

**Государственная автономная нетиповая общеобразовательная  
организация Республики Тыва**

**«Государственный лицей Республики Тыва»**

Согласовано  
Зам.директора по УВР

О.Д.Хомушку

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора от 25 августа 2021  
года №081/1-ОД

**Программа психолого-педагогического сопровождения  
выпускников 9 и 11 классов ГАНООРТ «ГЛРТ»**

Составил: Васильева Е.В., педагог-психолог

Кызыл 2021 г.

## **Содержание деятельности**

Длительная деятельность, сочетающая в себе различные формы и методы подготовка к ЕГЭ и ГИА дает возможность более осознанно, рефлексивно отнестись к приобретенным в ее ходе знаниям, умениям, техникам, позволяет оказать более существенное влияние на такие устойчивые характеристики личности, как мотивация, самооценка, тревожность. Она даёт возможность неоднократного использования полученного опыта на практике (пробные ЕГЭ). Результаты промежуточной диагностики позволяют корректировать способы деятельности, изменять структурные элементы программы. Деятельность реализуется через профориентационную работу с учащимися лица.

### **Главные задачи деятельности лица по профориентации учащихся:**

- сформировать положительное отношение к труду;
- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;
- научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности).

### **Основным направлением и профориентационной работы в лице является:**

- Профессиональная информация.
- Профессиональное воспитание.
- Профессиональная консультация.

**Профессиональная информация** включает в себя сведения о мире профессий, личностных и профессионально важных качествах человека, существенных для самоопределения, о системе учебных заведений и путях получения профессии, о потребностях общества в кадрах. Эту информацию лицеисты на классных часах и внеклассных мероприятиях (экскурсии по организациям города Кызыла уже начиная с 5 класса).

**Профессиональное воспитание** в сущности педагогической работы по профессиональному воспитанию заключается в том, чтобы побуждать учащихся к участию в разнообразных формах учебной и внеклассной работы, общественно-полезному и производственному труду, к активной пробе сил. Важно, чтобы лицеист пробовал себя в самых различных видах деятельности.

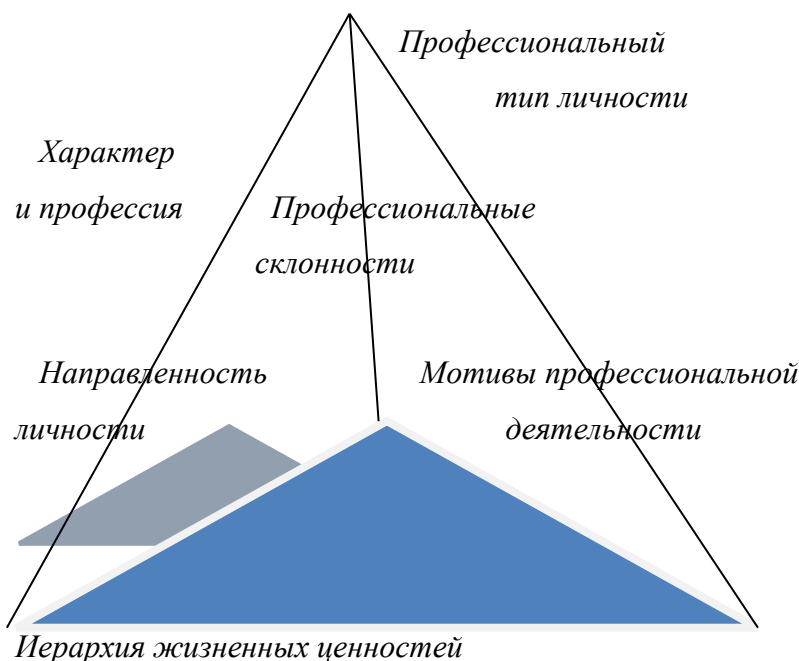
**Профессиональное консультирование** – психологическое тестирование с изучением своих способностей, умений, задатков, личности в целом, на этой основе осуществляется выдача профессиональных рекомендаций. Профессиональные консультации носят индивидуальный

и групповой характер характер. Тестирование строится на трехмерной грани личности (Резапкина Г.В.)

### **Направления реализации деятельности по психологическому сопровождению выпускников**

1 — Диагностическое направление (сентябрь-декабрь): Диагностика познавательных процессов. Анкетирование выпускников, родителей, педагогов. Задачи данных методик выходят за рамки диагностики, давая возможность личностного развития, без которого любая диагностика бессмысленна, если не безнравственна.

