

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**
Балашовский институт (филиал)

Кафедра педагогики и психологии

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ОГЭ

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

студентки 4 курса 341 группы
направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»,
профиля подготовки «Практическая психология образования»,
психолого-педагогического факультета
Атапиной Наталии Дмитриевны

Научный руководитель

доцент кафедры педагогики и психологии,
кандидат социологических наук,

доцент _____ Н.Е.Шустова
(подпись, дата)

Зав. кафедрой педагогики и психологии

кандидат психологических наук,

доцент _____ О.В.Карина
(подпись, дата)

Балашов 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ОГЭ.....	6
1.1 Сущность понятия «Психологическая готовность».....	6
1.2 Психолого – педагогические особенности подросткового возраста.....	8
1.3 Психологические трудности в ходе подготовки и проведения ОГЭ.....	12
Выводы по 1 главе.....	16
ГЛАВА 2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ОГЭ.....	18
2.1 Планирование исследования и описание диагностического инструментария и исследовательской выборки. Анализ результатов исследования.....	18
2.2 Программа коррекции психологической готовности обучающихся к ОГЭ.....	23
2.3 Оценка эффективности программы коррекции психологической готовности обучающихся к ОГЭ	29
Выводы по 2 главе.....	38
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	39
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	41
ПРИЛОЖЕНИЕ А Анкета «Психологическая готовность учащихся к ОГЭ и ЕГЭ» (М.Ю. Чибисова).....	44
ПРИЛОЖЕНИЕ Б Тест школьной тревожности Филлипса.....	50
ПРИЛОЖЕНИЕ В Конспекты тематических бесед, тренингов, консультаций, проводимых для обучающихся 9-х классов с целью повышения психологической готовности к ОГЭ.....	57

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования темы бакалаврской работы обусловлена ростом психологической неготовности обучающихся 9-ых классов к сдаче итоговых экзаменов.

ОГЭ становится для выпускников уже обычным делом, но, тем не менее, до сих пор вызывает страх и стрессовые реакции не только у сдающих экзамен, но и окружающих взрослых. От чего же зависит степень волнения на экзамене? Не только от того, насколько обучающиеся уверены в своих силах, и как они выучили материал. Особую роль здесь играет психологическая готовность.

Подготовка к ОГЭ представляет собой организацию высокой мыслительной деятельности обучающегося. Исходя из этого, девятиклассник должен быть наделён следующими качествами: эффективной умственной деятельностью; умением анализировать задания; умением интуитивно определять верное решение или ответ; владеть приёмами концентрации внимания; умением контролировать своё эмоциональное состояние, избавляться от излишней тревожности. Все эти качества личности выступают основой успешной сдачи ОГЭ.

Ситуация экзамена непростая сама по себе. Усложняется еще тем, что человек начинает тревожиться, переживает по поводу экзаменов. ОГЭ – это важный экзамен для подростка, поэтому может наблюдаться повышение уровня тревоги. Перед подростками возникает сложная задача – научиться преодолевать свой страх, а также справляться с нарастающим стрессовым волнением.

Повышенная тревога (сильное волнение, беспокойство) мешают сосредоточиться, снижает концентрацию внимания, память, работоспособность. И чем больше человек тревожится, тем меньше у него сил остается на учебу, на подготовку к экзаменам.

Очень часто в минуты волнения даже те ребята, которые хорошо изучили предмет, теряются и не могут продемонстрировать свои знания,

получая результаты ниже, чем хотелось. Поэтому в процессе подготовки к экзамену очень важно уделить достаточно времени выработке психологической устойчивости.

Цель исследования: изучить особенности психологической готовности обучающихся к ОГЭ в контексте реализации программы коррекции психологической готовности обучающихся к ОГЭ.

Объект исследования: психологическая подготовка обучающихся к ОГЭ.

Предмет исследования: психологической готовности обучающихся к ОГЭ.

Задачи исследования:

- проанализировать психолого-педагогическую литературу по исследуемой проблеме;
- раскрыть сущность понятия «психологическая готовность»;
- изучить психолого-педагогические особенности подросткового возраста;
- описать психологические трудности в ходе подготовки и проведения ОГЭ;
- подобрать соответствующие методы и методики исследования по изучаемой проблеме;
- интерпретировать полученные данные;
- разработать и апробировать программу психолого-педагогической коррекции психологической готовности обучающихся к ОГЭ;
- оценить эффективность программы.

Гипотеза исследования: психологическая готовность обучающихся к ОГЭ будет эффективнее при реализации специально разработанной программы коррекции психологической готовности обучающихся к ОГЭ.

Теоретико-методологическую основу исследования составили основные положения возрастной и педагогической психологии, представленные в работах Д. Б. Эльконина, А. В. Акрушенко, О. А. Ларина, М.

Р. Битяновой. В работе были использованы научные учения, раскрывающие закономерности психологической готовности личности в различных жизненных ситуациях, в том числе и к ОГЭ (В. Б. Шумский, А. А. Реан, А. Б. Холмогорова). Также были использованы труды специалистов, занимавшихся проблемой тревожности (З. Фрейд, К. Хорни, Э. Фромм, К. Роджерс)

Методы исследования:

– теоретический анализ психологической литературы и других научных разработок относительно изучения проблемы;

– психодиагностические методики:

1. Анкета «Психологическая готовность учащихся к ОГЭ и ЕГЭ» (М.Ю. Чибисова). *Цель:* оценить готовность к ОГЭ глазами самих выпускников.

2. Тест школьной тревожности Филлипса. *Цель:* изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

– математические методы статистической обработки данных;

– качественный анализ и содержательная интерпретация;

– метод психолого-педагогического проектирования.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработана программа коррекции психологической готовности обучающихся к ОГЭ, которая может быть использована в практической деятельности педагога психолога.

База исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №9 имени П. А. Столыпина г. Балашова Саратовской области».

Структура работы: бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников, приложений.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ОГЭ

1.1 Сущность понятия «Психологическая готовность»

Психологическая готовность – одна из составляющих общей готовности к действию, определяемая психологическими факторами [34]. Такую трактовку определения даёт Шумский Владимир Борисович.

В проблеме психологической готовности можно выделить две категории:

- общую (заблаговременную, длительную);
- ситуативную (временную).

Общая готовность представляет собой уже приобретённые знания, умения, навыки, мотивы деятельности и установки. На её основе у обучающихся появляется состояние психологической готовности к выполнению различных задач деятельности. Общая готовность представляет собой создание психологических возможностей для успешных действий в данный момент, а также мобилизацию и актуализацию всех сил.

Длительная готовность представляет собой структуру, в которую входят: темперамент, адекватные требованиям деятельности, способности, мотивация, черты характера; необходимые умения, навыки и знания; устойчивое внимание, профессионально важные особенности восприятия, эмоционально-волевые процессы, а также мышление.

По мнению А. А. Реан, ситуативная готовность является динамическим целостным состоянием личности, мобилизованностью всех сил на активные и целесообразные действия, его внутренней настроенностью на определенное поведение. Данная готовность отражает требования и особенности предстоящей ситуации.

Можно выделить её главные особенности: соответствие структуры готовности оптимальным условиям достижения цели, относительная устойчивость, действенность влияния на процесс деятельности [24].

Психологическая готовность – это психическое состояние, для которого характерна мобилизация ресурсов субъекта труда на оперативное или долгосрочное выполнение конкретной деятельности или трудовой задачи.

Общая готовность – это положение подготовленности, в котором организм настроен на реакцию или действие. В этом состоянии человек готов извлечь пользу из некоторого опыта. Оно может пониматься как биологически детерминированное и относительно простое, или как сложное в плане развития и в когнитивном плане [31].

Целостное образование – это динамическая структура состояния психологической готовности к сложным видам деятельности, которое включает в себя ряд личностных характеристик.

А.Б.Холмогорова выделяла следующие личностные характеристики:

1. Волевые – управление собой и мобилизация сил, сосредоточение на задаче, отвлечение от мешающих воздействий, преодоление сомнений, боязни.

2. Познавательные – понимание обязанностей, трудовой задачи, оценка ее значимости для достижения конечных результатов деятельности и для себя лично (с точки зрения престижа, статуса), представление вероятных изменений обстановки и т. д.

3. Мотивационные – потребность успешно выполнять поставленную задачу, интерес к деятельности, стремление добиться успеха и показать себя с лучшей стороны.

4. Эмоциональные – чувство профессиональной и социальной ответственности, уверенность в успехе, воодушевление [29].

Процесс формирования состояния психологической готовности к деятельности представляют собой последовательность взаимосвязанных процедур и действий:

– осознание своих потребностей, требований общества, коллектива или поставленной другими людьми задачи;

- осознание целей выполнения задач, решение которых приведет к удовлетворению потребностей или выполнению поставленной задачи;
- осмысливание и оценка условий, в которых будут протекать предстоящие события, актуализация опыта, связанного с решением задач и выполнением требований подобного рода;
- определение на основе опыта и оценки предстоящих условий деятельности наиболее рациональных и возможных (вспомогательных) способов решения задач или выполнения требований;
- прогнозирование проявления своих интеллектуальных, эмоциональных, мотивационных и волевых процессов, оценка соотношения своих возможностей, уровня притязаний и необходимости достижения определенного результата;
- мобилизация сил в соответствии с условиями и задачей, самовнушение, вера в успешное достижение цели [14].

Таким образом, психологическая готовность обучающихся к сдаче ОГЭ является неотъемлемой частью успешного написания экзаменов. Осуществляя подготовку к ОГЭ, важным аспектом выступает не только развитие познавательных процессов, но и создание комфортного эмоционального состояния ребёнка.

1.2 Психолого – педагогические особенности подросткового возраста

Проанализировав психолого-педагогическую литературу, можно сделать вывод о том, что у каждого возраста есть свои определенные особенности, которые влияют на мировоззрение и поведение людей.

Так подростковый возраст характеризуется долгим переходным периодом, в котором происходит ряд физических изменений, связанных с вхождением во взрослую жизнь и половым созреванием. У психологов психологические особенности подросткового возраста называются «подростковыми комплексами» по ряду причин:

- предельная самонадеянность и категоричные суждения по отношению к окружающим;
- борьба с общепринятыми правилами и распространенными идеалами
- повышенная чувствительность к оценке посторонних;
- эмоциональная неустойчивость и резкие колебания настроения;
- противоречивость поведения: застенчивость сменяется развязностью, показная независимость граничит с ранимостью [33].

В подростковом возрасте психологический аспект выходит на первый план. Развитие психики характеризуется повышенной возбудимостью и эмоциональностью. Из-за своих физических изменений, подросток пытается вести себя, как взрослый. Он начинает проявлять чрезмерную активность и необоснованную самоуверенность, отказывается от поддержки взрослых. У подростка отмечается чувство взрослости и негативизм.

В пубертатный период возникает обостренная потребность в дружбе, ориентация на «идеалы» коллектива. В общении со сверстниками происходит моделирование социальных взаимоотношений, приобретаются навыки оценки последствий своего или чьего – то поведения или моральных ценностей.

Значительное влияние на самооценку в подростковом возрасте оказывают особенности характера общения с родителями, педагогами, одноклассниками и друзьями. При этом характер самооценки определяет формирование личностных качеств.

Л. Ф. Обухова указывает на то, что адекватный уровень самооценки формирует уверенность в себе, настойчивость, самокритику или даже чрезмерную самоуверенность и упрямство. Обычно у подростков с адекватной самооценкой более высокий социальный статус, резкие скачки в учёбе не наблюдаются. У подростков с низкой самооценкой наблюдаются склонности к пессимизму и депрессии. Очень часто происходит так, что родителям и педагогам сложно найти эффективный подход в общении с подростками, но учитывая возрастные особенности этого возраста, пути

решения всегда найти можно [22].

Л. С. Выготский различал 3 типа созревания:

- органический;
- половой;
- социальный.

Подростки уже могут мыслить логически, заниматься теоретическими рассуждениями и самоанализом. Важнейшее интеллектуальное приобретение – умение оперировать гипотезами, а также дедукция и индукция. Развитие самосознания находит выражение в изменении мотивации основных видов деятельности: учения, общения и труд.

Активно совершенствуется самоконтроль: вначале – контроль по результату, затем способность выбрать и избирательно контролировать любой момент или шаг в деятельности. Происходит перестройка памяти (преобладание логической над механической). Решающий сдвиг в отношениях между памятью и другими психическими функциями происходит в подростковом возрасте. Процесс запоминания сводится к мышлению, к установлению логических отношений внутри запоминаемого материала, а припоминание – восстановление материала по этим отношениям (вспоминать – значит мыслить) [24].

Активное развитие получает чтение, монологическая и письменная речь. В общении формируются и развиваются коммуникативные способности (умение вступать в контакт, расположение и взаимопонимание).

Развитие мышления – овладение процессом образования понятий, воображение «уходит» в сферу фантазий, развитие рефлексии. Склонность к экспериментированию, т.е. нежелание принимать все на веру. Самостоятельность мышления проявляется в независимости выбора способа поведения.

Эльконин Д. Б. выделял такие особенности развития в этот период:

- трудности в отношении со взрослыми (негативизм, упрямство, доминанта вне школы);

- поиски друга, кто может понять;
- ведение дневника (выражение интимных переживаний, сомнений, наблюдений).

Главный вопрос: Кто я? Нет больше разницы со взрослыми, требование таких же прав, чувство взрослости (потребность в признании взрослости со стороны окружающих).

Ведущим типом деятельности в подростковом возрасте выступает – общение со сверстниками (усвоение социальных норм, поведения). В общении формируется социальное самосознание.

