценки, или тот, который кажется наиболее подходящим.

Методические рекомендации

При проведении этого занятия не следует акцентировать внимание на содержании тестовых заданий. Не нужно выполнять задания или обсуждать способы их решения. Если же у детей возникнут подобные вопросы, переадресуйте их учителям-предметникам.

Если детям будет трудно формулировать способы достижения желаемой оценки, можно предложить им один или два способа в качестве образца, однако очень важно, чтобы способы были предложены самими детьми. При формулировке способов особое внимание стоит обратить на то, чтобы они были «избыточными», то есть обеспечивали немного больший объем выполнения заданий (вдруг где-то закрадется ошибка или неточность).

При анализе материалов занятия особое внимание следует обратить на то, что речь идет о достаточном объеме выполнения тестовых заданий, причем совершенно не требуется справляться со всеми заданиями. Если у детей возникает впечатление, что при работе с демонстрационными материалами они вычеркивают слишком много вопросов, напомните, что они выполняли это упражнение без целенаправленной подготовки и, возможно, по предмету, который они сдавать вообще не будут.

Занятие 4

МОЙ УЧЕБНЫЙ СТИЛЬ

Цель: сформировать у учащихся понимание своего учебного стиля, способствовать осознанию индивидуального стиля деятельности.

Необходимые материалы: бланки анкет по количеству учащихся.

Ход работы

Разогрев

Учащимся предлагается ответить на вопросы двух анкет (см. приложение б: *материалы к занятию 4*). Результаты подсчитываются позже.

Презентация темы

«Вы наверняка заметили, что все мы учимся по-разному, у каждого из нас есть свои особенности, способы работы, свои сильные и слабые стороны. Если мы осознаем, что является нашими сильными сторонами, а что — слабыми местами, то нам будет легче найти оптимальные способы подготовки к экзамену, организовать свою деятельность так чтобы сильные стороны стали нашими ресурсами и помогли компенсировать слабые».

Информирование

Скажите участникам о том, что сегодня вы рассмотрите два важных аспекта учебной деятельности: каналы восприятия и когнитивные стили.

Каналы восприятия — это способы восприятия и переработки новой информации. Выделяют три канала: визуальный, аудиальный и кинестетический. Кратко охарактеризуем людей с преобладанием одного из способов восприятия.

Визуалы: «Я вижу!»

- Обладают хорошей зрительной памятью, эмоционально реагируют на цвет.
- В учебе больше опираются на визуально запомнившиеся страницы учебника или конспекта.

- Наиболее эффективные методы: чтение, письмо, фильмы, работа на доске, работа с картинками и рисунками, работа с книгами, газетами, журналами, диктанты.

Аудиалы: «Я слышу!»

- Обладают хорошей слуховой памятью, большое значение придают словам, музыке, звукам.
- В учебе больше опираются на материал, который слышали.
- Наиболее эффективные методы: ролевые игры, аудиозаписи, видеофильмы, устные задачи, прослушивание рассказов, чтение вслух.

Кинестетики: «Я чувствую!»

- Ощущения для таких людей первичны, а действия вторичны.
- Обладают хорошей мышечной памятью.
- В учебе больше опираются на собственный опыт, то, что сделали сами.
- Наиболее эффективные методы: физические соревнования и игры, решение задач с использованием материальных предметов, проведение экспериментов, группы с переменным составом.

У каждого человека один канал восприятия является ведущим. Использование опоры на несколько каналов способствует лучшему усвоению информации.

Когнитивный стиль — это особенности познавательной деятельности, которые характеризуют своеобразие способов получения и переработки информации.

Выделяют два основных когнитивных стиля - синтетический и аналитический.

Синтетики

- Объединяют, синтезируют имеющиеся в них знания о предмете.
- Созидают из частей целое, с легкостью находят связи и объединяют.
- Детали не имеют для них значения,

Аналитики

- Расчленяют и исследуют предмет познания по компонентам.
- Они разбирают целое на части и стремятся найти различия.
- Детали имеют большое значение.
- Успешно применяют правила.

✓ Что помогает учиться?

Синтетикам

- Опора на контекст и личный опыт, возможность самим создавать, придумывать схемы, опираясь на известные детали.
- Выделение главной мысли, составление кроссвордов работа посредством моделей, мозговой штурм.

