


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Республиканская полилингвальная многопрофильная гимназия № 1»**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
 Салаватова А.Д.



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора ГБОУ «РПМГ №1»

Р.М. Камалов

Приказ № 266 от «30» 08 2023 г.
(МП)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Профилактика экзаменационной тревожности».

Составила: Бондарева Д.В.,

**педагог – психолог высшей
квалификационной категории.**

Уфа, 2023 г

Пояснительная записка

Экзамен – это серьезное испытание на прочность всей нервной системы и проверка не только знаний школьника, но и его психологической устойчивости.

Экзаменационная тревожность — это физиологическое состояние, при котором ученики испытывают сильный стресс, беспокойство, дискомфорт во время и/или перед экзаменом. Экзаменационная тревога часто сопровождается страхом неудачи и ожиданием плохих результатов.

Исследования и наблюдения показывают, что экзаменационная тревожность занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психологическое напряжение у школьников. А с введением Государственной итоговой аттестации ситуация ещё больше усугубилась.

Все трудности при подготовке к экзаменам можно разделить на три типа:

1. Процессуальные (связанные с процедурой):

- недостаточное знакомство с процедурой;
- незнакомое место и незнакомые взрослые.

2. Личностные (обусловлены личностными особенностями учащихся):

- убеждения и предрассудки, связанные с ГИА;
- неадекватная самооценка.

3. Познавательные (обусловлены недостаточной сформированностью некоторых учебных компонентов):

- недостаточный объем знаний;
- недостаточная сформированность навыков работы с текстовыми заданиями;
- неспособность гибко оперировать системой учебных понятий предмета;
- неумение оперировать учебным материалом.

Подготовка школьников к экзаменам связана с большой нагрузкой и напряжением организма. Изменить предэкзаменационную и экзаменационную ситуацию, уменьшить интенсивность подготовки, процедуру проведения экзамена невозможно, однако возможно помочь

созданию позитивного эмоционального настроения школьников на экзамен, снизить экзаменационные страхи, тревоги, обучить эмоциональной саморегуляции при сдаче экзаменов, тем самым способствовать сохранению психологического здоровья школьников.

Цель программы:

- способствовать снижению стресса у учеников 9-х, 11-х классов в экзаменационный период;
- развитие гибкости, точности и оригинальности мышления;
- формирование адекватной самооценки.

Задачи программы:

- обучение методам нервно – мышечной релаксации, приёмам расслабления;
- формирование у учащихся умения управлять своим психофизическим состоянием.
- овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром;
- развитие эмоциональной сферы.

Категория участников: 9-е, 11-е классы.

Объем курса: 7 занятий (1 занятие в неделю, продолжительностью 1 академический час)

Форма организации: групповые занятия

Методы:

- Мини-лекции;
- Тренинги;
- Рефлексия.

Технические средства: карандаши, маркеры, ножницы, цветная бумага, клей, краски, художественные, анимационные фильмы, презентации, компьютер, проектор, музыкальные записи.

Оценка эффективности реализации программы

Для оценки эффективности реализации программы планируется провести повторное исследование эмоционального состояния и психологической готовности обучающихся 9-х, 11-х классов к сдаче ГИА и ЕГЭ.

Информационные ресурсы программы

Используемая литература:

1. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания [Текст] / Б.Г.Ананьев. - СПб, 2001.
2. Франкл, В. Человек в поисках смысла [Текст] / В.Франкл. – М., 1990.
3. Маслоу, А. Мотивация и личность. 3-е изд. [Текст] / А. Маслоу. - СПб., 2010.
4. Маслоу, А. Дальние пределы человеческой психики [Текст] / А. Маслоу - СПб., 2002.
5. Фопель К.Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие. М., 2008
6. Е. П. Ильин Психология общения и межличностных отношений СПб., 2012
7. Пряжников Н.С. Профориентация в школе и колледже: игры, упражнения, опросники (8 – 11 классы). – М. 2008..
8. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии. – М. 2008
9. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. — М.,2010г.

