**Всероссийский конкурс профессионального мастерства**

**«Педагог-психолог России 2021»**

**конкурсное испытание**

**«Защита реализуемой психолого-педагогической практики»**

**«Описание реализуемой психолого-педагогической практики»**

**Березина Дина Викторовна**

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи**

**Невского района Санкт-Петербурга**

**2021 год**

**Раздел 1. Общая информация о программе**

Занятие «Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ» имеет профилактическую направленность. Оно может проводиться как отдельное психопрофилактическое занятие, так и в рамках разработанного нами цикла из 6 занятий.

**Актуальность.** С введением новой формы сдачи экзаменов - ЕГЭ и ОГЭ, в нашем обществе стали возникать бурные и неоднозначные обсуждения эффективности, справедливости и влияния на эмоциональное состояние выпускников подобной формы экзаменов. До сих пор вокруг экзаменов существует много слухов и мифов, имеющих разную степень обоснованности. Сама форма проведения экзамена была в 2010-х годах для выпускников новой и требовала отдельной подготовки.

Как было установлено М. Ю. Чибисовой [1], у выпускников во время проведения ОГЭ и ЕГЭ часто возникают трудности, которые она назвала процессуальными, личностными и когнитивными. Все они могут проявиться в большей или меньшей степени в зависимости от личностных особенностей. К когнитивным трудностям она отнесла особенности работы с тестовым материалом: необходимость быстро актуализировать знания и отвечать на вопросы, вырванные из контекста, а также необходимость выбора оптимальной стратегии деятельности на экзамене. К личностным она отнесла особенности восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективные реакции и состояния. Высокая личностная значимость экзамена порождает тревожность. Процессуальные трудности связаны с системой фиксирования ответов, системой оценивания, необычной ролью взрослого на экзамене, незнанием своих прав и обязанностей. Процессуальные трудности преодолеваются проще всего, путём объяснения (зачастую неоднократного) будущим выпускникам процедуры проведения экзамена, разъяснения их прав и регулярной работы с тестовыми материалами.

Как выяснилось в результате опроса, проведённого Чибисовой, наибольшие трудности выпускников выглядят так:

1. Неадекватные и нереалистические установки по поводу ЕГЭ. Сильный эмоциональный негатив и ярко выраженные предубеждения.

2. Отсутствие осведомленности по поводу возможных стратегий деятельности. Абсолютное большинство учащихся не имеют осознанной стратегии и даже не подозревают о возможности ее существования.

3. Высокий уровень тревоги.

По мнению Чибисовой, успешной сдаче ЕГЭ способствуют:

*Составляющие познавательного компонента:*

* высокая мобильность, переключаемость;
* высокий уровень организации деятельности;
* высокая и устойчивая работоспособность;
* высокий уровень концентрации внимания, произвольности;
* четкость и структурированность мышления, комбинаторность;
* сформированность внутреннего плана действий.

*Составляющие личностного компонента:*

* наличие собственного адекватного мнения о ЕГЭ, отсутствие нереалистической «мифологии»;
* адекватная самооценка — умение адекватно оценить свои знания, умения, способности;
* самостоятельность мышления и действий, способность к самоопределению;
* оптимальный уровень тревоги (отсутствие как чрезмерно высокого, дезорганизующего ее уровня, так и заниженной тревоги, приводящей к снижению мотивации).

*Составляющие процессуального компонента:*

* знакомство с процедурой экзамена;
* навыки работы с тестовыми материалами;
* умение устанавливать контакты в незнакомой обстановке и с незнакомыми людьми;
* владение способами управления своим состоянием (саморегуляция, релаксация) [1].

Большинство составляющих личностного и процессуального компонентов, по моему мнению, поддаются развитию и психологической коррекции.

По 100-балльной шкале «Стрессогенность жизни» Р. Холмса и Д. Рэя экзамен в форме, подобной ЕГЭ, оценивается в 45 баллов [2]. Стресс на экзамене связан с тем, что процедура напрямую связана с самооценкой подростка: насколько я действительно умён, насколько могу справиться с предложенными мне заданиями? [3].

В 2015 г. было издано рекомендательное письмо Рособрнадзора №10-30 от 29.01.2015, в котором говорилось о необходимости проведения психологической подготовки к ГИА, в частности: «Цель психологической подготовки - выработка психологических качеств, умений и навыков у выпускников образовательных организаций, которые повысят эффективность подготовки к прохождению ГИА и позволят каждому обучающемуся более уверенно чувствовать себя во время экзамена. Психологическая подготовка участников образовательного процесса также включает в себя формирование положительного отношения к ГИА, развитие определенных психологических знаний, умений и навыков, необходимых для успешного прохождения ГИА. Под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевается определенный эмоциональный "настрой", ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена.» В письме также было рекомендовано организовать консультирование других участников образовательного процесса – учителей и родителей.

Работу по психологической подготовке к экзаменам я провожу в ОУ Невского района Санкт-Петербурга с 2015 года. Она является комплексной и системной. Ежегодно проходят выступления на совещаниях руководителей школ, заместителей руководителей, проводятся районные вебинары для педагогов и родителей, выступления на методических объединениях классных руководителей выпускных классов, социальных педагогов и педагогов-психологов школ района. Также по заявкам от школ провожу занятия с выпускными классами, лекции на родительских собраниях на базе школ.