Аналитикам

- Виды деятельности, которые позволяют им углубиться в детали, проанализировать информацию, сделать выводы, работа по правилам.
- Тесты множественного выбора, анализ (слова, темы и т.п.), запоминание деталей, выделение ошибок.

Проигрывание

Предложите детям узнать об особенностях своей познавательной деятельности и подсчитать результаты анкетирования. Спросите их, согласны ли они с полученными результатами.

Разделите детей на три группы. Если в классе выделилось примерно одинаковое количество визуалов, аудиалов и кинестетиков, объедините группы по данному принципу, если нет — просто в случайном порядке. Предложите каждой группе разработать рекомендации по подготовке к ОГЭ и поведению на экзамене для визуалов, аудиалов и кинестетиков. Если время позволяет, можно также повторить это упражнение, предложив выпускникам разработать рекомендации для аналитиков и синтетиков.

Рефлексия

Обсудите с детьми, насколько результаты анкетирования действительно отражают особенности их учебной деятельности.

Составление копилки

В копилку заносятся результаты анкетирования и рекомендации для соответствующего типа.

Методические рекомендации

При проведении этого занятия важно помнить, что ярко выраженные типы встречаются не так часто. Смысл занятия не в том, чтобы выявить визуалов или синтетиков, а в том, чтобы выпускники увидели разнообразие возможных способов оптимизации своей работы.

Занятие 5

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ НА ЭКЗАМЕНЕ?

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

Необходимые материалы: мягкая игрушка.

Ход работы

Разогрев

Упражнение «Самое трудное». Ведущий показывает детям игрушку и предлагает следующее задание: «Тот, у кого в руках оказывается эта игрушка, должен продолжить фразу: "Самое трудное на экзамене — это..." — и бросить игрушку любому другому человеку. Нельзя бросать игрушку одному и тому же человеку больше одного раза».

Презентация темы

«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, причем для этого совсем не нужно быть йогом. Существуют простые психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними познакомимся».

Информирование

«Существуют различные способы справиться со своей тревогой. Мы познакомимся с некоторыми из них.

Простой, но очень эффективный способ — *аутотренинг*. Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия и уверенности. Формулы аутотренинга направлены на подсознание».

Правила составления формулы аутотренинга

- Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Употребление частицы «не» запрещается.
- Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Нельзя употреблять слова типа «пытаться», «стараться».

Например, удачной будет такая формула: «Все хорошо в моем мире. Я уверен и спокоен. Я быстро вспоминаю весь материал. Я сосредоточен».

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. 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.

Наконец, справиться с тревогой помогает *медитация*. Конечно, мы не буддийские монахи и на таком уровне медитировать не будем. По сути, медитация - это состояние глубокого сосредоточения на одном объекте. Такое состояние позволяет обрести душевный покой и равновесие.

Проигрывание

Предложите учащимся составить *формулы аутотренинга* для себя. Попросите желающих прочитать составленные формулы.

«Состояние тревоги и покоя». (Это упражнение можно провести перед тем, как рассказывать детям о релаксации.) Предложите детям закрыть глаза и как можно лучше вспомнить или представить себе ситуацию, которая вызывает у них тревогу или волнение. Необходимо обратить внимание на то, что происходит с физическим самочувствием, как дети ощущают себя в ситуации тревоги. Затем предложите вспомнить ситуацию, в которой дети чувствуют себя уверенно, и снова обратить внимание на физическое самочувствие.

По завершении упражнения обсудите его результаты и составьте «портрет тревоги» и «портрет спокойствия». Обратите особое внимание на то, что тревога сопровождается напряжением, а спокойствие - расслабленностью.

Упражнения на релаксацию

Лучше всего проводить упражнения непосредственно после рассказа о той или иной технике.

«Мышечная релаксация». Наиболее простой способ - расслабление рук. Попросите детей принять удобное положение, положить руки на колени или на стол и закрыть глаза. Предложите им сосредоточить внимание на руках. Пусть дети ощутят тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть. О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми.

«Дыхательная релаксация». Наиболее простой способ - это дыхание на счет. Предложите детям принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета — выдох.

