

**Мастер - класс**  
**"Психологическое сопровождение**  
**подготовки выпускников к**  
**ГИА, ЕГЭ и ОГЭ"**

Автор: педагог-психолог ГБОУ СОШ №37

г. Севастополя

Гнусарёва Татьяна Валентиновна

- Сверкает моря горизонт.  
Вчера там солнце утонуло,  
Сегодня выплыло - и вдруг,  
Гляди, нам снова протянуло  
Лучи, как сотни добрых рук.  
(Н. Рубцов)



# Упражнение: «Бегущая по волнам»

- **Цель:** ожидаемые результаты от мастер-класса
- **Инструкция:** выбрать понравившейся цвета флажков и написать там свои мечты или надежды, которые вы бы очень хотели, чтобы они исполнились. Прикрепите, пожалуйста, Ваши флажки на паруса корабля и поделитесь с нами Вашими мечтами, надеждами, оптимизмом.
- Давайте наполним паруса НАШИМИ МЕЧТАМИ.

# Упражнение: «Мозговой штурм»

- **Цель:** вхождение в проблемность и важность темы мастер-класса
- **Инструкция:** отразите все цели на плакате.



# Психологическая поддержка обучающихся во время подготовки и сдачи ЕГЭ и ГИА

- Психологическая поддержка обучающихся во время подготовки и сдачи ЕГЭ и ГИА – это один из важнейших факторов, определяющих успешность ребенка в сдаче экзамена.
- В рамках психологического сопровождения в школе осуществляется программа «Психологическое сопровождение и подготовка выпускников к ГИА, в форме ЕГЭ и ОГЭ».
- Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ и ГИА трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ и ГИА как форма экзамена появился сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

- **Цели программы** – оказать выпускникам помощь в психологической подготовке к предстоящим экзаменам и отработка с учащимися навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение их уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.
- **Задачи:**
- Обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения, повышение сопротивляемости стрессу;
- Обучение учащихся способам волевой мобилизации и способам поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам и на экзамене;
- Обучение учащихся приемам расслабления
- Обучение методам повышения самооценки и самомотивации.
- **Ожидаемые результаты:**
- У обучающихся сформированы навыки снятия нервно-психологического напряжения во время подготовки и сдачи экзамена.
- Психологическая готовность выпускников к итоговой аттестации.

- **Продолжительность** одного занятия 45 минут.
- **Используемые методы:** дискуссии, минилекции, тренинговые упражнения.
- **Условия проведения:** класс или любое другое просторное помещение; стулья; доска или листы ватмана; фломастеры; старые газеты; ручки и тетради для записей учащимися информации, полученной в ходе минилекций.
- **Участники:** учащиеся 9-х, 11-х классов.
- Психолого-педагогического сопровождения учащихся при подготовке к экзамену осуществляется по следующим **направлениям:**
- 1. Диагностическое. В рамках данного направления проводится диагностика уровня тревожности выпускников.
- 2. Организационно-просветительская, информационная работа.
- 3. Консультационная помощь обучающимся, родителям и педагогам.
- 4. Практические занятия.
- 5. Индивидуальная работа с учащимися «группы риска», детьми, имеющими низкий уровень учебной мотивации, высокий уровень тревожности.

# Анкета «Уровень напряженности» (для учащихся средних и старших классов)

- Разработал: Н.К. Смирнов, кандидат медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой психолого-педагогических технологий охраны и укрепления здоровья Академии повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования. (по материалам электронного сборника «Энциклопедия административной работы в школе», издательская фирма "Сентябрь")
- Проведено тестирование обучающихся 9 и 11 классов для определения уровня напряженности в начале года. (октябрь)

Класс	Всего участвовало в обслед-ии	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше Среднего	Высокий
<b>9кл</b>	<b>81/100</b>	<b>36(45%)</b>	<b>14(18%)</b>	<b>16(19%)</b>	<b>2(2%)</b>	<b>13(16%)</b>
<b>11 кл</b>	<b>28/34</b>	<b>14(50%)</b>	<b>4(14%)</b>	<b>7(25%)</b>	<b>3(11%)</b>	---

- Проведено тестирование обучающихся 9 и 11 классов для определения уровня напряженности в конце года (апрель).

