

Государственное бюджетное учреждение  
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Центрального района Санкт-Петербурга «Развитие»

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
ППМС-центра «Развитие»  
Центрального района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1  
от 25.08.2026

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ППМС-центра «Развитие»  
Центрального района Санкт-Петербурга  
Федорова Т.Б.  
Приказ № 25-ОД от 25.08.2026



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ УЧАЩИМСЯ  
В ПРОХОЖДЕНИИ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**Возраст учащихся: от 13 до 18 лет**

**Срок реализации: в течение учебного года**

**Разработчик:**

**Олегина А.В., педагог-психолог**

**Санкт-Петербург**

**2026 год**

## Оглавление

|                                                                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.Пояснительная записка. ....                                                                                                | 3  |
| 2. Структура и содержание программы.....                                                                                     | 5  |
| 3. Сроки и этапы реализации программы (учебный план).....                                                                    | 6  |
| 4. Методы, используемые при реализации программы. ....                                                                       | 8  |
| 5.Адресат. ....                                                                                                              | 9  |
| 6.Гарантия прав участников программы, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы. .... | 9  |
| 7. Требования к условиям реализации программы .....                                                                          | 10 |
| 8. Ожидаемые результаты реализации программы.....                                                                            | 10 |
| 9. Система оценки достижения планируемых результатов.....                                                                    | 10 |
| 10. Критерии оценки достижения планируемых результатов. ....                                                                 | 10 |
| 11. Литература.....                                                                                                          | 11 |
| Приложения.....                                                                                                              | 12 |

## 1. Пояснительная записка

### *Актуальность и перспективность*

Согласно Закону Российской Федерации «Об образовании», освоение образовательных программ основного общего образования завершается обязательной итоговой аттестацией выпускников общеобразовательных учреждений. Государственная итоговая аттестация направлена на определение соответствия результатов освоения обучающимися образовательной программы соответствующим требованиям федерального государственного образовательного стандарта.

Подготовка к экзаменам и их сдача нередко вызывают у выпускников сильное эмоциональное напряжение, связанное с переживанием за результаты, напрямую влияющие на возможность реализации дальнейших жизненных планов. Это выражается в чувстве повышенной тревожности; неустойчивой самооценке; утрате способности видеть положительные результаты своего труда, ресурсы организма, личностные достоинства; в отрицательной установке по отношению к результатам экзамена. Предлагаемая программа «Психологическая помощь учащимся в прохождении итоговой аттестации» является программой дополнительного образования для подростков, которым предстоит проходить итоговые испытания в форме ГИА и ЕГЭ.

Реализация данной программы будет способствовать решению социально-значимой проблемы снижения роли факторов, вызывающих стрессовую реакцию у выпускников ГБОУ в ходе подготовки и сдачи экзаменов, т. к. стресс может негативно повлиять на результаты экзаменов, а, значит, и на успешную реализацию профессиональных планов.

Навыки конструктивного преодоления стресса способствуют предотвращению таких социальных пороков, как преступность, наркомания, алкоголизм и многих психологических проблем. Реализация программы способствует формированию у подростков привычки выполнять правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни. (Федеральный Государственный Образовательный Стандарт НОО, стр.7, раздел I.)

*Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы.*

Основополагающими документами при написании программы стали:

- Конституция Российской Федерации (с изменениями на 30 декабря 2008 года). [Электронный ресурс]/Справочная правовая система Консультант Плюс. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_2875/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_2875/)

- Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями и дополнениями). [Электронный ресурс] Информационно-правовой портал "Гарант". URL: <http://base.garant.ru/>

- Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ). [Электронный ресурс]/Справочная правовая система

Консультант Плюс. URL: [http://base.consultant.ru/consultant/cgi/online.cgi?req=doc; base=LAW; №=147353; fld=134;dst=4294967295;rnd=0.8457371406897478;from=154793-0](http://base.consultant.ru/consultant/cgi/online.cgi?req=doc;base=LAW;№=147353;fld=134;dst=4294967295;rnd=0.8457371406897478;from=154793-0)

- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях: Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. № 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях". [Электронный ресурс]/Информационно-правовой портал "Гарант". URL: <http://base.garant.ru/12183577>

- О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373: Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 18 декабря 2012 г. № 1060. Зарегистрирован в Минюст России от 11 февраля 2013 г. № 26993.

Основа программы «Психологическая помощь учащимся в прохождении итоговой аттестации» - это обучение подростков жизненно важным навыкам, или психосоциальной компетентности - способности индивида к сохранению состояния психического благополучия и его проявлению в гибком и адекватном поведении в ситуации, способствующей стрессу (в ситуации экзамена). В ядро жизненно-важных навыков входит развитое самосознание, прежде всего умение понимать собственные эмоциональные состояния и регулировать их. Содержание программы строится на идеях гуманистической психологии А. Маслоу, К. Роджерса, Б. Ананьева с учётом возрастных особенностей (Л.С. Выгодский, Д.Б. Эльконин) и базовых потребностей подростка (В. Сухомлинский, Ш. А. Амонашвили). В ходе составления программы мы ориентировались на когнитивную модель Эпштейна, информационный подход Горовица, психосоциальный подход Вилсона и теорию адаптационного синдрома (стресса) Г. Селье

Отбор программы проводился с опорой на следующие принципы:

- принцип системности;
- принцип научности;
- принцип демократизации;
- принцип природосообразности;
- принцип культуросообразности.