Интернет ресурсы:

- <http://festival.1september.ru/>
- <http://mirrosta.ru/uprazhneniya-dlya-treningov.html>
- <http://www.psihologu.info/>
- <http://azps.ru/training/>
- <http://www.psylesson.ru>

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов	Виды деятельности	Отметка о выполнении
1	«Что такое ЕГЭ и что оно значит для меня?»	1	Тренинг, мини-лекция, рефлексия	
2	Как справиться со стрессом на экзамене?	2	Тренинг, мини-лекция, рефлексия	
3	Способы снятия нервно-психического напряжения	1	Тренинг, мини-лекция, рефлексия	
4	Уверенность на экзамене	2	Тренинг, мини-лекция, рефлексия	
5	Обучение приемам релаксации и снятия напряжения	1	Тренинг, мини-лекция, рефлексия	

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Занятие 1

Что такое ЕГЭ и что он значит для меня?

Цель: познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ.

Ход занятия.

Разогрев. Упражнение «Ассоциации»

Участники получают инструкцию: «Ассоциации – это первое что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Вам нужно придумать ассоциации на то слово, которое скажет предыдущий участник. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Итак, я начинаю: экзамен...»

Мини-лекция.

Впереди у вас очень важный период – экзамены. Вам предстоит сдавать их в особой форме – в форме ЕГЭ. ЕГЭ отличается от привычных для вас форм проверки знаний.

ЕГЭ – это система бесплатных экзаменов по отдельным предметам. Результаты ЕГЭ одновременно учитываются в школьном аттестате и при поступлении в вузы. При проведении этих экзаменов на всей территории России применяются однотипные задания и система независимой внешней оценки (в том числе с помощью компьютера), основанная на использовании единой шкалы и критериев оценки. Экзамен по каждому предмету включает вопросы и задания трех разных типов. В процессе сдачи экзамена требуются: высокая мобильность, переключаемость, высокий уровень организации деятельности, высокая и устойчивая работоспособность, высокий уровень концентрации внимания, произвольности.

«Мозговой штурм»

«Что может дать мне ЕГЭ?» Участникам нужно сформулировать как можно больше ответов на вопросы: чем ЕГЭ может быть для меня лучше традиционной формы экзамена и в чем его плюсы для меня?

Упражнение «Чего я хочу достичь?»

Цель: настроить на успех.

Инструкция. Посидите несколько мгновений в тишине и подумайте о том, чего бы вы хотели достичь? Чему вам хотелось бы научиться? Подумайте, как вы могли бы без слов, с помощью мимики и жестов, рассказать об этом. Задача остальных – догадаться, о чем идет речь.

Анализ. Трудно ли было выбрать важную цель? Что нужно сделать для того, чтобы достичь цели? Не слишком ли глобальны ваши цели, или, может быть слишком мелкие, или как раз достижимые?

Рефлексия. Как вы сейчас себя чувствуете? Что понравилось, что не понравилось? Что нового для себя узнали?

Занятие 2

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ НА ЭКЗАМЕНЕ?

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

Материалы: мяч, бумага и ручки.

Ход занятия.

Разогрев. Упражнение «Самое трудное».

Тот, у кого в руках оказывается мяч, должен продолжить фразу «Самое трудное на экзамене – это ...» и бросить мяч любому ученику.

Анкета «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу»

Цель: выявить осведомленность участников в данном вопросе и обнаружить проблемы.

Вопросы анкеты:

1. Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам?
2. Читал ли ты что-нибудь о стрессах?
3. Знаешь ли ты признаки стресса?
4. Как ты думаешь, на что влияет стресс?
5. Знаешь ли ты упражнения, при помощи которых можно нейтрализовать стресс?

6. Какие ощущения испытываешь в связи с предстоящими экзаменами?

Мини-лекция.

Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют психологические способы, которые помогают справиться с тревогой в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними познакомимся.

Простой, но очень эффективный способ – аутотренинг. Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия. Формулы аутотренинга направлены на подсознание.

Упражнение «Формула аутотренинга»

Руководствуясь правилами, вам нужно составить формулы аутотренинга для себя. Желаящие могут зачитать.

Правила составления формулы аутотренинга:

- Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Употребление частицы «не» запрещается.

- Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Нельзя употреблять слова типа «пытаться», «стараться».

Например, удачной будет такая формула: «Все хорошо в моем мире. Я уверен и спокоен. Я быстро вспоминаю нужное. Я сосредоточен».

