

ПРОГРАММА

профилактической направленности для обучающихся 11-х классов

«Психологическая подготовка к ЕГЭ»

Пояснительная записка

Экзамен является важным событием в жизни обучающихся 11-х классов, их родителей и педагогов. Чтобы пройти этот этап успешно, подростку важно приложить определённые усилия, выделить достаточно времени для подготовки, повторения и закрепления учебного материала, уделить внимание психологическому настрою.

Психологическая подготовка к экзаменам помогает обучающимся, родителям и педагогам исследовать ресурсы для успешной подготовки обучающихся к экзаменам, видеть возможности и дефициты, планировать необходимые меры поддержки. К таким ресурсам относятся собственные личностные ресурсы ребёнка (знания по школьным предметам, оптимальный уровень мотивации, умение управлять своими эмоциональными состояниями в ситуации экзамена, положительное отношение к экзамену), ресурсы образовательного пространства (знание процедуры проведения экзамена, создание образовательного потенциала для успешной сдачи экзаменов, консультации педагогов и занятия по предметам), ресурсы социального окружения (формирование представлений об экзамене как о возможности показать свои знания, сменить социальную роль ученика, сделать следующий шаг во взрослую жизнь), ресурсы семейного окружения (поддержка ребенка родителями в ситуации экзамена).

В психологическую подготовку к экзамену входят различные параметры: умение различать свои эмоциональные состояния и управлять ими (например, волнением в ситуации экзамена), знание особенностей познавательных процессов и умение применять техники для их оптимального функционирования (например, умение концентрироваться на задаче в течение длительного времени, не отвлекаясь на другие факторы), уровень мотивации и позитивный настрой, наличие альтернативных вариантов и временная перспектива.

Вследствие этого **актуальным** является психологическое сопровождение самих обучающихся, их родителей и педагогов в процессе подготовки обучающихся к сдаче выпускных экзаменов, в том числе профилактическая работа с ними, направленная на знакомство с психологическими особенностями эмоционально-волевой сферы подростков, освоение способов эмоциональной саморегуляции и снижения экзаменационной тревожности, возможностях формирования позитивной мотивации в отношении экзаменов, информирование о ресурсах образовательного пространства по психологической подготовке к экзаменам.

Новизна программы заключается в комплексном подходе и разнообразии форм проведения тренинговых упражнений. Комплексный подход направлен на включение в работу обучающихся, их родителей и педагогов.

Практическая направленность программы основывается на повышении информированности обучающихся 11-х классов, их родителей, педагогов о том, куда подростки могут обращаться за помощью и психологической поддержкой при подготовке к экзаменам, на развитии у подростков навыков эмоциональной саморегуляции, рассмотрении различных аспектов психологической подготовки (что важно знать родителям и педагогам, чтобы поддержать ребёнка).

Нормативно-правовые основы программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон № 152-ФЗ от 27 июля 2006 г. «О персональных данных».
3. Приказ Министерства Просвещения России и Рособрнадзора от 07.11.2018 г. № 190/1512 «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего общего образования».
4. Приказ Министерства Просвещения России и Рособрнадзора от 07.11.2018 г. № 189/1513 «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования»
5. Приказ Департамента образования и науки города Москвы от 15.08.2022 № 666 «Об утверждении Стандарта деятельности психолого-педагогических служб в системе образования города Москвы».
6. Закон города Москвы от 07.10.2009 № 43 «О психологической помощи населению в городе Москве».

Научные, методологические и методические основания программы

Программа разрабатывалась на основании следующих концептуальных подходов и теоретических разработок:

- ресурсный подход к стратегиям преодоления ситуаций с риском возникновения высокой степени эмоциональной напряженности (Г. Селье, Р. Лазурас, Э. Фрайденберг, С. Хобфолл, М. Селигман, А. Бандура, Ф. Е. Василюк, И. М. Никольская, Р. М. Грановская);
- деятельностный подход (А. Н. Леонтьев, Д. Б. Эльконин и др.);
- личностный подход (Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, В. А. Петровский, Д. Б. Эльконин и др.).

Цель программы

Целью программы является обеспечение психолого-педагогической поддержки обучающихся в период подготовки и сдачи ЕГЭ.

Задачи программы

Для обучающихся

1. Повысить уровень информированности учащихся о ресурсах психологической помощи для психологической подготовки к экзаменам.
2. Развивать навыки эмоциональной саморегуляции в ситуациях с высоким риском эмоциональной напряженности.

Для родителей и педагогов

1. Повысить уровень информированности родителей и педагогов о ресурсах психологической помощи в период подготовки и сдачи экзаменов.
2. Познакомить родителей и педагогов с различными аспектами готовности обучающихся к экзаменам.
3. Познакомить с конструктивными стратегиями взаимодействия с детьми в период подготовки и сдачи обучающимися ЕГЭ.

Адресат программы

Обучающиеся 11-х классов образовательных организаций, родители обучающихся, педагоги.

Продолжительность и форма реализации программы

Сроки реализации программы: 1–3 недели.

Форма обучения: групповая.

Режим занятий: 1–3 занятия в неделю, всего 3 занятия (1 занятие с обучающимися, 1 занятие с родителями, 1 занятие с педагогами).

Продолжительность: всего – 6 часов (для обучающихся 1 занятие – 120 мин. (с перерывом в 10–15 минут), для родителей и педагогов – по 1 занятию – 120 мин.)

Планируемые результаты

Обучающиеся будут владеть информацией о ресурсах для получения психологической помощи, научатся использовать способы эмоциональной саморегуляции для снижения экзаменационной тревожности.

Родители обучающихся и педагоги будут владеть информацией об аспектах психологической готовности обучающихся к экзаменам, ресурсах для получения

психологической помощи, конструктивных стратегиях взаимодействия с детьми в период подготовки и сдачи обучающимися ЕГЭ.