В ноябре 2019 года я провела обучающий семинар для педагогов-психологов школ района, целью которого было научить коллег авторским приёмам и методам работы с выпускниками в рамках профилактических занятий по психологической подготовке к ЕГЭ и ОГЭ. На семинаре была представлена программа занятий, которая будет изложена ниже. Несколько педагогов-психологов школ Невского района творчески переработали данную программу и работают по ней.

Занятие, представленное в видеофайле, является 4-м в данной программе. Оно обычно проводится на базе школ № 350, 39, 327, 574, 690, 572. Чаще всего это новый выпускной класс, незнакомые мне ребята. Поэтому особый акцент в занятии делается на упражнение «Ассоциации», позволяющее установить с незнакомой аудиторией контакт, провести экспресс-диагностику эмоционального отношения к экзамену, даёт возможность отреагировать эмоции, выявить волнующие будущих выпускников темы и плавно перейти к их обсуждению.

**Разработчик программы –** Березина Дина Викторовна, педагог-психолог ГБУ ДО ЦППМСП Невского района Санкт-Петербурга.

**Участники программы** – Обучающиеся 9-х и 11-х классов школ Невского района Санкт-Петербурга.

**Образовательная организация –** Государственное бюджетное учреждение Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Невского района Санкт-Петербурга. Адрес: Санкт-Петербург, ул. Новосёлов, дом 11, лит. А. Сайт: [www.nevapmsc.ru](http://www.nevapmsc.ru). Телефон 409-72-04. Электронная почта info.cppmsp.nev@obr.gov.spb.ru, 4422399@mail.ru. Директор: Ульянова Ирина Анатольевна.

**Цель программы:** Психологическая подготовка старшеклассников к сдаче экзаменов.

**Задачи программы:**

1. Выявление и обсуждение мифов, связанных с экзаменом в форме ЕГЭ и ОГЭ.
2. Выявление и актуализация положительных мотивов к успешной сдаче экзаменов.
3. Обучение эффективным приёмам работы с учебным материалом.
4. Обучение приёмам саморегуляции, применимым на самом экзамене и в период подготовки к нему.
5. Повышение сопротивляемости стрессу, оптимизация уровня тревожности по отношению к экзамену.

Программа нацелена, в основном, на работу с личностным компонентом – тревожностью и отношением к экзамену, но затрагивает также процессуальный и когнитивный компоненты.

**Описание социально-психологических особенностей целевой аудитории.**

«Возраст от 15 до 18 лет принято считать периодом ранней юности. Физическое и психическое развитие гармонизируется, в отличие от подросткового периода, основной чертой которого была неравномерность развития.

Центральным процессом юности, по Э. Эриксону, является формирование личностной идентичности, чувства индивидуальной самотождественности, преемственности, единства, открытие собственного «Я». Новым и главным видом психологической деятельности для юношей становится рефлексия, самосознание. Вот почему старшеклассников так привлекает возможность узнать что-то новое о себе, о своих способностях.

Самосознание юношей и девушек преимущественно устремлено в будущее. Этот возраст полон романтизма и в то же время опасений, как сложится жизнь в будущем.

Юность – пора становления мировоззрения. Для этого есть все предпосылки: сформировалось абстрактно-логическое, теоретическое мышление, достигнута психологическая самостоятельность, приближается социальная зрелость. Учение приобретает большую ценность, чем раньше, и все больше времени посвящается самообразованию. Приобретение знаний связывается с планами на будущее. Молодые люди ищут себя через различные роли, перспективы соотносятся с собственными возможностями.

В эмоциональной сфере юношей сохраняется повышенная ранимость, чувствительность, экзальтация сменяется депрессией. Они осознаются не как результат внешних воздействий, а как состояние «Я». Очень болезненно воспринимаются и собственная внешность, и собственные способности, хотя способы выражения эмоций стали шире и лучше контролируются. При переходе к юности улучшается коммуникативность, появляются самостоятельность, уравновешенность, самоконтроль.» [6].

Высокая значимость предстоящего экзамена в форме ОГЭ и особенно ЕГЭ, который является одновременно выпускным из школы и вступительным в ВУЗ, порождает повышенный уровень тревоги, от которой старшеклассники могут защищаться разными способами. По моим наблюдениям, старшеклассники часто в качестве психологической защиты используют одну из поведенческих стратегий:

1. «Счастливое неведение». Ученик ведёт себя так, как будто никаких экзаменов нет, мысли о них отгоняются, образ жизни не меняется, подготовке практически не уделяется время. Плюс стратегии в том, что долгое время удаётся сохранить низкий уровень тревоги. Минусы в том, что мало времени уделяется подготовке, в результате на экзамене могут быть получены неожиданно низкие баллы, и тогда наступит позднее отрезвление и разочарование.
2. «Всё равно только платное образование». Будущий выпускник, сам или с помощью родителей, решает, что на бюджетное отделение колледжа или ВУЗа ему не поступить, поэтому нужно получить минимальные проходные баллы на внебюджетную форму обучения. Плюсы стратегии: тревога на время понижается. Минусы: также понижается «планка» подготовки, и экзамены могут быть сданы даже ниже проходного балла на внебюджетное обучение. Кроме того, некоторые старшеклассники при таком подходе практически перестают учиться, минимизируют усилия и теряют навыки систематической учебной деятельности. Поступив в ВУЗ, они не могут там учиться из-за недостатка базовых знаний и отсутствия привычки прилагать усилия.
3. «Все силы положу на то, чтобы хорошо сдать экзамен». На первый взгляд, стратегия конструктивная. Экзамены, действительно, могут быть сданы на весьма высокие баллы, но только если будущий выпускник правильно распределил свои усилия, оставив себе время на отдых и расслабление. В противном случае может наступить переутомление и истощение с сопутствующими психосоматическими и невротическими расстройствами. Некоторые из выпускников, рассчитывающих на высокие баллы для поступления в ВУЗ, переходят на смешанное обучение, что помогает экономить силы и концентрироваться на том, что нужно для поступления в ВУЗ. При этом страдает общее образование, формирование кругозора и картины мира, что не менее важно в юношеском возрасте, чем успешное поступление в ВУЗ.

