

Реализация дополнительной общеразвивающей программы

«Психолого-педагогическое сопровождение выпускников в период подготовки к экзаменам»

Эффективные техники и упражнения

(из опыта работы)

Департамент образования Владимирской области
Государственное бюджетное учреждение
Владимирской области
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

РЕКОМЕНДОВАНО
Педагогическим советом
Протокол от 15.09.2020 года № 3



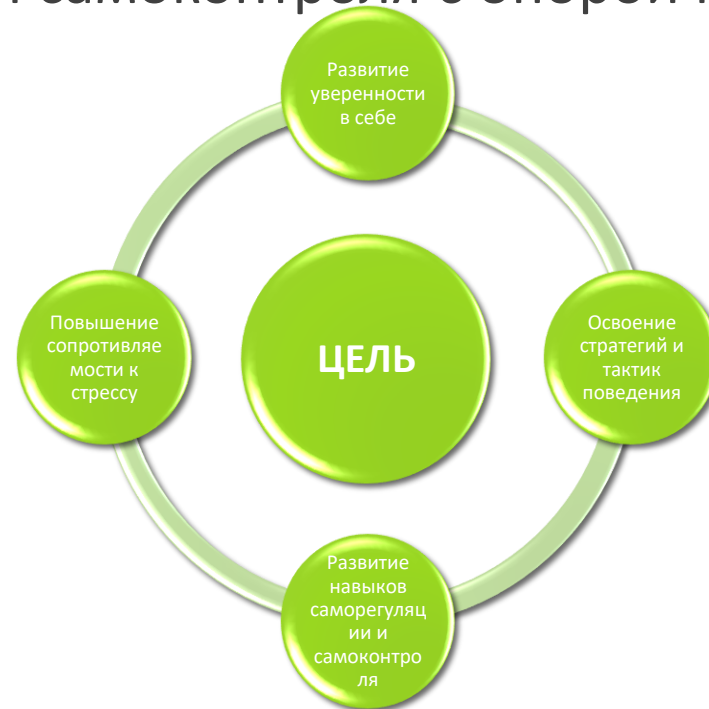
Дополнительная общеразвивающая программа
«Психолого-педагогическое сопровождение
выпускников в период подготовки к экзаменам»
(для выпускников 9, 11 классов)

Составитель:
Голохвастова Е.Н.,
педагог-психолог

г. Владимир
2020

Цель программы:

развитие у обучающихся уверенности в себе и своих силах, освоение стратегий и тактик поведения в период подготовки к экзаменам, повышение сопротивляемости к стрессу, а также развитие навыков саморегуляции и самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.



Учебно-тематический план программы

№ п/п	Наименование тем	лекции	практические занятия, семинары, тренинги и др.	всего часов	Форма контроля
1	Первичная диагностика	0,5	0,5	1	Наблюдение, диагностика
2	Знакомство	0,5	0,5	1	Рефлексия
3	Основная часть	1	4	5	Рефлексия, наблюдение
3.1	Как лучше подготовиться к экзаменам.	0,5	0,5	1	Наблюдение
3.2	Поведение на экзамене.	-	1	1	Наблюдение, рефлексия
3.3	Память и приёмы запоминания.	0,5	0,5	1	Наблюдение. рефлексия
3.4	Методы работы с текстами.	-	1	1	Наблюдение
3.5	Как бороться со стрессом.	-	1	1	Наблюдение, рефлексия
4	Итоговая диагностика.	0,5	0,5	1	Диагностика
	Итого	2,5	5,5	8	

Используемые методики:

- ❑ Методика «Готовность к ЕГЭ» Чибисовой М.Ю.
- ❑ Методика диагностики самооценки тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина.
- ❑ Изучение общей самооценки (опросник Казанцевой Г.Н.)



Используемые методики:

После пробного экзамена

Анкета «Анализ пробных экзаменов» (М.Ю. Чибисова)

Описание

Анкета заполняется после пробных (репетиционных) экзаменов. Она предназначена для рефлексии полученного опыта, ее результаты полезно учитывать при организации занятий с выпускниками.