Учебно-тематический план

№	Тема занятий	Рекомендованное количество занятий	Планируемый результат
Для обучающихся			
1.	Психологическая подготовка к экзаменам	1	- Владеет информацией о ресурсах для получения психологической помощи - Умеет использовать способы эмоциональной саморегуляции для снижения экзаменационной тревожности
Для родителей			
2.	Психологическая подготовка обучающихся к экзаменам: что важно знать и уметь родителям	1	- Владеет информацией об аспектах психологической готовности обучающихся к экзаменам, ресурсах для получения психологической помощи, конструктивных стратегиях взаимодействия с детьми в период подготовки и сдачи обучающимися ЕГЭ
Для педагогов			
3.	Психологическая подготовка обучающихся к экзаменам: что важно знать педагогам	1	- Владеет информацией об аспектах психологической готовности обучающихся к экзаменам, ресурсах для получения психологической помощи, конструктивных стратегиях взаимодействия с детьми в период подготовки и сдачи обучающимися ЕГЭ

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы необходимы:

- аудитория, отвечающая требованиям активной формы обучения;
- флипчарты, цветные фломастеры;
- компьютерное и мультимедийное оборудование.

Кадровое обеспечение программы

Программу реализуют педагоги-психологи, имеющие опыт проведения групповых тренинговых занятий.

Содержание учебного (тематического) плана

Для обучающихся

Тема занятия: Психологическая подготовка к экзаменам.

Методические рекомендации по организации и проведению занятия

1. Организовать проведение занятия в формате тренинга (круга).
2. Использовать стандартные правила и формы работы тренингового формата при проведении занятий.
3. Проведение тренинга - 2 часа с перерывом в 10-15 минут.
4. Перед началом занятия ведущим тренинга необходимо подготовить помещение для проведения тренинга.

Содержание занятия

1. Знакомство, установление контакта и постановка целей занятия – **10 минут**.
Обучающиеся и ведущие сидят в кругу. Ведущий представляется и рассказывает о целях и формате предстоящего занятия.
2. Игры-разминки или упражнения для установления контакта и создания доброжелательной атмосферы и благоприятного социально-психологического климата в группе – **10 минут**.
3. Основная часть тренинга: упражнения по теме – **90 минут** (с перерывом в 10 – 15 минут).
4. Заключительная часть: подведение итогов занятия, рефлексия – **10 минут**.

Вступительная часть тренинга

Упражнение «Круг знакомства»

Цель: знакомство участников.

Время: 10 минут.

Описание упражнения: каждый участник по очереди называет своё имя и один интересный факт о себе (ведущие также участвуют в круге знакомства).

Упражнение «Карусель»

Время: 10 минут.

Описание упражнения: участники тренинга встают в «карусель» – делятся по парам, которые становятся лицом друг к другу, образуя два круга: внутренний и внешний. Внутренний круг стоит на месте, внешний круг перемещается по сигналу ведущего.

Ведущий задает тему беседы, задача участников в течение 1 минуты пообщаться на заданную тему в паре. Затем ведущий подаёт сигнал, и все участники, которые стоят во

внешнем круге, делают 1 шаг вправо. Таким образом, участники оказываются в новых парах. Ведущий задаёт новую тему и задание продолжается. Игра повторяется 4–5 раундов.

Примерные темы беседы в паре

- Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече и хотите узнать о новостях в жизни этого человека.
- Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним, узнайте, что он любит и что не любит.
- Перед вами человек, который вам очень интересен. Узнайте у него про его планы после окончания школы.
- Перед вами человек, у которого вы хотите попросить помощи с подготовкой к ЕГЭ, попробуйте договориться об этом. Внутренний круг участников – это те, кому нужна помощь, внешний круг участников – у кого просят помощи. При этом участники внешнего круга в роли не очень хотят помогать, но готовы это сделать, если их смогут убедить доводы.
- Перед вами человек, который испытывает тревогу перед экзаменами, попробуйте его поддержать. Внешний круг участников – те, кто испытывает тревогу, внутренний круг участников - оказывает другому участнику в паре поддержку.

Основная часть тренинга

Упражнение «Квадрат Декарта»

Время – 20 минут.

Участники группы делятся на 4 равные подгруппы, рассаживаются в 4 мини круга, им дается 1 лист бумаги и ручка на всю мини группу.

Инструкция: каждая группа получает свой вопрос, на который должна ответить в течение 5 минут. На вопрос найдите не меньше пяти ответов. При этом, чем больше ответов вы найдете, тем лучше, т.к. часто самое интересное открывается в конце, когда вы думаете, что написали уже все, что могли.

Группа №1 работает с вопросом - Что случится, если я сдам успешно экзамен?

Группа №2 работает с вопросом - Что случится, если я не сдам успешно экзамен?

Группа №3 работает с вопросом - Что не случится, если я сдам успешно экзамен?

Группа №4 работает с вопросом - Что НЕ случится, если я НЕ сдам успешно экзамен?

После подготовки ответов каждая группа в течение 1 минуты публично представляет свои ответы на вопрос. Далее - подведение итогов группового обсуждения и переход к индивидуальной работе.

Ведущий объясняет, что техника «Квадрат Декарта» позволяет рассмотреть ситуацию с четырех разных точек зрения. Выполнять ее лучше всего письменно. Вопросы кажутся похожими, и на некоторые из них у вас могут всплывать одинаковые ответы. Но это - четыре наблюдательные точки, которые позволяют взглянуть на вашу цель с четырех разных сторон, получить объемное представление о ней.

Далее ведущий раздает всем листы бумаги для **индивидуальной** работы и просит в течение **7-10 минут** разделить лист бумаги на четыре части и в каждую вписать соответствующие вопросы и свои ответы, которые актуальны только для него (можно вписать то, что уже озвучили).

