



Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ № 8  
Г.Г. Турсунова  
«\_\_» августа 2022 г.

**ПРОГРАММА**  
**развивающих занятий**  
**«Психологическая подготовка учащихся к ГИА»**  
для учащихся 9-11-х классов

**Разработал:** педагог-психолог  
Турсунов И.М.

## Тренинговое занятие для учащихся 9 и 11-х классов по подготовке к сдаче выпускных экзаменов «Лицом к лицу с экзаменом»

### Пояснительная записка

В последние годы экзамены в школе стали обычным делом, они начинаются чуть ли не с начальных классов и заканчиваются эпопеей выпускных, а теперь еще и единых государственных экзаменов.

Исследования показывают, что экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение у учащихся. А с введением Государственной итоговой аттестации (ГИА) и Единого государственного экзамена (ЕГЭ) ситуация только усугубилась. И для этого существует целый ряд причин:

- экзамен — это своеобразная критическая ситуация, которая определяет положение обучающегося в школе и его дальнейшую судьбу;

- подготовка к экзамену связана с большим напряжением организма: интенсивная умственная деятельность, повышенная статическая нагрузка, обусловленная длительной вынужденной позой, крайнее ограничение двигательной активности, нарушение режима отдыха и сна, эмоциональные переживания;

- школьник и в повседневной жизни нередко испытывает определенный прессинг, психологическое давление со стороны школы и родителей («До конца урока осталось 15 минут, после звонка работы не принимаю!», «Смотри, не подведи нас!» или «Мы в твои годы...»), а в период сдачи экзаменов, это давление только усиливается. Стремясь соответствовать ожиданиям взрослых, школьник находится в постоянном опасении оказаться неуспешным;

- отсутствие на ЕГЭ и ГИА знакомых педагогов, поддержки и привычности ситуации, ощущение одиночества и незащищенности только усиливают стрессовое состояние выпускника, обусловленное самой ситуацией экзамена.

Изменить предэкзаменационную и экзаменационную ситуацию невозможно (уменьшить интенсивность подготовки, изменить процедуру проведения экзамена и пр.), однако возможно воздействовать на самый важный аспект — личность выпускника. Исследования показывают, что в большей части случаев экзаменационный стресс инициируется самим обучающимся, так как именно он приписывает многим факторам экзаменационной ситуации стрессогенный характер. Он реагирует на школьные экзамены в соответствии со своей интерпретацией внешних стимулов.

Преимуществом данного занятия является широта его использования:

- его можно провести как в группе 10–12 человек, так и с целым классом - порядка 25 человек;

- это может быть и одно из занятий в рамках целостного тренинга, и самостоятельное мероприятие;

- по времени его можно провести как за один урок (40–45 минут), так и за 1,5 часа;

- его можно проводить с обучающимися различных классов — от 7-го (например, в преддверии отборочных мероприятий в лицейские или профильные классы) до 9, 11-го класса (перед выпускными экзаменами).

### Тренинговое занятие для учащихся 9, 11 классов «Лицом к лицу с экзаменом»

**Цель:** профилактика негативных эмоциональных переживаний учащихся, связанных с ситуацией подготовки и сдачи экзаменов.

**Задачи:**

- 1.Повышение сопротивления к стрессу;
- 2.Развитие уверенности и повышение самооценки учащихся;
- 3.Обучение приемам саморегуляции, снятие эмоционального напряжения;
- 4.Формирование объективного отношения к экзаменам.

#### Ход занятия

##### 1.Подготовительный этап.

**Вступительное слово:** Здравствуйте, уважаемые коллеги! Сегодня, когда требования к сдаче экзаменов стали более жёсткими, вопрос о психологической безопасности выпускника стал

наиболее актуальным. Это тренинговое занятие одно из тех занятий, которые необходимо проводить с обучающимися в период подготовки к экзаменам. На занятии предлагаю Вам побыть в роли учащихся.

