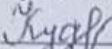


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 46"

Рассмотрено

Руководитель ШМО

 /Кудымова Е.С./

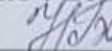
Протокол № 1

от «30» 08. 2024 г.

Согласовано

Заместитель директора

по УВР

 Бармина Н.Г./


Протокол МС №1

от «30» 08. 2024 г.

Утверждено

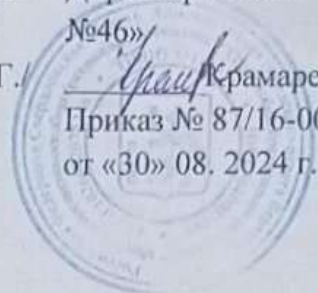
Директор МАОУ «СОШ

№46»

 Крамаренко Н.А./

Приказ № 87/16-00

от «30» 08. 2024 г.



Программа сопровождения выпускников при
подготовке к ЕГЭ и ГИА.

п. Привокзальный 2024/2025г.

Конспекты занятий по сопровождению подростков при сдаче ГИА /ЕГЭ

Цель: формирование навыков психологической самопомощи в условиях сдачи выпускных экзаменов.

Задачи:

1. Развить уверенность в себе, снизить уровень тревожности;
2. Обучить подростков способам релаксации и снятия психоэмоционального напряжения
3. Проинформировать об особенностях проживания экзаменационного стресса
4. Ознакомить с приемами техник запоминания и концентрации внимания

Целевая аудитория: выпускники 9-11 классов

Срок реализации программы: январь-май, 1 раз в 2 недели

Инструментарий: канцелярия, мяч, музыка, свечи, видеопроектор, краски

Список использованной литературы:

Журавлёв Д. «Экзамен – способ проверки знаний или психологическое испытание?». Народное образование № 4, 2003.

Коврова М.Ю. «Психология и психопрофилактика деструктивного стресса в молодежной среде». Кострома, 2005

Чаловка С.В. «Психологическое сопровождение итоговой аттестации учащихся 9-11 классов». Саратов, 2008

Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ: работа с учащимися, педагогами, родителями. Генезис, 2009.

Утверждаю:
И.о.директора МАОУ «СОШ №46»
И.Г. Бармина
«02» сентября 2024г.

ПЛАН
мероприятий педагога-психолога
МАОУ СОШ № 46 п. Привокзальный
при подготовке учащихся 9, 11 классов к сдаче ЕГЭ и ГИА

Раздел	Тема занятий	Дата проведения
Диагностический блок	1. Знакомство и диагностика готовности сдачи экзаменов 2. Знакомство и диагностика уровня школьной тревожности	Январь – начало февраля - 2 занятия
Знакомство с техниками запоминания и концентрации внимания	3. Занятие на развитие памяти, мини-лекция, полезные техники 4. Занятие на развитие внимания и концентрации	Февраль - начало марта – 2 занятия
Развитие навыков релаксации Снятие психологического напряжения	5. Занятие на снятие напряжения 6. Путешествие к себе – арт терапевтическое занятие	Март – начало апреля 2 занятия
Развитие уверенности в себе Поиск внутренних ресурсов	7. Занятие на формирование уверенного поведения и поднятия самооценки, поиск внутренних ресурсов	Апрель – 1 занятие
Сплочение коллектива	8. Занятие на сплочение коллектива	Май – 1 занятие
	Количество занятий	8 занятий

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ

Занятие 1

Знакомство

Ребята, всем доброго дня!

Спасибо, что пришли на наши занятия. Это будут особые уроки психологии, где мы с вами будем готовиться к экзаменам. Я думаю, что тема экзаменов для вас очень волнительна и актуальна. Именно поэтому я здесь, чтобы помочь вам максимально комфортно пережить этот период.

Мы с вами будем, играть, общаться, рисовать, смотреть фильмы и полезные ролики. Я буду рада вашей активности и хочу, чтобы вы знали, что в случае каких-либо личных вопросов вы можете обратиться ко мне во вне урочное время.