Бланк анкеты

Инструкция

Друзья!

Недавно вы сдали репетиционный экзамен, а в будущем вам предстоит сдача Единого государственного экзамена. Для нас очень важно знать, с какими трудностями вы столкнулись. Просим вас ответить на вопросы о том, как прошел для вас репетиционный экзамен. Пожалуйста, напишите свой ответ после каждого вопроса.

1. Что оказалось самым легким во время экзамена?
2. Что было для вас самым трудным во время экзамена?
3. Вы выполняли все задания подряд или выборочно? Если выборочно, то как выбирали?
4. Что для вас явилось неожиданным во время экзамена?
5. Вы планировали свою работу во время экзамена? Если да, то как?
6. Что бы вы посоветовали тем, кто готовится к сдаче репетиционного экзамена?

Благодарим за ваши ответы!

Опросник «Итоги ЕГЭ» Костылева А.

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, незнакомы.

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.

Как подготовиться психологически

- Начинать готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
- Не терять головы и не ставить перед собой сверхзадач.
- Если очень трудно собраться 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.



Особое внимание глазам, позвоночнику, плечам и шее (т.к. во время подготовки много на них напряжения) 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

- Подготовка к экзаменам 8 часов
- Спорт, прогулки 8 часов
- Сон 8 часов



Место для занятий

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый, фиолетовый, оранжевый и зелёный цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно какой-либо картинки в этих тонах.
- Составь план занятий. Для начала определи: кто ты — «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально продуктивно используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо чётко определить, что именно сегодня ты будешь делать. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы рассмотришь и повторишь.
- Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно начать, «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенный рабочий ритм, и дело пойдёт.



Условия поддержки работоспособности

1. Чередовать умственный и физический труд. Например, 40 минут занимаешься, а 10 минут отдыхаешь. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ. Только не смотреть телевизор и не сидеть в компьютере, телефоне!
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 (опорять глаза от книги, посмотреть вдаль).
4. Минимум телевизионных передач!



ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ Накануне экзамена

- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять.
- С вечера перестань готовиться, прими душ, погуляй. Выспишься как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроения. Весь экзамен — это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
- В школу перед экзаменом ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до его начала. При себе нужно иметь паспорт (свидетельство о рождении), 2 чёрные гелевые ручки.



Питание, режим дня

- Питание должно быть 3-4 разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад.
- Ещё один совет: перед экзаменами не следует наедаться.
- Солнце помогает организму вырабатывать антистрессовые вещества, лучше усваивать витамины и микроэлементы, помогает укрепить



ить организм.
 кны водные процедуры: ходи в
 ин, принимай душ.

Эффективные техники и упражнения для подготовки к экзаменам

Планирование учебного времени и постановка целей

**Любишь жизнь? Тогда не теряй времени, ибо время
– ткань, из которой состоит жизнь».**

Бенджамин Франклин

Постановка цели

Составление плана

Расстановка приоритетов

Преодоление трудностей

Выделение времени на отдых

Эффективные техники и упражнения для подготовки к экзаменам

1. Планирование учебного времени и постановка целей



С	М	А	Р	Т
КОНКРЕТНАЯ	ИЗМЕРИМАЯ	ДОСТИЖИМАЯ	АКТУАЛЬНАЯ	ОГРАНИЧЕНА во ВРЕМЕНИ
<ul style="list-style-type: none">• Что конкретно вы хотите достичь?• Пропишите как чёткий конкретный результат со всеми деталями	<ul style="list-style-type: none">• Как вы поймёте, что результат достигнут?• Используйте цифры, чтобы сделать цель измеримой для оценки результата	<ul style="list-style-type: none">• В чём вызов вашей цели?• Её реально достичь?• За счёт чего планируется достичь цели? <p>Анализ ресурсов достижения</p>	<ul style="list-style-type: none">• Цель отвечает потребностям? Спросите себя «Для чего мне это нужно?»• Необходимо удостовериться, что выполнение данной задачи необходимо	<ul style="list-style-type: none">• Сколько времени нужно для достижения цели?• Точно укажите дату (день/месяц/год)• Составьте график этапов её реализации