Подростковый период можно разделить на 3 этапа:

- 1) младший подростковый возраст (10-12 лет);
- 2) подростковый возраст (13-15 лет);
- 3) юношеский возраст (16-18 лет).

А. А. Реан полагает, что подростковый возраст является сензитивным периодом для развития творческих способностей. Подростки стремятся к самосовершенствованию, независимости, отказу от стереотипов, однако недостаточный жизненный опыт, неадекватные суждения о происходящем подвергают подростка случайным влияниям [24].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что переход к подростковому возрасту характеризуется глубокими изменениями условий, которые влияют на личностное развитие ребенка. Они касаются отношений, складывающихся у подростков со взрослыми людьми и сверстниками, физиологии организма, интеллекта и способностей, а также уровня развития познавательных процессов.

Эмоциональное развитие претерпевает в это время существенное изменение. Подростковый возраст считается особенно «эмоционально насыщенным» и поэтому изучение эмоционального развития подростков занимает одно из ведущих мест в психологии.

1.3 Психологические трудности в ходе подготовки и проведения ОГЭ

ОГЭ основан на тестовых технологиях. Такая новая форма экзамена требует хороших знаний по предметам, предварительной психологической подготовки всех участников образовательного процесса (учителей, родителей, учащихся).

Л.Б.Шнейдер выделяет, что психотехнические навыки, полученные учащимися в процессе обучения, не только повышают эффективность подготовки к сдаче ОГЭ, но и позволяют учащимся более успешно вести себя во время экзамена, способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями [33].

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом – абсолютно нормальная реакция организма. Стоит отметить, что легкие эмоциональные всплески полезны, они могут положительно сказываться на работоспособности и даже усиливать умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение, зачастую, оказывает обратное действие.

Причиной этого может выступать личное отношение подростка к событию. Поэтому крайне важным аспектом здесь выступает – формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а педагогам и родителям – оказать ребенку правильную помощь.

Экзамены – это всего лишь одно из жизненных испытаний, которое предстоит пройти. Чтобы не увеличивать волнение – не стоит придавать событию слишком высокую важность, При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки. Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач [32].

Для того чтобы психологическая готовность обучающихся к ОГЭ стала гораздо эффективнее можно выделить ряд рекомендаций для педагогов. Одна из главных причин предэкзаменационного стресса – ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ОГЭ и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.

Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности. В процессе работы с заданиями важно приучить ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. В подготовке к сдаче ОГЭ важно распределить темы повторения по дням. Ознакомь ребёнка с методикой подготовки к экзаменам.

Е. Ю. Коржова выделяет следующие рекомендации:

1. Следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения.
2. С их помощью можно оценивать уровень усвоения материала учениками и сформировать у них навык работы с тестовыми заданиями.
3. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик не будет тратить время на понимание инструкции.
4. Во время таких тренировок формируются психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.
5. Основную часть работы желательно проводить заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче зачётов по пройденным темам.
6. Психотехнические навыки позволят учащимся более уверенно вести себя во время экзамена, мобилизовать себя в решающей ситуации, овладеть собственными эмоциями [13].

Положительная оценка знаний школьника добавит ему уверенности, если сумеет найти правильные слова. Подбадривания в духе: «У тебя все получится, и вообще ты молодец» – малоэффективны. Можно сказать то же самое, но на языке фактов: «На экзамене будут вот такие задания, вспомни, на уроках ты всегда легко справлялся с ними, сочинения даются тебе лучше всех в классе. Я сама иногда их по два раза перечитывала» и т. п.

Психологическая готовность обучающихся к сдаче экзаменов во многом зависит и от настроения и поведения родителей. Именно их поддержка очень необходима юному выпускнику. Очень часто родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но при этом стоит отметить, что взрослому человеку справиться с собственным волнением и взять себя в руки гораздо легче [13].

Во время подготовки к экзаменам важной задачей для родителей является – создание оптимальных и комфортных условий для подготовки ребенка. Успешно справиться с собственным волнением детям помогут: поддержка, поощрение, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых.

Важным фактором успеха здесь является не запугивание ребенка, необходимо не акцентировать внимание на сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Необходимо объяснить ему, что для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы заданий. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

Независимо от результата экзамена важно хвалить ребёнка и подбадривать. Можно совместно представить и проработать разные ситуации: обсудить, что вы будете делать, если ребенку удастся получить высший балл, и как поступите, если ему не хватит несколько баллов для поступления в выбранное учебное заведение.

О.В. Хухлаева считает, что немало важным фактором, от которого зависит успешность сдачи ОГЭ, является организация занятий. Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные. И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои

сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроиться на успех [31].

Психологическая готовность обучающихся к сдаче ОГЭ зависит не только от педагогов, родителей и окружения выпускника, но и в большей степени от настроения самого ребенка. Можно дать следующие рекомендации подросткам, для того, чтобы психологическая готовность стала наиболее устойчивой:

- подготовьте место для занятий: удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши, уберите со стола лишние вещи;

- составьте план занятий. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Для начала определите: кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы;

- начните с самого трудного раздела, с того материала, который даётся вам сложнее всего. Но если Вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который наиболее всего интересен и приятен;

- чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ;

- выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят Вас с конструкциями тестовых заданий [13].

Таким образом, целенаправленное использование разнообразных методов, техник, приемов по формированию положительного отношения к проведению ОГЭ позволяет снизить эмоциональное напряжение учащихся, педагогов, родителей, посмотреть на ситуацию экзамена с другой точки зрения и, возможно, изменить свое отрицательное отношение к новой форме аттестации.

Выводы по 1 главе

В первой главе настоящей работы были рассмотрены теоретические основы изучения психологической готовности обучающихся к ОГЭ.

Психологическая готовность – одна из составляющих общей готовности к действию, определяемая психологическими факторами [34]. Такую трактовку определения даёт Шумский Владимир Борисович.

Психологическая готовность является психическим состоянием, которое характеризуется мобилизацией ресурсов субъекта труда на оперативное или долгосрочное выполнение конкретной деятельности или трудовой задачи.

В подростковом возрасте психологический аспект выходит на первый план. Развитие психики характеризуется повышенной эмоциональностью и возбудимостью. Ощущая свои физические изменения, подросток пытается вести себя, как взрослый. Проявляя чрезмерную активность и необоснованную самоуверенность, он не признает поддержку взрослых. Негативизм и чувство взрослости являются психологическими новообразованиями личности подростка.

В экзаменационную пору подросток испытывает психологическое напряжение. Излишнее эмоциональное напряжение, зачастую, оказывает негативное воздействие. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям и педагогам – оказать ребенку правильную помощь.

Психологическая готовность обучающихся к сдаче ОГЭ зависит не только от педагогов, родителей и окружения выпускника, но и в большей степени от настроения самого ребенка. Самый важный совет для подростка – это верить в свои силы, возможности, способности. Настраиваться на ситуацию успеха.

Целенаправленное использование разнообразных методов, техник,

приемов по формированию положительного отношения к проведению ОГЭ позволяет снизить эмоциональное напряжение учащихся, педагогов, родителей, посмотреть на ситуацию экзамена с другой точки зрения и, возможно, изменить свое отрицательное отношение к новой форме аттестации.

ГЛАВА 2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ОГЭ

2.1. Планирование исследования и описание диагностического инструментария и исследовательской выборки. Анализ результатов исследования

Эмпирическое исследование проходило на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №9 имени П. А. Столыпина г. Балашова Саратовской области». В исследовании приняли участие 27 обучающихся 9-го класса.

Цель данного экспериментального исследования: изучить особенности психологической готовности обучающихся к ОГЭ, а также разработать и апробировать программу психолого-педагогической коррекции психологической готовности обучающихся к ОГЭ.

Основные задачи:

1. Определить критерии отбора респондентов.
2. Подобрать методы и методики, направленные на выявление уровня психологической готовности обучающихся к ОГЭ.
3. Провести практическое исследование и проанализировать полученные данные.
4. Разработать программу психолого-педагогической коррекции психологической готовности обучающихся к ОГЭ.
5. В соответствии с поставленной целью и задачами исследование было проведено в три этапа:

1. *Подготовительный этап* включает в себя отбор методов и методик, отвечающих задачам исследования.

2. *Этап реализации исследования* предполагает проведение методик, направленных на выявление уровня психологической готовности обучающихся к ОГЭ.

3. *Этап анализа полученных данных*, разработка программы психолого-

педагогической коррекции психологической готовности обучающихся к ОГЭ.

С целью проверки выдвигаемой гипотезы нами были использованы следующие **методики**:

1. Анкета «Психологическая готовность учащихся к ОГЭ и ЕГЭ» (М.Ю. Чибисова).

Цель: оценить готовность к ОГЭ глазами самих выпускников.

2. Тест школьной тревожности Филлипса.

Цель: изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Методики представлены в Приложениях А, Б.

Анализ результатов исследования

В исследовании принимали участие 27 обучающихся 9-го класса.

Так, при обработке результатов **Анкет** **«Психологической готовности учащихся к ОГЭ и ЕГЭ» (М.Ю. Чибисова)** были получены следующие данные:

1. Низкий уровень психологической готовности показали 9 обучающихся, что составило 32% от всей исследуемой группы.

2. Средний уровень психологической готовности показали 12 обучающихся, что составило 43% от всей исследуемой группы.

3. Высокий уровень психологической готовности показали 6 обучающихся, что составило 25% от всей исследуемой группы. (рис. 1).

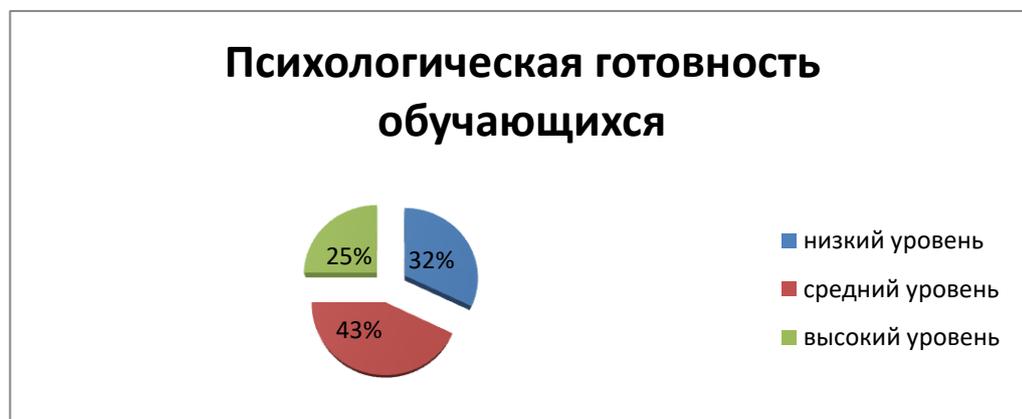


Рисунок 1 – Результаты исследования Анкета «Психологическая готовность учащихся к ОГЭ и ЕГЭ»

Данная анкета имеет ориентировочный характер и позволяет оценить готовность к ОГЭ глазами самих выпускников. Она затрагивает такие составляющие, как способность к самоорганизации (владение навыками самоконтроля), уровень тревоги (личностный компонент) и знакомство с процедурой экзамена (процессуальный компонент).

Так, по компоненту «знакомство с процедурой» низкие показатели были выявлены у 8-х обучающихся(39%), это свидетельствует о том, что не все ученики знают, как должен проходить экзамен, в связи с этим фактом имеют внутренние страхи.

Высокий уровень тревоги показали 7 обучающихся(36%). Их ответы были связаны с боязнью получить неудовлетворительную отметку.

Низкие показатели по компоненту владение навыками самоконтроля были отмечены у 6-ти обучающихся (25%). Здесь стоит отметить, что данные респонденты имели опасения, что смогут не справиться с возникшим волнением.

Так, при обработке результатов **«Теста школьной тревожности Филлипса»** анализ школьной тревожности испытуемых производился по восьми шкалам:

1. Общая тревожность в школе.
2. Переживание социального стресса.
3. Фрустрация потребности в достижении успеха.
4. Страх самовыражения.
5. Страх ситуации проверки знаний.
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих.
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу.
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями.

Результаты тесты представлены на (рис.2).

