

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ГОРОДСКОЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
ДЕПАРТАМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ»

«РЕКОМЕНДОВАНО»

Научно-методическим советом

ГБУ ГППЦ ДОНМ

 / Н.В. Середенко/

«30» «августа» 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ГБУ ГППЦ ДОНМ



/Д.Е. Олтаржевская/

«30» «августа» 2023 г.

ПРОГРАММА

профилактической направленности для обучающихся 9-х классов
«Психологическая подготовка к ОГЭ»

Составитель:

Князев А.В., старший методист ГБУ ГППЦ ДОНМ

Утверждено научно-методическим советом ГБУ
ГППЦ ДОНМ

Протокол № 1 от 30.08.2023

Москва, 2023

Пояснительная записка

Экзамен является важным событием в жизни обучающихся 9-х классов, их родителей (законных представителей) и педагогов. Чтобы пройти этот этап успешно, подростку важно приложить определённые усилия, выделить достаточно времени для подготовки, повторения и закрепления учебного материала, уделить внимание психологическому настрою.

Психологическое сопровождение и подготовка к экзаменам помогает обучающимся, родителям (законным представителям) и педагогам актуализировать ресурсы для успешного прохождения экзаменационных процедур, выявить дефициты, спланировать необходимые меры поддержки обучающихся. К таким ресурсам относятся собственные личностные ресурсы ребёнка (знания по школьным предметам, оптимальный уровень мотивации, умение управлять своими эмоциональными состояниями в ситуации экзамена, положительное отношение к экзамену), ресурсы образовательного пространства (знание процедуры проведения экзамена, создание образовательного потенциала для успешной сдачи экзаменов, консультации педагогов и занятия по предметам), ресурсы социального окружения (формирование представлений об экзамене как о возможности показать свои знания, сменить социальную роль ученика, сделать следующий шаг во взрослую жизнь), ресурсы семейного окружения (поддержка ребёнка родителями в ситуации экзамена).

В основе структуры психологической готовности к ОГЭ лежит анализ психологических трудностей, с которыми сталкиваются обучающиеся в период подготовки и на самом экзамене. К психологической готовности к экзаменам относятся: умение различать свои эмоциональные состояния и управлять ими (например, волнением в ситуации экзамена), знание особенностей познавательных процессов и умение применять техники для их оптимального функционирования (например, умение концентрироваться на задаче в течение длительного времени, не отвлекаясь на другие факторы), оптимальный уровень мотивации и позитивный настрой, наличие альтернативных вариантов и временных перспектив.

Вследствие этого, **актуальным** является психологическое сопровождение самих обучающихся, их родителей (законных представителей) и педагогов в процессе подготовки к сдаче выпускных экзаменов, в том числе профилактическая работа с ними, направленная на ознакомление с психологическими возможностями формирования оптимального уровня мотивации, освоение способов эмоциональной саморегуляции и снижения экзаменационной тревожности, информирование о ресурсах, использование

которых будет способствовать повышению уровня психологической готовности к сдаче ОГЭ.

Практическая направленность программы основывается на повышении информированности обучающихся 9-х классов, их родителей (законных представителей), педагогов о том, куда подростки могут обращаться за помощью и психологической поддержкой при подготовке к экзаменам, на совершенствовании у подростков навыков эмоциональной саморегуляции, рассмотрении различных аспектов психологической готовности (что важно знать родителям и педагогам, чтобы поддержать ребёнка).

Нормативно-правовые основы программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон № 152-ФЗ от 27 июля 2006 г. «О персональных данных».
3. Приказ Министерства Просвещения России и Рособрнадзора от 07.11.2018 г. № 190/1512 «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего общего образования».
4. Приказ Министерства Просвещения России и Рособрнадзора от 07.11.2018 г. № 189/1513 «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования».
5. Приказ Департамента образования и науки города Москвы от 15.08.2022 № 666 «Об утверждении Стандарта деятельности психолого-педагогических служб в системе образования города Москвы».
6. Закон города Москвы от 07.10.2009 № 43 «О психологической помощи населению в городе Москве».

Научные, методологические и методические основания программы

Программа разрабатывалась на основании следующих концептуальных подходов и теоретических разработок:

- ресурсный подход к стратегиям преодоления ситуаций с риском возникновения высокой степени эмоциональной напряженности (Г. Селье, Р. Лазурас, Э. Фрайденберг, С. Хобфолл, М. Селигман, А. Бандура, Ф. Е. Василюк, И. М. Никольская, Р. М. Грановская);
- деятельностный подход (А. Н. Леонтьев, Д. Б. Эльконин и др.);
- личностный подход (Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, В. А. Петровский, Д. Б. Эльконин и др.).

Цель программы

Целью программы является повышение уровня психологической готовности и психолого-педагогическое сопровождение обучающихся в период подготовки и сдачи ОГЭ.

Задачи программы

Для обучающихся:

1. Проинформировать о ресурсах психологической помощи в рамках подготовки к сдаче ОГЭ.
2. Совершенствовать навыки эмоциональной саморегуляции в период подготовки к сдаче ОГЭ.
3. Способствовать снижению уровня экзаменационной тревожности в отношении ОГЭ.

Для родителей и педагогов:

1. Повысить уровень информированности родителей (законных представителей) и педагогов о ресурсах психологической помощи в период подготовки и сдачи экзаменов.
2. Познакомить родителей (законных представителей) и педагогов с различными аспектами психологической готовности обучающихся к экзаменам.
3. Познакомить с конструктивными стратегиями поведения в период подготовки и сдачи обучающимися ОГЭ.

Адресат программы

Обучающиеся 9-х классов общеобразовательных учреждений, родители (законные представители) обучающихся, педагоги.

Продолжительность и форма реализации программы

Сроки реализации программы: 1–5 недель.

Форма обучения: групповая (до 35 человек).

Режим занятий: 1–3 занятия в неделю, всего 7 занятий (5 занятий с обучающимися, 1 занятие с родителями (законными представителями), 1 занятие с педагогами).