**Психолог:** Правильно ли мне сказали, что подготовка к экзаменам уже началась? (Ответы участников: согласие, да, давно началась)

**Психолог:** Экзамен даже для хорошо подготовленного человека – всегда испытание сил и умений, знаний и находчивости. Обратимся к словарю. Что говорит нам об экзамене всезнающий Даль? «Экзамен – испытанье;... » С.И.Ожегов в «Толковом словаре» уточняет «Экзамен – проверочное испытание по какому-то учебному предмету. Тягостное переживание, несчастье». Соответственно, экзамен является источником стресса, как и любое переживание или несчастье, поэтому важным компонентом в подготовке к экзаменам является психологическая подготовка, к сожалению многие не придают этому компоненту значение. Сегодня у нас с вами первое занятие по психологической подготовке к экзаменам, занятия будут проходить 1раз в неделю в течение 2-х месяцев. Надеюсь знания, полученные на занятии, помогут вам более успешно пройти все испытания. Все занятия будут проходить в тренинговой форме. Напомню **правила работы на тренинговом занятии:**

- \*Доверительный стиль общения
- \*Активное участие в происходящем
- \*Общение по принципу «Здесь и теперь»
- \*Уважение к говорящему.

А для начала давайте поприветствуем друг друга.

#### **Упражнение №1 «ИГРА – ПРИВЕТСТВИЕ»**

*Инструкция.* Предлагаю вам рассчитаться на первый, второй. Первые номера образуют внутренний круг, вторые - внешний. Первые номера остаются на месте – вторые передвигаются вокруг первого круга по часовой стрелке, при этом каждая пара произносит слова – приветствие и выполняет соответствующие действия.

СЛОВА. Здравствуй, друг! - Здравоваемся за руку.

Как ты тут! -хлопаем по плечу друг друга.

Где ты был? - Дергаем за ушко друг друга.

Я скучал! - Кладем руки себе на сердце.

Ты пришел! - Разводим руками в стороны.

Хорошо! - Обнимаемся.

Участники выполняют упражнение.

**Психолог:** Как ваше настроение? Получилось поздороваться. Хорошо!

(Обмен впечатлениями)

**Психолог:** Хочется узнать ваше мнение об экзаменах.

#### **Упражнение №2 «ОТКРОВЕННО, ГОВОРЯ...»**

*Инструкция.* Каждый участник получает листочек, на котором написано начало предложения. Ваша задача, не задумываясь, продолжить предложение.

- 1.Откровенно говоря, когда я думаю об экзаменах.....
2. Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам.....
3. Откровенно говоря, самое страшное на экзамене.....
- 4.Откровенно говоря, когда я волнуюсь.....
- 5.Откровенно говоря, процедура заполнения бланков для меня.....
- 6.Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями.....
- 7.Откровенно говоря, я надеюсь.....
- 8.Откровенно говоря, мои знания и способности.....
- 9.Откровенно говоря, мои результаты сдачи экзаменов.....
- 10.Откровенно говоря, когда я ошибаюсь при заполнении бланков.....
11. Откровенно говоря, когда я не знаю как отменить ошибку.....
- 12 .Откровенно говоря, моя память.....
- 13 .Откровенно говоря, мое внимание.....

**Психолог:** Продолжив предложение, вы высказали своё мнение об экзамене, о своих чувствах, мыслях о процедуре сдачи ГИА. Продолжим.

### Упражнение №3 «ШКАЛА СОГЛАСИЯ»

*Инструкция.* У нас здесь обозначено 2 полюса:

полюс «СОГЛАСИЯ» - у окна, полюс «НЕСОГЛАСИЯ» - у двери. Я читаю утверждение и прошу занять позицию в пространстве, отражающую степень согласия или несогласия с этим утверждением.

Варианты утверждений:

1. Я много знаю о процедуре проведения экзаменов.
2. Экзамены предоставляют школьникам новые возможности.
3. Сдать экзамены мне не по силам.
4. Я смогу правильно распределить время и силы во время экзаменов.
5. Считаю, что результаты экзаменов важны для моего будущего
6. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене
7. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации
8. Чувствую, что сдать экзамен мне под силу
9. Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене
10. Я понимаю, какие качества могут мне помочь при сдаче экзаменов
11. Думаю, что у экзаменов есть свои преимущества
12. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий
13. Я хорошо представляю, как проходит экзамен.

**Психолог:** Выполнение этих упражнений помогло нам осознать, что экзамен – это неизбежность и выявить 3 основные трудности, с которыми сталкиваются при подготовке и сдаче экзаменов: **1-я трудность - когнитивная, 2-я – личностная, 3-я – процессуальная**

#### **Мини-информация:**

**Когнитивные трудности** – это трудности, связанные с особенностями переработки информации в ходе экзамена, со спецификой работы с тестовыми заданиями. Успешность в выполнении заданий обеспечивают хорошая переключаемость внимания и оперативная память, мышление.