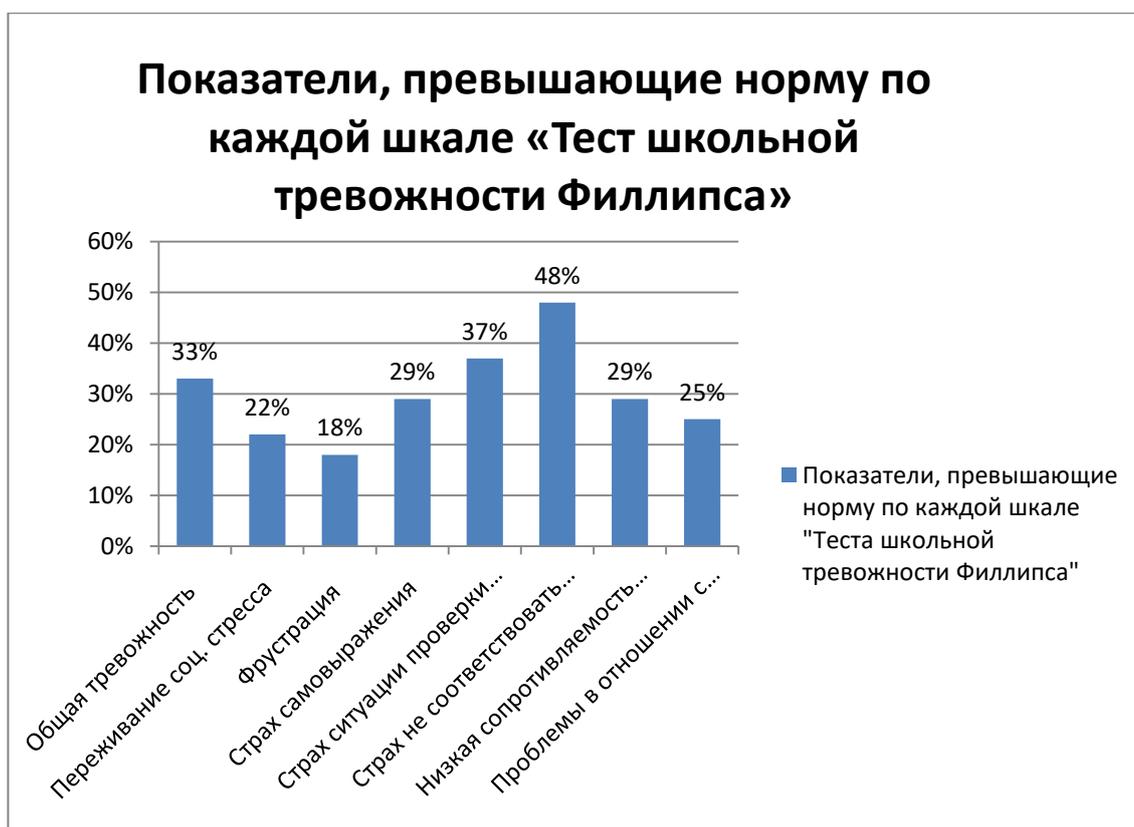


Рисунок 2 – Результаты исследования по шкалам методики «Тест школьной тревожности Филлипса» (%)

После проведения теста школьной тревожности Филлипса, целью которого стало изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста. Мы проанализировали результаты по каждой шкале и получили следующие данные.

По шкале «Общая школьная тревожность», где выявлялось общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь высокие показатели были обнаружены у 9-ти обучающихся (33%). У 10-ти испытуемых (37%) по данной шкале показатели оказались средними, а у оставшихся 8 – низкими (30%).

По шкале «Переживание социального стресса», где оценивалось эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками) у 6-ти учеников (22%) были выявлены показатели выше среднего значения. У 12-ти

испытуемых(45%) по данной шкале показатели оказались средними, а у оставшихся 9-ти – низкими(33%).

По шкале «Фрустрация потребности в достижении успеха», где выявлялся неблагоприятный психологический фон, не позволяющий ребенку удовлетворять свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т.д. полученные результаты у 5-ти респондентов (18%) оказались выше пределов нормы. У 15-ти испытуемых(56%) по данной шкале показатели оказались средними, а у оставшихся 7-ми – низкими(26%).

По шкале «Страх самовыражения», где определялись негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей были выявлены у 8-ми обучающихся, что составило (29%). У 11-ти испытуемых(41%) по данной шкале показатели оказались средними, а у оставшихся 8-ми – низкими(30%).

По шкале «Страх ситуации проверки знаний», где выявлялось негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей повышенное чувство тревожности было обнаружено у 10-ти респондентов (37%). У 11-ти испытуемых(41%) по данной шкале показатели оказались средними, а у оставшихся 6-ти – низкими(22%).

По шкале «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих», где определялась ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающими, ожидание негативных оценок у 13-ти учеников (48%) была выявлена повышенная тревожность. У 8-ми испытуемых(30%) по данной шкале показатели оказались средними, а у оставшихся 6-ти – низкими(22%).

По шкале «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу», где выявлялись особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на

тревожный фактор среды высокую тревожность показали 8-мь учеников (29%). У 12-ти испытуемых(44%) по данной шкале показатели оказались средними, а у оставшихся 7-ми – низкими(27%).

По шкале «Проблемы и страхи в отношениях с учителями», где отмечался общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка у 7-ми респондентов (26%) был выявлен высокий показатель тревожности. У 12-ти испытуемых(44%) по данной шкале показатели оказались средними, а у оставшихся 8-ми – низкими(30%).

В результате можно сделать вывод о том, что уровень психологической готовности у детей исследуемой группы в основном характеризуется как средний и что критично низкого уровня психологической готовности обучающихся к ОГЭ обнаружено не было.

2.2 Программа коррекции психологической готовности обучающихся к ОГЭ

После проведения исследования, в котором были выявлены проблемы психологической готовности обучающихся к ОГЭ, была разработана программа **коррекции психологической готовности обучающихся к ОГЭ**.

Настоящая программа позволяет уменьшить негативные ожидания и переживания, вызванные ОГЭ, кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Таким образом, данная программа позволит подросткам выработать тактики уверенного поведения в период подготовки к экзаменам, обучиться навыкам саморегуляции и самоконтроля, повысить уверенность в себе и в своих силах.

Особенности программы в том, что она максимально состоит из практических занятий: диагностика, отработка умения или навыка.

Теоретическая часть программы заключена в анализе полученных результатов и определении семантики используемых терминов.

Цель программы: выработка психологических качеств, умений и навыков у обучающихся 9 класса, которые повысят эффективность подготовки к прохождению и сдаче ОГЭ.

Задачи программы:

1. Повышение учебной мотивации старшеклассников.
2. Повышение уверенности обучающихся в себе, развитие у них адекватной самооценки, позитивного мышления.
3. Знакомство с возможными способами подготовки к ОГЭ.
4. Обучение старшеклассников приемам самоанализа и мобилизации собственных когнитивных ресурсов для достижения желаемого результата на экзамене.
5. Создание ситуации эмоционального комфорта.
6. Знакомство обучающихся со способами снижения тревоги в стрессовой ситуации, с методами само регуляции.
7. Повышение уровней работоспособности, стрессоустойчивости, развитие навыков самоконтроля, развитие эмоционально-волевой сферы.
8. Создание рекомендаций по оптимизации деятельности учащихся на итоговой аттестации.

Направления программы: диагностическое, профилактическое.

Диагностическое направление

Цель: получение информации о детях, выявление их проблем и выбор комплекса мероприятий для оказания психологической помощи.

На данном этапе нужно собрать необходимую информацию о воспитанниках, изучить документацию. Педагог психолог проводит беседы с родителями, классным руководителем и непосредственно с ребенком. Выясняет особенности его развития на разных возрастных этапах, как ребенок общается со сверстниками, одноклассниками и учителями, какой имеет социометрический статус в коллективе, как ребенок проявляет себя в

учебном процессе и творческой деятельности.

Изучает семью ребенка, ее состав, социальное положение, социально – бытовые условия. Активно использует в своей деятельности метод наблюдения при посещении коллективных занятий, проведении бесед и диагностических методик.

Полученную информацию о ребенке, педагог психолог использует для составления социального паспорта воспитанника.

Программа коррекции психологической готовности обучающихся к ОГЭ средствами психологической деятельности предполагает получение необходимой информации для объяснения проблем, с которыми можно столкнуться в организации экзамена.

С данной целью были использованы следующие методики:

- анкета «Психологическая готовность учащихся к ОГЭ и ЕГЭ» (М.Ю. Чибисова);
- тест школьной тревожности Филлипса;

Профилактический уровень

Цель: реализация комплекса мероприятий, направленных на предупреждение появления проблем, связанных с психологической готовностью обучающихся к сдаче ОГЭ.

Профилактический уровень предупреждения проблем психологической готовности включает:

1. Работа с педагогическим коллективом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №9 имени П. А. Столыпина г. Балашова Саратовской области»: посредством консультаций, бесед с сотрудниками, разработки методических рекомендаций по улучшению учебно-воспитательного процесса в образовательном учреждении.

Тематика консультаций:

- раскрытие творческого и учебного потенциала личности ребенка;
- квалифицированная помощь со стороны специалистов

образовательного учреждения, способствующая повышению психологической готовности обучающихся к ОГЭ;

- создание комфортной психологической обстановки;
- поощрение взрослыми стремлений ребенка к учёбе.

Тематика бесед с сотрудниками:

- развитие познавательного интереса в подростковом возрасте в условиях образовательного учреждения;
- создание благоприятной психологической обстановки, определяющей развитие ребенка;
- средства и способы, повышающие эмоциональное отношение детей;
- возрастная периодизация;
- психолого - педагогические особенности подросткового возраста;
- наставничество как особая форма развития познавательных способностей личности;
- предупреждение появления проблем в организации экзаменационной деятельности.

2. Работа с родителями: проведение информационно – просветительской работы в виде родительских собраний, лекций, бесед. Повышение психолого – педагогической грамотности родителей, активное включение родителей в воспитательный процесс. Необходимо производить контроль над организацией режима ребенка.

Тематика родительских собраний, лекций и бесед:

- физическое и интеллектуальное развитие детей;
- самостоятельное решение ребенком задач, требующих максимального напряжения, когда ребенок добивается до «потолка» своих возможностей;
- предоставление ребенку свободы в выборе деятельности, чередование дел, продолжительность занятий одним делом;
- особенности подросткового возраста, развитие познавательных способностей в этот период;
- создание благоприятной психологической обстановки, определяющей

развитие ребенка;

- как добиться атмосферы уважения, взаимопонимания, доверия и сопереживания между родителями и детьми;

- постепенное возрастание трудности задач как способ развития познавательных способностей;

как помочь ребёнку справиться со стрессом.

Осуществление повышения психолого - педагогической грамотности родителей и их активное включение в воспитательный процесс представляет собой ряд мероприятий:

- организация совместной деятельности, направленной на укрепление семейных связей;

- работа со специалистами образовательного учреждения;

- осуществление социального патронажа с целью информационно - просветительских бесед и консультаций;

- тематические родительские собрания.

3. Работа с обучающимися: с помощью бесед, тренинговых занятий, консультаций наладить взаимодействие со сверстниками в коллективе. Включение ребенка в активную учебную деятельность, наладить взаимодействие со сверстниками на основе опоры на положительные качества личности и т. д.

Тематика бесед:

- основы организации самостоятельной и коллективной познавательной деятельности;

- я и мои особенности;

- Мир моих эмоций;

- как добиться здоровой самооценки;

- настройся на ОГЭ;

- сдаем ОГЭ хорошо!

Организация тренинговых занятий направленных на:

- повышение уровня личностной самооценки;

- повышение стрессоустойчивости и психологической готовности к ОГЭ;
- командообразование и сплочение коллектива воспитанников, формирование в нем положительных взаимоотношений;
- выявление лидерских качеств, творческого мышления и креативного восприятия.

Тематика консультаций:

- мотивация познавательной деятельности;
- как добиться психологической готовности к ОГЭ;
- выработка тактики уверенного поведения в период подготовки к экзаменам.

Для включения ребенка в активную познавательную деятельность педагог психолог использует проблемные методы обучения, а так же ряд мероприятий:

- познавательные викторины;
- ярмарки творческих идей;
- деловые игры;
- заседание клубов любознательных;
- конкурс проектов.

Методы: беседа, лекция, консультация, наблюдение, упражнение, анкетирование, тестирование, опрос.

Формы работы: индивидуальная, групповая.

Сроки реализации программы: 2 месяца.

Ожидаемые результаты:

1. Снижение уровня тревожности.
2. Развитие четкости и структурированности мышления.
3. Развитие концентрации внимания.
4. Развитие эмоционально-волевой сферы.
5. Повышение сопротивляемости стрессу.
6. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

7. Формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов.

8. Развитие навыков конструктивного взаимодействия (и всех психических процессов, необходимых при сдаче ОГЭ).

Оценка результатов осуществляется через повторное психологическое диагностирование по методикам исследования.

Исполнители: педагог – психолог, социальный работник, родители.

2.3 Оценка эффективности программы коррекции психологической готовности обучающихся к ОГЭ

С целью оценки эффективности программы был проведен анализ эффективности групповых психокоррекционных занятий, направленных на повышение психологической готовности обучающихся к ОГЭ.

Этап контрольного исследования предполагал проверку эффективности проводимой с детьми коррекционной программы. Оценка эффективности программы включала анализ динамики показателей уровня психологической готовности обучающихся к ОГЭ по результатам констатирующего и контрольного исследования.

Во время контрольного эксперимента применялся тот же комплекс методик, что и на этапе констатирующего исследования.

Анализ результатов исследования

Для более полной картины успешности исследования, нами было проведено повторное диагностирование, в котором приняли участие 27 обучающихся 9-го класса, по результатам всех методик можно сделать вывод о том, что уровень психологической готовности у детей исследуемой группы стал значительно выше. Показатели выше были обнаружены даже у тех обучающихся, у которых и прежде не наблюдались сложности с психологической готовностью к сдаче ОГЭ.

Так, при обработке результатов **Анкеты «Психологической**

готовности учащихся к ОГЭ и ЕГЭ» (М.Ю. Чибисова) были получены следующие данные:

1. Низкий уровень психологической готовности показали 6 обучающихся, что составило 22% от всей исследуемой группы.

2. Средний уровень психологической готовности показали 13 обучающихся, что составило 48% от всей исследуемой группы.

3. Высокий уровень психологической готовности показали 8 обучающихся, что составило 30% от всей исследуемой группы. (рис. 3).