Продолжительность занятия: для обучающихся 1 занятие – 45 мин., всего 5 занятий; для родителей (законных представителей) и педагогов – 1 занятие – 90 мин. (всего 9 академических часов).

Планируемые результаты

При условии успешной реализации данной программы будет наблюдаться положительная динамика в повышении уровня психологической готовности обучающихся к сдаче экзаменов. Параметрами психологической готовности выступают актуальный уровень тревоги в отношении экзамена, уровень владения навыками самоконтроля и самоорганизации. Обучающиеся будут владеть информацией о ресурсах получения психологической помощи при подготовке к сдаче ОГЭ, познакомятся и научатся использовать способы эмоциональной саморегуляции для снижения экзаменационной тревожности и формирования оптимального уровня мотивации.

Родители (законные представители) обучающихся и педагоги будут владеть информацией о различных аспектах психологической готовности обучающихся к экзаменам, ресурсах для получения психологической помощи, конструктивных стратегиях поведения в период подготовки и сдачи обучающимися ОГЭ.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
Для обучающихся					
1	Психологическая готовность к экзаменам	5	1	4	Рефлексия
Для родителей (законных представителей)					
2	Психологическая готовность обучающихся к экзаменам: что важно знать и уметь родителям (законным представителям)	2	1	1	Рефлексия
Для педагогов					
3	Психологическая готовность обучающихся к экзаменам: что важно знать педагогам	2	0,5	1,5	Рефлексия
	Итого	9	2,5	6,5	

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы необходимы:

- аудитория для проведения занятий;
- раздаточные материалы в соответствии с программой (см. Приложения);

- флипчарты, канцелярские принадлежности (листы бумаги А4, цветные фломастеры, ручки по количеству участников);
- компьютерное и мультимедийное оборудование;

Кадровое обеспечение программы

Программу реализуют педагоги-психологи, имеющие опыт проведения групповых тренинговых занятий с подростками.

Содержание учебного (тематического) плана

Для обучающихся

Тема занятия: Психологическая подготовка к экзаменам

Методические рекомендации по организации и проведению занятия

1. Организовать проведение занятия в формате психологического тренинга (желательно использовать рассадку участников тренинга в виде круга).
2. При проведении занятий использовать стандартные правила и формы работы психологического тренинга.

Рекомендуемые правила

- говорить по одному: не перебивать других и не разговаривать, когда высказывается другой человек;
- не пользоваться телефонами, если нет необходимости;

Также дополнительно участники тренинга могут предложить свои правила.

3. Проведение тренинга – 40-45 минут (школьный урок)
4. Перед началом занятия ведущим тренинга необходимо подготовить помещение для проведения тренинга.

Занятие № 1 Введение в тему

Вступление

Время проведения: **3 минуты.**

Описание: Приветствие, знакомство с участниками тренинга, создание благоприятного социально-психологического климата в группе посредством общения ведущего с участниками тренинга. Обучающиеся и ведущий сидят в кругу. Ведущий представляется и рассказывает о целях, формате и правилах предстоящих циклов занятий.

Упражнение «Круг знакомства»

Время проведения: **7 минут.**

Описание упражнения: каждый участник по очереди называет своё имя и любимое занятие или один интересный факт о себе (вопрос на выбор ведущего, ведущие также участвуют в круге знакомства).

Примерная инструкция ведущего: давайте немного лучше узнаем друг друга, сейчас предлагаю вам по очереди назвать свое имя и любимое занятие, которым вам нравится заниматься в свободное от учебы время (второй вариант: назвать свое имя и какой-то интересный факт о себе). *Ведущий предлагает первому желающему начать высказываться, если в группе не находится такой желающий, который первым возьмет слово, то ведущий сам начинает круг (отвечает на вопрос) и передает слово следующему участнику тренинга по часовой стрелке.*

Упражнение «Карусель»

Время выполнения: **15 минут**

В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком.

Описание упражнения: участники тренинга встают в «карусель» – объединяются в пары, которые становятся лицом друг к другу, образуя два круга: внутренний и внешний. Внутренний круг стоит на месте, внешний круг перемещается по сигналу ведущего.

Ведущий задаёт тему беседы, задача участников в течение 1 минуты пообщаться на заданную тему в паре. Затем ведущий подаёт сигнал, и все участники, которые стоят во внешнем круге, делают 1 шаг вправо. Таким образом, участники оказываются в новых парах. Ведущий задаёт новую тему и задание продолжается. Игра повторяется 4–5 раундов.

Примерная инструкция ведущего: сейчас вам будет задана тема для разговора, ваша задача легко войти в контакт с собеседником, поддержать разговор и попрощаться. На разговор у вас отведена ровно одна минута, после окончания которой, будет дана следующая тема для разговора и сигнал к переходу участников внешнего круга по часовой стрелке в «поисках нового» собеседника.

Примерные темы беседы в паре:

- Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече и хотите узнать о новостях в жизни этого человека.
- Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним, узнайте, что он любит и что не любит.
- Перед вами человек, который вам очень интересен. Узнайте у него про его планы на ближайшее лето после сдачи ОГЭ.

- Перед вами человек, у которого вы хотите попросить помощи с подготовкой к ОГЭ. Попробуйте договориться с ним об этом. Внутренний круг участников – это те, кому нужна помощь, внешний круг участников – у кого просят помощи. При этом участники внешнего круга из роли не очень хотят помогать, но готовы это сделать, если их смогут убедить доводы.

- Перед вами человек, который испытывает тревогу перед экзаменами. Попробуйте его поддержать. Внутренний круг участников – те, кто испытывает тревогу, внешний круг участников - оказывает другому участнику в паре поддержку.

По завершению упражнения ведущий возвращает группу в общий круг и задает следующие вопросы для обсуждения:

- Удалось ли вам легко входить в контакт, поддержать разговор и попрощаться?
- Что было трудно?
- Получилось ли вам договориться о помощи в подготовке к экзаменам? При обсуждении 4 темы. Какие доводы вам помогли договориться?
- Удалось ли вам оказать поддержку и получить ее при обсуждении последнего вопроса. Какие слова поддержки или советы, которые вы слышали, могут помочь в реальной тревоге, связанной с экзаменами?