#### *Практическая направленность программы.*

Данная программа относится к типу – образовательная программа «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни», направленная на профилактику зависимого поведения старших подростков.

Ученые-психологи считают, что успешное прохождение теста в большей степени отражает уровень стрессоустойчивости испытуемого, готовность концентрировать внимание и память и точно действовать в условиях дефицита времени. Учитывая это, необходимо обеспечить психологическое сопровождение учащихся в процессе подготовки, к сдаче единого государственного экзамена формируя соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля. При этом основную часть работы следует проводить не прямо накануне экзаменов, а значительно раньше, обрабатывая отдельные детали при сдаче

зачетов и в других случаях, не столь эмоционально напряженных. Психотехнические навыки сдачи экзаменов не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяет более успешно вести себя во время экзаменов, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

*Целевое назначение программы. Образовательные цель и задачи.*

*Цель программы* – способствовать развитию психологических качеств, умений и навыков, которые позволят обучающемуся успешнее действовать во время экзамена, а также будут способствовать развитию памяти, мышления, концентрации внимания, умению мобилизоваться в решающей ситуации.

*Задачи программы.*

- Повышение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения.
- Освоение психотехнических приемов, способствующих успешной подготовке и сдаче экзаменов.
- Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

## **2. Структура и содержание программы.**

Занятие состоит из трех частей: Вводной части и приветствия; Основной части; Рефлексии и завершения.

Вводная часть и завершение занимают по четверти времени занятия. Основное время уделено собственно работе.

*Вводная часть* включает в себя вопросы о состоянии участников и одно-два разминочных упражнения. На первом занятии вводная часть более расширена, поскольку необходимо совместно с участниками выработать правила групповой работы, прояснения целей и ожиданий участников, знакомство. (именно первое занятие имеет решающее значение для выработки групповых норм, мотивирования и включения подростков в работу).

*В основной части* проводятся не только упражнения, но и беседы, проводятся мини диагностики. Все происходящее в группе, становится групповым опытом, который может быть осознан и интегрирован отдельными участниками и группой в целом. Все упражнения обсуждаются и анализируются.

*Заключительная часть, завершение занятия* — это рефлексия, отреагирование накопившихся чувств, подведение итогов занятия. Завершение может подводить итоги работы вербально, а может быть и чисто игровым.

Занятия сгруппированы в три основных блока:

Блок1«Психологическая помощь учащимся в прохождении ОГЭ» (6 час).

Блок 2 «Психологическая помощь учащимся в прохождении ЕГЭ» (6 час).

Блок 3. «Самопознание и самоконтроль» (4 час).

Каждый блок программы самостоятелен и может использоваться отдельно от других. Можно использовать данную программу в целом, либо отдельные ее блоки (они автономны) в индивидуальной или групповой работе с подростками, которым предстоит прохождение процедуры к ЕГЭ и ОГЭ.

Выбор определяется психологом на основании актуальных возможностей и потребностей учащихся ОУ. Продолжительность каждого занятия составляет один

час. Проводиться занятия могут один-два раза в неделю, по договоренности с участниками.

Индивидуальное собеседование проводится с каждым из участников группы. В течение этой беседы ведущий устанавливает контакт, рассказывает о форме работы, поставленных целях, месте и времени проведения занятий. Очень важно, чтобы в ходе первичного собеседования участник поделился причиной, по которой он хочет заниматься в группе, поскольку степень мотивации участников влияет на качество работы в группе: включенность, активность, желание затрагивать важные, но эмоционально трудные темы. Во время предварительного собеседования целесообразно так же обсудить с каждым участником, чего он хочет достичь в итоге занятий и что он готов сделать для достижения поставленной цели.

### **3. Сроки и этапы реализации программы**

Продолжительность программы составляет 18 академических часов, состоит из трех блоков. Каждый блок может быть реализован отдельно.

Продолжительность занятий составляет 1 час, периодичность 1-2 раза в неделю.

Программа реализуется в групповом и индивидуальном режиме.

Продолжительность каждого занятия от 1 до 3 часов. Временные границы каждого занятия определяются возрастными, индивидуальными, психофизиологическими особенностями участников, медицинскими характеристиками (учащиеся группы ОВЗ), спецификой учреждения, сложившимися в учреждениях традициями.

Цель программы: развитие психологических качеств, умений и навыков, которые позволят обучающимся успешнее действовать во время экзамена, а также будут способствовать развитию памяти, мышления, концентрации внимания, умению мобилизоваться в решающей ситуации.

Категория обучающихся: подростки 13-18 лет (8-11 классы) ГБОУ;

Срок обучения: 4-16 академических часов

Режим занятий: 1-2 раза в неделю.

Форма итоговой аттестации: Наблюдение, анкетирование, диагностика, рефлексия.