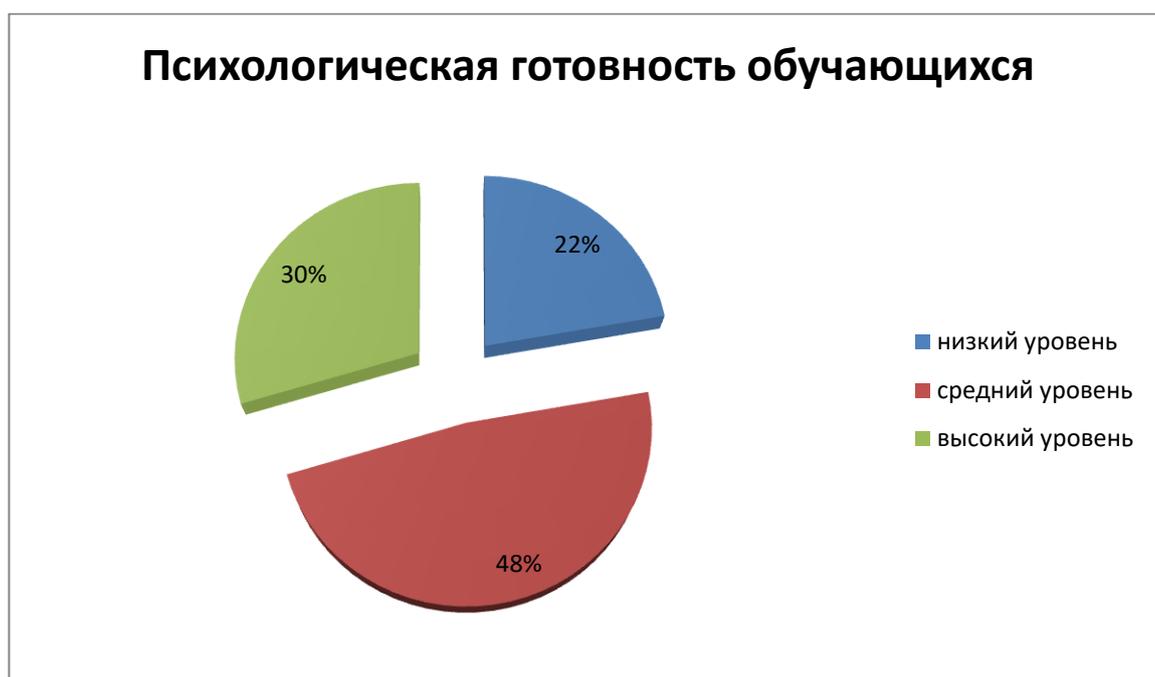


Рисунок 3. Результаты повторного исследования Анкета «Психологическая готовность учащихся к ОГЭ и ЕГЭ» см. оформление рисунка 1 .

Так, по компоненту «знакомство с процедурой» низкие показатели были выявлены у 3 обучающихся, это свидетельствует о том, после реализации программы коррекции психологической готовности обучающихся к ОГЭ, у некоторых респондентов по-прежнему остались недопонимания, связанные с проведением экзамена.

Высокий уровень тревоги был отмечен у 4 обучающихся. У этих учеников не удалось снизить тревогу, связанную с боязнью получить неудовлетворительную отметку.

Низкие показатели по компоненту владение навыками самоконтроля были отмечены у 5 обучающихся. Данные респонденты имели опасения, что смогут не справиться с возникшим волнением, даже после проведения специально разработанной программы коррекции.

Таким образом, исходя повторных результатов данной анкеты, можно сделать вывод о том, что после реализации программы коррекции психологической готовности обучающихся к ОГЭ, уровень тревожности среди респондентов стал значительно ниже. Достоверность подтверждается расчетами T-критерия Вилкоксона.

N	«До»	«После»	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	4	5	1	1	17
2	6	7	1	1	17
3	9	10	1	1	17
4	7	7	0	0	5.5
5	3	3	0	0	5.5
6	3	5	2	2	25.5
7	9	11	2	2	25.5
8	7	7	0	0	5.5
9	6	7	1	1	17
10	8	9	1	1	17
11	7	7	0	0	5.5
12	4	4	0	0	5.5
13	5	6	1	1	17

14	8	8	0	0	5.5
15	7	7	0	0	5.5
16	6	6	0	0	5.5
17	2	3	1	1	17
18	4	5	1	1	17
19	5	6	1	1	17
20	2	3	1	1	17
21	7	7	0	0	5.5
22	9	10	1	1	17
23	3	4	1	1	17
24	10	10	0	0	5.5
25	6	8	2	2	25.5
26	3	4	1	1	17
27	7	9	2	2	25.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					55

Результат: $T_{Эмп} = 55$

Критические значения T при n=27

N	$T_{кр}$	
	0.01	0.05
27	92	119

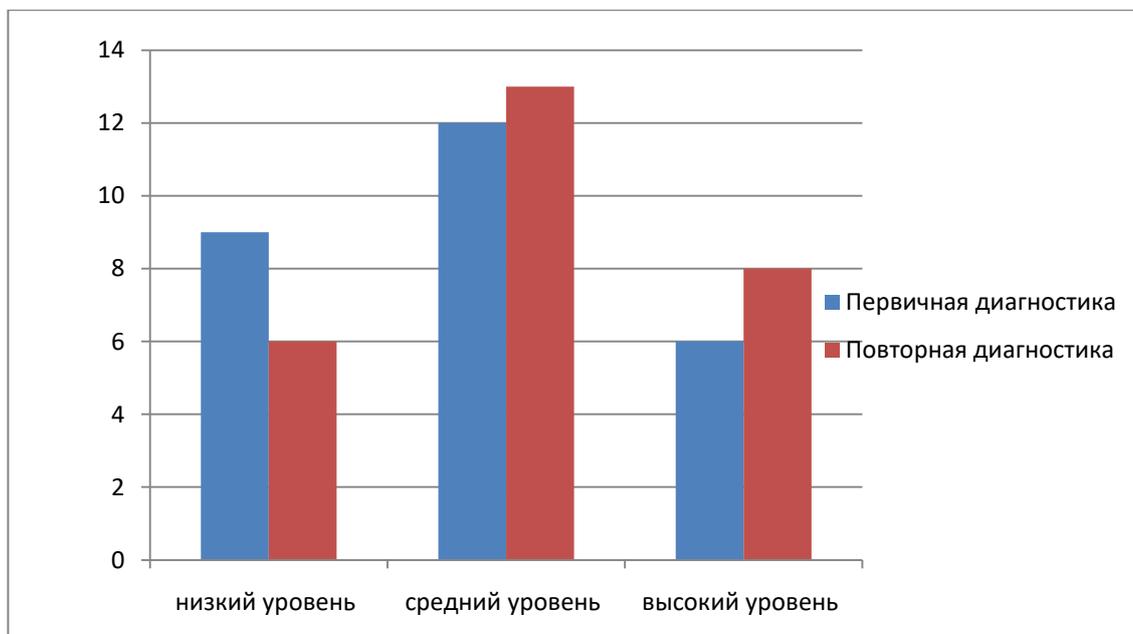


Рисунок 4. Сравнительный анализ первичных и повторных результатов исследования Анкета «Психологическая готовности учащихся к ОГЭ»

Так, при повторной обработке результатов «Тест школьной тревожности Филлипса» были получены следующие данные. (рис.5).



Рисунок 5. Результаты повторного исследования уровней проверки «Тест школьной тревожности Филлипса»

По шкале «Общая школьная тревожность», где выявлялось общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь высокие показатели были обнаружены у 7 обучающихся (25%).

По шкале «Переживание социального стресса», где оценивалось эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками) у 4 учеников (14%) были выявлены показатели выше среднего значения.

По шкале «Фрустрация потребности в достижении успеха», где выявлялся неблагоприятный психологический фон, не позволяющий ребенку удовлетворять свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т.д. полученные результаты у 3 респондентов (11%) оказались выше пределов нормы.

По шкале «Страх самовыражения», где определялись негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей были выявлены у 7 обучающихся, что составило (25%).

По шкале «Страх ситуации проверки знаний», где выявлялось негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей повышенное чувство тревожности было обнаружено у 7 респондентов (25%).

По шкале «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих», где определялась ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающими, ожидание негативных оценок у 9 учеников (33%) была выявлена повышенная тревожность.

По шкале «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу», где выявлялись особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера,

повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды высокую тревожность показали 5- учеников (18%).

По шкале «Проблемы и страхи в отношениях с учителями», где отмечался общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка у 5 респондентов (18%) был выявлен высокий показатель тревожности.

N	«До»	«После»	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	23	19	-4	4	19
2	28	27	-1	1	4
3	29	27	-2	2	9.5
4	31	25	-6	6	25
5	23	23	0	0	1.5
6	25	25	0	0	1.5
7	28	24	-4	4	19
8	33	29	-4	4	19
9	41	33	-8	8	27
10	43	41	-2	2	9.5
11	35	30	-5	5	22.5
12	21	19	-2	2	9.5
13	28	26	-2	2	9.5
14	32	29	-3	3	15
15	30	24	-6	6	25
16	44	41	-3	3	15

17	20	18	-2	2	9.5
18	27	28	1	1	4
19	31	25	-6	6	25
20	25	23	-2	2	9.5
21	37	32	-5	5	22.5
22	40	36	-4	4	19
23	19	17	-2	2	9.5
24	29	26	-3	3	15
25	36	32	-4	4	19
26	22	20	-2	2	9.5
27	41	40	-1	1	4
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					4

Результат: $T_{\text{эмп}} = 4$

Критические значения T при n=27

N	$T_{\text{кр}}$	
	0.01	0.05
27	92	119

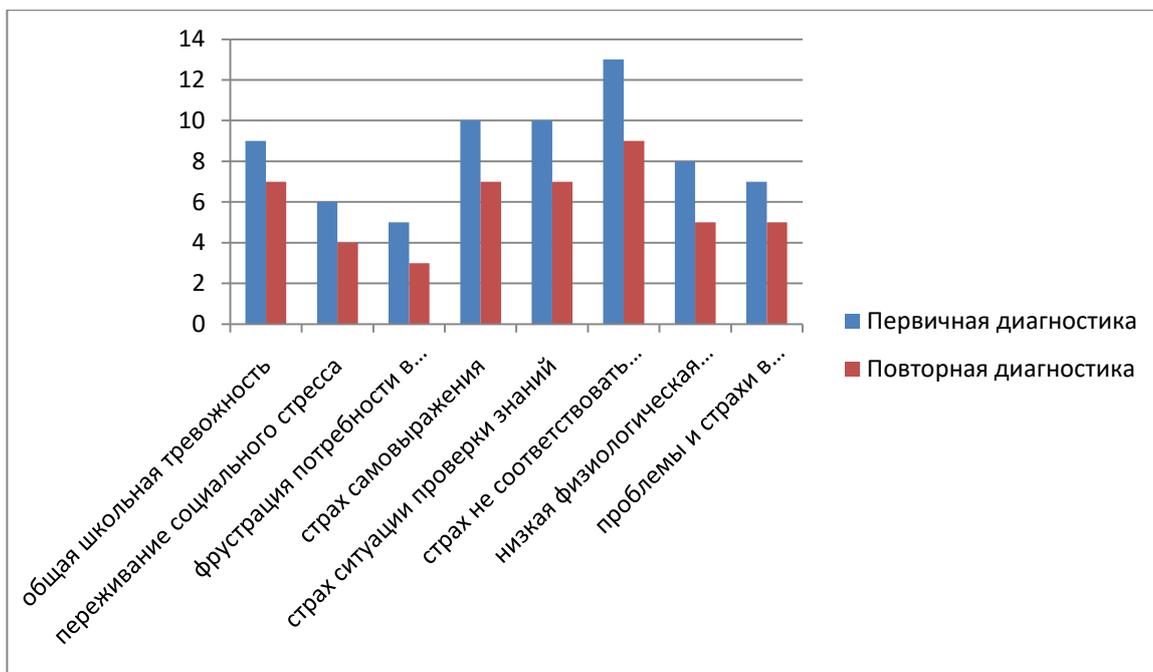


Рисунок 6 . Сравнительный анализ первичных и повторных результатов исследования «Тест школьной тревожности Филлипса»

Исходя повторных результатов данной методики, можно сделать вывод о том, что после реализации программы коррекции психологической готовности обучающихся к ОГЭ, уровень тревожности среди респондентов стал значительно ниже.

Таким образом, исходя из повторных результатов диагностики уровня психологической готовности обучающихся к ОГЭ, можно сделать вывод о том, что психологическая готовность обучающихся к ОГЭ стала гораздо выше при реализации специально разработанной программы психолого-педагогической коррекции психологической готовности обучающихся к ОГЭ.

Выводы по 2 главе

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №9 имени П. А. Столыпина г. Балашова Саратовской области». В исследовании приняли участие 27 обучающихся 9-го класса.

В процессе исследования были использованы следующие методы: изучение документации (характеристик, личных дел подростков, социальных паспортов); наблюдение, позволяющее изучить поведение испытуемых, имеющих проблемы в психологической готовности к ОГЭ.

В процессе исследования были использованы следующие методики:

1. Анкета «Психологическая готовность учащихся к ОГЭ и ЕГЭ» (М.Ю. Чибисова). *Цель:* оценить готовность к ОГЭ глазами самих выпускников.
2. Тест школьной тревожности Филлипса. *Цель:* изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

На основании проведенного исследования была разработана программа коррекции психологической готовности обучающихся к ОГЭ.

По итогам апробации программы психолого-педагогической коррекции психологической готовности обучающихся к ОГЭ была проведена повторная диагностика.

На основании сравнительного анализа первичной и вторичной диагностики, была выявлена положительная динамика в психологической готовности обучающихся к ОГЭ.

Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что программа коррекции психологической готовности обучающихся к ОГЭ является эффективной. Таким образом, гипотеза нашего исследования подтвердилась.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В рамках данной бакалаврской работы была рассмотрена психологическая готовность обучающихся к ОГЭ средствами психолого - педагогической деятельности.

Подготовка к ОГЭ включает в себя формирование и развитие психологической, педагогической и личностной готовности у всех субъектов образовательного процесса – обучающихся, учителей, родителей.