Упражнение «Групповое обсуждение»

Время проведения: **15 минут.**

Необходимые материалы: 4 листа бумаги А4, 4 ручки.

Описание упражнения: участники группы делятся на 4 равные подгруппы, рассаживаются в 4 круга, им дается 1 лист бумаги и ручка на каждую подгруппу. Каждая группа получает свой вопрос, на который участники отвечают в течение 5 минут. На вопрос участники предлагают не менее 5 вариантов ответов. При этом ведущий поощряет и инициирует стремление участников предложить как можно больше вариантов ответов.

Примерная инструкция ведущего (после того как участники тренинга поделились на 4 группы): вам необходимо в каждой группе в течение 5 минут ответить на свой вопрос:

Задание 1-й группе: как лучше подготовиться к экзаменам?

Задание 2-й группе: как лучше организовать рабочее место для подготовки к экзаменам?

Задание 3-й группе: как эффективнее организовать свой день накануне экзамена?

Задание 4-й группе: что нужно сделать, чтобы успешно сдать экзамен?

После подготовки ответов каждая группа в течение 1–2 минут публично представляет свои варианты ответов на вопрос. Важно записать эти ответы на бумагу, чтобы зафиксировать ваши размышления. Попробуйте дать не менее 5 вариантов ответов на ваш вопрос. Если вы готовы, то можете преступать к выполнению упражнения.

После презентации ответов, ведущий подводит итоги группового обсуждения, делая акцент на рекомендациях, которые появились у участников занятия в процессе работы в мини-группах, фиксирует их на доске и в завершении упражнения благодарит группы за проделанную работу. После выполнения упражнения все подгруппы возвращаются в общий круг.

Завершение, подведение итогов, рефлексия

Время проведения: 5 минут.

Описание: ведущий кратко подводит итоги встречи, а участники по желанию (или по кругу) отвечают на следующие вопросы:

- Что было самым полезным или интересным сегодня?
- С каким настроением я заканчиваю занятие?

При необходимости ведущий может выбрать другие вопросы для завершения занятия.

Занятие № 2. Планирование подготовки

Вступление

Время проведения: 3 минуты.

Описание: Приветствие и актуализация знаний, создание благоприятного социально-психологического климата в группе посредством общения ведущего с участниками тренинга. Обучающиеся и ведущий сидят в кругу. Ведущий напоминает свое имя, цели тренинговых занятий и узнает о настроении группы на работу. Озвучивает тему сегодняшнего тренинга – планирование подготовки.

Игра «Человек к человеку»

Время: 7 минут.

Описание упражнения: В начале игры участники делятся на пары по своему желанию. В игре есть несколько инструкций, которые озвучивает ведущий:

- «Лицом к лицу» – участники пары встают лицом друг к другу;
- «Плечом к плечу» – участники пары встают рядом плечом к плечу;
- «Спина к спине» – участники пары встают спиной к спине;
- «Человек к человеку» – участники расходятся и ищут себе новые пары.

По мере освоения участниками правил игры, ведущие могут усложнять правила. Во время инструкции «Человек к человеку» ведущий добавляет какой-то признак, по которому участники должны найти себе новую пару. Например:

«Человек к человеку – схожего роста»;

«Человек к человеку – с схожим цветом одежды»;

«Человек к человеку – с схожим цветом глаз».

После завершения игры участники возвращаются в большой круг.

Упражнение «Планирование»

Время проведения: **30 минут.**

Необходимые материалы: 4 листа бумаги А4, 4 ручки.

Описание упражнения: участники группы делятся на 4 равные подгруппы, рассаживаются в 4 круга, им дается 1 лист бумаги и ручка на каждую подгруппу. Каждая группа получает от ведущего свой вариант задания.

В этом упражнении с обучающимися обсуждается важность распределения дел и планирования своего дня.

Примерная инструкция: «Ребята, ознакомьтесь с представленным текстом и попробуйте составить расписание дня данного героя рассказа, чтобы ничего не упустить». Расписание вы составляете на листе А4, указывая, какие дела в какое конкретное время «герой» будет выполнять. Например, первая встреча с партнером с 9:00 до 9:45, выступление на конференции с 14:00 до 14:30, обед с 13:00 до 13:30, сон с 23:00 до 6:00 и т.д.

Вариант № 1

«Представь себе, что ты – преуспевающий бизнесмен. На следующий день тебе надо запланировать три встречи с партнерами, составить текст делового письма, составить приказ, выступление на конференции и еще успеть сходить в кино со своей семьей. Также тебе нужно регулярно питаться и спать минимум 7 часов. Пожалуйста, составь расписание дня так, чтобы ничего не упустить».

Вариант №2

«Представь себе, что ты – преуспевающий журналист. На следующий день тебе надо запланировать три интервью, составить текст статьи для главного редактора, обсудить с фотографом, какие фото пускать в работу, выступить в университете с лекцией для студентов и еще успеть сходить в ТЦ со своей семьей. Также тебе нужно регулярно питаться и спать минимум 7 часов. Пожалуйста, составь расписание дня так, чтобы ничего не упустить».

Вариант №3

«Представь себе, что ты – преуспевающий спортсмен. На следующий день тебе надо запланировать три тренировки, составление поста в социальной сети, встречу с журналистом для интервью, выступить с мотивационной речью в спортшколе и еще успеть сходить посмотреть хоккейный матч со своей семьей. Также тебе нужно регулярно питаться и спать минимум 7 часов. Пожалуйста, составь расписание дня так, чтобы ничего не упустить».

Вариант №4

«Представь себе, что ты – преуспевающий актер. На следующий день тебе надо запланировать две репетиции в театре, повторить текст роли, снять видео для социальных сетей и опубликовать его, выступить с лекцией перед студентами театрального университета и еще успеть сходить на концерт со своей семьей. Также тебе нужно регулярно питаться и спать минимум 7 часов. Пожалуйста, составь расписание дня так, чтобы ничего не упустить».