<i>Что случится, если я сдам успешно экзамен?</i>	<i>Что случится, если я не сдам успешно экзамен?</i>
<i>Что не случится, если я сдам успешно экзамен?</i>	<i>Что НЕ случится, если я НЕ сдам успешно экзамен?</i>

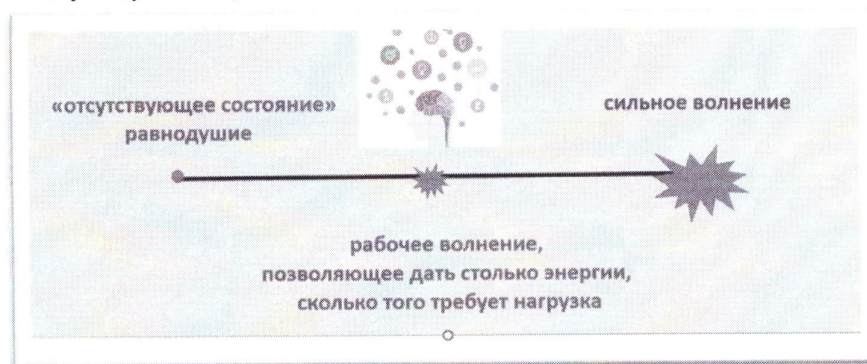
После выполнения упражнения группа возвращается в общий круг.

Упражнение «Рабочее волнение»

Время – 20 минут

Всей группе задаются следующие вопросы

- Какое волнение вы сейчас испытываете, думая про ЕГЭ? Оцените степень своего волнения от 1 до 10? Где 1 - самое низкое волнение, а 10 - зашкаливает (можно попросить участников показать результат на пальцах). Ведущий комментирует увиденное.
- Как вы думаете, какова будет степень волнения в день экзамена? (также показываем на пальцах от 1 до 10). Ведущий комментирует увиденное.
- Как вы думаете, какая реакция организма продуктивнее в условиях подготовки и сдачи экзамена? Просим оценить степень волнения от 1 до 10. После этого показываем следующую схему:



Ведущий дает комментарии про рабочее волнение, позволяющее дать столько энергии, сколько того требует нагрузка. Отвечает на вопрос, почему важно соблюдать баланс. Далее следует вопрос группе: «Как добиться того, чтобы организм испытывал рабочее волнение, а не равнодушие или сильное волнение?» Фиксируем ответы участников на флипчарте или электронной доске.

Дискуссия «Дыхание. Способы саморегуляции»

Время – 15 минут.

Для состояния сильного волнения и тревоги характерно поверхностное, частое, прерывистое дыхание верхней частью груди с частым замиранием перед выдохом или затаенное дыхание. Справляться с этим состоянием можно через управление дыханием.

1. Классический вариант: **глубокий вдох и резкий выдох**. Вдохнули-выдохнули! Такой «силовой» вдох-выдох позволяет сбросить лишнее напряжение в области грудной клетки.

2. **Двойной вдох - двойной выдох**. Вы вдыхаете и выдыхаете как бы двумя порциями. Вдох-вдох, выдох-выдох, вдох-вдох, выдох-выдох, вдох-вдох, выдох-выдох. Попробуйте!

3. Упражнений, связанных с дыханием, много. **Самое важное - понять принцип: сменив дыхание, характерное для страха, на любое другое, вы почувствуете себя гораздо лучше.**

Мы подготовили памятки, которые можно взять с собой на отработку навыков саморегуляции и способов поддержки (приложение 1), информацию, что нужно делать, чтобы **чувствовать себя лучше** (приложение 2), аспекты **самоорганизации** (приложение 3).

Упражнение «Характер и экзамены»

Время - 15 минут.

Вводные слова ведущего: «Все мы — разные люди. У нас отличаются психотипы, характеры, мировосприятие. Поэтому к ответственным жизненным этапам каждый готовится по-своему. Мы подготовили карточки с лайфхаками, которые подобраны с учетом индивидуальных психологических особенностей твоей личности и помогут максимально эффективно подготовиться к экзаменам. Один лайфхак, конечно, не заменит основную подготовку по всем темам, решение задач и заучивание формул, но может стать подспорьем на пути к успеху».

Работа с презентацией №1 (Вложение 1), краткий разбор каждого типа с просьбой к участникам тренинга найти в этих образах себя и отнестись к предложенному лайфхаку. Ведущий в процессе диалога собирает обратную связь от участников тренинга, подходит ли им данный лайфхак и чем он может им пригодиться (2 минуты на каждый тип).

1 ▶▶▶

Ты — человек с активной жизненной позицией

Качества

- легко устанавливаешь контакт
- стремишься к лидерству
- артистичный, яркий, любишь публичность

Лайфхак перед экзаменом

Проведи инвентаризацию пространства. Убери все, что может отвлекать от процесса. Это поможет тебе сосредоточиться и шаг за шагом двигаться к цели.



Упражнение «Мой чек-лист»

Время - 20 минут.

Формируем индивидуальный чек-лист для успешной подготовки участника тренинга к сдаче ЕГЭ.

Участники тренинга делятся на 4 мини группы с равным количеством участников и в течение 10 минут идет групповая работа.

Первая группа отвечает на вопрос: «Что нужно успеть сделать и о чем подумать за три месяца до ЕГЭ?»

Вторая группа работает с вопросом: «Что нужно успеть сделать и о чем подумать за неделю до ЕГЭ?»

Третья группа отвечает на вопрос: «Что нужно успеть сделать и о чем подумать за один день до ЕГЭ?»

Четвертая группа отвечает на вопрос: «Что нужно успеть сделать и о чем подумать в день экзаменов?»

Представитель каждой группы в течение 2 минут делает доклад от группы и рассказывает об итогах работы группы.