Под психологической готовностью к ОГЭ подразумевается определенный эмоциональный «настрой», внутренняя психологическая настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена. Личностная готовность – это опыт, особенности личности, необходимые для прохождения процедуры итоговой аттестации.

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №9 имени П. А. Столыпина г. Балашова Саратовской области». В исследовании приняли участие 27 обучающихся 9-го класса.

В процессе исследования были использованы следующие методики:

1. Анкета «Психологическая готовность учащихся к ОГЭ и ЕГЭ» (М.Ю. Чибисова).
2. Тест школьной тревожности Филлипса.

На основании анализа полученных данных в ходе проведенного исследования была разработана программа психолого-педагогической коррекции психологической готовности обучающихся к ОГЭ.

Настоящая программа позволяет уменьшить негативные ожидания и переживания, вызванные ОГЭ, кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Таким образом, данная программа позволит подросткам

выработать тактики уверенного поведения в период подготовки к экзаменам, обучиться навыкам саморегуляции и самоконтроля, повысить уверенность в себе и в своих силах.

По завершению реализации программы психолого-педагогической коррекции психологической готовности обучающихся к ОГЭ была проведена повторная диагностика, которая показала положительную динамику у всех испытуемых. В соответствии с этим, можно сделать вывод о том, что программа работы педагога психолога эффективна.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Федеральный закон «О персональных данных» от 27.07.2006 № 152-ФЗ (ред. от 22.02.2017). – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>. Дата обращения: 14.05.2021 г.
2. Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию 29.12.2010 г. № 436-ФЗ (с изменениями на 2 июня 2013 года) с изменениями и дополнениями от 1 мая 2017 г. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>. - Дата обращения: 14.05.2021 г.
3. Батюта, М.Б. Возрастная психология: Учебное пособие / М.Б. Батюта, Т.Н. Князева. М.: Логос, 2016. – 306 с.
4. Бобченко, Т.Г. Психологические тренинги. Основы тренинговой работы: Учебное пособие / Т.Г. Бобченко. М.: Юрайт, 2020. – 132 с.
5. Болотова, А.К. Прикладная психология. Основы консультативной психологии: Учебник и практикум / А.К. Бобченко. М.: Юрайт, 2019. – 340 с.
6. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию: Учебное пособие / Ю.Б. Гиппенрейтер. М.: АСТ, 2013 – 351 с.
7. Гонина, О.О. Психология: Учебное пособие / О.О. Гонина. М.: КноРус, 2019. – 320 с.
8. Гуревич, П.С. Психология и педагогика: Учебник и практикум для академического бакалавриата / П.С. Гуревич. М.: Юрайт, 2019. – 430 с.
9. Дарвиш, О.Б. Возрастная психология: Учебное пособие / О.Б. Дарвиш. М.: КДУ, Владос-Пр., 2016. – 264 с.
10. Деркач, А.А. Политическая психология: Учебник для бакалавров / А.А. Деркач, Л.Г. Лаптев. М.: Юрайт, 2016. – 591 с.
11. Еромасова, А.А. Общая психология. Методы активного обучения: Учебное пособие для вузов / А.А. Еромасова. М.: Юрайт. 2019. – 182 с.
12. Константинов, В.В. Методологические основы психологии: Учебное пособие для академического бакалавриата / В.В. Константинов. М.: Юрайт, 2019. – 200 с.
13. Коржова, Е.Ю. Психология личности: Учебное пособие / Е.Ю.

Коржова. СПб.: Питер, 2020. – 544 с.

14. Корнилова, Т.В. Экспериментальная психология: Учебник для академического бакалавриата / Т.В. Корнилова. М.: Юрайт, 2019. – 174 с.

15. Котова, И.Б. Общая психология: Учебное пособие / И.Б. Котова, О.С. Канаркевич. М.: Дашков и К, Академцентр, 2016. – 480 с.

16. Леонтьева, В.Л. Психология: Учебное пособие для СПО / В.Л. Леонтьева. М.: Юрайт, 2019. – 152 с.

17. Либин, А.В. Дифференциальная психология: Учебник / А.В. Лобин. М.: Юрайт, 2020. – 442 с.

18. Маркова, И.В. Общая психология: Краткий курс лекций / И.В. Макарова. М.: Юрайт, 2016. – 182 с.

19. Макланов, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г. Макланов. СПб.: Питер, 2017. – 583 с.

20. Мандель, Б.Р. Возрастная психология: Учебное пособие / – Б.Р. Мандель. М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. – 352 с.

21. Немов, Р.С. Общая психология: Учебник и практикум для СПО. В 3-х томах. Том 2. В 4-х книгах. Книга 2. Внимание и память / Р.С. Немов. М.: Юрайт. 2019. – 262 с.

22. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология: Учебник бакалавров / Л.Ф. Обухова. М.: Юрайт, 2017. – 460 с.

23. Рамендик, Д.М. Общая психология и психологический практикум: Учебник и практикум / Д.М. Рамендик. М.: Юрайт, 2016. – 304 с.

24. Реан, А.А. Общая психология и психология личности / А.А. Реан. М.: Прайм-Еврознак, 2011. – 705 с.

25. Руденко, А.М. Психология в схемах и таблицах / А.М. Руденко. М.: Феникс, 2015. – 384 с.

26. Самыгин, С.И. Психология развития, возрастная психология для студентов вуза / С.И. Самыгин. Рн/Д: Феникс, 2017. – 220 с.

27. Соколов, Е.А. Психология познания. Методология и методика преподавания / Е.А. Соколов. М.: Университетская книга, Логос, 2007. –

244 с.

28. Хилько, М.Е. Возрастная психология: Краткий курс лекций / М.Е. Хилько, М.С. Ткачева. М.: Юрайт, 2016. – 200 с.

29. Холмогорова, А.Б. Клиническая психология. В 4 томах. Том 1. Общая патопсихология / А.Б. Холмогорова. М.: Академия, 2010. – 464 с.

30. Хухлаева, О.В. Психологическое консультирование и психологическая коррекция: Учебник и практикум / О.В. Хухлаева, О.Е. Хухлаев. М.: Наука, 2015. – 424 с.

31. Хухлаева, О.В. Психология развития и возрастная психология: Учебник для бакалавров / О.В. Хухлаева, Е.В. Зыков, Г.В. Бубнова. М.: Юрайт, 2016. – 367 с.

32. Шаповаленко, И.В. Психология развития и возрастная психология: Учебник для бакалавров / И.В. Шаповаленко. М.: Юрайт, 2017. – 567 с.

33. Шнейдер, Л.Б. Психология идентичности: Учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / Л.Б. Шнейдер. М.: Юрайт, 2019. – 328 с.

34. Шумский, В.Б. Экзистенциальная психология и психотерапия: Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В.Б. Шумский. М.: Юрайт, 2019. – 156 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А Анкета «Психологическая готовность учащихся к ОГЭ и ЕГЭ» (М.Ю. Чибисова)

Бланк анкеты

Фамилия, имя _____

Инструкция

Просим вас оценить свое согласие или несогласие с данными утверждениями по 10 балльной шкале от 1 – полностью не согласен до 10 – абсолютно согласен.

Пожалуйста, обведите цифру, отражающую ваше мнение.

1. Я хорошо представляю, как проходит ОГЭ.

Полностью не согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Абсолютно согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ОГЭ.

Полностью не согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Абсолютно согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий.

Полностью не согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Абсолютно согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Считаю, что результаты ОГЭ важны для моего будущего.

Полностью не согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Абсолютно согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене.

Полностью не согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Абсолютно согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку.

Полностью не согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Абсолютно согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Думаю, что у ОГЭ есть свои преимущества.

Полностью не согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Абсолютно согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Считаю, что могу сдать ОГЭ на высокую оценку.

Полностью не согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Абсолютно согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации.

Полностью не согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Абсолютно согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ОГЭ.

Полностью не согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Абсолютно согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11. Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене.

Полностью не согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Абсолютно согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12. Я достаточно много знаю про ОГЭ.

Полностью не согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Абсолютно согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам.

Полностью не согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Абсолютно согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Анализ данных

Низкими показателями считается 4 и меньше, высокими – 8 и больше

Знакомство с процедурой: низкие показатели по вопросам 1, 4, 6, 7, 12 указывают на низкий уровень знакомства с процедурой

Уровень тревоги: высокий показатель по вопросу 5, низкие показатели по вопросам 8, 11, 13 указывают на высокий уровень тревоги

Владение навыками самоконтроля, самоорганизации: низкие показатели по вопросам 2, 3, 9, 10 указывают на недостаточное владение навыками самоконтроля.

Количество	Баллы	Уровни
-------------------	--------------	---------------

учащихся		
1	4	низкий
2	6	средний
3	9	высокий
4	7	средний
5	3	низкий
6	3	низкий
7	9	высокий
8	7	средний
9	6	средний
10	8	высокий
11	7	средний
12	4	низкий
13	5	средний
14	8	высокий
15	7	средний
16	6	средний
17	2	низкий
18	4	низкий
19	5	средний
20	2	низкий
21	7	средний
22	9	высокий
23	3	низкий
24	10	высокий
25	6	средний
26	3	низкий
27	7	средний

**Данные по результатам тестирования для корреляционного
анализа**

Номер Испыт уемого	Виды школьной тревожности			Уровень тревоги
	Знакомство с процедурой	Уровень тревоги	Владение навыками самоконтрол я	
1	1	2	1	4
2	2	3	1	6
3	3	2	4	9
4	2	2	3	7
5	1	1	1	3
6	1	1	1	3
7	4	3	2	9
8	3	2	2	7
9	1	3	2	6
10	2	4	2	8
11	2	3	2	7
12	1	1	2	4
13	3	1	1	5
14	3	3	2	8
15	3	2	2	7
16	2	3	1	6
17	1	0	1	2
18	1	2	1	4
19	2	1	2	5
20	1	0	1	2
21	3	2	2	7

22	2	3	4	9
23	1	1	1	3
24	4	3	3	10
25	2	2	2	6
26	2	1	0	3
27	3	2	2	7

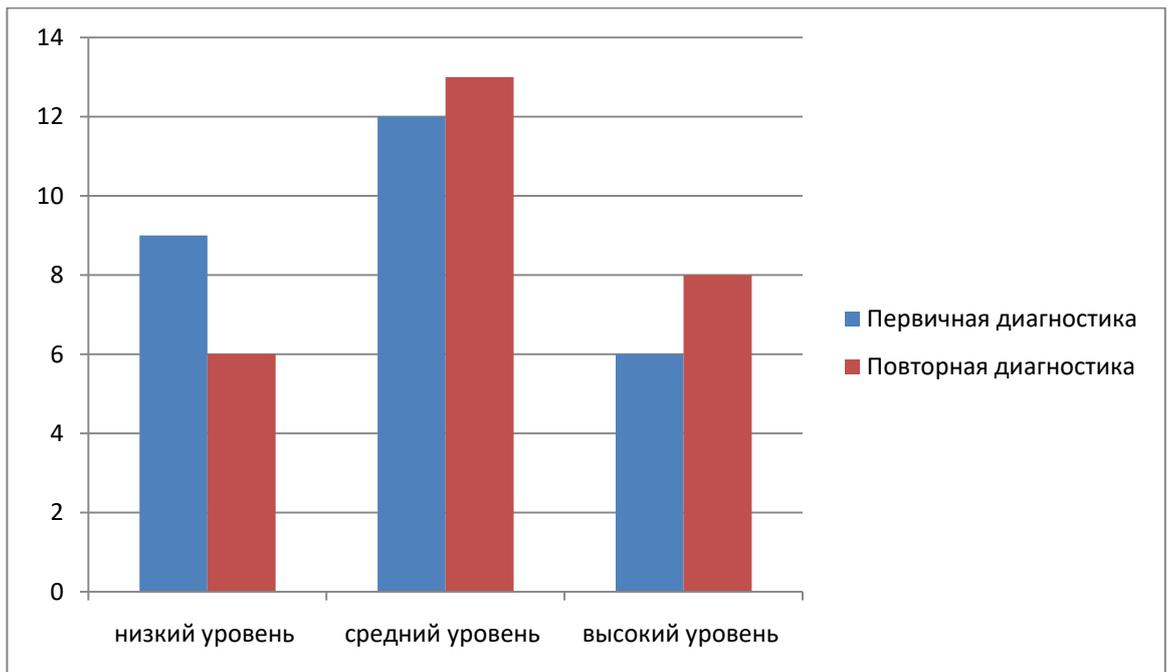


Рисунок 3 – Сравнительный анализ первичных и повторных результатов исследования Анкета «Психологическая готовности учащихся к ОГЭ»

ПРИЛОЖЕНИЕ Б «Тест школьной тревожности Филлипса»

Тест школьной тревожности Филлипса (Альманах психологических тестов, 1995) позволяет подробно изучать уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста, оценить эмоциональные особенности отношений ребенка со сверстниками и учителями.

Показатели этого теста дают представление как об общей тревожности - эмоциональном состоянии ребенка, связанном с различными формами его включения в жизнь школы, так и о частных видах проявления школьной тревожности.

Тест состоит из 58 вопросов, которые можно зачитывать школьникам, а можно предлагать в письменном виде. На каждый вопрос требуется ответить однозначно: «да» или «нет».

Инструкция

«Ребята, сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, не может быть верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

На листе для ответов вверху запишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ: «+», если Вы согласны с ним, или «-», если не согласны».