Поэтому нужно помочь будущим выпускникам выработать разумное отношение к экзаменам и корректировать уровень их тревоги (он не должен быть слишком высоким или слишком низким).

В условиях вариативности общеобразовательных программ и инклюзии может возникнуть необходимость адаптации программы для выпускников с ОВЗ. Выпускники с ОВЗ могут сдавать ГИА в форме ОГЭ или ГВЭ, причём допускается сочетание этих форм (ОГЭ – по одним предметам, ГВЭ – по другим). Юноши с ОВЗ, освоившие программу среднего образования, могут быть допущены к сдаче ЕГЭ. Для них на экзамене создаются специальные условия, отражённые в нормативно-правовых актах: Приказ Минобрнауки России от 26.12.2013 № 1400 «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего общего образования», Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 9.04.2014 г. № НТ-392/07 «Об Итоговой аттестации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»; «Методические рекомендации по организации и проведению государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего и среднего общего образования в форме основного государственного экзамена для лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов» (Приложение № 11 к [письму Рособрнадзора от 2.12.2016 № 10–835](https://eduface.ru/uploads/region/consultation/consulting_docs/p_rosobrnad_10835.PDF?1487014492284) в ред. от 20.01.2017) и др. Подростки с ОВЗ нуждаются в психологической подготовке ещё больше, чем их нормативно развивающиеся сверстники.

Если в классе есть учащиеся с ОВЗ, необходимо при проведении практических упражнений максимально задействовать все сенсорные каналы, чтобы у будущего выпускника с ОВЗ была возможность выбрать наиболее эффективные для себя упражнения.

При проведении занятий в классах для детей с ЗПР или ТНР необходимо максимально упростить терминологию (например, не использовать понятия «эустресс, дистресс», заменить на «нормальный стресс», «очень сильный стресс» и т. п.).

При проведении занятий в классах для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата лучше сделать упор на когнитивные техники и техники направленной визуализации.

Дыхательные техники надо применять с большой осторожностью, если в классе есть дети с эпилепсией и бронхиальной астмой. В любом случае нужно быть внимательным к самочувствию детей при проведении этих упражнений.

**Методическое обеспечение программы.**

Исследований психологических трудностей, которые возникают у старшеклассников, сдающих экзамен в форме ЕГЭ и ОГЭ, немного, несмотря на большое число разработанных профилактических программ.

При разработке своей программы мы, в основном, опирались на работы М. Ю. Чибисовой [1] и В. Н. Новосёлова [2]. Отдельные практические упражнения взяты из «Методических рекомендаций» С. К. Рыженко [3], некоторые дыхательные техники и медитативные упражнения - из интернет-источников [4, 5].

Чибисовой были выделены трудности, встречающиеся у выпускников на экзамене – когнитивные, личностные, процессуальные, а также «Группы риска», которые требуют особого внимания психолога, и предложены направления работы с ними. Чибисова также описала некоторые «мифы», связанные с ЕГЭ, особое отношение к экзамену в этой форме в нашем обществе, его отличие от традиционного экзамена по билетам. [1]

 Новосёлов и Чибисова описали психологические проблемы, которые могут возникнуть у разных участников образовательного процесса – обучающихся, их родителей, педагогов. Ими показаны направления работы со всеми участниками образовательного процесса. Новосёлов предложил целостную систему психолого-педагогической поддержки педагогов, чьи классы сдают ЕГЭ в текущем учебном году. Также Новосёлов раскрыл причины прокрастинации (промедления) у школьников в период подготовки к экзаменам и показал, как с ней можно работать. [2]

**Этапы реализации программы.**

Программа состоит из 6 занятий. Рекомендовано проводить их один раз в месяц. Продолжительность занятия – 1-2 академических часа. В зависимости от того, какое количество часов планируется на одно занятие, содержание его может варьироваться.

Темы занятий:

* *Занятие 1.* Ценности. План на год.
* *Занятие 2.* Мотивация. Планирование.
* *Занятие 3.* Техники эффективного запоминания.
* *Занятие 4.* Эмоции и стресс.
* *Занятие 5.* Ресурсы.
* *Занятие 6.* За день до экзамена, в день экзамена. Советы психолога.

*Занятие 1. Ценности. План на год.*

Цель: актуализация значимых мотивов подготовки к экзамену.

Задачи:

1. Помощь в осознании значимых ценностей.
2. Установление связи между собственными ценностями и предстоящим экзаменом.

План занятия:

* Ранжирование терминальных ценностей по М. Рокичу.
* Озвучивание ценностей. Объединение в команды.
* Записать и озвучить, как готовиться к экзамену с учётом своих ценностей.
* Индивидуальная работа – «Планы на год».
* Вопросы. Рефлексия.

