 

**«Психологическая подготовка к ОГЭ и ЕГЭ»**

В Российском образовательном пространстве такая форма итоговой аттестации выпускников, как единый государственный экзамен стала реальностью. Экзамены для учащихся – это всегда стрессовые ситуации. Единый государственный экзамен – видоизмененная форма проведения итоговой аттестации выпускников и вступительных экзаменов в вуз. Следовательно, единый государственный экзамен может стать достаточно сильным стрессом для выпускников.

Очевидно, что в этой ситуации выпускник более чем когда-либо нуждается в психологической помощи и поддержке родителей, педагогов, психологов. Идея психологического сопровождения является востребованной и достаточно разработанной в образовательной практике.

Психологическое сопровождение выпускников в период подготовки и сдачи ЕГЭ является необходимым направлением работы школьной психологической службы. На сегодняшний день имеется определенное количество материалов для выпускников и педагогов, ориентированных на правовую и организационную, содержательную и методическую подготовку к Единому государственному экзамену. Вместе с тем, эти направления подготовки предполагают лишь инструментальную готовность выпускников и не способствуют формированию психологической готовности к итоговой аттестации. Между тем, при отсутствии психологической подготовки, выпускник знает предмет, умеет решать те или иные задачи, но в итоге не справляется с экзаменационными заданиями, т.к. не уверен в своих силах, не умеет управлять своими эмоциями, не умеет контролировать и регулировать свою деятельность, не овладел навыками, определяемыми особенностями процедуры ЕГЭ (С.А. Гапонова, К. Дятлова).

Реализация психологического сопровождения подготовки выпускников к экзаменам в форме ОГЭ и ЕГЭ ведется по трем основным направлениям: работа с учениками, педагогами и родителями. По каждому направлению задачи реализации психологического сопровождения будут различаться. Формы и методы работы в некоторых случаях будут пересекаться.

Основные формы работы по всем трем направлениям:

1. Консультирование. Проведение индивидуальных и групповых консультаций с целью психологического просвещения выпускников, учителей, родителей в рамках подготовки к ОГЭ и ЕГЭ.

2. Собрания (педсоветы, родительские собрания, собрания выпускников). В рамках данных мероприятий возможно решение основных задач психологического сопровождения на широкую аудиторию.

3. Информационные материалы. Составление рекомендаций психолога в печатном виде в виде различных памяток, брошюр и т.п. Также в рамках данной работы можно оформить тематические стенды, рассчитанные на разную аудиторию: для выпускников, учителей, родителей.



**Конспекты занятий**

Составитель:

Татьяна Альбертовна Стрелкова

педагог-психолог

первой квалификационной категории

**Занятие 1**

Знакомство.

Задачи:

1. Создание групповой сплоченности.

2. Принятие правил работы группы

3. Формирование положительного настроя на работу.

4. Формирование единого рабочего пространства.

*1. Приветствие.*

Психолог представляется и рассказывает о тренинге, его целях и задачах.

*2. Упражнение «Комплимент»*

Каждый участник должен сказать своему соседу что-нибудь приятное. Обязательные условия: 1) обращение к партнеру по имени и 2) сказанное должно быть приятно не говорящему, а слушающему

*3. Правила работы группы*

Групповые правила:

Постоянство.

Каждый участник работает от начала и до конца работы группы и не опаздывает. Распорядок групповых занятий.

Конфиденциальность. Информация о происходящем в группе не должна выноситься за ее пределы.

Активность. Каждый член группы постарается быть активным участником происходящего и будет стремиться участвовать во всех событиях и процедурах.

Искренность в общении и право сказать «нет».

Каждый член группы постарается быть искренним, но имеет право сказать «нет». Участники по возможности открыто выражают свои мысли и чувства. Если сообщаются сведения, то достоверные. При этом каждый имеет право сам решить, как поступить в той или иной ситуации, и если он не готов говорить или действовать, то имеет право скачать "нет", но это должно быть сказано открыто.

Обращение по имени. В группе необходимо называть участников по имени и не говорить о присутствующих в третьем лице.

Персонификация высказываний. Отказ от безличных речевых форм, помогающих людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности. Больше говорить от себя лично: «Я считаю, что…» вместо « Некоторые думают…»

Недопустимость непосредственных оценок человека.

При обсуждении происходящего следует оценивать не самих участников, а их действия (за исключением специально организованных процедур). Не «Ты мне не нравишься…», а « Мне не нравится, когда ты говоришь… или поступаешь…»

4*. Дискуссия на тему «Возможности, которые предлагает нам жизнь»*

Участникам предлагается прослушать притчу и обсудить ее.

Открытые возможности

Как-то ночью одного человека посетил ангел и рассказал ему о великих делах, ждущих его впереди: у него будут возможности добыть огромные богатства, заслужить достойное положение в обществе и жениться на прекрасной женщине.