Обработка и интерпретация результатов

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «-», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом, - это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тесту. Если оно больше 50% от общего числа вопросов, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% - о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 видов тревожности. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

3. Подсчитывалось количество несовпадений с каждой шкалой опросника и с опросником в целом. Таким образом, испытуемые должны были дать ответы «да» на вопросы: 11, 20, 22, 24, 25, 30, 35, 36, 38, 39, 41, 43, 44; ответы «нет» на вопросы: 1-10, 12-19, 21, 23, 26-29, 31-34, 37, 40, 42, 45-58.

При обработке полученных данных вопросы группировались по шкалам, при расшифровке значений которых можно было сделать выводы о качественном своеобразии переживания школьной тревожности. Значения показателей тревожности, превышающие 50-типроцентный рубеж, позволяли говорить о повышенной тревожности, а превышающие 75% - о высокой тревожности ребенка.

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2,4,7,12,16,21,23,26,28,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58 $\Sigma=22$
2. Переживание социального стресса	5,10,15,20,24,30,33,36,39,42,44 $\Sigma=11$
3. Фрустрация потребности в	1,3,6,11,17,19,25,29,32,35,38,41,43 $\Sigma=13$

дос-тижении успеха	
4. Страх самовыражения	27,31,34,37,40,45 $\Sigma=6$
5. Страх ситуации проверки знаний	2,7,12,16,21,26 $\Sigma=6$
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3,8,13,17,22 $\Sigma=5$
7. Низкая физиологическая сопротив- ляемость стрессу	9,14,18,23,28 $\Sigma=5$
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2,6,11,32,35,41,44,47 $\Sigma=8$

Содержательная характеристика видов (факторов) тревожности

1. Общая тревожность в школе - общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

2. Переживание социального стресса - эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).

3. Фрустрация потребности в достижении успеха - неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т.д.

4. Страх самовыражения - негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

5. Страх ситуации проверки знаний - негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей.

6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих - ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу - особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями - общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Оценка результатов

1. Оценка школьной тревожности. Подсчитывается общее число несовпадений по всему тесту. Если число несовпадений больше 75% (больше 40), то это высокая школьная тревожность. Если число несовпадений больше 50% (больше 27), то говорят о повышенной школьной тревожности. Если испытуемый набрал до 26 несовпадений – это умеренная школьная тревожность.

2. Оценка 8 факторов тревожности. Подсчитывается число несовпадений по соответствующим каждой шкале вопросам. Уровень тревожности определяется также, как и в первом случае. Подсчитывается общее число несовпадений по вопросам шкалы. Если число несовпадений

больше 75%, то данный фактор школьной тревожности высокий. Если число несовпадений больше 50%, то фактор школьной тревожности повышен. Если число несовпадений 49% и меньше, то это умеренная тревожность.

Количество учащихся	Баллы	Уровни
1	23	низкий (умеренный)
2	28	средний (повышенный)
3	29	средний (повышенный)
4	31	средний (повышенный)
5	23	низкий (умеренный)
6	25	низкий (умеренный)
7	28	средний (повышенный)
8	33	средний (повышенный)
9	41	высокий
10	43	высокий
11	35	средний (повышенный)
12	21	низкий (умеренный)
13	28	средний (повышенный)
14	32	средний (повышенный)
15	30	средний (повышенный)
16	44	высокий
17	20	низкий (умеренный)
18	27	средний (повышенный)
19	31	средний (повышенный)
20	25	низкий (умеренный)
21	37	средний (повышенный)
22	40	высокий
23	19	низкий (умеренный)

24	29	средний (повышенный)
25	36	средний (повышенный)
26	22	низкий (умеренный)
27	41	высокий

**Данные по результатам тестирования для корреляционного
анализа**

Ном ер исп ытуе мого	Виды школьной тревожности									Уровень тревоги
	Общая тревожность в	Переживания соп. стресса	Фрустрация потребности в	Страх	Страх ситуаций	Страх не соответствовать	Низкая физиологическ	Проблемы и страхи в		
1	2	3	3	4	2	3	4	2	23	
2	3	5	2	4	4	2	3	5	28	
3	4	3	2	6	5	4	3	2	29	
4	3	5	2	4	3	4	5	5	31	
5	3	2	4	3	2	3	2	4	23	
6	4	3	4	4	2	2	3	3	25	
7	5	3	4	2	2	4	3	5	28	
8	4	2	3	5	6	4	5	4	33	
9	4	5	6	5	4	6	7	4	41	
10	5	4	7	4	5	7	6	5	43	
11	4	3	4	5	4	6	5	4	35	
12	2	3	2	2	3	4	3	2	21	
13	3	4	5	2	3	4	3	4	28	
14	4	2	3	5	6	4	5	3	32	
15	2	4	5	3	5	4	4	3	30	
16	5	5	7	4	5	7	6	5	44	

17	2	3	2	2	2	4	3	2	20
18	5	3	4	2	2	4	3	4	27
19	5	3	2	3	4	5	4	5	31
20	3	4	4	3	2	2	4	3	25
21	5	4	4	5	4	6	5	4	37
22	4	5	6	5	4	6	6	4	40
23	2	3	2	2	3	3	2	2	19
24	2	4	5	3	5	3	4	3	29
25	4	3	4	5	4	6	5	5	36
26	3	3	2	2	3	4	3	2	22
27	4	6	5	5	4	6	4	7	41

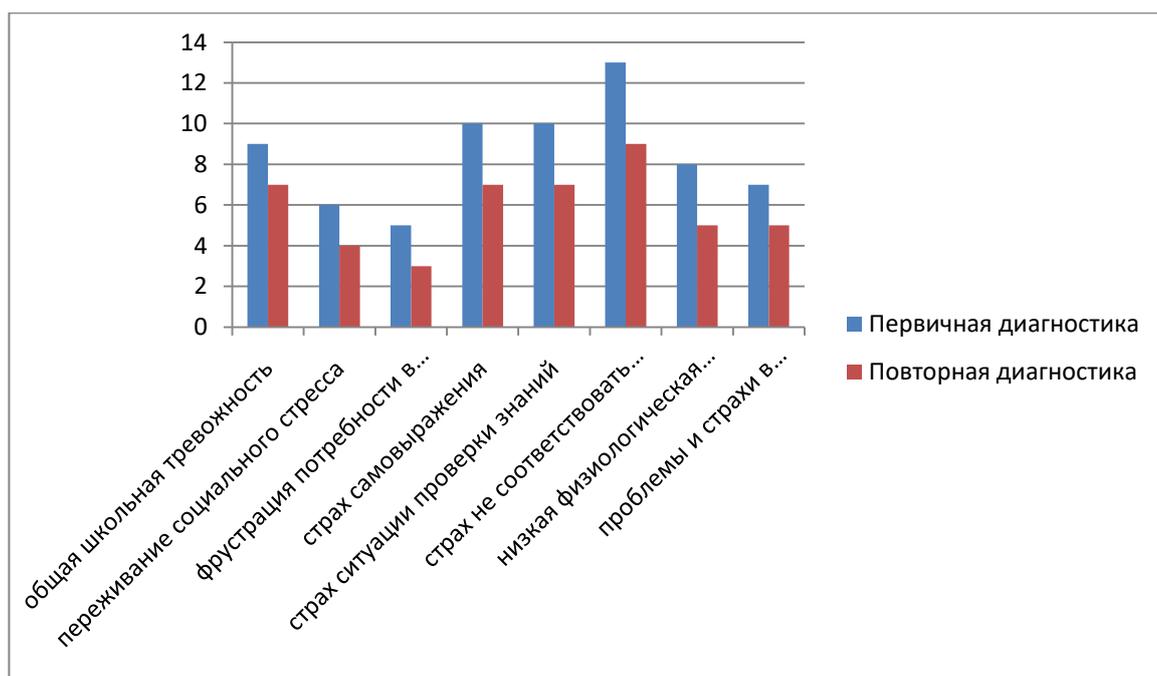


Рисунок 6 – Сравнительный анализ первичных и повторных результатов исследования «Тест школьной тревожности Филлипса»

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Конспекты тематических бесед, тренингов, консультаций, проводимых для обучающихся 9-х классов с целью повышения психологической готовности к ОГЭ

Беседа на тему: «Как добиться здоровой самооценки?»

Цель: расширение представление учащихся об эффективных способах достижения здоровой самооценки.

Ход беседы:

Большинство парней и девушек в возрасте примерно от 12 до 15 лет считают, что они недостаточно хороши. И для данного возраста это нормально. Взрослея, человек начинает больше интересоваться собой, своей внешностью, он придаёт ей большое значение. И ему очень важно знать, насколько он способный, красивый, сильный, общительный и т.д. Маленьким детям почти всё равно как они выглядят, но, когда они становятся старше они всё больше становятся похожи на взрослых, меняется их восприятие самого себя. Раньше ты, как бы, не замечал себя, видел в основном всё, что вокруг, а теперь хочешь познакомиться с самими собой, узнать, какой ты на самом деле, на что способен и каких успехов можешь добиться. Эти представления о себе постоянно меняются и не складываются в единую систему.

У подростка самооценка очень неустойчива – то он кажется себе интересным, умным красивым, то наоборот – недостойным внимания и уважения. Это зависит от реакций окружающих людей. Подростки очень внушаемы, одна негативная оценка со стороны значимого (или даже постороннего) человека может подорвать веру в себя.

Как же повысить свою самооценку?

1. Не сравнивай себя с другими. Ты обязательно найдёшь, чем ты лучше и чем хуже кого-то из своих знакомых, ведь у каждого человека есть свои достоинства и недостатки. Сравнение не в свою пользу вредит самооценке, развивает такое качество как завистливость. Откажись от этого соревнования, будь собой. Следи за своими собственными изменениями.

Вспомни, каким ты был год назад и как ты вырос (физически и интеллектуально).

2. Избавляйся от привычки критиковать себя за каждую неудачу. Всем людям свойственно ошибаться. Каждый раз, когда начинаешь испытывать негативные эмоции по отношению к себе, ругать за промахи, повторяй про себя «Я прощаю себя за ошибки. Я люблю себя и принимаю таким, какой есть».

3. Следи за своим внешним видом, за тем, чтобы одежда была чистой, немятой, причёска аккуратной и т.д. Ты сам будешь чувствовать себя увереннее, и окружающим будет приятнее общаться с тобой.

4. Следи за своим здоровьем – занимайся спортом, правильно питайся, высыпайся. Это поможет тебе хорошо выглядеть и улучшить своё самочувствие, а значит настроение и отношение к себе. Физическое и эмоциональное состояние человека взаимосвязаны между собой. В хорошем настроении мы легче справляемся с различными трудностями, видим во всём положительные стороны и положительно оцениваем себя.

5. Гордись своими достижениями. Не обязательно нужно сделать что-то сверхъестественное, чтобы назвать это достижением. Если ты сделал то, что не удавалось тебе раньше – это и есть твоё достижение. Веди счёт своим успехам, а не неудачам.

6. Общайся с позитивными людьми, рядом с которыми чувствуешь себя уверенно. Игнорируй тех, кто пытается самоутвердиться за счёт тебя, обижая, принижая твою личность.

7. Помогай нуждающимся, слабым, младшим, пожилым людям или бездомным животным. Совершая благородные поступки, ты почувствуешь свою значимость.

8. Не позволяй другим пользоваться тобой. Если выполнение чьей-то просьбы ущемит твои интересы, вежливо откажи, аргументируя свой отказ. Не бойся сказать «нет».

9. Все мы стремимся к идеалу, которого ещё ни одному человеку не удалось достичь, ведь «в мире нет ничего совершенного».

10. Выпиши на листок свои положительные и отрицательные стороны. Положительными ты можешь гордиться, а отрицательные нужно учитывать и не ругать себя за них каждый раз.

Например. Ты стесняешься знакомиться с новыми людьми (о том, как справиться с этой проблемой читай в статье «Как преодолеть свою стеснительность»). Не предъявляй к себе слишком высоких требований (произвести потрясающее впечатление) в незнакомой обстановке, просто веди себя естественно. На против каждого отрицательного качества напиши положительное, которое является «обратной стороной медали».

Например, стеснительность – скромность, обидчивость – способность сопереживать, вспыльчивость – искренность в проявлении чувств и т.д. Помни, что без этих отрицательных качеств не было бы и положительных.

11. Наверняка ты слышал такое выражение: «Всего можно добиться, нужно только сильно этого захотеть». Так вот, в нашем случае (повышения самооценки) это правило действует, наоборот. Не нужно хотеть этого слишком сильно. Наоборот, поменьше об этом думай, не зацкливайся на своей самооценке.

Адекватная самооценка – это не когда ты себя правильно оцениваешь, а когда ты себя не оцениваешь вообще, а занимаешься другими, более интересными вещами – хобби, спортом, учёбой, общением с друзьями.

Тематическая беседа «Сдаём ОГЭ хорошо!»

Цель: расширение представление учащихся об эффективных способах подготовки к экзаменам и поведения на экзамене.

Задачи:

- формирование навыков саморегуляции и концентрации;

- формирование положительной нравственной оценки таких качеств, как усидчивость, обязательность, добросовестность, умение мобилизовать себя;
- побуждение к рациональной организации своего времени.

Ход беседы:

Классный руководитель. Скоро вас ждут выпускные экзамены. Это ответственный период в жизни любого человека, так как именно от их результатов зависит будущее. В переводе с латыни слово «экзамен» означает испытание. То есть во время экзамена человека испытывают, причем не только на знания, но и на психологическую и эмоциональную устойчивость. Специалисты утверждают, что успех на экзамене на 50% зависит от того, смог ли человек справиться со своим волнением и эмоциями. На успешность сдачи любых экзаменов влияют три фактора:

1. Познавательный - уровень знаний.
2. Мотивационный - нацеленность на преодоление трудностей.
3. Эмоциональный - способность выдержать напряжённый экзаменационный марафон. И сегодня мы с вами поговорим о проблемах и трудностях экзаменационного периода, попытаемся найти возможные пути их преодоления, «проговорим» своё будущее поведение и состояние перед экзаменом.