Далее ведущий раздает всем участникам тренинга форму чек-листа (приложение 4) и просит всех участников тренинга создать свой индивидуальный чек-лист на основе той

информации, которая была презентована, к этому можно добавлять свои личные пункты.
Время - 10 минут.

В ходе проведения тренинга педагог-психолог наблюдает за обучающимися и по завершению тренинга заполняет Лист наблюдения (приложение 5) на основе рекомендуемых маркеров переживания острого состояния тревоги (приложение 6) с целью выявления группы обучающихся, нуждающихся в индивидуальном психолого-педагогическом сопровождении в период подготовки и сдачи ЕГЭ.

В листе наблюдения фиксируются маркеры (из рекомендуемого списка), замеченные педагогом-психологом непосредственно в ходе занятия в состояниях/действиях/реакциях/высказываниях ребенка.

Также данный лист наблюдения передается классным руководителям, учителям-предметниками для возможного выявления обучающихся, нуждающихся в индивидуальной психолого-педагогической помощи. Один раз в неделю ответственный педагог-психолог организует и проводит консультацию с учителями-предметниками, классными руководителями другими педагогами-психологами для обсуждения полученного материала в целях своевременного выявления обучающихся с высокой степенью тревоги, связанной с ЕГЭ. По совокупности и частоте проявления маркеров педагог-психолог формулирует гипотезы, подбирает методы их проверки с целью организации адресной помощи ребенку в том числе в соответствии и в рамках действующих регламентов. Общий алгоритм психолого-педагогической поддержки обучающихся 11 классов в период подготовки и сдачи ЕГЭ представлен в Приложении 7 и Вложении 4.

Заключительная часть

Время – 10 минут

По завершению занятия обучающимся предлагается пройти тест-опросник (Приложение 9). Результаты прохождения тест-опросника могут быть использованы при организации дальнейшей психолого-педагогической работы с обучающимися.

Для родителей

Тема занятия: «Психологическая подготовка детей к экзаменам: что важно знать и уметь родителям»

Время занятия – 2 часа (1,5 часа – теоретический блок, обсуждение, 30 мин – ответы на вопросы родителей).

Работу с родителями рекомендуется проводить в формате онлайн-консультации (презентация во Вложении 2).

В ходе диалога с родителями, организованного классным руководителем или/и педагогом-психологом, родители:

- познакомятся с факторами, влияющими на успешность сдачи экзаменов;
- обсудят причины, которые мешают ребёнку успешно подготовиться к экзаменам;
- узнают, какие приемы и техники можно использовать, что можно сделать, чтобы помочь своему ребёнку в процессе подготовки к экзаменам;
- выстроят алгоритм поддержки своего ребёнка накануне и в день экзамена.

В ходе обсуждения родители смогут получить ответы на интересующие их вопросы.

Онлайн-консультация сопровождается слайдами презентации (Вложение 2), информация на которых комментируется ведущим консультации.

Для активизации аудитории родителей в ходе проведения консультации рекомендуется при обсуждении слайдов с 5 по 10 спрашивать у родителей об их опыте поддержки и помощи своим детям.

Для педагогов

Тема занятия: «Психологическая подготовка обучающихся к экзаменам: что важно знать педагогам»

Время занятия – 2 часа.

Работа с педагогами проводится в формате очного занятия и сопровождается слайдами презентации (Вложение 3). Во время занятия педагоги обсуждают:

- основные причины переживаний выпускников в период подготовки и проведения экзаменов;
- факторы, влияющие на результат экзамена;
- выполняют упражнение «Ресурсы учителя в помощь обучающимся», во время которого обсуждают актуальные для себя вопросы: «Чем я могу помочь обучающимся при подготовке к ЕГЭ?», «Какие мои действия могут ухудшить результаты обучающихся?»;
- выполняют упражнение «Разбор кейсов». Педагоги проживут описанные ситуации (кейсы) и смогут выработать конкретные рекомендации по оптимальным стратегиям поведения в них.

Кроме этого, в ходе занятия педагоги получают рекомендации по созданию позитивного психоэмоционального состояния обучающихся в период подготовки и сдачи ЕГЭ, смогут задать педагогу-психологу интересующие их вопросы.

Структура очного занятия и с педагогами

1. Вступительная часть

Приветствие. Мотивация педагогов на продуктивную работу.

2. Основная часть

Обсуждение факторов, влияющих на результат ЕГЭ. Понятие продуктивной мотивации. Возможные причины неуспешности сдачи экзаменов.

3. Заключительная часть

Тест – опросник. Рефлексия. Рекомендации педагогам. Ресурсы помощи.

Упражнения

Упражнение 1. «Ресурсы учителя в помощь обучающимся»

Педагоги разбиваются на группы по 6 человек и обсуждают 2 вопроса

- Чем я могу помочь обучающимся при подготовке к ЕГЭ
- Какие мои действия могут ухудшить результаты обучающихся

Далее один педагог от группы представляет результаты обсуждения.

Упражнение 2. «Разбор кейсов»

Педагоги делятся на микро группы по 6 человек. На слайде (Вложение 3) представлен кейс – ситуация для обсуждения. В течение 15 мин. в группах проходит обсуждение действий педагога в представленных ситуациях: «Какова стратегия поведения педагога и какие шаги он должен предпринять?».

Далее каждая группа представляет свои варианты решения. Общее обсуждение. Все решения группа может фиксировать на флипчартах.

После обсуждения первого кейса группам предлагается на обсуждение Кейс 2. Организация работы проводится в том же формате, что и с Кейсом 1.

Кейс 1.

Вы наблюдаете девушку 11 класса, у которой в последнее время значительно изменилось поведение: в классе стала держаться обособленно, ни с кем не общается, при ответе на вопросы педагогов говорит, что ей все надоело, она устала, боится предстоящих экзаменов. Консультации педагогов посещает, но на занятиях демонстрирует отрешенность, низкую заинтересованность.