Всю свою жизнь этот человек ждал обещанных чудес, но ничего не произошло, и в конце концов он умер в одиночестве и нищете. Когда он дошел до врат рая, то увидел ангела, который посетил его много лет назад, и заявил ему: Ты обещал мне огромные богатства, достойное положение в обществе и прекрасную жену. Все свою жизнь ждал... но ничего не произошло.

«Я не это тебе обещал, — ответил ангел. — Я обещал тебе возможности богатства, высокого положения в обществе и встречи с прекрасной женщиной, которая может стать твоей женой, а ты их пропустил.

Человек был озадачен.

«Я не представляю, о чем ты говоришь», — сказал он.

«Ты помнишь, однажды у тебя была идея рискованного коммерческого предприятия, но ты побоялся неудачи и не стал действовать?» — спросил ангел.

Человек кивнул.

«Из-за того, что ты отказался осуществлять ее, идея была через несколько лет дана другому человеку, который не позволил страхам остановить его, и, если ты помнишь, он стал одним из самих богатых людей в царстве».

«И еще, помнишь, — сказал ангел, — был случай, когда большое землетрясение сотрясло город, разрушив много домов, и тысячи людей не могли выбраться из-под обломков. У тебя была возможность помочь найти и спасти выживших людей, но ты боялся, что в твое отсутствие мародеры вломятся в твой дом и украдут все твое имущество, так что ты не обращал внимание на призывы а помощи и остался дома».

Человек кивнул, вспомнив о своем постыдном поступке.

«Это была твоя великолепная возможность спасти сотни человеческих жизней, так что тебя бы уважали все оставшиеся в живых в городе», — сказал ангел.

«Ты помнишь женщину, прекрасную рыжеволосую женщину, которая тебе очень нравилась. Она не была похожа ни на одну другую из тех, кого ты видел до этого и после этого, но ты думал, что оно никогда не согласится выйти замуж за такого, как ты, и, боясь быть отвергнутым, ты прошел мимо нее?»

Человек опять кивнул, но теперь в его глазах стояли слезы.

«Да, мой друг, — сказал ангел, — оно стала бы твоей женой, с ней тебе посчастливилось бы иметь много прекрасных детей, и с ней ты был бы по-настоящему счастлив всю жизнь».

Всех нас каждый день окружают различные возможности, но часто, подобно человеку из этой истории, мы позволяем страху и опасениям помешать нам использовать их.

*5. Упражнение «Молодец!»*

Участникам необходимо разделиться на две группы по принципу: внешний — внутренний. «Образуйте два круга: один внутренний, а другой внешний. Участники внешнего круга должны найти себе партнера из внутреннего, встать друг напротив друга и по моему сигналу по очереди начать говорить о своих достижениях. Тот, кто слушает, загибает пальцы и произносит фразу на каждое сказанное достижение партнера: «А это ты молодец! Раз! А это ты молодец! Два!» И так далее. Если вы думаете о себе только плохо, все равно мужественно утверждайте о себе только хорошее. Если кто-нибудь из вас почувствует смущение или неуверенность при выполнении этого упражнения, скажите про себя: «Я люблю себя, я уникален и неповторим! Я люблю себя, я уникален и неповторим!» Всякий раз, когда вам приходят в голову негативные оценки в свой адрес, вспомните о том, что вам еще нужно развиваться и развиваться и, естественно, вы пока еще не можете быть совершенны. По моему сигналу внутренний круг остается на месте, а участники внешнего круга делают шаг влево и меняют партнеров. Игра продолжается»

*6. Подведение итогов.*

Участники рассказывают о своих впечатлениях от занятия.

**Занятие 2**

Второе занятие начинается с вводного слова педагога-психолога (не больше 5 мин), который информирует группу о целях и формате занятий. Затем с учащимися проводится небольшое упражнение-разминка «Ассоциации – 1», в ходе которого школьники придумывают ассоциации на слово «ЕГЭ» отвечая на конкретные вопросы, например: «Если ЕГЭ – это мебель, то какая?», «Если, одежда – то, какая?» и т. д. Это упражнение преследует следующие цели:

• активация психологической динамики группы;

• создание позитивных установок у группы на дальнейшее обсуждение темы ЕГЭ ;

• актуализация самосознания старшеклассников на тему сдачи ЕГЭ.

После небольшой разминки педагог-психолог переходит к упражнению «Ассоциации – 2». Учащиеся придумывают по очереди ассоциации, которые у них вызывает слово «ЕГЭ». Полученные результаты записываются педагогом на доске, затем обсуждаются совместно с учащимися. Ассоциации в идеале должны показать, что у ЕГЭ есть две стороны – позитивная и негативная. Если в классе преобладает последняя, то психологу можно прибегнуть к таким фразам-уловкам, как: «На результаты ЕГЭ не влияет субъективное мнение учителя», «ЕГЭ – это возможность показать свой потенциал», «Сдал ЕГЭ в школе – не придется все лето бегать по институтам и сдавать экзамены» и т. п.