## Учебный план программы.

| №     | Наименование блоков (разделов)                             | всего часов | в том числе часов |              | форма контроля                                              |
|-------|------------------------------------------------------------|-------------|-------------------|--------------|-------------------------------------------------------------|
|       |                                                            |             | теоретических     | практических |                                                             |
| 1.    | Блок 1 «Психологическая помощь учащимся в прохождении ОГЭ» | 6           | 1                 | 5            | Наблюдение<br>анкетирование,<br>рефлексия                   |
| 2.    | Блок 2 «Психологическая помощь учащимся в прохождении ЕГЭ» | 6           | 1                 | 5            | Наблюдение<br>анкетирование,<br>рефлексия                   |
| 3.    | Блок 3. «Самопознание и самоконтроль»                      | 4           | 1                 | 3            | Наблюдение,<br>анкетирование,<br>рефлексия                  |
| Итого |                                                            | 16          | 3                 | 13           | Наблюдение,<br>анкетирование,<br>диагностика,<br>рефлексия. |

Календарно-тематическое планирование с указанием основных видов учебной деятельности обучающихся и форм текущего контроля.

Учебно-тематический план программы

| №   | Наименование блоков (разделов)                             | всего часов | в том числе часов |              | форма контроля                                              |
|-----|------------------------------------------------------------|-------------|-------------------|--------------|-------------------------------------------------------------|
|     |                                                            |             | теоретических     | практических |                                                             |
| 1.  | Блок 1 «Психологическая помощь учащимся в прохождении ОГЭ» | 6           | 1                 | 5            | Наблюдение,<br>анкетирование,<br>диагностика,<br>рефлексия. |
| 1.1 | Целевые установки                                          | 1           | 0                 | 1            | Анкетирование                                               |
| 1.2 | Здоровьесбережение                                         | 1           | 0                 | 1            | Рефлексия                                                   |
| 1.3 | Основы тайм-менеджмента                                    | 1           | 0,5               | 0,5          | Наблюдение                                                  |
| 1.4 | Память и приемы запоминания                                | 1           | 0,5               | 0,5          | Диагностика,<br>наблюдение                                  |
| 1.5 | Приемы релаксации                                          | 1           | 0                 | 1            | Наблюдение                                                  |
| 1.6 | Заключение. Мой жизненный путь                             | 1           | 0                 | 1            | Анкетирование                                               |
| 2   | Блок 2 «Психологическая помощь учащимся в прохождении ЕГЭ» | 6           | 1                 | 5            | Наблюдение,<br>анкетирование.                               |

|       |                                                                                                      |    |     |     |                                                    |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|-----|----------------------------------------------------|
|       |                                                                                                      |    |     |     | Диагностика, рефлексия.                            |
| 2.1   | Вводное занятие. Мотивационные установки                                                             | 1  | 0   | 1   | Рефлексия                                          |
| 2.2   | Учет индивидуальных особенностей при планировании                                                    | 1  | 0,5 | 0,5 | Рефлексия                                          |
| 2.3   | Учет индивидуальных особенностей при разработке системы подготовки                                   | 2  | 0,5 | 1,5 | Диагностика                                        |
| 2.4   | Позитивный психологический настрой                                                                   | 1  | 0   | 1   | Рефлексия                                          |
| 2.5   | Заключение. Анализ работы                                                                            | 1  | 0   | 1   | Рефлексия, анкетирование                           |
| 3.    | Блок 3. «Самопознание и самоконтроль»                                                                | 4  | 1   | 3   | Наблюдение, анкетирование. Диагностика, рефлексия. |
| 3.1   | Самопознание. Особенности формирования личности. Самоанализ                                          | 1  | 0,5 | 0,5 | Наблюдение, рефлексия                              |
| 3.2   | Личностные качества и проблемы. Навыки самонаблюдения                                                | 1  | 0   | 1   | Наблюдение, рефлексия                              |
| 3.3   | Стресс. Способы распознавания эмоций. Навыки эмоциональной саморегуляции. Самоконтроль               | 1  | 0,5 | 0,5 | Наблюдение, рефлексия                              |
| 3.4   | Самопринятие. Позитивное отношение к себе Подведение итогов. Оценка эффективности проведенной работы | 1  | 0   | 1   | Наблюдение, анкетирование                          |
| Итого |                                                                                                      | 16 | 3   | 13  |                                                    |

#### 4.Методы, используемые при реализации программы

В программе, реализуемой в соответствии со стратегиями ФГОС второго поколения, используются следующие новые технологии и подходы:

- развивающее обучение;
- проблемное обучение;
- коммуникативное обучение;
- лично-ориентированный подход;
- игровые технологии;
- информационно-коммуникативные технологии (умение искать, анализировать, преобразовывать, применять информацию для решения проблем);
- групповые технологии;

-включение содержания обучения в контекст решения значимых жизненных задач;  
-компьютерные технологии.

### **5.Адресат**

Программа «Психологическая помощь учащимся в прохождении итоговой аттестации» предназначена для работы педагога-психолога со старшими подростками 13-18 лет (8-11 классы) ГБОУ

В группу зачисляются преимущественно подростки, имеющие высокий (повышенный) уровень тревожности, испытывающие психологический дискомфорт в предэкзаменационный период, а также имеющие негативный предшествующий опыт экзаменационного тестирования.

Противопоказанием к использованию данной программы является наличие у ребенка психических заболеваний или социопатических состояний, препятствующих осуществлению деятельности совместно с другими участниками программы, а также наличие снижения интеллекта: умеренной, тяжелой степени.