«Медитация на предмет». Попросите детей выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.) и положить его перед собой. Предложите им попробовать в течение определенного времени (не более 3-5 минут) удерживать все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривать, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

По завершении релаксационных упражнений спросите детей, как меняется их состояние.

Рефлексия

Спросите участников, какой способ снятия тревоги показался им наиболее подходящим лично для них.

Составление копилки

Предложите детям записать наиболее подходящий им способ снятия напряжения.

Методические рекомендации

Для обучения учащихся приемам саморегуляции на экзамене мы используем два подхода: метод прогрессирующей мышечной регуляции Э.Джекобсона и метод аутогенной тренировки.

Э.Джекобсон в 1929 году в работе «Прогрессирующая релаксация» экспериментально показал, что эмоциональные реакции отражаются в теле в виде мышечного напряжения. Чем сильнее эмоциональное напряжение, тем более выражено напряжение скелетной мускулатуры. Соответственно мышечное расслабление способствует торможению деятельности меток коры головного мозга.

Как пишут Н.П. Зубалий, А.М. Лёвочкина [Основы психиатрии. Киев, 2001. С.150], Джекобсон считал, что различному типу эмоционального реагирования соответствует напряжение соответствующей группы мышц. Так, депрессивное состояние сопровождается напряжением дыхательной мускулатуры, страх — спазмом мышц артикуляции. Снимая посредством произвольного самовнушения напряженность определенной группы мышц (дифференцированная релаксация), можно избирательно влиять на отрицательные эмоции.

Метод аутогенной тренировки, разработанный И. Шульцем, предполагает, что релаксация является результатом самовнушения. Основным смыслом аутогенной тренировки заключается в том, что слова и мысленные образы могут воздействовать на психические функции, не поддающиеся сознательному контролю.

Во время этого занятия очень важно создать особую спокойную атмосферу. При этом сам ведущий должен быть уравновешенным и сдержанным.

При обсуждении формул особое внимание уделите удачным находкам.

Объясните детям, что не существует единственно правильного способа справиться со стрессом, каждый должен выбрать то, что подходит лично ему.

Занятие 6

УВЕРЕННОСТЬ НА ЭКЗАМЕНЕ

Цель: освоение способов совладения с тревогой, актуализация внутренних ресурсов.

Необходимые материалы: листы бумаги (по количеству учащихся), запись медитативной музыки, цветные карандаши или мелки.

Ход работы

Разогрев

Игра «Передача хлопка». Дети должны по очереди друг за другом хлопнуть в ладони, не делая пауз. Можно провести это упражнение на время (например, какой ряд «передаст» хлопок быстрее).

Презентация темы

«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».

Информирование

«Образ уверенности складывается из двух составляющих: как ты себя чувствуешь и как ты выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техник аутотренинга и релаксации, которые мы осваивали на прошлом занятии. А как еще можно повысить свою уверенность? Во-первых, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя таким образом, то и ощущение тоже меняется.

Кроме того, у каждого из нас есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации».

Проигрывание

«Статуя уверенности и неуверенности». Попросите каждую группу представить, что у дверей школы решили поставить скульптуру, которая будет называться «Уверенность и неуверенность». Сейчас мы все попробуем себя в роли скульпторов. Задача каждой команды — представить проект такой скульптуры, в которой будут принимать участие все участники группы.

Дайте детям 3—4 минуты на подготовку и предложите продемонстрировать свои скульптуры. Затем подведите итоги упражнения и сформулируйте «образ уверенности» (из каких составляющих он складывается). Запишите на ватмане, что присуще образу уверенного человека, и озвучьте для учащихся (например, прямая спина, поднятый подбородок и т.д.).

«Мои ресурсы». Попросите учеников разделить лист бумаги на две части. Водной части напишите заголовок: «Чем я могу похвастаться?» Пусть дети запишут те свои качества и характеристики, которыми они могут гордиться, которые считают своими сильными сторонами. (Эти качества и характеристики могут и не иметь отношения к учебной деятельности.) Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может мне помочь на экзамене?». Пусть ученики напротив каждой своей сильной стороны напишут, каким образом она сможет им помочь во время экзамена.

Попросите желающих озвучить результаты выполнения упражнения.