После составления расписания дня «героя» ведущий благодарит участников групп за работу, спрашивает - у всех ли получилось все события «героев» уложить в 24 часа? Что помогло вам в успешном планировании дня «героя»? Какие интересные идеи вы использовали? (поощряем высказывания детей и конструктивные идеи). Далее ведущий развивает мысль о том, что очень многие люди используют разные формы планирования, чтобы ничего не забывать и фиксировать их либо на бумаге (ежедневнике), либо в специальных компьютерных и телефонных программах, это нужно для того, чтобы эффективно распределять свое время и успевать за день/неделю/месяц выполнять запланированные задачи и добиваться поставленных целей. Далее ведущий предлагает обучающимся составить собственное «идеальное» расписание дня в период их подготовки к экзаменам. Дальнейших вариантов работы может быть несколько. В зависимости от групповой динамики в ходе проведения тренинга и личностных особенностей обучающихся:

- Работа над составлением идеального расписания по подготовке к экзаменам в тех группах, в которых составляли расписание героев.

- Индивидуальная работа

Примерная инструкция: вам необходимо обсудить в той группе (или вариант №2 - поработать индивидуально), в которой вы сейчас работали (расписание «героя») и попробовать составить на листе бумаги наилучшее по вашему мнению расписание дня, при подготовке к экзаменам, учитывая следующую информацию:

- по возможности гулять утром и вечером по 30-40 минут;

- по возможности спать не менее 7 часов;
- по возможности питаться 4-5 раз в день;
- делать паузы в работе после изучения конкретной темы;
- устраивать физкультурные разминки между занятиями.

После составления «идеального» расписания, ведущему необходимо провести дискуссию с участниками тренинга с использованием интерактивной доски или флипчарта и написать на доске основные принципы (тезисы, мысли), которые возникли в группах при составлении «идеального» расписания и были озвучены участниками. В процессе дискуссии важно, чтобы участники тренинга проговорили те принципы (тезисы, мысли), которые, по их мнению, могут помочь им эффективнее подготовиться к экзаменам, обсудили, почему эти принципы (тезисы, мысли) эффективны.

Завершение занятия, подведение итогов, рефлексия

Время проведения: 5 минут.

Описание: ведущий кратко подводит итоги встречи, участники по очереди отвечают на следующие вопросы:

- Что было самым полезным или интересным сегодня?
- С каким настроением я заканчиваю занятие?

При необходимости ведущий может выбрать другие вопросы для завершения занятия.

Занятие № 3 Как подготовиться к экзамену

Вступление

Время проведения: 3 минуты.

Описание: Приветствие и актуализация знаний, создание благоприятного социально-психологического климата в группе посредством общения ведущего с участниками тренинга. Обучающиеся и ведущий сидят в кругу. Ведущий интересуется, как прошли дни после предыдущего тренинга, о настрое группы на работу. Озвучивает тему сегодняшнего тренинга – как подготовиться к экзамену?

Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...»

Время: 7 минут.

Описание игры: из общего круга убирается один стул. Человек, который остался без стула, – ведущий в игре. Ведущий называет какой-нибудь признак, который объединяет некоторых участников (по внешности, чертам характера, интересам и т. д.) и предлагает участникам, у которых он есть, поменяться местами. Например: «Поменяйтесь

местами те, у кого белые шнурки», «Поменяйтесь местами те, кто любит сладкое», «Поменяйтесь местами те, у кого хороший характер» и т. д. Задача остальных участников – поменяться местами, если они обладают данным признаком. Задача ведущего - в это время занять любое свободное место. Тот, кто остаётся без места, становится следующим ведущим.

Упражнение «Как подготовиться к сдаче экзамена»

Время выполнения: **15 минут.**

Необходимые материалы: Бланк для работы (приложение №1), ручки каждому участнику тренинга.

Описание: ведущий раздает каждому обучающемуся бланк «Подготовка к ОГЭ» (Приложение 1) и просят оценить каждый совет по шкале от 1 до 10. Где 1 балл - совет, который лично вам не нужен, и вы считаете его бесполезным, а 10 - совет очень актуальный и важный. Оценки в диапазоне от 1 до 10 могут быть любыми.

Примерная инструкция: вы получили бланк с советами, прошу вас оценить каждый совет от 1 до 10. Где 1 балл -совет, который **лично вам** не нужен, и вы считаете его бесполезным для себя, а 10 - совет очень актуален и важен для вас. Оценки в диапазоне от 1 до 10 могут быть любыми. Ваши оценки необходимо поставить напротив каждого высказывания. На эту работу у вас 5 минут. Если нет вопросов, можете преступать к выполнению задания.

После завершения проставления баллов ведущий организует групповое обсуждение и просит участников поделиться своими мнениями об оценках. Каким из советов вы поставили минимальные баллы - от 1 до 3? Почему эти советы для вас не актуальны? На это обсуждение отводится **7 минут.**

А каким советам дали оценку в районе 7-10 баллов и почему? На это обсуждение отводится **7 минут.**

Задача ведущего актуализировать знания участников тренинга в части рекомендаций по психологической подготовке к экзаменам, обсудить, почему какие-то советы важны для участников тренинга, а какие-то советы кажутся не нужными.

Упражнение «Самооценка психологической готовности к экзаменам»

Время выполнения: **15 минут.**

Необходимые материалы: лист опросник (приложение №2), ручки на каждого участника тренинга

Описание упражнения: ведущий раздает каждому участнику тренинга опросник (приложение №2).

Примерные слова ведущего:

- Для успешной сдачи экзаменов иногда необходимо оценить и скорректировать те психологические трудности, с которыми может столкнуться каждый старшеклассник. Сейчас мы заполним анкету, результаты которой вы сможете проанализировать и понять ваши сильные стороны психологической готовности к сдаче экзаменов и дефициты, на которые стоит обратить ваше внимание. Вы получили анкеты. Оцените степень своего согласия или несогласия с приведенными ниже утверждениями по 5-балльной шкале (обведите цифру, отражающую ваше мнение). Далее я расскажу, как обработать результаты, дам ключ к обработке опросника. Вы самостоятельно обрабатываете и увидите ваши результаты.