### **6. Гарантия прав участников программы, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы**

Гарантия прав участников программы обеспечиваются и определяются Конвенцией о правах ребенка, конституцией Российской Федерации, а также Уставом образовательного учреждения. Соблюдение этического кодекса психологов, закона о персональных данных, закона об образовании РФ и РТ, Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. Особое внимание необходимо уделять соблюдению выработанных в начале работы группы правил.

### **7.Требования к условиям реализации программы**

Программа реализуется в групповой форме при количестве участников 8-14 чел.

Материально-техническая оснащенность учреждения для реализации данной программы заключается в наличии легко проветриваемого, светлого помещения достаточной площади, которое не должно быть слишком большим, так как это может нарушать ощущение уюта и безопасности, стульев (несоединенных друг с другом) для каждого участника, небольшие столы и \или планшеты для записей. Канцелярские принадлежности: бумага формата А3, А4, письменные принадлежности цветные карандаши, фломастеры. Оборудование для демонстрации презентаций (интерактивная доска).

Информационная обеспеченность учреждения для реализации программы включает список рекомендованной литературы.

Основные требования, предъявляемые к специалистам, реализующим данную программу, следующие: во-первых, обязательно наличие профильного высшего (психологического) образования, владение навыками групповой работы.

## **8. Ожидаемые результаты реализации программы**

При условии успешной реализации данной программы будет наблюдаться положительная динамика в развитии учебной работоспособности, самоорганизации, снижение уровня предэкзаменационной тревожности. Участвующие в программе подростки имеют возможность получить позитивный коммуникативный опыт, они могут овладеть навыками саморегуляции и навыками работы с информацией. Использование возможностей современных развивающих технологий позволяет обеспечить формирование базовых компетентностей современного человека:

- коммуникативной (умение эффективно сотрудничать с другими людьми);
- самоорганизации (умение ставить цели, планировать, контролировать свои действия – как после их завершения, так и по ходу).

Система организации контроля за реализацией программы предполагает отслеживание посещаемости, эффективности работы учащихся с помощью метода наблюдения.

## **9. Система оценки достижения планируемых результатов**

В ходе работы постоянно контролируется обратная связь участников группы в конце каждого занятия. Участникам задаются вопросы, направленные на выявление их эмоционального состояния и рефлекссию.

- В качестве диагностики состояния участников в начале и в конце программы используются проективные техники (рисунок «Экзамен»).

- Эффективность занятий также определяется методом анкетирования участников. Анкета обратной связи по завершению всей программы, которая помогает объективировать и структурировать полученные участниками знания, навыки и умения, а специалисту проанализировать эффективность психологических изменений участников. (см приложение п. 14).

## **10. Критерии оценки достижения планируемых результатов**

Оценка эффективности программы строится на основе формализованной анкеты обратной связи, которая позволяет объективировать и структурировать полученные знания и навыки, а специалисту проанализировать динамику усвоения материала и психологических изменений (приложение п. 14). Баллы переводятся в процентные показатели, которые отражают динамику эффективности.

## 11. Литература

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005– 271 с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003–224 с.
3. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.
4. Давыдова, О.И. Тайм-менеджмент в работе образовательных учреждений / О.И. Давыдова, Л.Г. Богославец. - М.: ТЦ Сфера, 2012. - 128 с.
5. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
6. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135 с.
7. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2006. – 192 с.
8. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь. 2005.
9. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху".
10. Трейси Брайан Маленькая книга хороших советов о даре уверенности в себе; Диля, 2013. 128 с.
11. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144с.
12. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006. – 112 с.

### Рекомендуемая литература для учителей, родителей и учеников

1. Алан Лакейн «Искусство успевать».
2. Азарова Ольга «Тайм-менеджмент за 30 минут».
3. Вронский А.И. «Как управлять своим временем».
4. Гринберг Дж «Управление стрессом» 7-е изд, СПб Питер, 2004.
5. Диттмер Роберт «Как управлять своим временем. 151 быстрая идея».
6. Добротворский И.Л. «Самоменеджмент. Эффективные технологии».
7. Трейси Брайан Маленькая книга хороших советов о даре уверенности в себе; Диля, 2013. 128 с.

## 12. Приложения

### Анкета обратной связи.

|         |      |     |         |      |      |    |    |
|---------|------|-----|---------|------|------|----|----|
| Занятия | были | мне | полезны | (да, | нет) | т. | к. |
| <hr/>   |      |     |         |      |      |    |    |
| <hr/>   |      |     |         |      |      |    |    |
| <hr/>   |      |     |         |      |      |    |    |

Оцените по 10 бальной шкале результаты работы по программе

1. - научиться понимать собственное эмоциональное состояние
2. – познакомиться с разными способами работы с информацией
3. - научиться приемам снятия эмоционального напряжения
4. – ознакомиться с эффективными приемами подготовки к тестированию
5. - научиться конструктивно выражать свои мысли
6. - – \_\_\_\_\_

### Занятие 1

Создание благоприятной эмоциональной атмосферы принятия и доверительности в общении; обсуждение и установление правил работы в группе, обсуждение способов взаимодействия в группе. Формирование представлений (или актуализация имеющихся знаний) о психологическом тренинге; предложение программы занятий.