Итак, давайте я сначала познакомлюсь с вами, предлагаю поиграть в игру:

Упражнение «Мяч дружбы»

- Сейчас мы будем кидать друг другу мяч и знакомиться по принципу «Моё имя – моё любимое занятие (хобби)», давайте начну я. Меня зовут Я люблю заниматься

- Отлично. Давайте немного пообсуждаем ваше самочувствие и готовность к сдаче экзаменов. До них осталось совсем немного. Несколько месяцев. Как вы оцениваете уровень своей готовности?

Ребята высказываются по кругу.

- Спасибо за ваши ответы. В завершении я прошу вас заполнить анкету, чтобы я смогла поближе познакомиться с вами.

ДИАГНОСТИКА

Анкета «Готовность к ЕГЭ» проводится в течение 15 минут. Далее психолог обрабатывает результаты и выводит список детей в группе риска.

Занятие 2

- Добрый день, ребята. Как вы себя чувствуете? Как ваше настроение?

Я тут подумала, что нам надо с вами получше друг друга узнать.

Разминка. Упражнение «Найди пару»

- Я вас попрошу найти друг друга тем, у кого одинаковый цвет глаз (варианты: «тем у кого день рождения летом», «тем, в чьем имени пять букв» и т.д.). и встать рядом или в круг.

Обсуждение

- Я изучила ваши анкеты с прошлого занятия и вот какие выводы я сделала:

Психолог дает обратную связь и указывает на наиболее проблемные пункты. И приглашает к обсуждению учащихся.

-Я заметила, что у многих из вас повышается внутренняя тревога, когда они думают о сдаче экзаменов. Тревога – это состояние, при котором мы чувствуем волнение, внутреннее напряжение, страх и неуверенность в себе.

Давайте обсудим, что вас больше всего тревожит в экзамене

Круглый стол на тему «Самое трудное в экзамене – это»

- Спасибо за ваши ответы!

Я вам хочу предложить еще одну методику, которая поможет понять ваш уровень тревожности.

ДИАГНОСТИКА по методике А.М. Прихожан «Школьная тревожность» проводится в течение 20 минут. Далее психолог обрабатывает результаты и выводит список детей в группе риска.

Занятие 3

-Ребята, добрый день. Сегодня мы с вами будем учиться очень полезным приёмам, которые помогут вам на экзамене и при подготовке к нему.

А перед этим давайте немного разомнёмся.

У нас с вами игра «Повтори движение»

- Каждый из вас сейчас по кругу будет придумывать движение и сосед должен повторить движение первого, придумать своё и передать следующему.

Например, я хлопаю, следующий человек хлопает и (его действие) прыгает на месте. Следовательно, третий будет повторять первые два движения и новое своё. И так по кругу.

Обсуждение: как думаете, какие здесь мы использовали техники? Что мы тренировали?

- Память – это необходимая структура нашего отдела головного мозга, которая отвечает за запоминание, сохранение и воспроизведение информации. Экзамен – это и есть тренировка нашей памяти.

Память делится на длительную и краткосрочную. Как думаете, какая память развивается во время подготовки к экзамену? (Если, конечно, не готовиться за одну ночь ДО)

С помощью нашей игры мы с вами попробовали запоминать движения путём постепенного добавления новых элементов и повторение предыдущих.

Также существуют и другие приёмы запоминания информации.

Например, ассоциации, схематизация, группировка, выделение опорных моментов, заучивание и др. приёмы.

Просмотр видео 12 секретов, как улучшить память

Предлагаю на практике их все опробовать.

Упражнение «Память»

- Давайте разделимся с вами на 4 подгруппы. Каждой группе я выдам по тексту и необходимые материалы.

Ваша задача.

1 группа – поработать с текстом и запомнить его с помощью приёма «Выделение опорных моментов (Краткие пункты с важными событиями)

2 группа – схематизация (с помощью схем, графиков, рисунков)

3 группа – заучивание (зубрёж), повторение одного и того же несколько раз.