*Занятие 2. Мотивация. Планирование.*

Цели:

1. Актуализация значимых мотивов подготовки к экзаменам.
2. Обучение планированию подготовки к экзаменам.

Задачи:

1. Выяснение эмоционального отношения к экзамену.
2. Помощь в осознании скрытых причин прокрастинации.
3. Составление индивидуального плана подготовки.

План занятия:

* Разминка «Ассоциации».
* Опрос «Как вы готовитесь к экзаменам?».
* Текст про промедление (прокрастинацию).
* Работа в командах «Что мне мешает готовиться к экзамену?».
* Индивидуальная работа: составление циклограммы недели.
* Вопросы. Рефлексия.

*Занятие 3. Техники эффективного запоминания.*

Цель: Преодоление когнитивных трудностей (по Чибисовой): обучение приёмам эффективной работы с учебным материалом и планированию деятельности на экзамене.

Задачи:

1. Обучение приёмам сосредоточения внимания.
2. Обучение составлению планов и конспектов.
3. Обучение приёмам эффективного запоминания.
4. Обучение эффективному распределению времени на экзамене.

План занятия:

* Мини опрос по 5 вопросам из анкеты Чибисовой «Готовность к ЕГЭ».
* Медитация на предмете.
* Методы работы с тестовым материалом: составление планов, конспектов и т. д.
* Техники визуализации для запоминания символьного материала.
* Приёмы эффективного заучивания.
* Советы, как тренироваться писать тесты на время.
* Немного о режиме дня и питании.
* Вопросы. Рефлексия.

*Занятие 4. Эмоции и стресс.*

Цель: Преодоление личностных трудностей, связанных с экзаменом.

Задачи:

1. Диагностика эмоционального отношения к экзамену в классе.
2. Выявление и развенчание «мифов», связанных с экзаменом.
3. Формирование представления о стрессе и дистрессе, признаках дистресса.
4. Обучение конкретным приёмам саморегуляции эмоционального состояния.

План занятия:

* «Ассоциации».
* Работа в группах: «Чего я больше всего боюсь на экзаменах?».
* Мини-лекция про стресс.
* Обучение техникам саморегуляции: точечный массаж, дыхательные техники, прогрессивная мышечная релаксация.
* Вопросы. Рефлексия.

*Занятие 5. Ресурсы.*

Цель: актуализация личностных ресурсов, которые помогут справиться со стрессовой ситуацией на экзамене.

Задачи:

1. Выявление и изменение отношения к ситуации экзамена.
2. Выявление психологических ресурсов личности, которые помогут справиться со стрессом на экзамене.
3. Укрепление положительной самооценки.

План занятия:

* Техника «Экзамен-это хорошо, экзамен – это плохо».
* Проективная техника «Дом».
* Текст «Обращение к выпускникам 9-11 классов».
* Записать свои сильные качества и как это может помочь на экзамене.
* Техника «Приятно вспомнить»
* Вопросы. Рефлексия.

*Занятие 6. За день до экзамена, в день экзамена. Советы психолога.*

Цель: преодоление процессуальных трудностей, связанных с экзаменом.

Задачи:

1. Обучение здоровьесберегающему поведению в день экзамена.
2. Обучение эффективным стратегиям деятельности и поведения на экзамене.
3. Закрепление техник саморегуляции.

План занятия:

* Лекция психолога: режим дня, питание в период подготовки, за день до экзамена и в день экзамена. Поведение на экзамене. Эффективные стратегии деятельности.
* Повторение упражнений на саморегуляцию.
* Упражнение «Прогулка».
* Упражнение «После экзамена».
* Вопросы. Рефлексия.

**Описание требований к условиям реализации программы.**

**Требования к кадровым условиям.** В соответствие с профессиональным стандартом педагога-психолога 24 июля 2015г. № 514н, один из видов деятельности педагога-психолога – психологическая профилактика, то есть профессиональная деятельность, направленная на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях. Занятия по психологической подготовке к ЕГЭ и ОГЭ относятся к этому виду деятельности.

Занятия, в соответствии со стандартом, должен проводить квалифицированный педагог-психолог, владеющий навыками проведения детско-подростковых групп, обладающий знаниями в области психологии подростков и юношей.

**Требования к психолого-педагогическим условиям.** На занятии необходимо создавать условия для доверительного общения, самораскрытия личности учащихся. При этом необходимо обеспечить:

* уважение и защиту человеческого достоинства учащихся;
* защиту от всех форм физического и психического насилия, оскорбления личности, охрану жизни и здоровья;
* учёт особенностей психофизического развития подростков и юношей, возрастных и индивидуальных различий при выборе стиля общения;
* удовлетворение потребности в интимно-личностном общении;
* сохранение и укрепление психологического здоровья;
* формирование у обучающихся понимания ценности здоровья и безопасного образа жизни.

**Требования к материально-техническим условиям.**

Для занятий необходимо помещение, оборудованное мобильными партами, которые можно соединять вместе и образовывать кружки при работе по подгруппам, или помещение со стульями и планшеты для письма по количеству учащихся. Также нужны маркерная или меловая доска с набором маркеров или мела соответственно; компьютер, проектор, проекторная или интерактивная доска для демонстрации презентаций. Бумага формата А4, карандаши, авторучки.