«Образ уверенности». Попросите учеников закрыть глаза и представить, какой образ мог бы для них символизировать состояние уверенности. Когда они представят этот образ или символ, попросите их нарисовать его. Во время выполнения этого упражнения хорошо использовать запись медитативной музыки.

Когда рисунки будут завершены, попросите детей показать их окружающим и кратко рассказать о своих рисунках. Расскажите детям о том, что, представив себе этот символ в трудной ситуации, можно усилить свое ощущение уверенности.

В конце урока подведите итоги и подчеркните, какие ресурсы можно использовать для обретения уверенности.

Рефлексия

Попросите учеников продолжить фразу: «Уверенность для меня — это...»

Составление копилки

Дети записывают рекомендации самим себе, перечисляют что помогает им чувствовать себя более уверенно.

Методические рекомендации

При выполнении упражнения «Мои ресурсы» многие дети испытывают затруднения при необходимости превратить сильные стороны в своих «помощников». Поэтому' очень важно оказать им индивидуальную помощь, подсказав возможные варианты (например, общительность помогает вступать в контакт с экзаменатором).

При обсуждении результатов упражнения «Образ уверенности» обратите внимание детей на то, что они могут обогатить свою «коллекцию» образов уверенности за счет образов других.

Занятие 7

МОЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НА ЭКЗАМЕНЕ

Цель: помочь осознать свою ответственность за результат сдачи экзамена.

Необходимые материалы: плакаты с буквами П, Г, Э (по одной бук не на каждом плакате), таблицы по количеству участников.

Ход работы

Разогрев

Упражнение «Отношение к ОГЭ». Психолог берет в руки небольшой предмет (игрушку, мячик и т.д.) и предлагает детям представить, что это и есть ОГЭ. Затем каждый участник берет этот предмет и показывает, как он к нему «относится»: с интересом разглядывает, отворачивается и т.д. Комментировать при этом ничего не нужно.

Презентация темы

«Мы уже много знаем о том, что помогает на экзамене. Но все ли в этом непростом деле зависит от нас самих?»

Информирование

«Результат сдачи экзамена зависит от очень многих факторов. Это и погода, и настроение проверяющих, и везение. (Спросите детей о том, что еще может определять успех на экзамене.) Но очень важно понимать, что же зависит от нас самих, ведь только мы можем это изменить».

Проигрывание

Ведущий предлагает участникам заполнить таблицу:

Успех на экзамене: от кого он зависит?

	От меня	От учителя	От родителей	От случая
На сколько процентов?				
Что именно зависит?				

Затем дети делятся на подгруппы по 5—6 человек и обсуждают результаты. В тех же подгруппах они составляют аналогичную таблицу, обобщающую их ответы, и представляют результаты своей работы.

Ведущий просит детей в тех же группах обсудить, что они могут сделать для того, чтобы процент успеха, который зависит от них, стал больше. Необходимо, чтобы ответ на этот вопрос дал каждый участник. Предложите желающим озвучить свои ответы.

Составление копилки

Дети записывают ответы на предыдущий вопрос.

Методические рекомендации

При проведении этого занятия очень важно избежать морализаторства. Важно, чтобы каждый нашел ответы на заданные вопросы без подсказок.

Обратите внимание, что рекомендации по поводу подготовки экзамена должны быть достаточно конкретными. Ответы типа «Я буду больше заниматься» необходимо уточнять: «Как? Что именно ты будешь делать?»

Занятие 8 СДАЕМ ОГЭ

Цель; формирование процессуального компонента готовности к ОГЭ, переживание и осмысление ситуации экзамена.

Необходимые материалы: конверты (по числу участников), в каждом из которых находятся: список заданий, регистрационный бланк и бланки ответов № 1 и № 2; бланки с ключами (правильными ответами) и шкалой оценок; плакат с названиями «вузов», факультетов (с указанием необходимого для поступления количества баллов) — см. приложение 7 :материалы к занятию 8).

Ход работы

Презентация темы

«Сегодня мы попробуем сдать почти настоящий Единый государственный экзамен и поступить в институт. При этом вы не будете сдавать экзамен ни по одному из школьных предметов. Это игра, но с особым смыслом.

Вспомните, какую стратегию, какой способ работы на экзамене каждый из вас выбрал для себя, и попробуйте поработать во время «экзамена» именно этим способом».