**Личностные трудности** – обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями. Каждый из нас к ситуации экзамена относится по-разному, она так же усложняется еще и тем, что обычно сдавая экзамен человек тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение мешает сосредоточиться, снижает внимательность, Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют простые психологические способы, чтобы справиться с тревогой в ситуации экзамена. Сегодня мы познакомимся с некоторыми из них.

**Процессуальные трудности** – это трудности, связанные с процессом заполнения бланков.

Для преодоления когнитивных трудностей предлагаю выполнить несколько упражнений

#### **Упражнение №4 ЭКСПЕРИМЕНТ»**

*Инструкция.* Каждый участник получает карточку на которой написан, на первый взгляд, хаотичный набор букв. Вам необходимо за 30 секунд прочитать 3 последовательных предложения.

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ;

НоКАКТеперьВернутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕНестиЭТоГоСтрАшНОНаПУганНОГоРеБЕ  
НОКаВБеЗОПаСНОемЕсТо;

НаК ОнецПОСЛЫШАЛСяТопОтБегУщиХ ног.

**Психолог:** Сразу ли вы справились с заданием? Уложились ли вы по времени? От чего зависело выполнение задания? Те, кому удалось сосредоточиться, переключиться с одного вида деятельности на другой были более успешны.

К экзамену вам придется запоминать множество текстового материала. Попробуем с помощью следующего упражнения поработать над своей памятью.

#### **УПРАЖНЕНИЕ №4 «ЧЕМОДАН НА ПАМЯТЬ»**

*Инструкция.* Каждому из вас предстоит повторить фразу: «Бабушка укладывала чемодан и положила туда.....» при этом вы называете предмет, который положил предыдущий участник и добавляете в чемодан что-то свое.

*(Участники выполняют упражнение)*

**Психолог:** Может у кого-то из вас есть свои приемы запоминания, приемы для развития памяти, которыми вы пользуетесь, поделитесь с нами.

Кто из вас знает и пользуется методом повторения (основные принципы) И.А.Корсакова?

1 день – 2 повторения

2 день – 1 повторение

3 день – без повторений

4 день – 1 повторение

5 день – без повторений

6 день – без повторений

7 день – 1 повторение

Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуем повторить материал сначала через 15-20 минут, затем через 8-9 часов. И еще раз через 24 часа.

Хорошая память дает возможность хорошему развитию мышления. Но очень важно и уметь подчиняться инструкциям и указаниям, попробуем убедиться в этом.

### **Упражнение №5 «ТЕКСТ С ПОДТЕКСТОМ»**

*Инструкция* . Для выполнения этого упражнения вам необходимо на предложенных листочках в течение 3-х минут пройти написанный текст. Задания выполняется строго индивидуально, вы не можете совещаться с кем-то, давать советы. По истечению 3-х минут мы обсудим его.

*(Участники выполняют задание)*

**Психолог:** В чем, на ваш взгляд, смысл упражнения? (очень важно при сдаче экзаменов читать инструкцию полностью и четко ее выполнять).

**Психолог:** Известно, если нарушается гармоничная работа левого и правого полушарий, если доминирует одно из них, то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней.

Мы знаем, что правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое и управляет левой половиной тела. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое и управляет правой половиной тела.

А эффективная умственная работа складывается из деятельности двух полушарий мозга. Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта.

С помощью специально подобранных упражнений мы можем активизировать работу правого и левого полушарий.

1. **Колечко.** Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.
2. **Вперёд - в сторону - назад.** Вначале работает правая рука и левая нога. Вместе с инструкцией выполняем следующие движения: правая рука и левая нога двигаются вперёд, в сторону, назад; потом наоборот: работает левая рука и правая нога.
3. **Лезгинка.** Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6 – 8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.
4. **Ухо – нос.** Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».
5. **Упражнение «Чайничек»**
6. **Упражнение «Перекрестный шаг».** Имитируем ходьбу на месте. Соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой.
7. Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «X», и

несколько минут созерцать его. Цвет не имеет значения, главное, чтобы он был изображен контрастно; темный на светлом фоне или наоборот.

**Психолог:** Задействованы оба полушария: левое следит за последовательностью словесной инструкции, а правое – за образными ассоциациями.

После того как мы активизировали левое и правое полушария, давайте потренируемся в гибкости мышления.