Эффективные техники и упражнения для подготовки к экзаменам

Планирование учебного времени и постановка целей

Матрица Эйзенхауэра



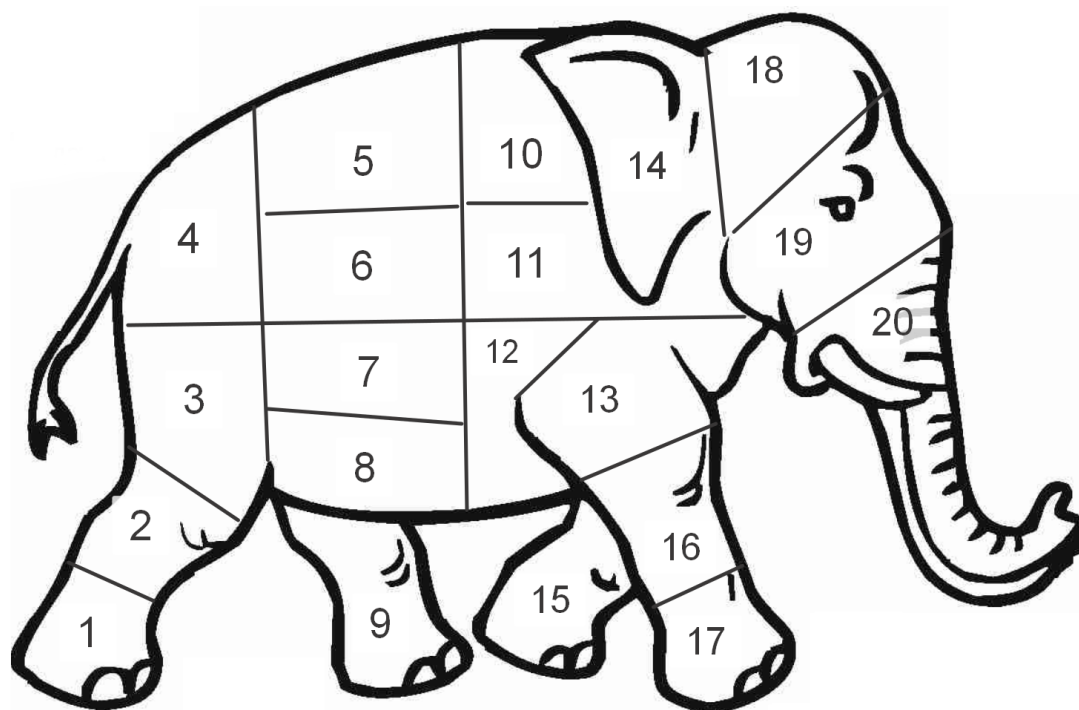
	Срочно	Не срочно
Важно	ДЕЛАТЬ Задачи требуют срочного внимания и должны находиться среди высоких приоритетов	ПЛАНИРОВАТЬ Задачи не зависят от времени. Требуют планирования для успешного завершения
Не важно	ДЕЛЕГИРОВАТЬ Задачи зависят от времени, но не влияют на долгосрочный результат	УБРАТЬ Задачи с низким приоритетом, можно убрать из списка или делегировать



Эффективные техники и упражнения для подготовки к экзаменам

Распределение времени и материала

Слоновая техника



Эффективные техники и упражнения для подготовки к экзаменам

Навыки саморегуляции и концентрации внимания

«Алфавит»

А Л	Б П	В О	Г П	Д Л
Е О	Ж Л	З П	И О	Й Л
К Л	Л П	М О	Н П	О О
П Л	Р О	С Л	Т П	У О
Ф П	Х Л	Ц П	Ч О	Ш Л
Щ О	Ы Л	Э П	Ю Л	Я П

Цель: развитие внимания, включение в работу обоих полушарий.