Информирование

Напомните детям последовательность действий при сдаче ОГЭ и расскажите, что они должны будут делать в ходе игры: сначала, получив конверт с заданиями, они выполняют работу, а потом становятся «экспертами», проверяют работы друг друга и подсчитывают баллы,

Проигрывание

Занятие представляет собой игру-драматизацию, имитирующую реальную процедуру сдачи ОГЭ.

Вначале дети получают конверты и проверяют их содержимое. В некоторые конверты рекомендуется положить неполные комплекты материалов, Ученики, обнаружившие отсутствие бланка или листа с заданиями, должны проинформировать об этом преподавателя. Он заменяет конверт, причем делает это публично, чтобы выпускники получили опыт самостоятельных действий в ситуации экзамена. Если никто из учеников не решится сказать о недостающих листах, следует задать вопрос: «У всех ли есть все необходимые материалы?» — и обратить особое внимание ребят на то, что на экзамене очень важно внимательно проверить содержимое конверта и попросить заменить комплект, если он неполный или какой-либо из листов не очень хорошо пропечатан.

Предложите ученикам распланировать свое время с учетом того количества баллов, которое они хотят получить. Затем дети выполняют задания (в течение примерно 20 минут). После этого они становятся экспертами, обмениваются тестами, проверяют тесты друг у друга и выставляют общее количество баллов. Для облегчения работы раздайте «экспертам» бланки с правильными ответами. Затем вывешивается плакат с названиями «вузов», и каждый ученик определяет, на какой факультет он мог бы поступить.

Спросите детей, в какие «вузы» они «поступили», поздравьте всех «поступивших» с успешным завершением экзамена.

Рефлексия

Прежде всего попросите детей поделиться впечатлениями. Пусть они расскажут о том, что оказалось трудно, что легко, с какими неожиданностями они столкнулись.

Попросите выпускников озвучить основной вывод из занятий, главную мысль, которую они с собой унесут.

Составление копилки

Пусть участники запишут в копилки тот вывод, который был сформулирован на предыдущем этапе.

Методические рекомендации

Завершающее занятие представляет собой моделирование ситуации сдачи Единого государственного экзамена. Это, по сути, репетиция, но ее особенности заключаются в том, что здесь проигрывается весь процесс: от сдачи ОГЭ до поступления в институт. Это позволяет выпускникам более четко представить себе процедуру ОГЭ, а также его значение а переходный для каждого школьника момент: каждый сможет самостоятельно принимать решение о том, какую стратегию выбрать во время сдачи экзаменов, сколько баллов необходимо набрать для осуществления дальнейших планов и т.п.

Занятие проводится на симулированном (игровом) материале. Отказ от использования демонстрационных материалов позволяет детям отвлечься от содержательных моментов экзамена и целиком сконцентрироваться на процедурных.

Еще раз напоминаем, что некоторые конверты следует сделать неполными (положить туда не весь комплект). Процедура экзамена обязательно должна каким-то образом нарушаться, чтобы хоть один из участников мог попробовать подать апелляцию.

На этапе рефлексии, если позволяет время и особенности класса, можно обсудить в целом, что дали детям эти занятия, как изменилось их отношение к предстоящим экзаменам. В конце этого занятия копилки, которые хранились у ведущего, раздаются детям.

Очень важно закончить занятие эмоционально положительным настроем.

На этапе рефлексии, если позволяет время и особенности класса, можно обсудить, что дали детям эти занятия, как изменилось их отношение к предстоящим экзаменам, и еще раз напомнить, что теперь у каждого из них в копилке собраны основные рекомендации, которые помогут им подготовиться к экзамену и успешно сдать его.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Чибисова М.Ю. "Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями." М.: Генезис , 2009.
2. Чибисова М.Ю. Психологическая готовность выпускника к сдаче ЕГЭ (начало) Вестник практической психологии образования. 2008. №4. – С. 77-80
3. Чибисова М.Ю. Психологическая готовность выпускника к сдаче ЕГЭ (окончание) Вестник практической психологии образования. 2009. №1. – С. 77-81
4. Интернет ресурсы <http://www.psyjournals.ru>
5. Интернет ресурсы <http://www.rustest.ru>