4 группа – классификация или группировка (разбиение материала по частям, по общим признакам и т.д.)

После выполнения задания каждый представитель команды пересказывает текст своим путем.

Обсуждение.

- Ну как вам упражнение? Теперь вы можете выбирать для себя свой метод. А чтобы вас немного разгрузить, предлагаю напоследок сыграть в еще одну игру.

Игра «Повтори движение наоборот»

- Мы будем повторять наше первое задание в обратном порядке. Теперь последний станет первым, каждый вспоминает своё движение.

-Спасибо за занятие!

Занятие 4

- Как ваше настроение? Готовы заниматься?

Игра «Внимание»

- Давайте немного поактивничаем.

Я буду проговаривать действие – ваша задача повторить. Но будьте внимательны, я буду вас путать.

Итак, руки вверх (руки поднимают вверх).

Руки в стороны (руки в стороны)

За нос (одной рукой за нос)

Левая нога вверх

Правая нога вверх

Затем психолог начинает путать: руки вверх, но сам показывает на нос. И так несколько раз: правильные и неправильные команды.

- Вас было не так легко запутать. Как думаете, что в этой игре мы тренировали? Правильно, внимание!

Внимание позволяет концентрироваться долго на информации, переключаться между видами деятельности, удерживать во внимании и памяти несколько дел одновременно.

Просмотр видео Развитие внимания

А теперь я вам предложу задание чуть сложнее, на концентрацию. Концентрация помогает удерживать внимание на одном деле в течение долгого времени.

Упражнение «4 минуты»

Сядьте поудобнее. Поставьте перед собой любой предмет (книгу, стакан, пенал и т.д.)

Ваша задача: в течение 4х минут концентрироваться только на этом предмете и не думать ни о чем, кроме этого предмета.

Начали.

Обсуждение: как вам это упражнение? Когда было особенно тяжело: в начале или в конце? Какие мысли лезли в голову? Как думаете, почему было сложно удерживать во внимании только один предмет?

- Тяжело концентрироваться на одном занятии в течение долгого времени. Наш мозг устает, появляются посторонние мысли, качество выполнения задания падает. Чтобы было легче удерживать внимание, нужно делать небольшие перерывы, переключаться, буквально на 20-30 секунд в тот момент, когда

чувствуете усталость. После небольшого перерыва вам станет легче вернуть свое внимание на задание.

Занятие 5

- Ребята, добрый день.

Как вы знаете, экзамены – это очень стрессовый период для подростка. Умение расслабляться и сбрасывать напряжение – это навык, которому нужно учиться. Сегодня мы с вами будем пробовать разгружать нашу психику от стресса.

- Лучший способ борьбы со стрессом – это смех и активность. Сейчас мы будем с вами играть в антистрессовые снежки.

Упражнение «Антистрессовые снежки»

Класс делится на 2 команды и расходятся к разным стенкам. Каждой команде выдается пачка черновиков.

- Вот вам бумага. Ваша задача: скомкать снежки и закинуть их на территорию соседней команды. Надо хорошенько закидать соседей снежками!

Обсуждение и уборка.

- Один из способов снять напряжение – это физическая активность. Если вы чувствуете, что устали, что поднимается тревога – смените вид деятельности: попрыгайте, присядайте, пройдитесь до магазина.

Упражнение «Трусим»

Представьте, что вы ничего не успеваете, что завтра экзамен, но ничего не готово. Вы устали, переживаете и боитесь.

Как вы можете это показать своим телом?

А теперь давайте раструсим хорошенько всё тело: руки, ноги, голову. Тряситесь! Можно издавать какие-нибудь звуки, которые помогут снять напряжение.

Обсуждение: как вам ощущения в теле?

Сейчас мы с вами будем учиться расслабляться с помощью визуальной релаксации.