Задание: в таблице написаны две буквы: одна буква вверху, другая – внизу.

Если вверху может быть любая буква, то внизу только одна из трех букв: Л – левая рука, П – правая рука, О – обе руки.

В ходе выполнения задания вы последовательно называете букву и поднимаете соответствующую руку в зависимости от того, какая буква изображена внизу карточки.

Делать упражнение нужно как можно быстрее.

Установите таймер, запишите время выполнения задания.

Затраченное время: _____

Эффективные техники и упражнения для подготовки к экзаменам

Как бороться со стрессом в период экзаменов

Упражнение «Визуализация»

1. Подготовка к визуализации:

Найди тихое и спокойное место, где никто не будет тебя отвлекать. Удобно сядь или ляг, закрой глаза и сделай несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы расслабиться.

2. Начало визуализации:

Представь, как ты просыпаешься в день экзамена. Почувствуй, как твоё тело расслаблено, и проснись с позитивным настроением. Осознай, что ты хорошо подготовлен.

3. Путь к экзамену:

Визуализируй, как ты собираешь свои вещи: учебники, ручки, удостоверение личности (если нужно). Проходя по дороге к экзамену, представь, как ты спокойно идёшь, уверенно и с позитивными мыслями.

4. Прибытие в аудиторию:

Представь, как тыходишь в аудиторию. Посмотри вокруг, осознай атмосферу. Ты знаешь, что здесь все такие же, как и ты. Почувствуй уверенность и спокойствие.

5. Сдача экзамена:

Представь, как ты получаешь контрольный материал. Почувствуй, как уверенно ты берешь листок с заданиями. Следи за своим дыханием и постарайся сосредоточиться на вопросах. Визуализируй, как ты решаешь задачи, отвечаешь на вопросы, и всё идет гладко.

6. Завершение экзамена:

Представь, как ты заканчиваешь экзамен, проверяешь свои ответы и передаёшь работу преподавателю. Осознай чувство удовлетворения от того, что ты сделал всё возможное.

7. Получение результатов:

Визуализируй момент, когда ты получаешь результаты экзамена. Представь, как ты видишь свою оценку. Почувствуй радость или гордость за свои усилия, независимо от результата.

8. Завершение упражнения:

Постепенно возвращайся к настоящему, снова сделай несколько глубоких вдохов. Когда будешь готов, открой глаза и посмотри вокруг.

Это упражнение можно повторять несколько раз до экзамена. Оно поможет тебе снизить уровень стресса и укрепить уверенность в собственных силах.

Эффективные техники и упражнения для подготовки к экзаменам

Моделирование ситуаций экзаменационного стресса и способы их преодоления

Ситуация 1.

Накануне экзамена выпускник(ца) постоянно думает и говорит о провале. *«Такое впечатление, что я ничего не помню», «А если я не сдам», «Вот скорее всего, что мне достанется самый трудный вариант» и т.п.*



Способы преодоления:

1. Посоветуйте выполнить дыхательное упражнение.
2. Предложите создать мысленную модель своей удачной сдачи экзамена – сначала, как бы со стороны, а потом – от первого лица, и «проиграть» эту ситуацию в уме несколько раз.
3. Посоветуйте, чтобы он(она) почаще и вообразит себе образ «желаемого будущего» во всех подробностях - как он(она), волнуясь, входит в класс, садится на место. И тут страх пропадает, все мысли ясные, ответы четко представляются уверенному в себе человеку.
4. Это создаст своеобразную «программу успеха», которой выпускник должен следовать на экзамене.

Расскажите обучающимся, что их мысли о возможном провале не только мешают готовиться к экзамену, создавая постоянное напряжение, но и «разрешают» готовиться спустя рукава, ведь все равно впереди ждет неудача.