**Ожидаемые результаты освоения программы.**

1. *Когнитивный компонент.* Усвоены приёмы работы с разнообразным учебным материалом, конкретные приёмы сосредоточения внимания и эффективного запоминания. Сформирована индивидуальная стратегия деятельности на экзамене.
2. *Процессуальный компонент.* Сформировано конкретное представление о процедуре экзамена, правах и обязанностях сдающего. Освоены несколько приёмов саморегуляции эмоционального состояния во время экзамена.
3. *Личностный компонент.* Сформулированы положительные индивидуальные мотивы к успешной сдаче экзаменов. Сформировано собственное адекватное мнение об экзаменах. Поставлены индивидуальные реалистичные цели сдачи экзаменов. Предстоящие экзамены вызывает умеренную тревогу. Есть уверенность, что с тревогой на экзаменах удастся справиться.

*Методы диагностики:* анкета М. Ю. Чибисовой «Готовность к ЕГЭ».

**Факторы, влияющие на эффективность усвоения программы.**

На эффективность усвоения программы в первую очередь влияет способность психолога установить со старшеклассниками доверительный контакт. Поэтому не рекомендуется присутствие на занятиях других педагогов школы, если у данного класса нет с ними доверительных отношений. Ведущий занятие психолог занимает активную позицию, тем не менее стиль общения со старшеклассниками должен быть не авторитарным, но авторитетным. Нужно проявлять всяческое уважение к их мнению и их личному опыту. При этом мотивировать к использованию выученных на занятиях техник и приёмов.

Рекомендуется помимо занятий со старшеклассников проводить лекции, семинары и вебинары для педагогов и родителей, рассказывать им об организации психологической поддержки выпускников в период подготовки к экзаменам. Это повышает эффективность занятий.

**Сведения по апробации программы.**

Занятия по психологической подготовке к ЕГЭ и ОГЭ проводятся нами на базе школ Невского района Санкт-Петербурга с 2015 года. Эти занятия пользуются большой популярностью и ежегодно в ГБУ ДО ЦППМСП Невского района поступает большое количество заявок от школ на их проведение. С 2015 года в Невском районе проводится целый комплекс мероприятий по психологической подготовке к ЕГЭ и ОГЭ, в который включены занятия со старшеклассниками на базе школ, консультирование по запросу родителей и старшеклассников на базе ЦППМСП, семинары и совещания для завучей, классных руководителей, педагогов-психологов, социальных педагогов, проведение тематических родительских собраний, вебинаров для педагогов и родителей.

В 2019 году отдельные занятия были объединены в программу и представлены на обучающем семинаре для педагогов-психологов района. Несколько педагогов-психологов школ реализуют данную программу на базе своих школ. Апробация проводилась в течение 2016-2021 гг. на базе школ № 350, 39, 327, 574, 690, 572 Невского района Санкт-Петербурга.

 По отзывам педагогов, в этих школах экзамены проходят спокойно, обходится без нервных срывов среди учеников.

**Раздел 2.**

**Сценарий группового психологического занятия**

**«Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ. Эмоции и стресс».**

**Цель:** Преодоление личностных трудностей, связанных с экзаменом.

**Задачи:**

1. Диагностика эмоционального отношения к экзамену в классе.

2. Выявление и развенчание «мифов», связанных с экзаменом.

3. Формирование представления о стрессе и дистрессе, признаках дистресса.

4. Обучение конкретным приёмам саморегуляции эмоционального состояния.

**Материально-техническое обеспечение:** Помещение, оборудованное мобильными партами и стульями, планшеты для письма по количеству учащихся. Маркерная или меловая доска с набором маркеров или мела соответственно; компьютер, проектор, проекторная или интерактивная доска для демонстрации презентаций.