#### 1. Знакомство с участниками тренинга

##### Упражнение «Снежный ком» (15 минут)

Каждому участнику необходимо назвать свое имя и придумать прилагательное (эпитет), начинающее на ту же букву, что и его имя. Следующий участник сначала называет имя и прилагательное того участника, который представился перед ним, затем свое. Задача следующего – повторить уже два имени и два прилагательных, затем назвать свои и т.д. Последнему участнику приходится повторять имена и прилагательные всех участников в кругу.

#### 2 Разогрев. Игра «Ассоциации».

Участники получают инструкцию: «Ассоциации это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой предмет. Во время разминки вам нужно будет давать ассоциации на то слово, которое скажет предыдущий игрок. Например, если я начинаю и говорю слово «тумбочка», то Петя (называете ученика, продолжающего игру) говорит свою ассоциацию на это слово, например, «телевизор», а Маша дает свою ассоциацию на слово Пети и т.д. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Итак, я начинаю: экзамен...»

#### 3. Обсуждение и принятие правил работы (10 минут)

Беседа «Правила работы группы»,

#### 4. Конкретизация ожиданий от тренинга (15 минут)

5 Завершение. Рефлексия результатов занятия для ассимиляции полученного опыта (7 минут). Проводится обсуждение итогов занятия: круг «Что было нового и интересного на занятии». Предлагается совместно придумать ритуал начала и завершения занятий, включающий элементы рефлексии.

Рефлексия.

Обсуждение в круге.

- Как себя чувствуете?
- Что важное узнали для себя?
- Что было самым трудным?

## Занятие 2

- 1 Приветствие
- 2 Что запомнилось с предыдущего занятия
- 3 Разогрев .

Пересядьте те, кто Разминка «Пересядьте те, кто...» (10 минут). Разминка проводится в кругу. Ребята сидят на стульях. Ведущий говорит фразу, начинающуюся словами «Пересядьте те, кто...». Тем, к кому эта фраза относится, необходимо вскочить со своего стула и занять любой другой, который также освободился. Целесообразно в середине игры в качестве объединяющих факторов включать имеющие отношение к актуальной теме и актуальному состоянию.

- 3 Прежде чем переходить к информированию, попросите учеников

сформулировать, что они хотели бы узнать о Едином государственном экзамене. Это можно сделать в мини группах (разделите учеников на группы 4-6 человек и попросите каждую группу придумать как можно больше вопросов про ЕГЭ) или индивидуально (в этом случае предложите ученикам озвучить их вопросы и составьте общий список).

Информирование.

На этом этапе занятия задача ведущего максимально ясно и подробно изложить, в чем заключается суть Единого государственного экзамена, каково его содержание, процедура и права учащихся.

4 Что может дать мне тестирование Учащиеся придумывают по очереди ассоциации, которые у них вызывает слово “ГИА”. Полученные результаты записываются на доске, затем обсуждаются совместно с подростками. Ассоциации в идеале должны показать, что у ГИА есть две стороны – позитивная и негативная.

5 «Я хочу сдать экзамен, чтобы..»

6 Обсуждение, завершение.Рефлексия.

-Как себя чувствуете? -Что важное узнали для себя? -Что было самым трудным?

## Занятие 3

- 1Приветствие-что запомнилось(7 мин)
- 2 Разогрев Разминка "Считалка"(7 мин)

Участникам предлагают поиграть в необычную считалку. Участники по очереди называют числа натурального ряда, тот, которому предстоит назвать число кратное 4 или содержащее в себе цифру 4, необходимо хлопнуть в ладоши и тем самым пропустить ход. Если кто-то ошибается, то он выбывает из игры.

3 «Фантом» (15 мин)

Учасники делятся на группы по 3-5 человек. Каждая группа получает рисунок с контуром человеческого тела. Необходимо цветными карандашами выделить части тела, испытывающие наибольшую нагрузку вовремя подготовки и сдачи экзамена.

Каждая группа презентует результат своей работы.

подумайте, действительно ли экзамены и подготовка к ним так вредны для здоровья? Какой вред они могут принести организму? Подумайте, какие органы и системы работают с перегрузкой во время подготовки и сдачи экзамена? К чему это может привести? Для обсуждения этих вопросов разделитесь на группы по 4—6 человек, сдвиньте стулья. Каждая группа получит фигурку человека и красный фломастер. На фигурке отметьте с помощью линий, штриховки или надписей зоны риска для здоровья. На выполнение этого задания вам дается 5—7 минут. Вторая инструкция (дается через несколько минут после начала работы над проектом). У каждой группы уже появились первые идеи и рисунки. А теперь подумайте о чем-то таком,

что другие группы могут не знать или забыть. Не останавливайтесь на первом пришедшем в голову решении, призовите все свое воображение, почувствуйте свой организм — свое тело, нервную систему, психику. Представьте состояние своего организма во время подготовки и сдачи экзаменов. Следует попросить одного из представителей каждой группы представить итоги работы: фигурка закрепляется скотчем на доске, участник объясняет смысл надписей и штриховок. Целесообразно начать демонстрацию результатов с наименее проработанных проектов, чтобы каждый последующий выступающий вносил дополнения. На соседней странице приведена таблица часто встречающихся ответов. Могут проявиться и неожиданные ответы, связанные с низким уровнем знаний по биологии и физиологии человека (например, нарушения дыхания как вегетативные проявления невроза — одышка, судорожные вздохи, нехватка воздуха — рассматриваются как нарушение деятельности легких). Такие предположения следует прокомментировать — выяснить, какие именно нарушения имелись в виду, пояснить их физиологические механизмы. Вид фигурок, испещренных красными пометками, вызывает обычно живую эмоциональную реакцию. Следует обсудить, неужели все обстоит так ужасно и любого ли человека ждут подобные нарушения здоровья. Проявляются ли они у одного человека все сразу или есть индивидуальный диапазон. Ввести понятие экстремальных нагрузок (которые могут привести к срыву) и понятие функциональных (преходящих) нарушений. Обсудить вопрос, зависит ли тревога, утомление, общий риск для организма от успеваемости.