Эффективные техники и упражнения для подготовки к экзаменам

Упражнения для снятия стресса

Мышечная релаксация

1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
3. Напрягите и расслабьте икроножные мышцы.
4. Напрягите и расслабьте колени.
5. Напрягите и расслабьте мышцы бедер.
6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
7. Напрягите и расслабьте мышцы живота.
8. Расслабьте мышцы спины и плеч.
9. Расслабьте кисти рук.
10. Расслабьте предплечья.
11. Расслабьте мышцы шеи.
12. Расслабьте лицевые мышцы.
13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что вы медленно плывете, значит, вы полностью расслабились.

Техники саморегуляции:

1. 5 - 4 - 3 - 2 - 1
ТЕХНИКА ЗАЕМЛЕНИЯ

Успокаивающая техника, которая соединяет вас с настоящим, исследуя пять чувств.

 5 вещей, которые можешь увидеть	 4 вещи, которые можешь потрогать	
 3 вещи, которые можешь услышать	 2 вещи, которые можешь понюхать	 1 вещь, которую можешь попробовать на вкус

2. «Дыхание по квадрату»

ВДОХ
1-2-3-4

Задержка дыхания
4-3-2-1



ВЫДОХ
1-2-3-4

Задержка дыхания
1-2-3-4

© ZENABAND

1. Принять удобное положение, сфокусироваться на дыхании.
2. Мысленно считать на счет «1,2,3,4» — набрать полную грудь воздуха.
3. Снова считать «1,2,3,4» — задержать вдох.
4. На счёт «1-4» — медленный, полный выдох и снова задержка дыхания на тот же счёт.
5. Повторить 4-6 циклов подряд.

Упражнения, которые помогают избавиться от волнений. Успокоительная гимнастика.

- Большим пальцем правой руки слегка нажмите точку концентрации внимания, которая расположена в середине левой ладони. Повторите пять раз. То же самое проделайте левой рукой на правой ладони. Выполняйте упражнение спокойно, не торопясь, соблюдая определенный режим дыхания: при нажатии — выдох, при ослаблении — вдох.

- Сжать пальцы в кулак, загнув внутрь большой палец - он связан с сердечно-сосудистой системой. Сжимайте кулак с усилием, спокойно, не торопясь, пять раз. При сжатии — выдох, при ослаблении — вдох. Если выполнять с закрытыми глазами, эффект удваивается. Это упражнение способствует запоминанию важных вещей, поэтому оно уместно, например, перед началом экзаменационной работы или перед ответственным выступлением.

- Помогает устранить психическое напряжение, нервное раздражение и упражнение с орехами. Ладонью правой руки слегка прижмите орех к левой ладони и делайте круговые движения против часовой стрелки по всей ладони, начиная со стороны мизинца. Делайте так 2-3 минуты. То же проделайте 2-3 минуты на правой ладони, вращая орех левой ладонью, но уже по часовой стрелке.

- В завершение успокоительной гимнастики слегка помассируйте кончики мизинцев. Будьте уверены — ваши нервы не подведут в ответственный момент.

Медитативно-релаксационное упражнение «Храм тишины»

Вообразите себя гуляющим на окраине многолюдного и шумного города...

Постарайтесь ощутить, как ваши ноги ступают по мостовой...

Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры...

Заметьте, что некоторые выглядят встревоженными, другие - спокойны и радостны...

Обратите внимание на транспорт, его скорость, шум: гудят автомобили, визжат тормоза...

Может быть, вы слышите и другие звуки? Обратите внимание на витрины магазинов... булочную... цветочный магазин...

Может быть, вы увидели в толпе знакомое лицо?

.. Вы подойдете и поприветствуете этого человека? Или пройдете мимо?..

Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной деловой улице? Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице.

Пройдя немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других. Большая вывеска гласит: "Храм тишины".

Вы понимаете, что этот храм — место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова.

Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окружены полной и глубокой тишиной

Когда вы захотите покинуть здание, толкните деревянные двери и выйдите на улицу. Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к Храму тишины, чтобы вы могли, когда захотите, вновь вернуться туда снова.



Успех на экзаменах начинается с внутреннего спокойствия