**Ход занятия.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Методы, техники** | **Содержание** |
| 1. **Вводная часть**
 |
| Приветствие. Объявление правил. Упражнение «Ассоциации» [3]Групповая дискуссия |  - Здравствуйте. Меня зовут Березина Дина Викторовна. Я педагог-психолог из Центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Невского района. Сегодня я проведу с вами занятие по психологической подготовке к экзаменам.Прошу во время занятия соблюдать некоторые правила. Во-первых, всё, что мы с вами говорим сегодня, остаётся в этом помещении, между нами. Во-вторых, прошу говорить по очереди. На нашем занятии действует правило поднятой руки. В-третьих, не будем оценивать ответы друг друга и будем общаться уважительно. Всем понятны правила? Все согласны с правилами?Для того, чтобы лучше с вами познакомиться, хочу предложить вам игру, которая называется «Ассоциации». Вам надо будет по цепочке, начиная с сидящих за первой партой, называть одно слово или словосочетание, которое ассоциируется у вас со словом «экзамен». Главное: слова не должны повторяться. Всё, что вы сказали, я буду записывать на доске, поэтому те слова, что уже говорили, будут у вас перед глазами.*Старшеклассники называют слова. Психолог записывает их на доске в 2-3 столбика. После того, как все высказались, психолог объявляет:*- Теперь мы будем оценивать те слова, которые назвали, с точки зрения эмоционального знака: какой эмоциональный заряд несёт это слово – положительный, отрицательный или нейтральный.*Далее организуется обсуждение каждого слова, которое назвали старшеклассники, выясняется, почему они считают данное понятие положительным или отрицательным. В крайнем случае организуется голосование. Знак «+», «-» или «+-» записывается на доске напротив каждого слова цветным маркером или мелом. Далее подсчитывается количество «+», «-» и «+-» и делается вывод об эмоциональном отношении класса к экзамену.* *Важно! Если старшеклассники называют некоторые спорные или сильно эмоционально нагруженные понятия, например, такие как «валерьянка», «смерть», «конец», тут же организуется их обсуждение. Например, «А почему вы думаете, что валерьянка на экзамене – это ресурс?». Или: «Почему вы думаете, что провал экзамена – это конец жизни?». Далее идёт работа по развенчанию популярных мифов насчёт экзаменов с использованием примеров, техник доведения до абсурда и т. п.* |
| 1. **Основная часть**
 |
| *Беседа* о стрессе и дистрессеДемонстрация презентации. Слайд «График зависимости работоспособности от уровня стресса»Демонстрация презентации. Слайд «Симптомы дистресса»Обращение к опыту участниковДемонстрация презентации. Слайд «Как справиться с предэкзаменационной тревогой?»Раздаточный материал – памятка «Как справиться с предэкзаменационным стрессом?»Дыхательные техники:«Длинный выдох»«Рыдающее дыхание»«Медитация с фиксацией на дыхании» [4]Упражнение «Ха!»Обучение точечному массажу для повышения работоспособности [5]Упражнение«Расслабление-напряжение рук» [5] | *Слова «стресс» или «волнение», как правило, старшеклассники называют во время упражнения «Ассоциации».*- Вы назвали слово «стресс». Скажите пожалуйста, всегда ли стресс является отрицательным?*Среди 11-классников обычно находится человек, дающий близкое к научному определение стресса. 9-классники обычно считают стресс отрицательным явлением.* - Может быть, кто-то из вас приведёт пример, когда небольшой уровень волнения скорее помогал, чем мешал? *Выслушать примеры из опыта старшеклассников.*- Правильно, стресс- это адаптационная реакция организма на новые или сильные раздражители. Он не всегда связан с негативным событием. Вот, например, свадьба – положительное событие, а стресс всё-таки вызывает. В ситуации стресса организм мобилизуется. Это относится и к нашим познавательным процессам. Иногда во время стресса мы вспоминаем даже то, что, казалось бы, давно забыли. Посмотрите на этот график. Это зависимость производительности труда от уровня стресса, в том числе нашего умственного труда. Посмотрите на левую часть графика: когда деятельность не важна, не вызывает даже малейшего волнения, и результат получается «не очень». Центральная часть графика: если мы признаём важность деятельности для нашей жизни, к тому же у нас есть конкретные сроки, уровень стресса повышается. Но улучшается и результат.Главное, чтобы стресс не перерастал в отрицательный стресс, дистресс, когда мы, что называется, «переволновались» - это правая часть графика. Работоспособность тут резко падает. Как вы думаете, от чего это зависит? Правильно, две ситуации: раздражитель действует слишком долго или мы признаём его угрожающим нашей жизни. Скажите, пожалуйста, экзамен угрожает вашей жизни?*Выслушать ответы.*- А если вы начнёте волноваться сейчас, будете волноваться каждый день, не будете спать ночами, будет ли у вас дистресс?*Выслушать ответы.**-* Наша задача – вовремя уловить признаки дистресса и научиться себе помогать в этой ситуации. Какие признаки дистресса вы можете назвать?*Выслушать ответы.***-** Да. Посмотрите, пожалуйста, какие ещё бывают симптомы дистресса.- Я сегодня хочу показать вам техники, которые могут помочь справиться с дистрессом во время самого экзамена и во время подготовки к нему. Но, может быть, у вас есть какие-то свои способы? Что вы делаете, когда вам плохо и вас захватывают отрицательные эмоции?*Выслушать ответы.* - Посмотрите, пожалуйста, как ещё можно справиться с дистрессом с помощью простых бытовых методов. Может быть, есть ещё какие-то способы, которые мы забыли?*Выслушать ответы.