Вопрос: какова стратегия поведения педагога в данной ситуации?

Кейс 2.

Юноша выпускного класса занимается профессиональным спортом. Из-за плотного графика тренировок, сборов и соревнований имеет пробелы в знаниях по предметам. Консультации по подготовке к ЕГЭ не посещает. Говорит о том, что учеба для него не имеет особой важности, в приоритете у него – спортивные достижения.

Вопрос: как должен поступить педагог в данной ситуации? Что он может/должен сделать?

Работа с листом наблюдения

Педагогам предоставляется алгоритм наблюдения за обучающимися в процессе учебных занятий, консультаций и др. в целях своевременного выявления ребят, испытывающих острое тревожное состояние в преддверии ЕГЭ. Алгоритм включает в себя работу с листом наблюдения на основе маркеров переживания острого состояния тревоги при подготовке к ЕГЭ (Приложение 5, Приложение 6). Лист наблюдения заполняется при необходимости - в случае, если педагоги замечают у подростка нехарактерные изменения в поведении, связанные с тревожными состояниями.

Теоретический блок, подробное описание упражнений, инструкции участникам представлены во Вложении 3 (презентация «Работа с педагогами»).

4. Заключительная часть.

В заключительной части занятия педагогам предлагается пройти тест-опросник (Приложение 10). Результаты прохождения теста-опросника могут быть использованы при организации дальнейшей психолого-педагогической работы с педагогами.

Рефлексия. Рекомендации педагогам. Ресурсы помощи.

Список литературы

1. Голерова, О. А. Экзамены: памятки для учащихся, педагогов и родителей [Текст] / О. А. Голерова, И. А. Абубякирова // Справочник педагога-психолога. Школа. - 2016. - № 2. - С. 59-64
2. Голерова О.А., Григолашвили И.С. Повышение стрессоустойчивости учащихся в период подготовки к ОГЭ и ЕГЭ//Справочник педагога-психолога: школа, № 2, 2015
3. Грецов, А. Г. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание / А. Г. Грецов. – СПб. : Питер, 2011. – 416 с.
4. Иконникова С. ЕГЭ без стресса. Практические советы и рекомендации для родителей. – М., 2020г.
5. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ. Профилактика экзаменационной тревожности. ФГОС. Под. Ред. Поповой Г.П. – Изд-во Учитель, 2020г.
6. Реан, А. А. Психология подростка / А. А. Реан. - М. :Прайм-Евроникс, 2006. – 480с.
7. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. — М.: Генезис, 2009
8. Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 N Р-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях» (вместе с «Системой функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях. Методические рекомендации»)

Интернет–ресурсы:

1. ГБУ ГППЦ ДОНМ – <https://gppc.ru/>
2. Телефон доверия для детей, подростков и родителей – <http://telefon-doveria.ru/>

Раздаточный материал

Методы саморегуляции и поддержки

1. Работа с телом: представьте себе сильно испуганного человека - голова, вжатая в плечи, сутулость, общая «скомканность». Вряд ли такую позу можно назвать позой победителя! А теперь примите позу уверенного в себе человека: выпрямляемся, расправляем плечи, приподнимаем голову и улыбаемся! Есть разница? Должна быть!
2. Если чувствуете, что приходит тревога, трясутся руки, можно закрыть глаза и подышать: представить, что в животе воздушный шарик и вы его медленно надуваете и сдуваете. Дыхание животом замедлит ваш сердечный ритм и снизит уровень тревоги.
3. Сильно сжать кулаки, представив, как в них концентрируются все сильные эмоции, и разжать как бы «снижая» их концентрацию, отпуская их. Повторить несколько раз. Можно еще «стряхнуть» их со всего тела.
4. Подумать о том приятном, что ждет вас вечером после экзамена (прогулка с другом, вкусный ужин, любимый фильм и т.п.). Лучше, если вы запланируете это заранее, чтобы мысль об этом событии вас поддерживала.
5. Можно попросить написать близкого человека (или сделать это самому) на бумажках поддерживающие слова, и в момент волнения доставать их из кармана и читать. На самом экзамене можно закрывать глаза и мысленно вспоминать их, подбадривая себя.

Раздаточный материал

Как чувствовать себя лучше?

Здоровье и самочувствие — важная составляющая успешной подготовки к экзаменам. Чтобы позаботиться о себе и подойти к экзаменам полным сил, вы можете использовать эти советы.

- Гулять утром и вечером по 30-40 минут
- Спать не менее 8 часов
- Есть 4-5 раз в день
- Пить достаточное количество воды
- Делать паузы в работе после изучения конкретной темы
- Устраивать физкультурные разминки между занятиями
- Обратиться к взрослым за поддержкой при возникновении волнения или переживаний

Раздаточный материал

Тезисно про важные аспекты подготовки

Чтобы найти наиболее эффективные способы подготовки к экзаменам, которые подойдут конкретно вам, а также снизить уровень волнения в самый ответственный момент, вы можете последовательно пользоваться этими подсказками в вопросах

самоорганизации

- Составляйте с вечера план работы на следующий день
- Несколько раз проигрывайте ситуацию экзамена дома (с часами и бланками для ответов)
- Опирайтесь на полученный ранее опыт подготовки и сдачи экзаменов
- Используйте утреннее время для подготовки сложных вопросов
- Повторяйте прочитанный материал не менее четырёх раз
- При подготовке изучайте все вопросы, не пропуская легкие
- Составляйте планы ответа
- Готовьте собственные конкретные вопросы перед консультацией
- Составляйте планы на следующий месяц по изучению материалов
- Определить, как вам удобнее заниматься — в группе или в одиночку (успехи «коллег» вас мотивируют или раздражают?)