Следует направить рассуждения учащихся к выводу, что умение работать с материалом и научная организация умственного труда сокращают время подготовки к экзаменам и тем самым снижают вредные нагрузки на организм.

#### 4 «Спасательный круг» (20)

Обсуждение наиболее эффективных способов сохранения здоровья.

После обсуждения результатов проекта «Зона риска» участникам сообщается, что они успешно справились с заданием и заработали звезду (фишку, 1 балл и т.п.) и право на 1 совет. Но ведущий предлагает детям сэкономить эту звезду и оставить ее для обмена на более важные советы при работе над темой «Технология подготовки и сдачи устного экзамена». Это можно сделать, если учащиеся попытаются самостоятельно разработать рекомендации по преодолению и профилактике наиболее распространенных проблем, возникающих во время сдачи экзаменов.

Каждой группе предлагается одна из проблем, выявленная при выполнении проекта «Зона риска», и круглая карточка из плотной белой бумаги.

На одной стороне карточки следует изобразить спасательный круг с надписью «Средство от...» (указать проблему), а на оборотной стороне дать рекомендации.

Через несколько минут после начала работы над проектом «Спасательный круг» ведущий дает дополнительную инструкцию:

Не останавливайтесь на банальных рекомендациях. Попробуйте представить, что любит ваш организм. Пусть ваши рекомендации также будут разнообразны, не бойтесь ошибиться.

По завершении проекта представители групп рассказывают, к каким выводам они пришли, и дают советы своим одноклассникам.

Ведущему полезно показать подросткам комплексный характер проблемы, сравнив рекомендации для разных органов и систем. Например, для глаз читать лежа вредно, а для позвоночника вредно много сидеть над книгой, полезно лежать, распрямив позвоночник. Так можно ли читать лежа? Если да, то при каких условиях?

Обращает на себя внимание тот прискорбный факт, что учащиеся редко указывают на необходимость выполнения физических упражнений, регулярных занятий спортом, активного образа жизни. Чаще рекомендации сводятся к поддержанию определенных поз, чередованию активностей, введению пауз, прогулок.

На данном занятии важно помочь подросткам увидеть проблему. Это более важно, чем знание конкретных способов ее преодоления. Поэтому психолог не должен увлекаться «полезными советами» или жестко критиковать несостоятельные с медицинской точки зрения рекомендации.

Советы забудутся, а желание думать о здоровье останется.

Итак, какими бы ни были советы, каждый «Спасательный круг» следует прикрепить к фигурке человека с помощью скотча или прорезать круг посередине и надеть, например, на руку фигурки.

Примечательно, что участники хотят «спасти» своего человечка: волнуются за его судьбу. Есть надежда, что после проведения тренинга они будут волноваться и за свое здоровье.

#### 5 Обсуждение, завершение (7 мин)

В заключительной части следует остановиться на двух основных выводах. Первый вывод — здоровье можно сохранять с помощью своих же собственных усилий. Второй относится собственно к учебной деятельности. Занятие наглядно может продемонстрировать эффективность метода погружения в проблему для организации последующего сообщения по данной проблеме. Задайте группе вопрос, кто мог бы после сегодняшнего занятия при необходимости рассказать школьникам младших классов о том, как вредит здоровью неправильное поведение при подготовке к экзаменам или выполнении домашней работы? Могли они сделать такое сообщение до начала тренинга? Осознавали ли они, что владеют достаточным количеством информации, которую только необходимо извлечь из памяти и организовать? Посоветуйте вспомнить об этом на экзамене.

#### Занятие 4

##### 1 Приветствие

##### 2 Что запомнилось с предыдущего занятия

##### 3 Упражнение «Бросок»

Цель: Разогреть ребят, акцентировать внимание на их внутреннем состоянии в данный момент. Передается мяч по кругу, каждый получивший должен сказать, как он себя ощущает на данный момент (1-2 слова).

##### 4 Мини- лекция, обсуждение Управление временем

«Тайм-менеджмент» - искусство управления временем, умение планировать свою деятельность.

Как научиться планировать свое время:

1. Сделать анализ потерь времени – что и кто съедает наше время, которое мы могли бы использовать более разумно.
2. Анализ использования времени. Сколько занимает времени каждый вид деятельности: учеба, отдых, общение и т.д.
3. Изучить и наметить для себя, способы помогающие планировать время.

Прежде всего, зачем нужно уметь управлять своим временем? «Когда мы эффективно управляем своим временем, повышается наша производительность и снижается уровень стресса. Мы можем тратить освободившееся время на интересные проекты с высокой отдачей в будущем. Короче говоря, мы становимся счастливее!»