Упражнение «Луч»

Садитесь поудобнее, постарайтесь расслабиться. Включается приятная музыка

Представь, что внутри твоей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз, освещая изнутри теплым, ровным и расслабляющим светом все части лица, шею, плечи, руки и т.д. По мере движения луча исчезает напряжение в области затылка, разглаживаются морщины на лице, лучше видят глаза, опускаются

плечи. «Внутренний луч» как бы формирует новую внешность спокойного человека, довольного собой и своей жизнью.

Внутренний луч ходи сверху – вниз и обратно несколько раз, не спеша. Постарайся прочувствовать тепло от луча.

Через 3 минуты психолог просит открыть глаза и пускает по кругу свечу (желательно толстую)

- Посмотрите на пламя этой свечи, это ваш луч, который воплотился в тепло. Держа свечу, скажите про себя «Я стал новым человеком. Теперь я спокоен»

Занятие 6

-Ну что, готовы к занятию? Сегодня мы с вами будем много рисовать.

Техника «Путешествие к себе»

Цель: формирование навыков самопознания и гармонизации эмоциональной сферы

Каждому участнику предлагается краска и плотная бумага. Участники могут сидеть попарно, либо кружком за столами. Включается расслабляющая музыка. Первые 3 минуты участники просто слушают музыку, успокаиваются, отдыхают.

«Ребята, сейчас я предлагаю вам отправиться в необычное путешествие внутрь себя. Я буду помогать и сопровождать вас в этой дороге.

Вслушайтесь в музыку, сделайте глубокий ВДООООХ и ВЫДОХ (3 раза).

Представьте, что вы погружаетесь внутрь себя, в районе груди. Как там? Спокойно или тревожно? Радостно или грустно? Почувствуйте это состояние, побудьте в нём (2-3 минуты)

А теперь я прошу вас выразить все ваши эмоции и переживания на бумагу. Перед вами есть листы, краски, кисти. Вы можете рисовать то, что хочется. Это может быть что-то конкретное или абстракция. Рисуйте так как чувствуется.»

На задание даётся 10-15 минут

Обсуждение

После техники психолог предлагает обсудить рисунки (по желанию) и даёт краткую интерпретацию использованных цветов (по интерпретации по методу Люшера).

Каждый участник записывает (высказывает) свои ощущения и мысли от рисунка.

Занятие 7

- Ребята, доброго дня.

Как ваше настроение? Как себя чувствуете? Как думаете, о чем мы сегодня будем с вами общаться?

А хочу я поговорить о вашей уверенности в себе и своих силах.

Если у человека есть понимание, что он справится, что он уверен в своих знаниях и способностях – перед ним будут открываться все двери.

Как вы думаете, кто такой уверенный выпускник? Как он выглядит, что он делает, как себя ведет?

Упражнение «Два животных»

- Вспомните ситуации, когда вы были уверены в себе. Когда вы шли и у вас всё случалось САМО. Вспомните своё состояние: легкое, властное, твердое, спокойное. Каким животным вы себя чувствовали? Кто-то львом/тигрицей; кто-то очаровательной кошечкой или меткой птицей.

А теперь представьте кто вы, когда неуверенны в себе? Зажатая мышка, маленький воробушек, собачка с поджатым хвостом? Кто вы?

Запишите два животных и поясните свой выбор.

Спасибо за ваши ответы!

- Попробуйте в ситуации, когда вы не уверены представить два этих существа, расправить плечи и шагнуть в роль уверенного человека. Это небольшая проекция даст вам первый глоток уверенности, а дальше дело навыка.

Упражнение «Мои ресурсы»

- Каждый из вас получает по листу бумаги, поделите его на две части. В левой части подпишите вопрос «Чем я могу похвастаться/ мои сильные стороны?». Постарайтесь выписать хотя бы 5-7 пунктов. А можно и больше.

После заполнения левой части переходим на правую и подписываем ее: «Чем это может помочь мне на экзамене?» и напротив каждой сильной стороны вы пишете вариант её применения на экзамене, либо при подготовке к нему.

Давайте обсудим некоторые ваши варианты.

Мои сильные стороны	Чем это может помочь на экзамене?

Заключительное занятие

- Ребята, доброго дня.