Завершение, подведение итогов, рефлексия

Время проведения: **5 минут.**

Описание: ведущий кратко подводит итоги встречи, а участники по очереди отвечают на следующие вопросы:

- Что было самым полезным или интересным сегодня?
- С каким настроением я заканчиваю занятие?

При необходимости ведущий может выбрать другие вопросы для завершения занятия.

Занятие 4. Почему важно внимательно читать инструкцию к заданиям и как вести себя на экзамене?

Вступление

Приветствие и актуализация знаний, создание благоприятного социально-психологического климата в группе посредством общения ведущего с участниками тренинга.

Время проведения: **3 минуты.**

Описание: Приветствие и актуализация знаний, создание благоприятного социально-психологического климата в группе посредством общения ведущего с участниками тренинга. Обучающиеся и ведущий сидят в кругу. Ведущий узнает, как прошли дни после предыдущего тренинга, о настрое группы на работу. Озвучивает тему сегодняшнего тренинга – почему важно внимательно читать инструкции к заданиям и как вести себя на экзамене?

Игра «Мышки – домики»

Время проведения: **7 минут.**

Описание игры: перед началом игры участники объединяются в группы по три человека. Двое участников из тройки берутся за руки и поднимают руки вверх, образуя арку. Третий участник встаёт внутри этой арки. Участники, образующие арку, – это «домик», участник внутри – это «мышка».

Ведущий даёт участникам в разном порядке следующие инструкции:

«Мышки» – участники (те кто в роли «мышки») выбегают из домиков и меняются местами, домики остаются на месте.

«Домики» – участники, не расцепляя рук, ищут себе новую мышку, мышки в это время остаются на месте.

«Землетрясение» – все участники ищут себе новые тройки.

После нескольких обычных раундов можно провести раунд на выбывание: после инструкции «Землетрясение» тройка, которая объединилась последней, выбывает из игры.

Упражнение «Трёхминутный тест»

Время проведения: **15 минут.**

Необходимые материалы: бланки теста (Приложение 3) по количеству обучающихся, таймер (секундомер).

Описание упражнения: ведущий раздаёт бланки теста всем участникам, попросив не читать и не знакомиться с содержанием теста (лучше перевернуть обратной стороной лист с тестом) до начала выполнения упражнения.

Ведущий зачитывает инструкцию:

«На выполнение этого теста дается ровно 3 минуты. Если вы успеете выполнить все нижеперечисленные инструкции и сделаете это верно, то вы справились. Итак, готовы? Начали!» Ведущий засекает ровно 3 минуты и по завершению 3-х минут просит всех отложить ручки. Бланки с тестами остаются у участников тренинга. Далее начинается обсуждение итогов упражнения.

По итогам упражнения проводится обсуждение с группой по следующим вопросам:

- что помогло правильно выполнить задание?
- что помешало выполнить упражнение правильно?
- какие выводы можно сделать?
- как эти выводы можно использовать при подготовке к экзаменам и на самом экзамене?

Фиксируем основные выводы обсуждения на доске и делаем акцент на том, что на самом экзамене, когда мы находимся в состоянии волнения и напряжения, мы можем допускать ошибки из-за спешки или невнимательности, поэтому важно всегда внимательно читать инструкцию к заданиям и не спешить.

Упражнение «Как вести себя во время сдачи экзаменов»

Время выполнения: **15 минут.**

Необходимые материалы: Бланк для работы (приложение №4), ручки каждому участнику тренинга.

Описание упражнения: ведущий раздает обучающимся бланки «Как вести себя во время сдачи экзаменов» (Приложение 4) и просит оценить каждый совет по шкале от 1 до 10 баллов. Где 1 балл - совет, который лично вам не нужен, и вы считаете его бесполезным, а 10 - совет очень актуальный и важный. Оценки в диапазоне от 1 до 10 баллов могут быть любыми.

Примерная инструкция: вы получили бланк с советами, прошу вас оценить каждый совет от 1 до 10. Где 1 балл - совет, который **лично вам** не нужен, и вы считаете его бесполезным для вас, а 10 - совет очень актуальный и важный. Оценки могут быть любыми в диапазоне от 1 до 10. Ваши оценки необходимо поставить напротив каждого высказывания. На эту работу у вас 5 минут. Если нет вопросов, можете приступить к выполнению задания.

После завершения проставления баллов участниками, ведущий организует групповое обсуждение и просит участников поделиться мнениями по поводу своих оценок. Каким из советов вы поставили минимальные баллы - от 1 до 3, почему эти советы для вас не актуальны? На это обсуждение отводится **7 минут.**

А каким советам дали оценку в районе 7-10 баллов и почему? На это обсуждение отводится **7 минут.**

Задача ведущего актуализировать знания участников тренинга в части рекомендаций поведения ребенка на экзамене, обсудить, почему какие-то советы важны для участников тренинга, а какие-то советы кажутся не нужными.

Завершение, подведение итогов, рефлексия

Время проведения: **5 минут.**

Описание: ведущий кратко подводит итоги встречи, а участники по очереди отвечают на следующие вопросы:

- Что было самым полезным или интересным сегодня?
- С каким настроением я заканчиваю занятие?

При необходимости ведущий может выбрать другие вопросы для завершения занятия.

Занятие 5. Как развивать внимательность и справляться с волнением на экзамене

Вступление

Время проведения: 3 минуты.

Описание: Приветствие и актуализация знаний, создание благоприятного социально-психологического климата в группе посредством общения ведущего с участниками тренинга. Обучающиеся и ведущий сидят в кругу. Ведущий узнает, как прошли дни после предыдущего тренинга, о настрое группы на работу. Озвучивает тему сегодняшнего тренинга – как тренировать свое внимание самостоятельно и как справляться с волнением на экзамене?