### **Упражнение «Перевертыши»**

Вам предлагается название фильма или пословицы в перевернутом виде, а вы нам озвучиваете правильное название. Например, перевертыш "Василий Иванович остается на работе" представляет собой название фильма "Иван Васильевич меняет профессию", «Когда леди покидает автомобиль, скорость автомобиля увеличивается» - «Баба с возу -кобыле легче». На обдумывание вам даётся 1 минута. Кто хочет начать (ответы участников)

Задания:

- 1) Грустные девчонки ("Весёлые ребята").
- 2) Холодные ноги ("Горячие головы").
- 3) Не бойся велосипеда ("Берегись автомобиля").
- 4) Костяная нога ("Бриллиантовая рука").
- 5) В симфоническом оркестре не только мальчики ("В джазе только девушки").
- 6) 71 час осени ("17 мгновений весны").
- 7) Ручной кактус ("Дикая орхидея").
- 8) Земной мир ("Звёздные войны").
- 9) В Лондоне любят заплаканные лица ("Москва слезам не верит").
- 10) На авеню всегда светло ("Улица разбитых фонарей").
- 11) Бедные иногда смеются ("Богатые тоже плачут").
- 12) Летний помидор ("Зимняя вишня")
- 13) В нижних конечностях истина отсутствует («В ногах правды нет»)
- 14) Преждевременно делить ещё не полученное добро («Делить шкуру не убитого медведя»)
- 15) Центральный орган кровообращения не подчиняется распоряжению (Сердцу не прикажешь)
- 16) Беднейшие слои населения вынуждены мыслить нестандартно (« Голь на выдумку хитра»)
- 17) Домашнему млекопитающему доподлинно известен хозяин проглоченного им продукта животноводства («Знает кошка чьё мясо съела»)

### **Поработаем с личной составляющей**

**Психолог:** Каждому из нас знакомо чувство тревожности или, так называемое тревожное состояние. Оно оказывает очень негативное воздействие на личностное развитие. Большинство из нас уже настолько привыкли к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Давайте поучимся справляться с тревогой, напряжением, используя методы мышечной релаксации. Расслабиться можно с помощью напряжения мышц.

### **Упражнение «Лимон»**

Инструкция: Сядьте поудобнее. Представьте, что у вас в каждой руке лимон. Сожмите лимон в руках так, чтобы из него потёк сок. Сожмите ещё крепче, с максимальным усилием. Задержитесь в таком положении. Теперь свободно стряхните руки, как плётки. Повторите упражнение несколько раз. Закройте глаза и прислушайтесь к ощущениям в кистях. Что вы ощущаете? (тепло, жжение, тяжесть, покалывание, спать захотелось...)

Попеременно напрягая и расслабляя любую группу мышц, мы можем снять напряжение.

**Психолог:** Ещё я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств и мыслей.

### **Упражнение «Стряхни»**

Инструкция: Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места, и начните отряхивать ладони, локти и плечи. Потом отряхните свои ноги — с носков до бедер. А затем потрясите

головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать какие-то звуки... Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот.

При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе — слетает с вас как с гуся вода, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее.

Простой, но достаточно эффективный способ – **самовнушение**.

Самовнушение – это внушение себе определенных мыслей, связанных с ним состояний. Чтобы самовнушение было эффективным, нужно использовать **позитивные утверждения**) — это убеждающие высказывания, содержащие вербальную формулу, при многократном повторении закрепляющую в подсознании человека установку на положительные перемены в его жизни. Это положительный аутотренинг, направленный на то, чтобы почувствовать себя здоровым, успешным, свободным и т.д.

Если исходить из того, что все что нам дано, дано во благо, значит во всем необходимо находить положительную сторону.

Для правильного составления позитивных утверждений обязательно учитывайте следующие условия:

1. Позитивное утверждение должно обозначать **свершившийся факт**. Не используйте в ваших утверждениях слова «хочу», «буду» и т.п. Например, нужно говорить – не «Я буду здоровой», а «Я здорова».
2. Направленность утверждений должна быть на самого себя.
3. **Исключайте частицу «не»**. Например, выражение «Я не толстая», следует заменить на такое: «У меня стройная и красивая фигура».

Давайте с вами потренируемся. Предлагаю по очереди произнести вслух любое позитивное утверждение, касающееся вас (психолог помогает). В конце упражнения раздаются памятки с примерами позитивных утверждений.