Знаете, экзамены – это удивительная пара. Это период, когда весь класс сплочается и пытается «пережить» одну большую трудность. И умение взаимодействовать в коллективе и поддержать друг друга будет только способствовать вашему позитивному настрою.

Упражнение «Дорисуй и передай»

Каждому участнику даётся бумага и карандаши. Учащиеся сидят в кругу.

- У вас есть лист бумаги и карандаши. Выберите любой цвет. Ваша задача: нарисовать, то что хотите. По хлопку вы передаете свой рисунок и карандаш соседу справа. А забираете рисунок соседа слева. Как только вы получите лист и карандаш от соседа – вы дополняете его рисунок любым элементом. По хлопку передаете дальше, пока ваш рисунок не вернется вам.

Обсуждение: ну как, что получили в итоге? Задумка осталась прежней или изменилась после круга?

Упражнение «Робинзоны».

-А сейчас мы отправимся в путешествие. Поделитесь на 2 команды.

- Итак, июль месяц. Было снаряжено 2 круизных корабля для путешествия вокруг света. Корабли отплыли, но после 8 дней пути их настиг шторм. В результате произошли 2 кораблекрушения, но все пассажиры успели пересесть на шлюпки. После 1 дня скитания по морским волнам, каждая команда увидела вдалеке землю и отправились к ней. Но около земли были коралловые рифы и их шлюпки были разбиты в щепки. Команды сумела доплыть до берега.

Итак, перед Вами необитаемый остров (у каждого свой). Все вещи, что были в шлюпке-утонули. При вас осталось только то, что вы успели захватить с собой с корабля. (Участники по очереди вытаскивают из мешка по 1 бумажке с описанием вещи. (P.S. список вещей психолог может предложить самостоятельно на своё усмотрение в зависимости от возраста и численности группы)).

Ваша задача, используя все предметы, обустроить ваш новый дом, построить хозяйство, накормить всех участников круиза и построить новый корабль для спасения.

Каждой группе я выдаю по листу бумаги и ручке. Ваша задача записать основные действия для спасения. На все дается 15 минут.

Далее начинается обсуждение.

Обсуждение после упражнения: тяжело было распределять роли? Кто был явным руководителем в вашей группе? Понравилось ли упражнение?

Заключительная часть.

- Ваш класс – это большой корабль, который стремительно плывет уже к финишной черте школьных лет. Поддержите друг друга; помогите, если есть возможность; просите о помощи, если трудно. Одно общее дело может скрепить даже самые тяжелые отношения. А если у вас получилось найти друзей среди одноклассников, сохраните ваши отношения и вне стен школы.

Спасибо за нашу работу!

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ВО ВРЕМЯ ПРИСТУПА ПАНИКИ НА ЭКЗАМЕНЕ?

Самые эффективные методы саморегуляции для подростков

Если повышается тревога и чувство страха:

1. **Пей воду.** Переведи своё внимание на питье воды, делай медленные глотки, сконцентрируйся на этом процессе.
2. **Дыши. Медленно.** Считай до 12. Долгий вдох на 1, 2, 3, 4, далее долгий выдох на 5, 6, 7, 8 и задержка дыхания на 9, 10, 11, 12. Подыши так 3-4 раза, мозг насытится кислородом и переключит твоё внимание.
3. **Посмотри в окно.** Обрати внимание на предметы снаружи, разглядывай их в течение минуты.
4. Разомни шею, помассируй пальцы рук, соедини лопатки, подними-опусти плечи. **Фокус на своём теле** поможет сбросить напряжение, и ты получишь заряд энергии.
5. **Скажи** себе: «Всё в порядке. Мне нужно успокоиться. Сейчас я отдохну 2 минуты, и мне станет лучше».
6. Перед экзаменом **надень резинку** на левое запястье. Если чувствуешь, что тревога повышается – оттягивай резинку и резко отпускай. Резкая боль «перезагрузит» тебя, и ты придешь в норму.

И главное помни: *Экзамен – это всего лишь экзамен.*