Участники читают составленные формулы

Вначале рекомендуется сделать пару глубоких вдохов, сосредоточившись на самом процессе дыхания. После нескольких глубоких вдохов надо проговаривать успокаивающие фразы, например: «спокоен и готов ко всему», исчезли все неприятные ощущения в голове; в любой обстановке я сохраняю спокойствие, уверенность в себе; я успешен.

Рекомендации: Использовать следующие формулы самовнушений:

- Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.

- Я с хорошим результатом пройду все испытания.
- Я спокойный и выдержанный человек.
- Я смогу справиться с заданием.
- Я справлюсь.
- Я должен сделать то-то и то-то....

Совет. Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным.

Рефлексия. Сегодня мы с вами узнали только один способ, который поможет справиться с тревогой, - аутотренинг, ознакомились с правилами составления формул аутотренинга, потренировались в составлении этих формул. На следующем занятии мы продолжим знакомство с психологическими способами, помогающими справиться с тревогой.

Занятие 3

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ НА ЭКЗАМЕНЕ?

Разогрев. Упражнение «Состояние тревоги и покоя»

Участникам предлагается закрыть глаза и как можно лучше вспомнить или представить ситуацию, которая вызывает у них тревогу или волнение. Необходимо обратить внимание на то, что происходит с физическим самочувствием, как каждый выпускник ощущает себя в ситуации тревоги.

Затем предлагается вспомнить ситуацию, в которой они не волнуются, и снова обратить внимание на физическое самочувствие.

По завершении этого упражнения нужно обсудить его результаты и составить «портрет тревоги» и «портрет спокойствия». Необходимо обратить особое внимание на то, что тревога сопровождается напряжением, а спокойствие – расслабленностью.

Мини – лекция.

Беспокойство – одна из главных причин плохой работы памяти и концентрации внимания при сдаче экзамена. Каждому человеку нужно знать психологические способы снижения тревоги.

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда для того, что бы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксация. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

Еще справиться с тревогой помогает медитация. По сути, медитация – это состояние глубокого сосредоточения на одном объекте. Такое состояние позволяет обрести душевный покой и равновесие.

Упражнение «Мышечная релаксация»

Примите, пожалуйста, удобное положение, положите руки на колени и закройте глаза. Сосредоточьте ваше внимание на руках. Вам нужно ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть. О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми.

Анализ. Какие чувства вызвало у вас это упражнение? Удалось ли вам расслабиться?

Упражнение «Дыхательная релаксация»

Наиболее простой способ – это дыхание на счет. Нужно предложить детям принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета – выдох.

Упражнение «Сосредоточение на предмете»

Каждый из вас должен выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручка и т.д.) и положить его перед собой. В течение 4 минут удерживайте все свое внимание на этом предмете, внимательно его рассматривайте, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

Рефлексия.

Как себя чувствуете? Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас?

Занятие 4

СПОСОБЫ СНЯТИЯ НЕРВНО – ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Цель: научить выпускников снимать напряжение простыми психологическими способами.

Материалы: листы бумаги, цветные карандаши, мягкая игрушка.

Ход занятия.

Разогрев. Упражнение «Дорисуй и передай».

Возьмите по листу белой бумаги и самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать, все что хотите. По хлопку передайте свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Лист передаются по кругу, пока не вернется назад к хозяину.

Мини – лекция

Одним из эффективных приемов снятия психологического напряжения является расслабление. Основной психологический эффект расслабления заключается в уменьшении внутреннего беспокойства. С некоторыми способами расслабления мы познакомились на прошлом занятии. Сегодня мы познакомимся с другими психологическими способами снятия напряжения.

Справиться с напряжением помогает самообладание. В содержание этого понятия в качестве составляющих входят умение владеть собой, своими действиями, переживаниями и чувствами.

Упражнение «Эксперимент»

Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ;

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКАКПЕРЕНестиЭТоГоСтрАшНО-

НаПУганНОГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБег УщиХ ног.

Упражнение «Правильное дыхание»

Сделайте очень глубокий вдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Ааааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения напряжения или усталости, утомления. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли.

Игра «Стряхни неприятный груз»

Я хочу показать вам как можно легко и просто избавиться от неприятных чувств. Начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, нехорошие мысли – слетают с вас как с гуся. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Теперь отряхните лицо. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее.