Модель трёхмерной психологической диагностики «Грани личности» не отменяет выявление профессиональных интересов и профессионально значимых для профессии качеств, но помогает увидеть вектор их приложения на основе определения направленности личности, мотивов профессиональной деятельности и иерархии жизненных ценностей.



	Проориентационная диагностика	Что измеряет
1	Тест «Якоря карьеры»	Долгосрочный результат теста на 3-5 лет, позволяет будущим студентам определиться с профессиональной ориентацией и выбрать подходящий вид деятельности в будущем
2	Тест «Ценности»	Помогает будущему выпускнику выстроить четкую структуру ценностей, которые оформляют способность осознанно и целенаправленно принимать решения о выполнении какой-либо деятельности, способах достижения поставленных целей
3	Опросник профессиональных склонностей	Определяет профессиональную склонность
4	Практическое руководство «Скорая помощь в выборе профессии» (автор Резапкина)	Учащиеся работают с профессиокартами, где знакомятся с содержанием профессиональной деятельности, качествами личности и

	Г.В.)	противопоказанием по здоровью понравившейся профессии или результатом теста.
5	Тест Дж.Холланда	Выявляет профессиональный тип личности
6	Выявление уровня тревожности	Выявляет выпускников, с которыми нужно провести коррекцию тревожного поведения до наступления экзаменационного периода

2 — Организационно-информационное направление (в течение года):

Организация информационной работы с выпускниками, педагогическими кадрами и родителями (заочная форма проведения), обработка и анализ полученных данных, выделение основных групп трудностей у выпускников и учет запросов других участников образовательного процесса с целью адресности психологической подготовки — выделение и классификация обучающихся групп риска, составление программы дальнейших действий.

3—Практическое направление (январь-февраль-март).

Это направление предполагает вариативную часть, которая реализуется в групповой форме на классных часах или обучающиеся приглашаются психологом по результатам проведенной диагностики (по изучению уровня тревожности).

4. Методическое направление. Подготовка методических рекомендаций участникам ЕГЭ:

- Выпуск буклета практических советов родителям «Как помочь детям подготовиться к ЕГЭ»
- Выпуск буклета «Приемы саморегуляции на ЕГЭ и ГИА» в 2х вариантах
- Советы учащимся для успешного выполнения тестирования (презентация)
- Выпуск буклета «Кем быть?» для учащихся 9 классов.
- Советы классным руководителям
- (семинар-практикум «Готовим к ЕГЭ»)

4 — Аналитическое направление (Проект «Я сдам ЕГЭ»). По окончании экзаменов выпускники заполняют опросник «Итоги ЕГЭ». Психолог проводит анализ результатов сданных экзаменов.

**Реализация технологии предполагает возможность обучающимися на любом из ее этапов получить консультацию психолога.**

## Содержание мероприятий

№	Этапы деятельности	Содержание	Сроки	Ответственные
1	Диагностический	<p>1)Изучение познавательного развития учащихся.</p> <p>2)Исследование уровня тревожности (входящая и исходящая процедуры)</p>	<p>Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь</p> <p>Ноябрь, март</p>	<p>Психолог, классные руководители</p>
2	Аналитический	<p>Обработка и анализ полученных данных, выделение основных групп трудностей у выпускников и учет запросов других участников образовательного процесса с целью адресности психологической подготовки — выделение и классификация обучающихся групп риска, составление программы дальнейших действий. Подведение итогов.</p>	<p>Ноябрь-декабрь</p> <p>Июнь</p>	<p>Психолог, администрация ОУ, классные руководители выпускников</p>
3	Практический (реализация программы, консультирование)	<p>Групповые занятия по снятию нервно-психического напряжения на классных часах. Семинары, родительские собрания, разработка памяток, рекомендаций. Консультирование учащихся в группе и индивидуально по результатам тестирования. Консультирование педагогов и родителей по запросу.</p>	<p>Январь-февраль-март</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p>	<p>Психолог</p>

**Встречи с психологом**  
**психолого-педагогические мероприятия**  
**для выпускников 9-11 классов в период подготовки**  
**к единому государственному экзамену (на классном часе)**

**ПУТЬ К УСПЕХУ**

**Цель:** отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к единому государственному экзамену; обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах.