Упражнение «Разговор о внимательности на экзаменах»

Время выполнения: 12 минут.

Слова ведущего перед упражнением: Внимательность — это важнейший ресурс при сдаче экзамена. Внимательность связана с большим развитием свойств внимания: его объема, сосредоточенности, устойчивости, распределения. Внимание требуется, чтобы добиться успеха в любом деле: работе, игре, спорте, учебе, и конечно в запоминании информации. Внимательность — сложившееся качество личности. Развить внимательность можно если тщательно проверять написанное или сделанное и учиться искать свои ошибки, работать по плану, регулярно делать перерывы и т. д.

Примерная инструкция: сейчас мы с вами познакомимся с несколькими упражнениями, которые помогают развивать внимательность. Но сначала ответьте на вопрос, зачем нам быть внимательными на экзамене и в жизни целом? Почему это важно? После получения ответов от участников тренинга переходим к упражнениям. Задача ведущего - объяснить участникам тренинга смысл упражнения.

Упражнение №1. Ищи цвет

Как проснешься, выбери любой цвет, например, зеленый. И дальше отмечай все зеленые предметы, которые встретишь в течение дня: зеленая сумка у одноклассницы, три зеленые машины, припаркованные возле школы, зеленые стены в коридоре и т. д. Правило одно: количество предметов нельзя записывать, его нужно держать в уме.

Упражнение №2. Фокусируйся на звуках

Попробуй выполнить это упражнение на улице, в транспорте, на перемене или в школьной столовой - везде, где много источников шума. Закрой глаза и сосредоточься на звуках: что ты слышишь? Определяй источники звука, отделяй разные шумы друг от друга. Фокусируйся на звуках в течение 5 минут. Можешь считать, сколько разных звуков тебе удалось опознать.

Упражнение №3. Не смотри в телефон

Дождись, когда на телефоне появится уведомление. Лучше всего, если это будет сообщение. Теперь положи телефон перед собой и внимательно смотри на часы, камеру или край телефона, но не перескакивай взглядом на сообщение. Удерживай внимание 2 минуты (лучше смотри на часы, так удобнее).

Упражнение №4. Смотри в телефон

Установи на телефон упражнения для тренировки внимательности и практикуйся каждый день. Рекомендуем Amazing Table и «Таблицы Шульте».

Amazing Table

Цель игры — найти все числа по порядку от 1 до 90. Расположение чисел меняется каждый раз, поэтому просто запомнить последовательность не получится.

Таблицы Шульте

Этот тренажер помогает научиться скорочтению, но для развития внимательности тоже подойдет. Здесь тоже нужно последовательно найти числа от 1 до 25 как можно быстрее. Когда надоест искать числа, переключись в буквенный режим.

Заключительные слова ведущего: и помни главное - за наше внимание борется огромное число источников шума. Сознательно уменьши их количество и **обрати внимание**, улучшится ли твое внимание.

Упражнение «Групповое обсуждение»

Время проведения: **13 минут.**

Необходимые материалы: 4 листа бумаги А4, 4 ручки.

Описание упражнения: участники группы делятся на 4 равные подгруппы, рассаживаются в 4 круга, им дается по 1 листу бумаги и ручка на каждую подгруппу. Каждая группа получает свой вопрос, на который участники отвечают в течение 5 минут. На вопрос участники предлагают не менее 5 вариантов ответов. При этом ведущий поощряет и инициирует стремление участников предложить как можно больше вариантов ответов.

Примерная инструкция ведущего (после того, как участники тренинга поделились на 4 группы): каждой группе необходимо в течение 5 минут ответить на свой вопрос.

Задание 1-й группе: составьте портрет человека, уверенного в себе и своих силах.

Задание 2-й группе: предложите, какими конструктивными способами можно улучшить свое самочувствие, поднять настроение? *(рекомендация педагогам-психологам: обратить особое внимание на работу второй группы, чтобы исключить неконструктивные идеи и методы, которые могут появиться у участников тренинга в процессе обсуждения)*

Задание 3-й группе: как справиться с напряжением (волнением), возникшим на экзамене?

Задание 4-й группе: как справиться с волнением, которое возникает в период ожидания начала экзамена (за 30 минут до начала экзамена).

После подготовки ответов каждая из групп в течение 1–2 минут публично представляют свои варианты ответов на вопрос. Важно записать эти ответы на бумагу, чтобы зафиксировать ваши размышления, попробуйте дать не менее 5 вариантов ответов на ваш вопрос. Если вы готовы, то можете приступить к выполнению упражнения.

После презентации ответов ведущий подводит итоги группового обсуждения, делая акцент на рекомендациях, которые появились у участников тренинга в процессе работы в мини-группах, фиксирует их на доске и в завершении упражнения благодарит группы за проделанную работу. После выполнения упражнения все подгруппы возвращаются в общий круг.

Упражнение «Рабочее волнение»

Время выполнения: **12 минут.**

Описание упражнения: дискуссия с участниками тренинга.

Ведущий тренинга задает всей группе следующие вопросы:

- Какую степень волнения вы сейчас испытываете, думая про ОГЭ? Оцените степень своего волнения от 1 до 10? Где 1- самое низкое, а 10 – волнение зашкаливает (можно попросить участников тренинга показать результат на пальцах).

- Как вы думаете, какова будет степень волнения в день экзамена? (также показываем на пальцах от 1 до 10).

Вероятно, многие из вас в день экзамена будут гораздо больше волноваться, чем сейчас. Верно? Поэтому мы разберем несколько способов, как можно с помощью техник дыхания и переключения внимания стабилизировать свое эмоциональное состояние. Важно знать, что для состояния сильного волнения и тревоги характерно поверхностное, частое, прерывистое дыхание верхней частью груди с частым замиранием перед выдохом или затаенное дыхание.

Давайте попробуем выполнить упражнения на дыхание все вместе (*если педагог-психолог сталкивается с нежеланием выполнять дыхательные техники, то показать эти техники и рассказать про них, предложить выполнить техники только желающим*).