Ошибки в управлении временем

Ошибка №1 Отсутствие привычки регулярно вести список дел

Скажите, у вас бывает зудящее ощущение, что вы забыли сделать какую-то важную часть работы? Если да, то, значит, вы совсем не ведете или не регулярно ведете список дел. Или же не умеете им эффективно пользоваться.

Ошибка №2 Отсутствие личных целей

Вы знаете, чего вы хотите достичь через шесть месяцев? А через год или десять лет? Если нет, вам надо срочно заняться постановкой личных целей.

«Личные цели жизненно важны для грамотного управления временем, потому что цели дают вам видение того, к чему следует стремиться. Когда вы знаете, в каком

направлении вы хотите двигаться, вы можете управлять своими приоритетами, временем и ресурсами для достижения желаемого».

**Ошибка №3. Отсутствие привычки грамотной расстановки приоритетов**

Вы пишете аналитическую записку руководству о новом важном проекте и чувствуете, что стоите на пороге озарения, как эффективно решить поставленную задачу, но в этот момент к вам врывается сослуживец и сообщает о возникшем кризисе, требующем немедленного вмешательства. Что выбрать, как расставить приоритеты?

Расставлять приоритеты не просто, но этому можно и нужно учиться. И главный инструмент эффективной приоритезации – это Матрица Эйзенхауэра.

**Ошибка №4. Неумение управлять отвлекающими факторами**

Вы знаете, что согласно исследованиям, отвлекающие факторы съедают до двух часов рабочего времени ежедневно? Представьте себе, сколько всего вы могли успеть, если бы вам вернули это время!

Отвлекающими факторами могут быть письма электронной почты или телефонные звонки, общение в аське и разговоры с сослуживцами. И не обязательно на нерабочие темы, все это может быть частью вашей работы. Проблема не в том, что вы занимаетесь посторонними делами, а в том, что отвлекающие факторы выбивают вас из «потока», то есть из спокойного продуктивного процесса работы, когда мы на сто процентов погружены в то, что делаем.

Если вы хотите контролировать свой рабочий день, научитесь управлять отвлекающими факторами.

**Ошибка №5. Прокрастинация**

Прокрастинация – это откладывание и затягивание выполнения задачи. Затягивая начало выполнения работы, вы испытываете чувство вины, от чего вам становится еще более противно делать это дело. И этот замкнутый круг, в конце концов, приводит вас к срыву сроков сдачи работы.

**Ошибка №6. Привычка браться за слишком многое**

Насколько вам трудно сказать «нет» людям? Впрочем, привычка взваливать на себя неподъемный груз может быть связана и с неумением расставлять приоритеты.

**Ошибка №7. Удовольствие от чувства занятости**

Выполнение заданий в последнюю минуту, горы важных бумаг, требующих внимания, непрерывные телефонные звонки... Все это вызывает прилив адреналина и может стать зависимостью, приводящей к потере смысла и результата в потоке бурной активности.

«Проблема в том, что пристрастие к занятости редко сочетается с эффективностью и может приводить к серьезному стрессу».

**Ошибка №8. Одновременное выполнение многих дел**

Эта проблема меньше затрагивает женщин, чем мужчин, потому что, согласно исследованиям, женщинам проще делать несколько дел одновременно. Если фокусировать внимание на одной задаче и выполнять задачи в порядке расстановки приоритетов, качество работы значительно повысится, а уровень стресса снизится.

**Ошибка № 9. Отсутствие перерывов в работе**

Оказывается, работа без отдыха так же снижает эффективность работы, как и постоянные перерывы и чаепития. Во всем надо искать золотую середину. Перерывы в работе не должны восприниматься как потеря времени. Они позволяют мозгу переключиться, что может привести к интуитивным прозрениям. «И, конечно же, никогда не следует пропускать обед. Качественная работа невозможна на голодный желудок».

**Ошибка № 10. Неэффективное планирование рабочего дня**

Вы жаворонок или сова? Когда у вас наибольший прилив энергии? На это время следует планировать выполнение самой трудной работы. Сколько времени вам надо на переваривание обеда? Может, после обеда стоит разобрать электронную почту? Грамотное распределение задач в процессе дня может резко повысить эффективность вашей работы.

**Заключение**

«Один из наиболее эффективных способов улучшения навыков управления временем – это признание и исправление ошибок».

Поглотители времени:

1. ... 2. ...

### Матрица Эйзенхауэра

Матрица Эйзенхауэра - один из методов тайм-менеджмента для определения приоритетов дел дня. Выглядит матрица как четыре квадрата, которые получаются при пересечении осей "Важно - Неважно" по горизонтали и "Срочно - не Срочно" по вертикали.

Как использовать эту матрицу? Просто распределите туда свои дела (например, дела дня) в соответствии с их важностью и срочностью.

**Важные и срочные дела** - те, которые очень важны и не терпят отлагательства. Без них все порушится, и сделать их завтра - будет уже поздно. Эти дела нужно делать сегодня, в первую очередь - и обязательно. Примеры важных и срочных дел: выполнение задачи по проекту, срок сдачи которой вот-вот наступит; внеплановый поход к дантисту, травматологу или другому специалисту; срочный телефонный звонок клиенту или контрагенту. В теории квадрат важных и срочных дел должен быть пустым, но на практике иногда у каждого человека бывают важные и срочные дела, часть из них порождается ленью, часть - недостатком профессионализма, а часть - форс-мажорами.