За неделю

□ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □

В день экзамена

□ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □

ЛИСТ НАБЛЮДЕНИЯ

Класс 11 «___»

№	ФИО обучающегося	МАРКЕРЫ ОСТРОГО СОСТОЯНИЯ ТРЕВОГИ*											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12**
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
13.													
14.													
15.													
16.													
17.													
18.													
19.													
20.													
21.													
22.													
23.													
24.													
25.													

*Маркеры острого состояния тревоги представлены в Приложении 6

**При однократном выявлении маркера 12 необходимо информировать классного руководителя и заместителя директора по воспитанию и социализации для организации работы по соответствующему регламенту

МАРКЕРЫ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОСТРОГО СОСТОЯНИЯ ТРЕВОГИ

В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ЕГЭ*

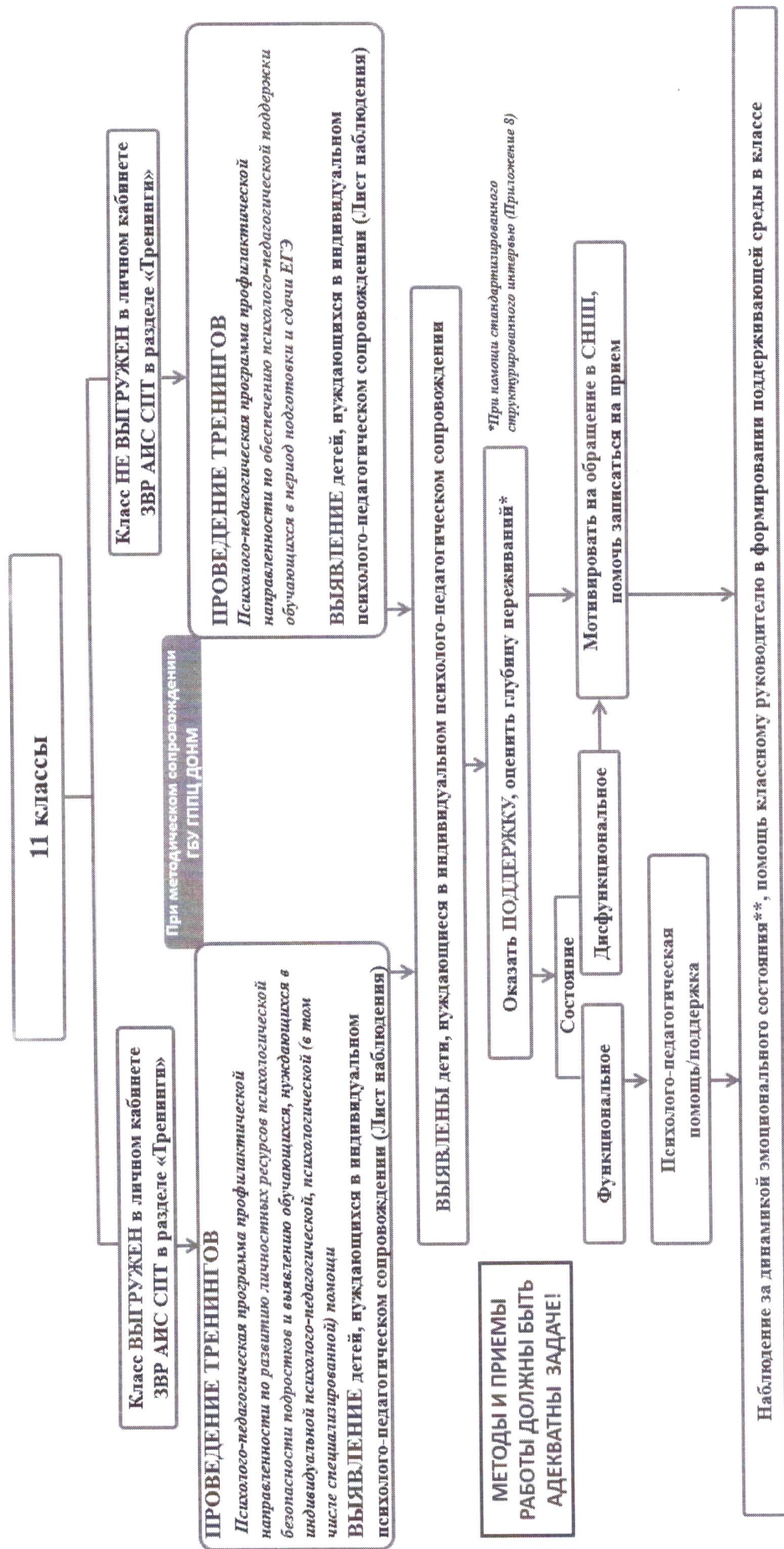
для выявления педагогом-психологом, классным руководителем и учителями предметниками в ходе проведения тренингов, учебных занятий обучающихся, нуждающихся в индивидуальной психолого-педагогической, психологической (в том числе специализированной) помощи

1. Необычное, нехарактерное для данного обучающегося поведение, в том числе импульсивное, агрессивное
2. Сложности концентрации внимания, которые раньше не проявлялись, рассеянность внимания
3. Снижение работоспособности и/или мотивации учебной деятельности: показывает результаты существенно ниже уровня подготовки
4. Погруженность в себя, снижение эмоционального фона: плохое настроение, плаксивость
5. Жалобы на плохое самочувствие, отсутствие аппетита, нарушение сна
6. Переменчивость настроения (то плачет, то смеется)
7. Повышенная чувствительность к неудачам в ходе тренингов/тренировочных экзаменов/проверочных работ и консультаций
8. Пропуски занятий без уважительной причины
9. Снижение социальной активности (отказы от участия в мероприятиях, в которых раньше с удовольствием принимал участие)
10. Психомоторные проявления: качается на стуле, грызет ногти, тербит волосы и т.п.
11. Физиологические реакции: дрожание рук, потливость, появление красных пятен на лице, шее, жалобы на тошноту, сердцебиение
12. Высказывание о безнадежности, отсутствия перспектив, частое использование слов и выражений: «скучно», «неинтересно жить», «все надоело», «я устал жить», «я так больше не могу» **