- Классический вариант упражнения на стабилизацию своего состояния через дыхание **глубокий вдох и резкий выдох**. Вдохнули-выдохнули! Такой «силовой» вдох-выдох позволяет сбросить лишнее напряжение в области грудной клетки или **двойной вдох - двойной выдох**. Вы вдыхаете и выдыхаете как бы двумя порциями. Вдох-вдох, выдох-выдох, вдох-вдох, выдох-выдох, вдох-вдох, выдох-выдох. Попробуйте!

Сейчас я вам предложу еще одну дыхательную технику на купирование тревоги (на предотвращение её возрастания). Упражнение «Дыхание животом»: положить руки на живот так, чтобы правая была внизу, а левая – сверху. На счёт 1, 2, 3 нужно сделать глубокий вдох (носом) и надуть живот как шар. На счёте 4, 5 нужно задержать дыхание. Далее, на счёте 6, 7, 8, 9, 10 - сделать глубокий протяжный выдох (ртом, через губы так, как будто во рту трубочка). Повторить упражнение необходимо 10 -15 раз.

Упражнений, связанных с дыханием, много, вы можете самостоятельно найти и попробовать разные варианты, выбрать для себя подходящий. Самое важное при этом - понять принцип: сменив «тревожное» дыхание (поверхностное, частое, прерывистое) на любое другое, вы почувствуете себя гораздо лучше. Желательно предложить.

Следующий способ называется **метод «5-4-3-2-1»**. Его суть заключается в том, чтобы отвлечь наше сознание от негативных мыслей, от излишнего волнения и помочь организму успокоиться и сконцентрироваться. Давайте попробуем!

- Посмотрите вокруг себя и отметьте пять предметов (вы можете назвать их про себя, описать их форму, цвет и т.д.)
- Выделите четыре звука, которые вы сейчас слышите (если не удастся услышать 4 звука, можно тихо этот звук создать)

- Потрогайте три вещи, чтобы ощутить прикосновения тела к различным предметам (не обязательно трогать что-то руками, можно ощутить пол под ногами или то, что касается спины, например, стул)
- Уловите два запаха, которые вас окружают (запах, который идет с улицы, запах чьих-то духов и т.д.)
- Ощутите один вкус, который вы чувствуете сейчас во рту.

Комментарии для педагога-психолога: важно произносить инструкцию медленно и спокойно, давая возможность всем участникам группы неспешно найти предметы, почувствовать звук и т.д.

После выполнения упражнения - метод «5-4-3-2-1» ведущий спрашивает у участников тренинга, знают ли они еще какие-либо методы, которые помогают успокоиться, предлагает поделиться методами снижения волнения, которые они, возможно, использовали в своей жизни. По итогам упражнения благодарим всех, кто высказался и принимал участие в его выполнении.

Комментарии для педагога-психолога: после обсуждения способов, которые предложили участники тренинга, можно спросить - есть ли среди участников тренинга те, кому было бы интересно более подробно познакомиться со способами саморегуляции и поддержки (Приложение №5). Если кто-то ответит, то уже за рамками данного тренинга, дополнительно (индивидуально или в мини-группе) познакомить учеников с другими способами саморегуляции, либо раздать памятки с упражнениями, которые указаны в Приложении №5.

Завершение, подведение итогов, рефлексия

Время проведения: 5 минут.

Описание: ведущий кратко подводит итоги встречи, а участники по очереди отвечают на следующие вопросы:

- Что было самым полезным или интересным сегодня?
- С каким настроением я заканчиваю занятие?
- Что было самым полезным из всего цикла занятий?

При необходимости ведущий может выбрать другие вопросы для завершения занятия.

Дополнение

В ходе проведения тренингов педагог-психолог наблюдает за обучающимися и по завершению занятий заполняет Лист наблюдения (приложение 6) с целью выявления

обучающихся, нуждающихся в индивидуальном психолого-педагогическом сопровождении в период подготовки и сдачи ОГЭ.

В листе наблюдения фиксируются маркеры переживания состояния тревоги, которые педагог-психолог наблюдает в поведении обучающегося непосредственно в ходе занятия в его состояниях/действиях/реакциях/высказываниях.

Также данный лист наблюдения передается классным руководителям, учителям-предметниками обучающихся, нуждающихся в индивидуальной психолого-педагогической помощи. Один раз в неделю учителям-предметникам, классным руководителям и педагогам-психологам рекомендовано в формате общей рабочей встречи обсуждать полученный материал в целях своевременного выявления обучающихся с высокой степенью тревоги, связанной с ОГЭ. По совокупности и частоте проявления маркеров педагог-психолог формулирует гипотезы, подбирает методы их проверки с целью организации адресной помощи ребенку, в том числе в соответствии с действующими регламентами.

Для родителей

Тема занятия: «Психологическая подготовка детей к экзаменам: что важно знать и уметь родителям (законным представителям)»

Время занятия – 2 академических часа (60 минут – теоретический блок, обсуждение, 30 минут – ответы на вопросы родителей (законных представителей)).

Работу с родителями (законными представителями) рекомендуется проводить в формате онлайн-консультации (презентация во Вложении 1).

В ходе диалога с родителями (законными представителями), организованного классным руководителем или/и педагогом-психологом, родители (законные представители):

- познакомятся с факторами, влияющими на успешность сдачи экзаменов;
- обсудят причины, которые мешают ребёнку успешно подготовиться к экзаменам;
- узнают, какие приемы и техники можно использовать, что можно сделать, чтобы помочь своему ребёнку в процессе подготовки к экзаменам;
- выстроят алгоритм поддержки своего ребёнка накануне и в день экзамена.

В ходе обсуждения родители (законные представители) смогут получить ответы на интересующие их вопросы.

Онлайн-консультация сопровождается слайдами презентации (Вложение 1), информация на которых комментируется ведущим консультации.

Для активизации аудитории родителей (законных представителей) в ходе проведения консультации рекомендуется при обсуждении слайдов с 5 по 10 спрашивать у родителей (законных представителей) об их опыте поддержки и помощи своим детям.