*В правом столбике специальные психотехнические приёмы регуляции эмоционального состояния. Некоторые из них мы сегодня разучим. Остальные будут у вас в памятке, которую я сейчас раздам.*Раздать старшеклассникам «памятки».* - Самое простое, что мы можем сделать, когда волнуемся - это подышать. Вы, наверное, слышали такую фразу: «Дышите глубже, вы взволнованы». Это правда. Чтобы успокоиться, надо делать короткий вдох и длинный выдох, в два раза длиннее. Мы сейчас с вами потренируемся. На «раз-два» надо делать вдох, на «три-четыре-пять-шесть» - выдох. Начинаем: «раз-два-три-четыре-пять-шесть» (*медленно).**Счёт повторяется 5-6 раз, после этого нужно спросить:*- Как вы себя чувствуете? Ни у кого голова не кружиться? Если кружиться голова, нужно подобрать другой ритм дыхания. Это вы попробуете сделать дома. - Ещё один способ дыхания – «рыдающее». Правда, это похоже на всхлипывания. Если эмоции захватили так, что хочется плакать, этот способ может помочь. Суть его в том, что надо, шмыгая носом, сделать три коротких вдоха и такие же три короткие выдоха. Вот так: (*демонстрация способа выполнения).* Теперь вместе *(повторение 3-4 раза).* - Ещё один простой способ успокоиться – считать вдохи и выдохи. Хорошо работает в том случае, если вы ночью не можете заснуть. Кстати, сейчас я проверю, насколько вы в данный момент сосредоточены. Надо будет закрыть глаза и просто считать свои вдохи и выдохи таким образом: вдох-выдох-раз, вдох-выдох-два, вдох-выдох-три… При этом вы не должны отвлекаться ни на какие посторонние мысли, только считать вдохи и выдохи. Если отвлеклись, подумали не о дыхании, а о другом, зафиксируйте, на каком счёте это произошло, и считайте дальше. Лучше закрыть глаза, чтобы ничего не отвлекало. Начинаем…*Психолог выполняет упражнение вместе со старшеклассниками, считает примерно до 25. После этого говорит:* - Открываем глаза! Кому удалось сосчитать до 10, не отвлекаясь на посторонние мысли, поднимите руки! Это хороший результат. Кому удалось сосчитать до 20 и больше, не отвлекаясь? Это отличный результат! - А теперь я предлагаю вам немного размяться. Выйдите из-за парт и встаньте на расстоянии более чем вытянутая рука друг от друга. Представьте, что вы долго готовились или пришли с экзамена в очень взволнованном состоянии и никак не можете успокоиться. Есть простой и быстрый способ «выпустить пар». Встаньте прямо, приподнимитесь на носочки, вытяните обе руки вверх и глубоко вдохните… Теперь резко наклонитесь вперёд и выдохните со звуком «Ха!».*Повторить упражнение 2-3 раза, при этом следить, чтобы учащиеся стояли на безопасном расстоянии друг от друга.* - Теперь представьте себе, что вы сидели на экзамене долго, смогли успокоиться, но через какое-то время ваша работоспособность стала падать. Как можно себе помочь?*Выслушать ответы.* - Для повышения работоспособности можно использовать точечный массаж. Всего несколько точек, их легко запомнить. Первая точка называется «третий глаз», она находится у нас между бровями. Её надо массировать указательным пальцем по часовой стрелке. Вторые парные точки находятся под волосами – это бугорки там, где череп переходит в шею. Их надо растирать двумя руками. Если мы долго сидим, наклонив голову, у нас возникает напряжение в области затылка и шеи. Массаж этих точек помогает его снять. Далее у нас есть мочки ушей, на которых находится много биологически активных точек. Их надо растирать снизу вверх и сверху вниз. Следующие парные точки находятся в кожной складке между большими и указательными пальцами на руке. На них нужно надавливать. Последние нужные нам точки расположены на подушечках мизинцев. Эти точки связаны с системой кровоснабжения и иммунитетом. Их можно растирать. Давайте вместе.*Показ активных точек и совместное выполнение массажа.*Есть ещё один замечательный метод расслабиться – прогрессивная мышечная релаксация. Но на её освоение нужен не один урок. Если хотите, может найти информацию о нём в Интернете и освоить самостоятельно. Я вам покажу сейчас простой вариант, который можно применить прямо на экзамене. Бывает ли, что у вас от волнения дрожат или потеют ладони? Для того, чтобы справиться с этим, модно несколько раз сжать и расслабить кисти рук. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект. *Совместное выполнение упражнения.* |
| 1. **Заключительная часть.**
 |
| Упражнение «Медитация на достижение цели» [4]РефлексияОтветы на вопросы участников занятия |  - Есть один хороший способ приблизить достижение заветной цели: надо себе представить, будто цель уже достигнута. Когда я готовилась к поступлению в Университет, я часто себе представляла, будто я уже поступила, я уже студентка. Тогда я ещё не знала, что это - специальный психологический приём. Знаете, мне это сильно помогло.Сейчас мы с вами проделаем то же самое. Сядьте поудобнее. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Теперь представьте, будто все экзамены вы уже сдали, и сдали успешно. Где вы хотели бы после этого оказаться? Представьте себе это место. Кто-то представит себе желанный ВУЗ, кто-то – желанный отдых. Почувствуйте всем телом, будто ваше желание исполнилось. Если хочется поменять позу, поменяйте. Пробудьте ещё в этом состоянии… Запомните это состояние. Открывайте глаза и возвращайтесь. Постарайтесь сохранить ощущения из этого упражнения и как можно чаще возвращаться к ним.Я желаю вам успеха и исполнения желаний!Расскажите, пожалуйста, что вам запомнилось из сегодняшнего занятия? Что вы будете использовать?*Выслушать высказывания учащихся.*А теперь я готова ответить на ваши вопросы. |