Класс	Всего участвовало в обслед-ии	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше Среднего	Высокий
<b>9кл</b>	<b>85/100</b>	<b>49(58%)</b>	<b>24(28%)</b>	<b>7(8,2%)</b>	<b>2( 2,3%)</b>	<b>3(3,5%)</b>
<b>11 кл</b>	<b>28/34</b>	<b>20(72%)</b>	<b>4(14%)</b>	<b>4(14%)</b>	---	---



# Упражнение: «Ассоциации»

- **Цель:** настрой на тему, возможность поделиться своими чувствами по поводу экзамена.
- **Инструкция:** «Ассоциации - это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово. Придумайте ассоциации на слово «экзамен». Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову».

# Арт-упражнение: «Символ экзамена».

- **Цель:** проработка тревоги и страха перед экзаменами.
- **Инструкция:** «На листе бумаги нарисуйте, пожалуйста, символ (метафору) экзамена».

Баба-Яга



Баба-ЕГЭ



# ПОНЯТИЕ О СТРЕССЕ. КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ НА ЭКЗАМЕНЕ?

- Экзамен – это СТРЕСС!
- Стресс - это реакция человеческого организма, возникающая в ответ на действие раздражителя независимо от того, какой он несет заряд - отрицательный или положительный.
- **Полезные стрессы**, или эустрессы. Для полноценной жизни каждому необходима небольшая доза полезного стресса - это движущая сила в решении сложных задач. Назовем это состояние «реакцией пробуждения».
- **Вредные стрессы**, или дистрессы, возникают, когда напряжение достигает критической точки, когда нет больше сил бороться с ним. Именно это эмоциональное состояние мы подразумеваем, когда говорим, что находимся «в состоянии стресса».

# Упражнение: «Эксперимент»

- **Цель:** смоделировать ситуацию, научить самообладанию в стрессовых ситуациях.
- **Инструкция:** Каждый из вас получит карточку с заданием. Вам надо прочитать текст и записать его на лист бумаги. Время выполнения задания 2 минуты. Обратите внимание на свои мысли и чувства во время выполнения задания. Это задание-модель экзамена, мини-стресс, т.к. время ограничено».
- **Содержание задания:**
- «ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИ  
МОЮШЕЮНОКАКТеперьВернутьсяНАЭстАКАДУКАКПЕР  
Е  
нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУганНОГоРеБЕНКаВБеЗОПаСН  
ОемЕсТО:наКОНецПОСЛЫШАЛСяТопОтБеГУщиХног»

# Памятка: «Как быстро снять стресс»



# «ТРЕВОГИ И БЕСПОКОЙСТВА»

- **Упражнение «Приветствие без слов»**  
(в группах по 4-5 человек, 5 минут)
- **Цель:** настроить на занятие, развитие коммуникативных умений.
- **Инструкция:** «Сейчас мы будем приветствовать друг друга, используя язык движений и жестов. Сколько способов бессловесной поддержки Вы найдете?»
  
- **Упражнение «Образ уверенности»**
- **Цель:** показать участникам, как можно усилить свое ощущение уверенности.
- **Инструкция:** «Вспомните ситуацию, когда вы чувствовали себя уверенно. Закройте глаза и представьте, какой образ, какой цвет, вкус, тактильные ощущения, какая мелодия могли бы для вас символизировать состояние уверенности. Желающие могут поделиться своими образами».

# Упражнение

## «Статуя уверенности и неуверенности»

- **Цель:** расширить представление участников об уверенности.
- **Инструкция:** «Представьте, что у дверей школы решили поставить скульптуру, которая будет называться «Уверенность и неуверенность». Сейчас мы все попробуем себя в роли скульпторов.
- Нужно разделиться на две команды, одинаковых по числу участников.
- Одна команда строит скульптуру «Уверенность», а другая — скульптуру «Неуверенность».
- В скульптуре должен быть задействован каждый участник. Через 4 минуты вы должны продемонстрировать свои скульптуры.
- Затем необходимо подвести итоги упражнения и сформулировать «образ уверенности» и «образ не уверенности» (из каких составляющих они складываются).
- Записать на ватмане, какие особенности присущи образу «уверенного человека» и «не уверенного человека», и прочитать их.

# «УЧИМСЯ РАССЛАБЛЯТЬСЯ»

- Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.
- Еще справиться с тревогой помогает медитация. По сути, медитация — это состояние глубокого сосредоточения на одном объекте.



# Упражнение на расслабление: «Мышечная релаксация»

- **Цель:** научить справляться с мышечным напряжением.
- **Инструкция:** «Примите, пожалуйста, удобное положение, положите руки на колени и закройте глаза. Сосредоточьте ваше внимание на руках. Вам нужно ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть. О том, что достигнуто расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми».