Цели данного упражнения:

• актуализация самосознания старшеклассников на тему сдачи ЕГЭ;

• выявление иррациональных установок школьников, связанных с аттестацией в форме ЕГЭ;

• преобразование, по возможности, негативных установок в более позитивные.

Диагностика уровня тревожности учащихся в ситуациях проверки знаний

После этого упражнения педагог может перейти к диагностике учащихся, чтобы определить уровень их тревожности в ситуациях проверки знаний. Но прежде чем к ней приступить, уместно дать некоторое научное обоснование чувству повышенной тревожности. Например, педагог может сказать следующее: «Наверное, каждый человек хоть раз в жизни испытывал чувство тревоги. Оно возникает в ситуации неопределенности и сопровождается ощущениями напряжения, беспокойства, недобрыми предчувствиями. Тревожиться может только человек как существо, наделенное самосознанием. Хотя тревожность и является негативным эмоциональным состоянием, именно тревога иногда мобилизует человека. Недаром, в русском языке есть еще одно значение этого слова – призыв к битве. Организм человека реагирует на этот призыв поступлением в кровь адреналина. Под его воздействием увеличивается сила сердечных сокращений, повышается кровяное давление, дыхание становится более глубоким. Это состояние называют стрессовым. Оно призвано помочь человеку в критической ситуации: схватке с равным по силе врагом или бегстве от более сильного соперника. В состоянии стресса возможности человека возрастают: мужчина, спасаясь бегством от быка, перепрыгивает двенадцатиметровый ров, женщина поднимает автомобиль, под которым оказались ее дети». Учащимся стоит пояснить, что каждый испытывает определенное волнение перед сдачей экзаменов. При этом такая реакция на стресс, как тревожность, связана со многими показателями: темпераментом человека, его личностными качествами, самооценкой, уровнем притязаний, самочувствием и т. д.

Диагностика уровня тревожности учащихся в ситуациях проверки знаний проводится на основе методики многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Е.Е. Ромицына (приложение 2). Школьники самостоятельно обрабатывают ее результаты, после чего в индивидуальном порядке показывают их педагогу-психологу, который каждому выдает заготовленные заранее интерпретации результатов диагностики. При этом психолог заносит результаты каждого из учащихся в сводную таблицу по классу, чтобы определить условную “группу риска” и соответственно построить с этими учащимися индивидуальную работу. Педагог обязательно должен обсудить общие результаты класса, но не оглашать индивидуальные и следить, чтобы они не разглашались самими учащимися. Если возникнет необходимость, педагог-психолог может прокомментировать учащемуся его результаты в индивидуальном порядке. Интерпретируя результаты диагностики, психолог должен подчеркнуть, что если учащиеся недобросовестно к ней отнеслись, то все написанное в результатах не имеет к ним никакого отношения. В любом случае результат данной диагностики – это лишь предположение о возможных реакциях.

Также педагогу необходимо отметить, положительные и отрицательные стороны высокого и низкого уровней тревожности в различных ситуациях, в т. ч. ситуациях проверки знаний. Для этого можно сказать следующее: «Среди тревожных людей есть много ответственных. Но именно они больше всего страдают перед важными событиями. Некоторые учащиеся перед экзаменами теряют сон и аппетит. У них увеличивается двигательная активность, частота пульса. Люди с высокой тревожностью беспричинно волнуются по поводу предстоящих событий. Им кажется, что обязательно произойдет что-то плохое. Волнение и неуверенность мешают им достичь успеха. Людям с высокой тревожностью полезно научиться управлять своим психическим состоянием. Как ни странно, люди с низкой тревожностью в экстремальных ситуациях тоже выглядят не лучшим образом. Слишком спокойные и самоуверенные, они оказываются неподготовленными, несобранными, расслабленными. Обычно у них низкая мотивация достижений. Им также необходимо учиться управлять своим психическим состоянием, чтобы в ситуациях экзамена или соревнований, которые для всех являются стрессовыми, показать все, на что они способны».

После диагностики психолог может дать классу общие рекомендации, как стать оптимистом, для чего ученикам раздаются соответствующие памятки, подготовленные по методу Г.В. Резапкиной (приложение 3). Эту часть урока лучше предварить следующими двумя высказываниями:

• «Позитивное отношение к жизни (оптимизм, активность и уверенность в себе) – это то, что отличает «победителя», «счастливчика» от неудачника. При этом успех и удача, конечно, способствуют такому положительному отношению, но и само оно создает условия, «приманивая» удачу и успех. Очень важно не путать такое позитивное отношение с бездумным ожиданием подарков судьбы, роз с неба, причем даже без шипов. Основой такого позитивного отношения является вера в себя, ощущение своих возможностей» (А.М. Прихожан);

• «Пессимист видит трудности в каждой возможности; оптимист в каждой трудности видит возможности» (У. Черчилль).

По окончании работы с памяткой первый урок можно закончить. В заключение проводится рефлексия: педагог напоминает цель занятия, обобщает полученный опыт.