Для педагогов

Тема занятия: «Психологическая подготовка обучающихся к экзаменам: что важно знать педагогам»

Время занятия – 2 академических часа.

Работа с педагогами проводится в формате очной встречи и сопровождается слайдами презентации (Вложение 2). Во время занятия педагоги обсуждают:

- основные причины переживаний выпускников в период подготовки и проведения экзаменов;
- факторы, влияющие на результат экзамена;
- выполняют тренинговое упражнение «Ресурсы учителя в помощь обучающимся», во время которого обсудят актуальные для себя вопросы: «Чем я могу помочь обучающимся при подготовке к ОГЭ?», «Какие мои действия могут ухудшить результаты обучающихся?»;
- выполняют упражнение «Разбор кейсов». Педагоги «проживут» описанные ситуации (кейсы) и смогут выработать конкретные рекомендации по оптимальным стратегиям поведения в них.

Кроме этого, в ходе встречи педагоги получают рекомендации по созданию позитивного психоэмоционального состояния обучающихся в период подготовки и сдачи ОГЭ, смогут задать педагогу-психологу интересующие их вопросы.

Структура очной встречи с педагогами

1. Вступительная часть

Приветствие. Мотивация педагогов на продуктивную работу.

2. Основная часть

Обсуждение факторов, влияющих на результат ОГЭ. Понятие продуктивной мотивации. Возможные причины неуспешности сдачи экзаменов.

Упражнения

Упражнение 1. «Ресурсы учителя в помощь обучающимся»

Педагоги объединяются в группы по 6 человек и обсуждают 2 вопроса:

- Чем я могу помочь обучающимся при подготовке к ОГЭ
- Какие мои действия могут ухудшить результаты обучающихся

Далее один педагог от группы представляет результаты обсуждения.

Упражнение 2. «Разбор кейсов»

Педагоги делятся на микрогруппы по 6 человек. На слайде (Вложение 2) представлен кейс – ситуация для обсуждения. В течение 15 мин. в группах проходит обсуждение действий педагога в представленных ситуациях: «Какова стратегия поведения педагога и какие шаги он должен предпринять?».

Далее каждая группа представляет свои варианты решения. Общее обсуждение. Все решения группа может фиксировать на флипчартах.

После обсуждения первого кейса группам предлагается на обсуждение Кейс 2. Организация работы проводится в том же формате, что и с Кейсом 1.

Кейс 1.

Вы наблюдаете девушку 9 класса, у которой в последнее время значительно изменилось поведение: в классе стала держаться обособленно, ни с кем не общается, при ответе на вопросы педагогов говорит, что ей все надоело, она устала, боится предстоящих экзаменов. Консультации педагогов посещает, но на занятиях демонстрирует отрешенность, низкую заинтересованность.

Вопрос: какова стратегия поведения педагога в данной ситуации?

Кейс 2.

Юноша выпускного класса занимается профессиональным спортом. Из-за плотного графика тренировок, сборов и соревнований имеет пробелы в знаниях по предметам. Консультации по подготовке к ОГЭ не посещает. Говорит о том, что учеба для него не имеет особой важности, в приоритете у него – спортивные достижения.

Вопрос: как должен поступить педагог в данной ситуации? Что он может/должен сделать?

Работа с листом наблюдения

Педагогам предоставляется алгоритм наблюдения за обучающимися в процессе учебных занятий, консультаций и др. в целях своевременного выявления ребят, испытывающих сильную тревогу в преддверии ОГЭ. Алгоритм включает в себя работу с листом наблюдения на основе маркеров переживания острого состояния тревоги при подготовке к ОГЭ (приложение 8, приложение 9).

Лист наблюдения заполняется при необходимости - в случае, если педагоги замечают у подростка нехарактерные изменения в поведении.

Теоретический блок, подробное описание упражнений, инструкции участникам представлены во Вложении 2 (презентация «Работа с педагогами»)

3. Заключительная часть.

Рефлексия. Рекомендации педагогам. Ресурсы помощи.

Список литературы

1. **Голерова, О.А.** Повышение стрессоустойчивости учащихся в период подготовки к ОГЭ и ЕГЭ/ О.А. Голерова, И. С. Григолашвили // Справочник педагога-психолога: школа, № 2, 2015.
2. **Голерова, О. А.** Экзамены: памятки для учащихся, педагогов и родителей [Текст] / О. А. Голерова, И. А. Абубякирова // Справочник педагога-психолога. Школа. - 2016. - № 2. - С. 59-64
3. **Грецов, А. Г.** Тренинги развития с подростками [Текст] : творчество, общение, самопознание / А.Г. Грецов. - Москва [и др.] : Питер, 2011. - 414 с. : ил., табл.; 22 см.; ISBN 978-5-459-00887-6
4. **Иконникова С.** ЕГЭ без стресса. Практические советы и рекомендации для родителей. – М., 2020г. – ISBN 978-5-00154-272-8
5. **Психология подростка: Учебник** / [Дандарова Ж. К., Кон И., Костромина С. Н. и др.] ; Под ред. А. А. Реана. - СПб. : прайм-ЕВРОЗНАК ; М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2003. - 480 с.; 21 см. - (Мэтры психологии).; ISBN 5-93878-015-2 (в пер.)
6. **Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ. Профилактика экзаменационной тревожности. ФГОС.** / Под. Ред. Поповой Г.П. – Изд-во Учитель, 2020г. ISBN: 978-5-7057-2328-7
7. **Чибисова, М. Ю.** Психологическая подготовка к ЕГЭ [Текст] : работа с учащимися, педагогами, родителями / М. Ю. Чибисова. - Москва : Генезис, 2009. - 183 с. : ил., табл.; 20 см. - (Психолог в школе).; ISBN 978-5-98563-168-5

Интернет–ресурсы:

1. ГБУ ГППЦ ДОНМ – <https://gppc.ru/>
2. Телефон доверия для детей, подростков и родителей – <http://telefon-doveria.ru/>