#### **Позитивные утверждения**

Моя учеба доставляет мне радость

Мне легко учиться

Я справлюсь с учебой, все получится хорошо

Я внимателен, мысли сосредоточены

Мне работается (пишется, читается легко)

У меня много друзей!

Я полезна и нужна!

Я полна хороших идей!

Я очень умная!

У меня выдающиеся творческие способности!

Я могу сделать все, к чему приложу мозги!

Я уверена в себе – я справлюсь!

Я верю в себя!

Мне всегда и во всем везет!

Я счастлива!

Я всегда делаю правильный выбор!

Со мной всегда случается только хорошее!

Люди рады видеть меня!

Я люблю свою жизнь, и она очень интересная!

Я всегда стараюсь!

Я уникальная и особенная!

Я здоровая и сильная!

Я в отличной форме!

Я чувствую себя великолепно!

Я спокойна и расслаблена!

Я люблю себя и свою жизнь!

Я самая обаятельная и привлекательная!

Каждый день во всех отношениях я становлюсь все лучше и лучше!

Я сама себе добрый друг!  
Я талантливая и способная!  
Я горжусь своими достижениями!  
Я верю только в лучшее!  
У меня всегда есть выбор!  
Мои мечты сбываются!

**Психолог:** Позитивные утверждения "чищают" мышление, подготавливают нас к удивительным переменам в ближайшем будущем и притягивают их в нашу судьбу, как только мы к этому готовы. Стоит изменить свое мышление и жизнь соответствующим образом отвечает на эти изменения.

Завершающее пожелание: **Думайте только о хорошем, и у вас все получится!**

**Психолог:** умение ориентироваться в стрессовой ситуации, потренировать внимание и снять напряжение поможет

### **Упражнение «Колпак»**

**Психолог:** Есть такая скороговорка: «Колпак мой треугольный. Треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Повторите ее за мной, но вместо слова «колпак» дважды, в соответствии с количеством слогов в слове, слегка похлопайте себя по голове, а само слово не произносите. Далее замените жестом следующее по порядку слово — «мой». Вместо слова «мой» покажите на себя. Слово «треугольный» заменяется в два приема. Сначала вместо слога «тре-» все выбрасывают по три пальца вперед, а потом вместо оставшейся части слова «угольный» каждый выпячивает локоть.

**Психолог:** можно похвалить себя тем, кто сумел сделать минимальное количество ошибок.

**Психолог:** изменилось ваше самочувствие после выполнения задания? Удалось ли расслабиться? Может одному из вас подойдет мышечное расслабление, а кому – **то умение позитивно мыслить.**

### **Заключительный этап.**

И в завершение нашего занятия предлагаю высказаться, продолжив предложение: **«Хочу пожелать себе...»**

### **Упражнение «Передача уверенности в успехе»**

Успех в работе во многом зависит от вашего настроения и веры друг в друга. Давайте приободрим друг друга следующим образом. По очереди посмотрите на своего соседа справа, назовите его по имени вслух и мысленно скажите «Я верю в тебя». Передайте эту веру через дружеское похлопывание по плечу. А теперь давайте повторим упражнение в обратную сторону (слева направо).

Цель: овладеть способами взаимоподдержки, обеспечить позитивные изменения самочувствия.

Одним из положительных моментов участия в фестивале является получение поддержки друг друга и позитивной энергии.

Наше занятие завершается и мне бы хотелось, чтобы вы ушли, зарядив друг друга положительной энергией, почувствовали бы поддержку коллег.

### **Для этого выполним следующее упражнение «Энергизатор»**

Встаньте парами в две шеренги, лицом друг к другу. Каждый по очереди, начиная с первого участника, проходит через шеренги. Каждая пара касается плеча или руки проходящего, тихо (на ушко) говорит ему пожелание одновременно.

Давайте образуем круг и изобразим салют в нашу честь. Громко хлопаем снизу вверх.

## Приложение

- 1.Откровенно говоря, когда я думаю об экзаменах...
2. Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...
3. Откровенно говоря, самое страшное на экзамене...
- 4.Откровенно говоря, когда я волнуюсь...
- 5.Откровенно говоря, процедура заполнения бланков для меня...
- 6.Откровенно говоря, когда я не могу справиться с мыслями...
- 7.Откровенно говоря, я надеюсь.....