*Маркеры фиксируются педагогом-психологом, классным руководителем, учителями-предметниками в Листе наблюдения в ходе проведения тренингов, учебных занятий. Маркеры 1-12 наблюдаются непосредственно в ходе занятий в состояниях/действиях/реакциях/высказываниях ребенка. Один раз в неделю учителя-предметники, классный руководитель и педагог-психолог встречаются для обсуждения полученного материала. По совокупности и частоте проявления маркеров педагог-психолог формулирует гипотезы, подбирает методы их проверки с целью организации адресной помощи ребенку, в том числе в соответствии и в рамках действующих регламентов

**При однократном выявлении маркера 12 необходимо информировать классного руководителя и заместителя директора по воспитанию и социализации для организации работы по соответствующему регламенту

Алгоритм психолого-педагогической поддержки обучающихся 11 класса в период подготовки и сдачи ЕГЭ



**На основе маркеров при помощи Листа наблюдения (Приложения 5, 6)

СТРУКТУРИРОВАННОЕ ИНТЕРВЬЮ
для проведения консультации педагога-психолога с обучающимися,
переживающими тревогу в период подготовки и сдачи ЕГЭ

Условия проведения консультации

1. Консультация носит диагностический, проясняющий, поддерживающий и направляющий характер!
2. Обеспечьте безопасное пространство для общения с ребенком (отдельное помещение, отсутствие посторонних людей).
3. Консультирование может быть продолжительным, поэтому, прежде чем беседовать с ребенком, убедитесь, что у вас достаточно времени (1-2 ч.).
4. Действуйте, исходя из принципа «Не навреди»: не оказывайте давление на ребенка, не принуждайте его к ответам на вопросы.
5. Позаботьтесь о наличии воды, салфеток, предмета-антистресса, который ребенок может держать в руках.
6. В начале консультации задавайте вопросы нейтрального содержания, стимулирующие снятие напряжения и установление контакта с ребенком.
7. В ходе консультации (при необходимости) используйте методы и приемы фасилитации коммуникации.
8. Предоставьте ребенку по завершении консультации информацию о контактах кризисных служб, помогите зафиксировать ее.
 - *Детский телефон доверия ГППЦ 8-800-250-11-91 (будни с 9:00 до 21:00).*
 - *Всероссийский телефон доверия 8-800-200-01-22 (круглосуточно).*
 - *Анонимный чат «мырядом.онлайн».*

Примерная структура интервью

1. Ты сам захотел поговорить со мной или кто-то тебе посоветовал это сделать?
2. О чем бы ты хотел поговорить? (или) Как ты думаешь, почему тебе посоветовали ко мне обратиться?
3. Что ты сейчас чувствуешь?
4. Было ли раньше такое, что ты сталкивался с какими-то сложными ситуациями, сильными чувствами: страхом, гневом или тревогой, разочарованием или обидой? Как ты тогда справился?
5. Что помогает тебе справиться с сильным волнением и переживаниями?
6. Что может тебя порадовать или радовало тебя в прошлом? Есть ли у тебя хобби, увлечения?
7. Как ты думаешь, к кому бы ты мог обратиться за помощью?
8. Какие у тебя планы на будущее?
9. Была ли полезна консультация, как ты сейчас себя чувствуешь?

Индикаторы неблагополучия

1. Ребенок отказывается отвечать на вопросы в ходе консультации.

2. Отрицает возможность получения помощи, негативно относится к её получению.
3. Отрицает наличие мыслей, переживаний.
4. Планы на будущее отсутствуют или несут негативную окраску.
5. Высказывает суицидальные мысли, намерения.
6. Заявляет неконструктивные способы саморегуляции (употребление ПАВ, самоповреждения, рискованное поведение).
7. Семья не является ресурсом для ребенка.
8. К концу консультации подавленное эмоциональное состояние ребенка не изменилось.

Наличие одного и более индикаторов свидетельствует о необходимости оказания ребенку специализированной психологической помощи.

Рекомендовано:

1. Педагогу-психологу по окончании консультации информировать классного руководителя о состоянии ребенка, наличии индикаторов неблагополучия.
2. Классному руководителю в тот же день информировать родителей/законных представителей/взрослого родственника, с которым возможно вступить в контакт, о необходимости получения ребенком специализированной помощи. Передать контакты СНПП ГППЦ, оказать помощь в записи на прием.
3. В случае выявления признаков суицидального поведения (мыслей, намерений, самоповреждающего поведения) действовать согласно соответствующим регламентам.
4. Классному руководителю контролировать получение ребенком специализированной помощи до стабилизации его эмоционального состояния.

Индикаторы, показывающие наличие у ребенка ресурсов, чтобы справиться с ситуацией

1. Отреагировал эмоции и чувства, высказал свою точку зрения.
2. Вспомнил сам или с помощью психолога способы самопомощи.
3. Помощь принимает и знает, к кому может обратиться за помощью в случае необходимости (хороший показатель - обращение за помощью к семье).
4. У ребенка есть реалистичные и конструктивные планы на будущее.
5. Эмоциональное состояние ребенка улучшилось к концу консультации.

Рекомендовано:

Наблюдение классного руководителя и педагога-психолога за поведением и эмоциональным состоянием ребенка. В случае изменения поведения/состояния (проявления признаков ухудшения):

- провести повторную консультацию;
- информировать заместителя директора по воспитанию и социализации;
- информировать родителей, мотивировать на обращение за специализированной психологической помощью, оказать помощь в записи на прием.