А что сейчас испытываете вы, ребята?! Каково ваше эмоциональное состояние и отношение к этому важному периоду жизни. Попробуйте закончить предложения:

Когда я думаю о предстоящих экзаменах, то ...

Когда я готовлюсь к экзаменам, то ...

Когда я волнуюсь, то ...

Когда я слышу об экзаменах, то ...

Когда я прихожу на консультации, то

(В зависимости от ответов ребят классный руководитель ведет беседу, плавно переходя к советам по подготовке к экзаменам.)

Экзамен - наиболее сложная стрессовая ситуация, предъявляющая особые требования к человеку, к его личностным качествам, к его психической устойчивости. А умение не теряться в сложных ситуациях, даже если они повторяются, само собой не приходит.

Конечно, главным условием успешной сдачи экзамена была и остаётся хорошая предметная подготовка. А так как вам придется очень много запоминать различной информации, то полезно знать об эффективных способах и приемах запоминания. *(сообщение учащихся)*

Важным критерием успеха на экзамене является эмоциональная устойчивость, умение не впадать в панику, несмотря ни на что. И помочь вам в этом может аутогенная тренировка. Овладеть ею совсем несложно. *(Звучит расслабляющая музыка)* Слово «аутогенный» состоит из двух греческих слов: «ауто» - сам, «генный» - порождающий, производящий, т.е. «самопорождающая» тренировка, или тренировка, производимая самим человеком.

Источником аутогенной тренировки считают европейскую систему самовнушения. Вот одно из упражнений. Его стоит проводить тогда, когда вы чувствуете, что сил заниматься учебной работой уже нет.

Займите на стуле удобную для себя позу. Опустите голову слегка вниз. Руки положите на колени. Закройте глаза. Начинайте выполнять первое упражнение «физический покой». Расслабьте мышцы тела. Шепотом произнесите: «Мои мышцы расслаблены». Расслабиться - значит, освободиться от всех мышечных зажимов. Произнесите еще раз: «Мышцы расслаблены», постарайтесь почувствовать расслабление. Сконцентрируйте внимание на руках. Произнесите: «Руки расслаблены». Сделайте паузу. Постарайтесь почувствовать расслабление рук. Произнесите: «Руки расслабленные, вялые. Хорошо чувствую это». Ваше внимание устремилось к ногам. Произнесите: «Расслаблены ноги, расслаблены мышцы ног, расслаблены пальцы ног, все мышцы ног расслабленные, вялые». Шепотом сказали эти фразы и почувствовали расслабление рук и ног. Продолжайте

расслабление всего тела. Произнесите: «Расслабились мышцы спины, расслабились шейные мышцы. Все тело расслабленное и вялое». Представьте себе, что вы лежите на пляже, закрыли глаза, и все тело, согретое солнцем, расслабилось. Произнесите шепотом несколько раз с паузами: «Каждый мой мускул расслаблен и вял. Невесомость. Я как парящая птица в воздухе».

Через 5-6 минут вы добьетесь отчетливого состояния отдыха всего тела. Теперь необходимо постепенно выйти из этого состояния. Шепотом скажите: «Расслабленность мышц ушла. Сила, энергия, мощь. Готов к работе». Откройте глаза. Сделайте небольшую физическую разминку. Научившись расслабляться таким образом, вы сможете себя и мобилизовать, внушая себе: «Сегодня в 6 часов примусь за уроки» или «Я полностью контролирую свое поведение», «Я спокоен и сосредоточен», «Я могу и хочу во всем быть сдержанным», «Я всегда отвечаю за свои поступки».

Для успешной сдачи экзаменов важно все: режим дня, питание и даже цвет стен той комнаты, в которой вы готовитесь. Прослушайте сообщение ваших одноклассников об этом. (*Сообщения учащихся, вопросы ребят*).

Заключение.

Сегодня мы говорили, как успешно сдать ЕГЭ. Экзамены - это время не только показать свои знания, но и время испытать себя, свой характер, выдержку, силу воли, целеустремленность. Я уверена, что все вы пройдете это испытание успешно! Помните, что вы можете себя запрограммировать на успех. Что для этого нужно делать – об этом мы и говорили сегодня. Хочется надеяться, что этот классный час настроил вас на «позитивную волну» и поможет благополучно преодолеть рифы экзаменационного периода. И тем не менее не забывайте о том, что экзамен - это всего лишь проверка знаний, а не приговор жизненным перспективам. Относитесь к экзамену как к решению одной из нормальных жизненных задач.

Рефлексия.

Какие советы и секреты показались вам интересными и полезными?

Сможете ли вы взять себя в руки и хорошо подготовиться к экзаменам?

Тематическая беседа «Мир моих эмоций»

Цель: развитие мотивации к позитивным изменениям личности; развитие умения выражать свои эмоции и принимать эмоции окружающих; формирование умений работать в группах.

Оборудование: презентация, подборка картин о весне, Вивальди «Времена года. Весна», бланки с заданиями.

Эпиграф:

Пошли мне бури и ненастья,
Даруй мучительные дни,
Но от преступного бесстрастья,
Но от покоя – сохрани.

И.Аксаков

Ход занятия:

1. Организация учащихся.

Человек в своей жизни плачет и смеётся, радуется и злится, бывает охвачен гневом или восторгом, страхом или яростью. Яркие и бурные переживания называются эмоциями. Наш классный час сегодня посвящен эмоциям.

2. Эмоции и чувства.

Вопрос. Что такое, по- вашему, эмоции? Что такое чувства?

Эмоции – это реакции человека на различные воздействия, проявляющиеся в виде удовольствия или неудовольствия, возбуждения или успокоенности, напряжения или расслабления.

Почти у всех эмоций имеется противоположность: уверенность - тревожность; радость - горе; счастье - несчастье.

Чувства – это особый вид эмоций, носящих отчётливо выраженный характер и отличающихся устойчивостью. Чувства связаны с представлением о некотором объекте. Например: любовь к человеку и т. п.

Задание. Разделите предложенные чувства на группы. Внимание, безразличие, равнодушие, симпатия, антипатия, доверие, вражда, дружба, ненависть.

У нас получилась шкала добрых- злых чувств.

Вопрос. Какие ещё чувства вы знаете?

Резкую границу между эмоциями и чувствами провести нельзя.

3. Я–эмоциональное.

В жизни эмоциональные впечатления от вереницы событий как бы суммируются и дают **эмоциональное самочувствие**.

Эмоциональная составляющая личности в вашем юном возрасте преобладающая, то есть представление о себе, своём Я существует преимущественно на уровне эмоций.

Я- эмоциональное складывается из следующих ощущений:

- **чувства успеха**, уверенности в общественном признании, дружбы. Симпатии со стороны других людей, радости от общения (Я - нравлюсь);
- **уверенность в способности** к той или иной деятельности, удовлетворенности, чувства наслаждения успехом, победности, отсутствие чувства поражения, досады, зависти, злобы, унижения (Я - способен);
- **чувство защищённости**, значимости в своём круге общения, отсутствие тревожности, страха, неуверенности в будущем, вражды со стороны окружающих, вины (Я-защищён)



Упражнение. «Ваше Я-эмоциональное»

Уровень своей эмоциональной удовлетворенности оцените по полярной шкале: да; скорее да, чем нет; не могу сказать; скорее нет, чем да; нет.

Положительное

Я-эмоциональное

Да

Скорее да, чем нет

Не могу сказать

Скорее нет, чем да

Нет

Отрицательное

Я-эмоциональное

Нравлюсь

Не нравлюсь

Способен

Не способен

Защищён

Не защищён

Вопрос. Как вы думаете, от чего зависит ваше Я-эмоциональное в жизни? (от того, как оценивают вас другие)

Упражнение «Спектр эмоций»

В жизни ваше Я-эмоциональное меняется в зависимости от оценки вас другими (значимыми). Подумайте, что вы чувствуете, когда кто-то говорит вам следующие слова. (Выберите ответ, обозначающий ваше состояние в этот момент времени, и объясните, почему вы это чувствуете в каждом случае.)

1. «Работа выполнена отлично! Ты заслуживаешь пятёрку!»
2. «Не задавай вопросов! Делай только то, что тебе велели!»
3. «Может быть, ты мне поможешь?»

4. «Пошёл прочь, а то ударю!»
5. «Я не могу заняться с тобой, я занят. Так что проваливай!»
6. «Какой ты способный!»
7. «Твоя работа сделана безобразно. Посмотри, до чего ты докатился!»
8. «Брось эту работу, тебе её всё равно никогда не сделать!»
9. «Как ты сегодня хорошо выглядишь!»
10. «Если ещё раз принесёшь двойку — получишь ремня, лентяй!»

Возможные ответы: печаль, огорчение, радость, удовольствие, страх, отчаяние, безразличие, сомнение, удивление, обида, окрылённость, неуверенность, растерянность, гордость, сострадание, гнев, воодушевление, негодование.

4. Выражение эмоций.

Вопрос. Как можно выразить эмоции?

Эмоции и чувства выражаются внешне в интонациях речи, мимике, пантомимике, в стиле и формах поведения. Они представляют определённый язык общения (самый древний).

Упражнение «Эмоции в мимике»

Наибольшее значение для выражения эмоций имеют лицо, глаза, и рот. Определите по рисунку эмоциональное состояние. Нарисуйте свое состояние на листочке.

Вопрос. А как ещё можно выразить эмоции?

Человек имеет право на любую эмоцию. Но формы проявления эмоций должны быть человеческими, отвечать общепринятым правилам приличия. Эмоциями можно управлять. Научиться управлять своими эмоциями — это, в первую очередь, значит выражать их в форме, понятной другим людям, и чтобы они не причиняли им вреда.

Рекомендации по управлению эмоциями и чувствами (своими и других людей)

- Уважайте выражение чувств других.

- Проявите терпимость к переживаемой кем-то бурной эмоции.
- Поощряйте в других желаемое для вас поведение.
- Откажитесь от негативной борьбы за лидерство (конфликтов, грубости, агрессии).

- Нейтрализуйте желание отомстить.
- Избегайте упрёков и критики.

Вопрос. Что делать если вами овладела сильная эмоция?

Если вами овладела сильная эмоция:

- Попросите помощи.
- Сядьте и поплачьте (дайте выход эмоциям).
- Сделайте перерыв, посчитайте про себя, подумайте о чём-либо приятном.

- Побегайте, дайте себе физическую нагрузку.
- Внушайте себе, что всё не так плохо.
- Выясните, как успокаивают себя в этом случае другие, и попробуйте делать то же самое.

5. Ситуация-проба «Экстремальные ситуации»

Представьте себя в следующих ситуациях:

- на вас напала группа бандитов;
- ваш дом ограбили;
- вы заразились опасной болезнью;
- вы поссорились с другом навсегда.

Задание. Опишите предположительно, какие эмоции и чувства вы испытали бы.

Тренинг повышения самооценки для подростков

Время проведения: 30-35 мин

Цель: повышение самооценки старшеклассников.

Задачи:

1. Установление связи между самооценкой и лидерскими качествами;
2. Мотивация на повышение самооценки;
3. Технологии повышения самооценки.

План занятия:

- 1 Упражнение-приветствие «Конфетка»;
- 2 Упражнение «Позитивные мысли»;
- 3 Упражнения- разминка «Встаньте те, кто...»;
- 4 Упражнение «Я люблю себя, даже когда...»;
- 5 Ритуал прощания. Рефлексия.

Ход тренинга:

1. Упражнение «Конфетка»

Цель: креативное знакомства в новой группе.

Время проведения: 5-7 мин.

Инструкция:

Это весёлое и очень полезное упражнение применяется психологами и тренерами, которые ведут групповые занятия. Используют его с целью небанального, креативного знакомства в новой группе.

Что Вам (как психологу) нужно будет сделать, так это не поспуститься и не поленился, а пойти и закупить самых разных конфет, какие только существуют.

Игра начинается так... Вы выносите красивое блюдо, на котором выложены конфеты: разной формы, размера, качества, цвета фантика. Приветствуются также конфеты без фантиков, леденцы от кашля.

Позаботьтесь о том, чтобы одинаковых конфет было несколько. Иначе кому-то не достанется то, что он хотел выбрать и он будет выбирать по

принципу «что осталось». Кроме того, всегда интересно услышать, как об одной и той же конфете два человека рассказывают совершенно непохожие истории...

Далее **Вы обращаетесь к игрокам**: «Вот перед вами на блюде выложены конфеты. Посмотрите на них и выберите себе одну, которая больше всего похожа на Вас. А затем расскажите нам всем краткую историю-самопрезентацию, которая объяснит всем нам — почему вы считаете, что похожи на эту конфету».

Кстати, внимательный психолог, знакомый с интерпретацией цветовых тестов, не упустит случая продиагностировать эмоциональное состояние группы в целом по преобладающему цвету фантиков.

Красный — жизнеспособность, сила, выносливость.

Оранжевый — бодрость, радость, эмоциональность.

Желтый — вдохновляющий, способствует развитию интуиции.

Зеленый — исцеление, гармония, сострадание. Способствует развитию эмпатии и любви к ближнему.

Голубой — спокойствие. Способствует снятию напряжения и расслаблению.

Синий — мышление и творчество. Помогает генерировать больше творческих идей.

Фиолетовый — вдохновение. Помогает создавать новые концепции, изобретать.