**Методы:** групповая дискуссия, игровые методы, медитативные техники.

**Задачи:**

1. Повышение сопротивляемости стрессу.
2. Отработка навыков уверенного поведения.
3. Развитие эмоционально-волевой сферы.
4. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
5. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
6. Обучение навыкам саморегуляции

**Условия проведения:** класс или любое другое просторное, хорошо освещенное помещение.

**Тематический план классных часов**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы занятия</b>	<b>Кол-во академических часов</b>
1.	Как лучше подготовиться к экзаменам	1
2.	Поведение на экзамене	1
3.	Способы снятия нервно-психического напряжения	1
4.	Как бороться со стрессом	1
	<b>Всего</b>	<b>4</b>

## Занятие № 1

### *Тема» «Как лучше подготовиться к экзаменам»*

#### **1. Мини-лекция «Как готовиться к экзаменам»**

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

**Время:** 15 минут.

#### *Как подготовиться психологически*

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

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

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

#### *Что делать, если устали глаза?*

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

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

— напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;

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

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

#### *Режим дня*

Раздели день на три части:

— готовься к экзаменам 8 часов в день;

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

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

#### *Питание*

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

#### *Место для занятий*

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

#### *Как запомнить большое количество материала*

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли — это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

### ***Как развивать мышление***

1. Хочешь быть умным — научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.

2. Знания невозможно приобрести без мыслительных усилий, но и само мышление невозможно без знаний.

3. Развивать мышление — это насыщать свой ум знаниями. Источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, книги, телевидение, люди. Они дают информацию о предметах и явлениях, о человеке.

4. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам «Почему?» и «Как?». Учись ставить вопросы и искать ответы на них. 5. Мышление активизируется тогда, когда готовые стандартные решения не дают возможности достичь желаемого результата. Поэтому для развития мышления важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном.

6. Способность замечать в предмете или явлении различные признаки, сравнивать между собой предметы или явления — необходимое свойство мышления.

7. Чем большее число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление. Это умение можно тренировать в играх на сообразительность, в решении логических задач и головоломок.

8. Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления — свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказ другому того, что не до конца понимаешь сам.

### ***Некоторые закономерности запоминания***

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.

2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.

3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу все.

4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.

5. Если работаешь с двумя материалами — большим и поменьше, разумно начинать с большего.

6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.



## ***Условия поддержки работоспособности***

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

## **2. Обучение кинезиологическим упражнениям**

**Цель:** стимуляция познавательных способностей.

**Инструкция:** Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.

Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С осязательным нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

**Цель:** развитие координации движений.

**Инструкция:**

1. Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Попробуйте прижать к ладони мизинец, остальные пальцы должны быть развернуты.
2. Вращайте руку справа налево и одновременно ногу в противоположную сторону. Затем другую руку и ногу.
3. Положите руки на колени крест-накрест, по команде надо хлопнуть в ладоши, потом опять хлопнуть и поменять руки.
4. Отдать честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «ВО». Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.

**Цель:** развитие зрительной памяти.

1. Ведущий чертит на листке две незамысловатые линии разного цвета в течение пяти секунд. Показывает остальным играющим свой рисунок. Все дружно как можно точнее его копируют. Повторить 4–5 раз, причем рисунок должен с каждым разом становиться чуть сложнее и, если нужно, на его рассмотрение и копирование дается больше времени.

2. Ведущий рисует на доске одну за другой (стирая поочередно) 3 геометрические фигуры (например: круг, треугольник, квадрат). Каждая из них демонстрируется секунд семь, затем стирается, и на ее месте рисуется новая. Просмотрев все фигуры, участники должны в течение 5 минут на своем листке бумаги восстановить по памяти увиденное. При повторном использовании задания рекомендуется его усложнить, увеличивая количество нарисованных фигур.

## ЗАНЯТИЕ 2

### Тема: «Поведение на экзамене»

#### 1. Тест «Умеете ли вы контролировать себя?»

**Цель:** показать участникам, каким коммуникативным контролем они обладают, как реагируют на изменения ситуации, умеют ли предвидеть, какое впечатление производят на окружающих.

**Время:** 15 минут.

**Инструкция:** Прочитайте высказывания и ответьте «да» или «нет».

1. Мне кажется трудным подражать другим людям.
2. Я бы, пожалуй, мог при случае свалить дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.
7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают увидеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.
10. Я всегда такой, каким кажусь.

Начислите себе по одному баллу за ответ «нет» на вопросы 1, 5, 7 и за ответ «да» на все остальные. Подсчитайте сумму баллов. Если вы отвечали искренне, то о вас, по-видимому, можно сказать следующее:

0–3 балла. У вас низкий коммуникативный контроль, и вы не считаете нужным его изменять в зависимости от ситуации. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас «неудобным» в общении по причине вашей прямолинейности.

4–6 баллов. У вас средний коммуникативный контроль. Вы искренни, но сдержанны в своих эмоциональных проявлениях. Вам следует больше считаться в своем поведении с окружающими людьми.

7–10 баллов. У вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль,

гибко реагируете на изменения ситуации и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое производите на окружающих.