Тест-опросник для обучающихся

№ вопроса	Вопросы
1.	Какие вопросы мы проработали в упражнении «Квадрат Декарта»? (можно выбрать несколько вариантов ответов)
	Что случится, если я сдам экзамен на 100 баллов? ☐
	Что не случится, если я сдам успешно экзамен? ☐
	Что случится, если я опоздаю на экзамен? ☐
	Что случится, если я сдам успешно экзамен? ☐
2.	Со скольких точек зрения можно рассмотреть ситуацию, используя технику «Квадрат Декарта»?
	Одна точка зрения ☐
	Две точки зрения ☐
	Три точки зрения ☐
	Четыре точки зрения ☐
3.	Как мы решили назвать вид волнения, которое позволяет дать нам столько энергии для решения задачи, сколько того требует нагрузка?
	«Отсутствующее состояние, равнодушие» ☐
	«Интерес-волнение» ☐
	«Рабочее волнение» ☐
	«Сильное волнение» ☐
4.	Для чего нужно знать несколько способов контролируемого дыхания в контексте подготовки к сдаче экзаменов?
	Умение различать легкие задачи от сложных ☐
	Отработка навыков саморегуляции ☐
	Умение фильтровать поступающую информацию ☐
	Быстро реагировать на ситуацию ☐
5.	Что нужно успеть сделать и о чем подумать за один день до ЕГЭ? (можно выбрать несколько вариантов ответов)
	Повторить материал ☐

	Придумать, куда спрятать приготовленную шпаргалку	☐
	Лечь спать пораньше, до 22:00	☐
	Приготовить все необходимое на экзамене заранее	☐
6.	Чтобы позаботиться о себе и подойти к экзаменам полным сил, можно использовать следующие рекомендации (можно выбрать несколько вариантов ответов)	
	Есть не больше 1 раза в день	☐
	Гулять утром и вечером по 30-40 минут	☐
	Пить достаточное количество воды	☐
	Делать паузы в работе после изучения конкретной темы	☐
7.	Назовите эффективные способы подготовки к экзаменам, а также способы снижения уровня волнения в период подготовки к сдаче экзаменов (можно выбрать несколько вариантов ответов)	
	Готовьте собственные конкретные вопросы перед консультацией	☐
	Старайтесь не думать о предстоящих экзаменах до того дня, когда они наступят	☐
	При необходимости обратитесь к специалисту (психолог в школе, телефон доверия)	☐
	Несколько раз проигрывайте ситуацию экзамена дома (с часами и бланками для ответов)	☐

Тест-опросник для педагогов

№	Вопросы
1.	Предметная готовность включает себя?
	Как будет проходить экзамен (особенности процедуры) ☐
	Знания по предмету, умения и навыки, позволяющие пользоваться этими знаниями ☐
	Владение методами саморегуляции ☐
	Что можно, что нельзя делать на экзамене ☐
2.	Информационная готовность включает в себя? (можно выбрать несколько вариантов ответов)
	Соблюдение режима дня для успешного усвоения материала в процессе подготовки к экзамену ☐
	Как будет проходить экзамен (особенности процедуры) ☐
	На что нужно обратить внимание при подготовке к экзамену ☐
	Что можно, что нельзя делать на экзамене ☐
3.	Психологическая готовность включает в себя? (можно выбрать несколько вариантов ответов)
	Владение методами саморегуляции ☐
	Знания по предмету, умения и навыки, позволяющие пользоваться этими знаниями ☐
	Организация труда и отдыха при подготовке к экзаменам ☐
	Как будет проходить экзамен (особенности процедуры) ☐
4.	При какой степени интенсивности мотивации достигаются наилучшие результаты?
	Отсутствие мотивации ☐
	Низкая мотивация ☐
	Средняя мотивация ☐
	Высокая мотивация ☐
5.	Каковы основные причины переживаний выпускников?
	Опасения и тревоги «Наверняка мне достанется то, что я не учил...» ☐
	Психофизические и личностные особенности ☐

	«Вдруг мне станет плохо...»	
	Ожидания окружающих («Я боюсь не оправдать ожиданий...»)	☐
	Все ответы верны	☐
6.	Что можно предпринять, когда обучающийся испытывает тревогу, связанную с ожиданиями окружающих «Я боюсь не оправдать ожиданий...»?	
	Будьте эмоциональны, не держите в себе эмоции, делитесь своими тревогами и переживаниями с детьми	☐
	Воздерживайтесь от запугивания и угроз	☐
	Воздерживайтесь от критики ребёнка во время подготовки к экзамену и сравнивайте его с другими успешными детьми	☐
	Оказывая поддержку, используйте формулировки с частицей (НЕ), например, НЕ надо это делать, ты НЕ должен, НЕ думай об этом и т.п.	☐
7.	Что можно предпринять, когда обучающийся испытывает тревогу, связанную с незнакомой ситуацией «Я боюсь растеряться...»? (можно выбрать несколько вариантов ответов)	
	Не стоит тревожить и проговаривать с ребёнком все особенности организации и проведения экзамена	☐
	Обсудите с ребёнком, что он может делать, а от чего стоит воздержаться во время экзамена	☐
	Совместно с ребёнком продумайте алгоритмы поведения в разных ситуациях	☐
	Вместе решите, что он обязательно возьмёт с собой на экзамен, чтобы чувствовать себя комфортнее	☐
8.	Что можно предпринять, когда обучающийся испытывает тревогу, связанную с психофизическими особенностями «Вдруг мне станет плохо...»? (можно выбрать несколько вариантов ответов)	
	Обсудите с ним необходимость регулярного продолжительного сна	☐
	Ограничьте возможность общения с друзьями (для вашего ребёнка это - отвлекающий фактор)	☐
	Позвольте ребёнку выделить время для любимых занятий	☐
	Обеспечьте ребёнку сбалансированное и вкусное питание – приём пищи должен стать дополнительным моментом отдыха и удовольствия	☐