Рефлексия. Упражнение «До следующей встречи»

У меня в руках чудесная мягкая игрушка. Она излучает свет, тепло, радость, счастье сегодняшнего дня. Вы будете передавать её друг другу, и делиться впечатлением о сегодняшнем занятии, дарить свои пожелания.

Занятие 5-6

УВЕРЕННОСТЬ НА ЭКЗАМЕНЕ

Цель: повысить уверенность в себе и своих силах.

Материалы: листы бумаги, цветные карандаши, ручки.

Ход занятия.

Разогрев. Игра «Передача хлопка»

Дети должны по очереди друг за другом хлопнуть в ладони, не делая пауз.

Мини – лекция

Для того что бы хорошо сдать экзамены, нужно быть уверенными в себе, в своих силах. Мы уже говорили с вами о том, каким образом можно справиться с состоянием тревоги во время экзамена. Сегодня мы узнаем, что еще помогает чувствовать себя уверенно.

Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как ты выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техники аутотренинга и релаксации, которые мы уже осваивали. Как можно повысить свою уверенность? Прежде всего, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя таким образом, то ощущение тоже меняется. Кроме того, у каждого есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации.

Упражнение «Статуя уверенности и неуверенности»

Представьте, что у дверей школы решили поставить скульптуру, которая будет называться «Уверенность и неуверенность». Сейчас мы все попробуем себя в роли скульпторов. Нужно разбиться на две команды. Одна команда строит скульптуру «Уверенность», а другая – «Неуверенность». В скульптуре должен быть задействован каждый учащийся. Через 4 минуты вы должны продемонстрировать свои скульптуры.

Затем необходимо подвести итоги упражнения и сформулировать «образ уверенности» (из каких составляющих он складывается). Записать на доске, какие особенности присущи образу уверенного человека, и прочитать.

Упражнение мои ресурсы.

Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите «чем я могу похвастаться». Здесь вы должны написать те свои качества и характеристики, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа. «Чем это может мне помочь на экзамене». Напротив каждой своей сильной стороны вы должны написать, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена.

Упражнение «Образ уверенности»

Закройте глаза и представьте, какой образ мог бы для вас символизировать состояние уверенности. Представили? Теперь нарисуйте этот образ или символ.

После окончания работы необходимо попросить участников показать рисунки и кратко рассказать о них.

Рефлексия.

«Уверенность для меня – это ...»

Занятие 7

ОБУЧЕНИЕ ПРИЕМАМ РЕЛАКСАЦИИ И СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ НА ЭКЗАМЕНЕ

Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния у любого человека является совершенствование дыхания. Как ни странно это звучит, но далеко не все люди, даже умудренные жизненным опытом, умеют правильно дышать.

Вспомните, как по-разному дышит человек в различных ситуациях: во время сна, тяжелой работы или подъема в горы, когда он разгневан или испуган, когда весел или грустит. Нарушения дыхания зависят от внутреннего настроя человека, следовательно, упорядоченное дыхание должно оказывать обратное влияние на эмоциональное состояние. В дыхательной гимнастике существует понятие успокаивающего и мобилизирующего дыхания. Успокаивающим будет такое дыхание, при котором выдох почти в два раза длиннее вдоха. При мобилизирующем - после вдоха задерживается дыхание. Успокаивающее дыхание полезно использовать для того, чтобы погасить избыточное возбуждение. В случае сильного нервного напряжения перед началом экзамена нужно сделать вдох и затем глубокий выдох - вдвое длиннее вдоха. Такой способ ритмичного дыхания поможет снять не только «предстартовое» волнение, но и напряжения после стресса, поможет расслабиться перед сном.

Мобилизирующее дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, активизации внимания.

Делая выдох спокойно, не торопясь, сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Слегка помассируйте кончики мизинца.

Проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, - это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них – правое (образное) или левое

(логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие - правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.

Следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «энергетическое зевание». Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.

Упражнение «До встречи на экзаменах»

У меня в руках горящая свеча. Я хочу, что бы в ваших руках все всегда спорилось, горело и получалось как надо. Давайте передавать ее друг другу. Тот, у кого в руках свеча, может сказать на все о том, что принесли ему занятия, что узнал нового.