## **2. Упражнение «Эксперимент»**

**Цель:** научить самообладанию в стрессовых условиях.

**Время:** 10 минут

**Техника проведения:** каждому участнику раздаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочесть текст.

**Инструкция:** Вам необходимо за 30 секунд прочесть три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеерьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКАКПЕРЕ

нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННОГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО;

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

**Анализ:** Сразу ли вы справились с заданием? Что понадобилось вам для его быстрого выполнения? В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание? Как развить самообладание?

## **3. Мини-лекция «Как вести себя во время экзаменов»**

**Цель:** познакомить выпускников с правилами поведения до и во время экзамена.

**Время:** 15 минут.

Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайтесь избегать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не спровоцировать отрицательных эмоций у людей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена. Всегда помните о чувстве меры. Ничего лишнего! А вот после экзамена — все что хотите.

### ***Рекомендации по поведению до экзамена***

1. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. «Перед смертью не надышишься». Отдыхай, развлекайся и постарайся забыть о предстоящем экзамене.

2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.

3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен». Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты не будешь заходить и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.

4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.

5. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.

6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.

7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

- сядь удобно,
- глубокий вдох через нос (4–6 секунд),
- задержка дыхания (2–3 секунды).

8. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.

9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.

10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.

11. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.

12. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.

13. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!

14. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

15. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.

### **ЗАНЯТИЕ 3**

***Тема: «Способы снятия нервно-психического напряжения»***

#### **1. Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения»**

**Цель:** познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия нервно-психического напряжения.

**Время:** 10 минут.

**Способы снятия нервно-психического напряжения:**

1. Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.
2. Спортивные занятия.
3. Контрастный душ.
4. Стирка белья.
5. Мытье посуды.
6. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.
7. Скомкать газету и выбросить ее.
8. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
9. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
10. Слепить из газеты свое настроение.
11. Закрасить газетный разворот.
12. Громко спеть любимую песню.
13. Покричать то громко, то тихо.
14. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
15. Смотреть на горящую свечу.
16. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
17. Погулять в лесу, покричать.
18. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

## **2. Упражнение «Прощай, напряжение!»**

**Цель:** обучить снимать напряжение приемлемым способом.

**Время:** 10 минут.

**Инструкция:** Сейчас мы с вами посоревнуемся. Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. Закиньте подальше.

**Анализ:** Как вы себя чувствуете? Расстались ли вы со своим напряжением? Ощущения до и после упражнения.

## **3. Упражнение «Ааааа и Иииии»**

**Цель:** развитие позитивного образа «Я»; поднять настроение, вселить оптимизм.

**Время:** 10 минут.

**Техника проведения:** участники группы стоят в кругу.

**Энергия из звука «Аааааа»**

**Инструкция:** Я хочу помочь вам наполнить себя свежей силой. Встаньте и сделайте очень глубокий выдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения усталости, утомления, скуки. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук

«Ааааа» все громче и громче, пока вся ваша усталость и неприятные ощущения не покинут вас полностью... (1 минута.)

#### *Энергия из звука «Иииии»*

**Инструкция:** На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук «Иииии». Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого звука... А теперь на самом деле попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене, произнося его то ниже, то выше. Через некоторое время вы заметите, что тем самым сохранили свои силы... (30 секунд.)

В некоторых случаях вы можете поэкспериментировать с другими гласными звуками, чтобы почувствовать, какие звуки придают больше бодрости и сил. Вы можете играть в сигнальную сирену со звуками «Ааааа», «Иииии», «Ооооо» или «Ууууу». Важно, чтобы все эти звуки в ходе упражнения пелись то ниже, то выше.

**Анализ:** Расскажите о вашем состоянии.

#### **4. Игра «Стряхни»**

**Цель:** избавиться от негативного, ненужного, мешающего и неприятного.

**Время:** 10 минут.

**Инструкция:** Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?» Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе — слетает с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились.

Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

### **ЗАНЯТИЕ 4**

**Тема: «Как бороться со стрессом»**

#### **1. Анкета «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу»**

**Цель:** выявить осведомленность участников в данном вопросе и обнаружить проблемы.

**Время:** 10 минут.

## **Вопросы анкеты:**

1. Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам?
2. Читал ли ты что-нибудь о стрессах?
3. Каковы, на твой взгляд, причины стресса?
4. Знаешь ли ты признаки стресса?
5. Как ты думаешь, на что влияет стресс?
6. Как ты считаешь, какие продукты питания активизируют умственную деятельность?
7. Знаешь ли ты упражнения, при помощи которых можно нейтрализовать стресс?
8. Какие ощущения испытываешь в связи с предстоящими экзаменами?
9. Как ты оцениваешь свою подготовленность к предстоящим экзаменам на сегодняшний день?
10. Есть ли у тебя свои испытанные методы для успешного запоминания учебного материала? Какие?
11. Какой режим работы при подготовке к экзаменам ты считаешь наилучшим?