Белый цвет – это слияние всех цветов радуги. - Читайте подробнее на Вас должны насторожить:

Чёрный — общая подавленность,

Красный — агрессия.

Гостям разрешается задавать вопросы, шутить и кушать конфеты после окончания игры. Тот, кто конфеты не ест, возвращает свою не съеденную конфету на блюдо после того, как «отстреляется» со своим шоу. (Хотя правила игры не запрещают оставить эту конфету себе на память).

2. Упражнение «Позитивные мысли»

Цель: развитие осознания сильных сторон своей личности.

Время проведения: 5-7 мин

Инструкция: Участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то...». Не следует удивляться, если некоторым подросткам будет сложно говорить о себе позитивно. Необходимо создать атмосферу помогающую, стимулирующую ребят к такому разговору.

Данное упражнение направлено на поддержку в подростках следующих проявлений:

- позитивных мыслей о себе;
- симпатии к себе;
- способности относиться к себе с юмором;
- выражение гордости собой как человеком;
- описания с большей точностью собственных достоинств и недостатков.

Рефлексия:

- легко ли было выполнить данное упражнение?
- что было выполнить сложно и почему?

3. Упражнение «Встаньте те, кто...»

Цель: развивает наблюдательность, позволяет участникам лучше узнать друг друга.

Время проведения: 3-5 мин

Инструкция: Участники сидят в кругу на стульях. Ведущий без стула (то есть одного стула не хватает). Первый ведущий – тренер. Он говорит:

«Встаньте те, кто...» и называет тот или иной признак. Например: «Встаньте те, кто в джинсах»; «Встаньте те, у кого хорошее настроение»; «Встаньте те, кто вы».

Участники, которые считают, что названный признак к ним относится, встают со своих стульев и меняются местами. Ведущий стремится сесть на один из освободившихся стульев. В любом случае, поскольку стульев на

один меньше, чем участников, кто-то остается «лишним». Он и будет следующим ведущим.

4. Упражнение «Внутренняя улыбка»

Цель: внутренняя улыбка - это простой, но очень действенный способ расслабления.

Искренняя улыбка способна преобразовать энергию организма и направить её на объединение и оздоровление себя и окружающих. Когда вы «улыбаетесь себе», то тем самым поднимаете свой энергетический уровень и подготавливаетесь к максимальной отдаче, что помогает вам положительно настроиться по отношению к себе.

Время проведения: 5-7 мин

Инструкция:

1. Дайте группе следующие указания: «Сядьте прямо на стуле. Поставьте ноги на ширине плеч. Положите руки на колени так, чтобы вам было удобно, закройте глаза и дышите как обычно.

2. Постепенно расслабьте мышцы лица. Представьте, что вы находитесь в каком-нибудь очень располагающем к релаксации месте - возможно там, где вы чувствовали себя наиболее комфортно.

3. Теперь представьте, что вы видите своё улыбающееся лицо. Ваши глаза излучают энергию. Почувствуйте, как улыбка расслабляет и разогревает ваше лицо.

4. Улыбайтесь сами. А теперь перенесите эту чистую энергию на челюсти и почувствуйте, как напряжение, сковывающее их, тает от тепла вашей улыбки.

5. Направьте тепло улыбки на шею, и почувствуйте, как любые неприятные ощущения исчезают.

6. А теперь улыбнитесь вашему сердцу и поблагодарите его за его постоянную и необходимую работу, которую оно совершает для вас каждую секунду.

Согрейте его теплом улыбки, и вы почувствуете, что ему стало намного легче работать. Пусть энергия вашей улыбки заполнит сердце любовью и радостью,

7. Теперь улыбнитесь своим лёгким, поблагодарите их за то, что они снабжают сердце кислородом. Когда вы в очередной раз вдохнёте в лёгкие воздух, почувствуйте, как они наполняются добротой и силой.

8. Теперь улыбнитесь печени и почкам, за то, что они следят за чистотой вашего организма. Вы почувствуете, что избавляетесь от злости и страха, которые испытывали.

9. Теперь направьте энергию улыбки в желудок и поблагодарите его за работу, которую он делает, переваривая пищу, которую вы едите.

10. Распространите тепло улыбки на мышцы ног и рук, расслабляя их.

11. Ваша внутренняя улыбка расширяется и распространяется, заполняя вас целиком. Вы полностью расслаблены.

12. А теперь ощутите каждую частичку вашего тела.

Прекрасно. Когда будете готовы, медленно откройте глаза и посмотрите на меня... Замечательно! Сейчас, если хотите, то можете потянуться перед тем, как мы продолжим».

Проведя это упражнение вместе с группой, вы можете предложить им практиковать его дома с утра или в любое другое время, когда они просто хотят расслабиться или повысить чувство самооценки.

5. Упражнение: «Я люблю себя, даже когда...»

Цель: выполняя это упражнение, участники поймут, что необходимо хорошо относиться к себе при любых обстоятельствах, разграничивая два аспекта: самих себя и действия, которые они совершают. Это упражнение даёт возможность участникам признать то, что им в себе не нравится. Затем они определяют, что их не устраивает и найдут способ принять себя такими, какие они есть.

Время проведения: 3-5 мин

Необходимые материалы: листы бумаги (A4), цветные маркеры или карандаши.

Инструкция:

1. Предложите участникам нарисовать в центре листа (А4) самого себя.

2. Затем дайте следующие инструкции:

а) Рядом со своим рисунком маркером или карандашом напишите одну вещь, которая вам нравится в себе, то чем вы гордитесь. Речь может идти о чём угодно: о внешности, личных качествах и т.д.

б) Теперь переверните лист. На обратной стороне напишите одну вещь, которая вас не устраивает.

в) Переверните лист обратно. Напишите ещё одну вещь, которая вам нравится в себе (используйте любимый цвет). Затем переверните лист и напишите вторую вещь, которая вам не нравится в себе (используя нелюбимый цвет).

г) Продолжайте писать то, что вам нравится в себе на стороне с рисунком и то, что вам не нравится в обратной стороне, используя соответствующие маркеры для каждого пункта.

д) После того, как вы написали всё плохое о себе, о чём только могли подумать, прочитайте это и затем напишите над этими словами: «Я люблю себя, даже когда ...».

е) Признайте, что вы привлекательны даже с учётом того, что вам в себе не нравится. Недостатки касаются ваших действий, а не вас как человека.

Помните, что при любых обстоятельствах вы достойны быть любимыми.

4. Попросите участников вернуться в одну группу Пусть они покажут свои рисунки всем и объяснят, что им нравится в себе, а что нет.

5. Когда все закончат, вы можете попросить их повесить свои рисунки на стену так, чтобы всем была видна только «положительная» сторона. Можно предложить им взять рисунки домой и повесить там.

6. Ритуал прощания. Рефлексия. Время проведения: 3-5 мин.

Психологический тренинг «Как противостоять стрессу на экзамене»

Цель: познакомить учащихся с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

Задачи:

1. Формирование знаний о способах нейтрализации стресса.
2. Повышение сопротивляемости стрессу.
3. Снятие мышечных зажимов.

1. Приветствие. Упражнение «Комплимент- пожелание».

Участники здороваются друг с другом по кругу и сопровождают приветствие каким-нибудь приятным пожеланием соседу справа. Пожелания не должны быть формальными, а должны основываться на хорошем знании жизни товарища.

2. Разминка. Упражнение - энергизатор «Ладони».

Участники стоят или сидят в кругу. Ведущий начинает какое-то движение и передает его соседу справа. Сосед справа продолжает выполнять данное движение до тех пор, пока не получит от соседа слева новое движение, которое он должен передать. Затем ведущий начинает новое движение и т.д.

Движения:

- а) трение ладони о ладонь;
- б) щелканье пальцами;
- в) хлопанье ладонями по бедрам;
- г) топанье ногами;
- д) хлопанье ладонями по бедрам;
- е) щелканье пальцами;
- ж) аплодисменты поднятыми вверх руками.

3. Мини-лекция «Как справиться со стрессом».

В период подготовки к ЕНТ вы все, в большей или меньшей степени испытываете стресс. Ставшее в последнее время столь модным слово

«стресс» пришло к нам из английского языка и в переводе означает: нажим, давление, напряжение.

Первым дал определение стресса канадский физиолог Ганс Селье. Стресс – это все, что ведет организм к быстрому старению или вызывает болезни.

В энциклопедическом словаре следующее толкование стресса – совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме человека или животных в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессоров). Стрессорами перед экзаменом и на экзамене являются: 1) мысль, что не сдам; 2) не наберу необходимое для поступления в ВУЗ количество баллов; 3) ограниченность временем.

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 своим близким, родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату.

5. Дискуссия в малых группах

Материал: 4 листа формата А-4, фломастеры, карточки по числу участников с четырьмя разными словами (на каждой карточке по одному), обозначающими четыре шага нейтрализации стресса.

Участникам сообщается: «Вам необходимоделиться на 4 малые группы следующим образом. У меня в руках шкатулка, в которой лежат карточки со словами. Каждый возьмет из шкатулки карточку и найдет тех, кому досталось такое же слово. Искать надо тихо, любым невербальным способом. Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово. Слова: витамины, упражнения, релаксация, семья.

Каждая группа получает вопрос для обсуждения. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: закончите предложение: «Стресс — это...»

Задание 2-й группе: как можно противостоять стрессу?

Задание 3-й группе: приведите примеры стрессовых ситуаций.

Задание 4-й группе: что делать, если вы попали в стрессовую ситуацию?

После этого участники докладывают о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

6. Упражнения на снятие эмоционального напряжения:

- 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.

- Слегка помассируйте кончик мизинца.
- Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Аааааа». Представьте себе, что при этом из Вас «вытекает»

ощущение напряжения, усталости. 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 неприятные ощущения не покинут Вас полностью.

- 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 попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене – произносите его то выше, то ниже (30 сек.) Вы заметили, что сохранили свои силы?

7. Упражнение. "Снежки"

Рабочее пространство комнаты делится на 2 равные части, а группа делится на две команды, рассчитавшись "на первый – второй". Газетные листы надо скомкать в "снежки". По сигналу ведущего команды бросают снежки на территорию противника. Побеждает та команда, на территории которой после сигнала "Стоп" окажется меньше снежков.

8. Завершающий этап.

А как быть, если все же стресс оказался сильнее вас? В жизни практически всех людей бывают ситуации, когда уговорить себя, что могло бы быть и хуже не удастся, так как кажется, что хуже уже некуда? Знайте! Черная полоса в вашей жизни не навсегда. В момент хандры, чтобы обрести душевное равновесие, полезно вспомнить такие слова:

«Если жизнь тебя обманет

Не печалься, не сердись,

В день уныния смирись.

День веселья, верь, настанет» (А.С.Пушкин)

«Если вы горюете о потере лодки – вспомните о «Титанике»

«Я был в обиде на творца,

За то, что не имел сапог.

Пока не встретил молодца

Который был без ног».

«Когда постигнет тебя горе, взгляни вокруг и утешься: есть люди, доля которых еще тяжелее твоей» (Эзоп)

- Возможно кому-нибудь из вас они когда-нибудь помогут.
Памятка «Как справиться с экзаменационным стрессом».

«Как справиться с экзаменационным стрессом?»

Правильно организуйте свои занятия. Не приковывайте себя к письменному столу на 24 часа в сутки. Через 2-3 часа вы с гарантией перестанете понимать, что читаете. Поэтому обязательно чередуйте работу с отдыхом. И не забывайте награждать себя за большую работу маленькими радостями жизни.

Как следует питайтесь. Подкармливайте свои мозги здоровой пищей! Не стоит есть слишком калорийные или острые блюда. Не налегайте на спиртное (а то в самый ответственный момент не вспомните, что читали) и отложите все вечеринки на «после экзаменов». Имеет смысл и несколько недель попить витамины.

Жизненно необходим полноценный сон. Иногда во время экзаменов начинается бессонница. Положите себе за правило ложиться и вставать в определенное время. Расслабиться перед сном вам помогут спокойная, негромкая музыка, легкий «перекусон» или стакан молока, теплая ванна.

Не слоняйтесь без дела. Займите себя чем-нибудь, когда готовитесь к экзамену. Это не оставит вам времени на пустые страхи. Можно заняться спортом, танцами рисованием или, скажем, кулинарией. Все это – отличный способ расслабиться и почувствовать уверенность в себе. Активно пользуйтесь им.

Хольте и лелейте себя. Это необходимо, чтобы подкрепить уверенность в свои силы. Может, это звучит глупо, но вы должны все время говорить себе, что вы молодец, что все можете, что справитесь лучше всех.

Именно так психологически настраиваются перед соревнованиями спортсмены.

9. Итоговое упражнение «Подарок».

Сейчас, пожалуйста, встаньте в круг, рассчитайтесь по порядку и запомните свой номер. Здесь, в этой комнате, для каждого из вас есть небольшой подарок. Вспомните свой номер, под таким же номером вы найдете свой подарок. И помните, ничто не случайно. То, что скажет твой подарок, - предназначено именно тебе.

Каждый находит в комнате листок (в виде сердца, звездочки, смайлика и т.п.) со своим номером, на обратной стороне которого написано пожелание.

Примеры пожеланий:

1. Чтобы контролировать ситуацию, надо оставаться спокойным.
2. Любую проблему можно решить.
3. Будь увереннее в себе.
4. Будь внимательнее к людям, с которыми общаешься.
5. Озари мир улыбкой и мир улыбнется тебе..
6. Раскрой свое сердце, и мир раскроет свои объятия.
7. Управляй собой, иначе тобой будут управлять другие.
8. На волнах жизни, юмор – спасательный круг.
9. Успех приносит не столько сила воли, сколько сила собственного воображения.