**Литература.**

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

2. Новосёлов В.Н. Психологическая подготовка выпускников к ЕГЭ. Санкт-Петербург, 2012.

3. Психологическое сопровождение подготовки обучающихся к итоговой аттестации. Методические рекомендации. Составитель: С.К. Рыженко, к. псх. н. Краснодар, 2015.

4. https//vk.com/neurosofia

5. Готовимся к ЕГЭ Шпаргалка для желающих успешно сдать экзамен.doc <http://psy.5igorsk.ru> Psy.5igorsk.ru - первый психологический портал г. Пятигорска

6. Психологические особенности старшеклассников. Журнал «Здоровье детей», № 13, 2004 год, zdd.1sept.ru, раздел «Архив».

**Приложение 1.**

**Раздаточный материал**

***Как справиться с предэкзаменационным стрессом?***

***«Бытовые» способы саморегуляции.***

Если во время подготовки к экзамену вами овладевают отрицательные эмоции (тревога, страх, отчаяние), попробуйте один из нижеперечисленных способов.

1. Поделитесь своими переживаниями с друзьями или близкими, которые поймут и посочувствуют.

2. Выспитесь.

3. Позанимайтесь спортом.

4. Помойте полы или посуду.

5. Послушайте любимую музыку, поиграйте на музыкальном инструменте (если умеете).

6. Примите душ или ванну.

7. Потанцуйте под музыку, спокойную или быструю.

8. Погуляйте в лесу, парке или около водоёма.

9. Плачьте, смейтесь, кричите, если хочется.

10. Сходите в церковь и помолитесь (если вы верующий).

11. Купите себе любимое лакомство и съешьте его.

12. Спойте громко песню.

13. Скомкайте газету и выбросьте её или порвите на мелкие кусочки.

14. Нарисуйте своё настроение красками или шариковыми ручками, можно каракулями.

15. Сжимайте в руках мячик или игрушку-«мялку».

16. Погладьте кошку, собаку, хомячка…

17. Смотрите на огонь, например, на горящую свечу.

18. Улыбнитесь себе перед зеркалом.

***Психотехнические способы саморегуляции.***

***Точечный массаж для повышения работоспособности.***

1. Массируйте точку между бровями на переносице плавными круговыми движениями.

2. Найдите на затылке место, где череп переходит в шею, помассируйте выступающие бугры с двух сторон.

3. Разотрите ушные раковины сверху донизу.

4. Найдите точку между большим и указательным пальцем, разотрите по очереди на обеих руках.

5. Помассируйте кончики мизинцев.

6. Если вы дома, попросите кого-нибудь из близких помассировать вам шею и плечи.

***Дыхательные техники.***

1. Дышите так, чтобы выдох был вдвое длиннее вдоха, например, на раз-два – вдох, на три-четыре-пять-шесть – выдох.

2. Дышите уступами. Сделайте три коротких шумных вдоха носом и три таких же коротких выдоха.

3. Для повышения концентрации внимания. Сядьте удобно, выпрямите спину. Закройте глаза и переведите своё внимание на дыхание. Почувствуйте, как ваше тело дышит.

Начинайте считать количество вдохов и выдохов: вдох-выдох-один, вдох-выдох-два…, и так далее. Считайте количество дыханий максимально долго. Как только ваш ум отвлёкся на посторонние мысли, остановитесь. Отметьте, на какой цифре вы закончили считать. Это и есть ваш уровень концентрации на данный момент. Если досчитали до 10 – хорошо, если до 20 – отлично. Доведите результат до 60.

4. Для быстрого снятия стресса. Встаньте прямо. Поднимите вытянутые руки над головой. Глубоко вдохните. С резким выдохом и звуком «Ха!» наклонитесь вперёд и расслабьтесь

***Техники визуализации.***

1. Представьте, что ваше напряжение, стресс – это туго набитый шар. Огромный шар. Он буквально распирает вас изнутри. В своём воображении проткните этот шар иголкой. Он лопнул. Вместе с ним «лопнуло» и ваше напряжение.

2. Вспомните ситуацию, в которой вы были успешны. Представьте себя в ней. Почувствуйте всем телом, каково тогда было, примите соответствующую позу. Представляйте себя успешным почаще.

3. Представьте себе, что все экзамены уже сданы, причём сданы успешно. Подумайте, где бы вы хотели оказаться (выбранный вами ВУЗ, отдых, какое-то другое место или ситуация).

Закройте глаза, выпрямите позвоночник, сделайте глубокий вдох и выдох. Прямо сейчас почувствуйте, что ваше желание уже сбылось. Почувствуйте, что в вашем теле начинает возникать ощущение того, что это уже произошло. Старайтесь усилить его, сделать более ярким, явным. Ещё больше вживайтесь в это состояние, почувствуйте изменения внутри себя: вам захотелось сменить положение тела, улыбнуться, расправить плечи и т. д. Находитесь в этом состоянии. Вот оно уже творится, оно уже происходит прямо сейчас. Чувствуйте это телом. Чем больше ваше тело будет вовлечено в ощущения, тем быстрее получите то, чего хотите. Сохраните это состояние, зафиксируйте его. Возвращайтесь к нему как можно чаще.

4. Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляны в лесу, освещенной теплым летним солнцем, и т. д. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях.

***Техника самовнушения.***

Придумайте себе несколько фраз для самовнушения. Фразы должны быть жизнеутверждающими, короткими и не содержать частицу «не», например, «Всё будет хорошо», «Я справлюсь», «Я владею ситуацией», «Я всё знаю, я готовился», «Сейчас я почувствую себя лучше» и т. п.

***Техника рационализации.***

Возьмите лист бумаги. Разделите вертикально на две половины. Слева запишите все неприятные мысли, которые приходят в голову в связи с предстоящим экзаменом. В правый столбик запишите все преимущества, которые можно извлечь из экзамена. Переформулируйте фразы из первого столбика так, чтобы они звучали позитивно, и перепишите в правый столбик. Можно начать с слова «зато». Например, «Я очень нервничаю из-за этого экзамена» - «Зато следующие экзамены в моей жизни сдавать будет легче, потому что я привыкну».

***Техника релаксации.***

Если обстановка вокруг накалена, и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки. Напрягите и расслабьте икры.

Напрягите и расслабьте колени. Напрягите и расслабьте бедра. Напрягите и расслабьте живот. Расслабьте спину и плечи. Расслабьте кисти рук. Расслабьте предплечья. Расслабьте шею. Расслабьте лицевые мышцы. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

**Презентация к занятию**