## **2. «Стресс-тест»**

**Цель:** выяснить, подвержен ли выпускник стрессу.

**Время:** 15 минут.

**Инструкция:** Вам необходимо прочитать утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу:

— почти никогда (1 балл);

— редко (2 балла);

— часто (3 балла);

— почти всегда (4 балла).

1. Меня редко раздражают мелочи.
2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.
3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.
4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.
5. Не переношу критики, выхожу из себя.
6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.
7. Все свое свободное время чем-нибудь занят.
8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.
9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.
10. Страдаю отсутствием аппетита.
11. Часто беспокоюсь без всякой причины.
12. По утрам чувствую себя плохо.
13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.
14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.
15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.

16. У меня бывают боли в спине и шее.
17. Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.
18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.
19. Думаю, что я лучше многих.
20. Я не соблюдаю диету.

### **Шкала оценки:**

30 баллов и меньше. Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.

31–45 баллов. Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (т.е. у вас есть стремление чего-нибудь достигать), так и в отрицательном. По всей видимости, вы не измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.

46–60 баллов. Ваша жизнь — беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для вас важно мнение других, и это держит вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьетесь, но вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.

61 балл и больше. Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.

Психолог обрабатывает, анализирует результаты анкетирования и тестирования и разрабатывает рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к выпускным экзаменам.

## **2. Мини-лекция «Как справиться со стрессом»**

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

**Время:** 15 минут.

В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т.д. Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? Выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами!

Хочется привести слова Уолтера Рассела: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно



любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием «скука».

Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

### ***Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?***

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру! Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню. В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте. В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

## Опросник “Итоги ЕГЭ”

Инструкция: Выберите из предложенных вариантов тот ответ, который наиболее точно соответствует вашему мнению.

1. Охарактеризуйте ваше состояние на пробном ЕГЭ:

- 1) я совершенно не волновался;
- 2) я волновался, но вспомнил и применил техники борьбы с волнением, поэтому смог справиться с собой;
- 3) я сильно переживал по поводу того, что не справлюсь с заданиями, и это помешало мне хорошо выполнить ЕГЭ.

2. Определите, каким образом вы действовали на пробном экзамене:

- 1) с самого начала действовал в соответствии со стратегией, выработанной в процессе подготовки к нему;
- 2) сначала я забыл о том, как необходимо действовать, и выполнял задания хаотично, но потом вспомнил об этом и перестроил свою работу;
- 3) действовал по ситуации, не придерживаясь определенной стратегии деятельности.

3. Предположите, насколько успешно вы выполнили экзаменационные задания:

- 1) выполнил ЕГЭ успешнее, чем планировал, легко справился с заданиями, рассчитываю на более высокую сумму баллов, чем предполагал ранее;
- 2) думаю, что выполнил те задания, которые были мне по силам, получу сумму баллов, на которую рассчитывал;
- 3) задания оказались сложнее, чем ожидал, сумма баллов будет ниже, чем планировал заранее.

4. Всё ли вы знали о процедуре ЕГЭ:

- 1) знал всё, во время экзамена не возникло непредвиденных ситуаций;
- 2) мне нужно ближе познакомиться с процедурой ЕГЭ;
- 3) некоторые моменты экзамена были неожиданны, не знакомы.

5. Ваши выводы после пробного экзамена:

- 1) ЕГЭ показал, что я хорошо подготовлен и по предмету, и психологически, отчетливо понимаю, что и как нужно делать во время экзамена;
- 2) мне не хватило предметных знаний, необходимо заниматься дополнительно, чтобы ликвидировать пробелы по отдельным темам;
- 3) у меня возникли проблемы психологического характера, я нуждаюсь в психологической подготовке к ЕГЭ.

Оценка результатов исследования

Оценка результатов производится путем подсчета количества ответов выпускника, свидетельствующих о готовности к ЕГЭ.

Каждый ответ под номером 1 оценивается в 1 балл, номер 2 — в 2 балла, номер 3 — в 3 балла.

Суммарная оценка: 5–7 баллов — высокий уровень психологической готовности к экзаменам; 8–12 баллов — средний уровень готовности, требуется уточнить некоторые моменты подготовки; 13–15 баллов — низкий уровень готовности, необходима систематическая подготовка к ЕГЭ.