# Упражнение «Перекрестный шаг»

- **Цель:** помочь сосредоточиться.
- **Инструкция:** «Упражнение можно делать сидя. Соприкасаются то левое колено с правой рукой, от правое колено с левой рукой.»

# Дыхательная гимнастика

## ● Упражнение № 1

- • Стать прямо, держа руки по сторонам тела.
- • Сделать полный глубокий вдох через нос.
- • Медленно поднимать руки, держа их напряженными до тех пор, пока кисти рук не будут над головой.
- • Задержать дыхание на 2-3 секунды, держа руки над головой.
- • Медленно опустить руки к сторонам тела, так же медленно выдыхая воздух через рот.

## ● Упражнение № 2

- • Стать прямо, держа руки прямо перед собой.
- • Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 2-3 секунды.
- • Быстро отвести руки как можно дальше назад, держа кулаки на уровне плеч, затем привести их опять в прежнее положение и повторить это движение еще раз, все время удерживая дыхание.
- • С силой выдохнуть воздух через рот.

# «УВЕРЕННОСТЬ НА ЭКЗАМЕНЕ И ПОСЛЕ НЕГО»

- **Упражнение:** «Я люблю...Я могу...Я хочу...»
- **Цель:** положительный настрой, развитие чувства эмпатии, повышение самооценки.
- **Инструкция:** « Передавая по кругу мячик, закончите фразу «Я люблю...», затем «Я хочу...», и наконец, «Я могу...».
  
- **Упражнение:** «Я успешно сдал(а) экзамен»
- **Цель:** нарисовать положительный образ себя.
- **Инструкция:** «Нарисуй образ себя успешно сдавшего экзамен. Все волнения позади.»
- **Необходимые материалы:** листы бумаги (по количеству участников), цветные карандаши.

# Памятка: «Как подготовиться к сдаче ЕГЭ»

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные пособия, тетради, бумагу, карандаши.
- Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты – «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Четко определяй, что именно будешь делать сегодня: какие именно разделы будут пройдены.
- Начни с самого трудного – с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», начни с наиболее интересного и приятного. Войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

# Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»

- **Цель:** закрепить свой положительный образ.
- **Инструкция:** «Я вам предлагаю похвалить себя за что-нибудь. Сейчас наступило время, когда хочется, чтобы больше хвалили, но это происходит так редко. И у вас есть сейчас возможность похвалить себя за что хотите! Итак, продолжите фразу «Я хвалю себя за то, что...»

# Памятка: «Психологическое сопровождение ЕГЭ» для учителей

- Постарайтесь спокойнее отнестись к требованиям руководства по поводу подготовки и проведения процедуры ЕГЭ. Ваш достаточный опыт работы в школе с различными категориями учеников является залогом Вашей успешной работы по подготовке учащихся к ЕГЭ;
- Регулярно обменивайтесь позитивным опытом с коллегами по подготовке Ваших учащихся к ЕГЭ;
- Проявляйте интерес по поводу того, что именно волнует учащихся при подготовке к ЕГЭ. Старайтесь отвечать на эти вопросы;
- Поддерживайте самооценку учащихся, отмечая каждое удачно выполненное задание;

# Памятка «Психологическое сопровождение ЕГЭ» для родителей

- Помните, что ЕГЭ сдает Ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей;
- Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает свою помощь;
- Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня при подготовке к ЕГЭ. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.;
- Помогите Вашему ребенку в рациональном распределении предметной подготовки по темам;
- Помните, что ЕГЭ – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать, и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения;

**ИНДИЙСКАЯ КОБРА  
МОЖЕТ УБИТЬ 97%  
СВОИХ ЖЕРТВ  
ОДНИМ УКУСОМ**



**ПАПА ИНДИЙСКОЙ КОБРЫ**

97% ?

ПОЧЕМУ ТЫ НЕ  
МОЖЕШЬ УБИТЬ  
100% ?





# «След»

А ты?

Входя в дома любые –

И в серые,

И в голубые,

Всходя на лестницы крутые,

В квартиры, светом залитые,

Прислушиваясь к звону клавиш

И на вопрос даря ответ,

Скажи:

Какой ты след оставишь?

След,

Чтобы вытерли паркет

И посмотрели косо вслед?

Или

Незримый, прочный след

В чужой душе на много лет.

# Рефлексия «Впечатление»



**Спасибо**

**за**

**ВНИМАНИЕ!**