**Важные, но не срочные дела** - это то важное, что срочным станет в скором времени. Если вы не планируете этого дожидаться и устраивать себе ненужную гонку, то обратите на эти дела самое пристальное внимание. Примеры таких дел: текущая (плановая) работа по вашим проектам; планирование новых проектов; оценка полученных результатов по проектам; посещение спортивного зала для поддержания физической формы.

**Дела не важные, но срочные.** Как правило, в этот квадрат попадают дела никак не приближающие вас к цели, какой бы она ни была, это дела, которые надо делать, но исключительно для того, чтобы их делать. Поздравить с днем рождения (оказывается, Вася родился именно сегодня), неожиданный приход гостей и другие не запланированные, навязанные встречи, от которых нельзя отказаться. Если из этого можете что-то делегировать, кому-то поручить - сделайте это обязательно.

**Не важные и не срочные дела** - это самая противная категория дел. Они не важны, они не срочны, но именно их хочется делать. Это ваши пожиратели времени - чтение журналов, комп. игры, просмотр телепрограмм и хождение в интернете Пустота. Ваш выбор? Важно: многие начинают заниматься «фигней», когда просто устают. Правильно - запланировать качественный отдых (это категория Важно, но не срочно) и необходимо отдохнуть качественно.

Итого - как инструмент, матрица Эйзенхауэра работает и, более того, хорошо организует, если ей следовать. Можете собой гордиться, если квадрат "Важно и Срочно" будет у вас чаще пустым: а это вполне реально, если вы чаще будете заниматься делами квадрата "Важно, но не Срочно". Так работают профессионалы!

|                                                                   |                                                                         |                                                               |                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Важные<br>срочные<br>(требующие<br>немедлительно<br>го внимания)А | Важн<br>ые – не<br>срочные<br>(долговременн<br>ое<br>планирование)<br>Б | Не<br>важные –<br>срочные<br>(поручения,<br>обязанности<br>)В | Не<br>важные – не<br>срочные<br>(развлечения<br>,<br>незаконченн<br>ые дела)Д |
|                                                                   |                                                                         |                                                               |                                                                               |

Правила работы с органайзером:

- Заносите задачи/дела в зеленую таблицу, обязательно номеруя их.

- Заносите номер и, по желанию, краткое описание дела/задачи в голубую таблицу для определения времени выполнения задачи. Если это не фиксированная встреча, переносите задачи из зеленой таблички в голубую после заполнения матрицы «Срочно/важно».

- Занесите в матрицу «Срочно/важно» номера задач/дел этого дня. Это поможет вам расставить приоритеты и расположить задачи/дела в голубой табличке.

- В течение дня или в конце дня обязательно занесите в матрицу «Срочно/важно» количество времени в часах, потраченное на задачи/дела в каждом из четырех окон.

- На первом листе органайзера вы можете ознакомиться с вашей личной статистикой, которая выводится автоматически.

**Успех** – это сумма результатов всех маленьких шажков, которые мы делаем ежедневно.

## Занятие 5

### 1. На льдине

#### 1. Упражнение «Эксперимент»

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

Время: 10 минут

Техника проведения: каждому участнику раздаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст.

Инструкция: Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаН  
НоГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;

наКОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГУщиХ ног

Анализ:

Сразу ли вы справились с заданием?

Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?

В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?

Как развить самообладание?

#### 2. Мини-лекция «Как вести себя во время экзаменов»

Цель: познакомить выпускников с правилами поведения до и во время экзамена.

Время: 15 минут.

Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайтесь избегать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не спровоцировать отрицательных эмоций у людей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена. Всегда помните о чувстве меры. Ничего лишнего! А вот после экзамена — все что хотите.

Рекомендации по поведению до и в момент экзамена

1. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. «Перед смертью не надышишься». Отдыхай, развлекайся и постарайся забыть о предстоящем экзамене.

2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.

3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен». Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты не будешь заходить и

оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.

4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.

5. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.

6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.

7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

— сядь удобно,

— глубокий вдох через нос (4–6 секунд),

— задержка дыхания (2–3 секунды).

8. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.

9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.

10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься.

Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.

11. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.

12. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.

13. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!

14. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

15. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.

## Занятие 6

### 1 Ритуал Приветствия

### 2. Упражнение "Комплимент"

Каждый участник должен сказать своему соседу что-нибудь приятное. Обязательные условия: 1) обращение к партнеру по имени и 2) сказанное должно быть приятно не говорящему, а слушающему.

### 3 Мини-лекция, обсуждение

Закономерности памяти (условия успешного запоминания и воспроизведения) связаны с формами памяти.

### Непроизвольное запоминание

Условиями успешного непроизвольного запоминания являются:

- сильные и значимые физические раздражители (звук выстрела, яркий свет прожектора);
- то, что вызывает **повышенную ориентировочную деятельность** (прекращение или возобновление действия, процесса, необычность явления, его контрастность по отношению к фону и т. п.);
- раздражители, наиболее значимые для данного индивида (например, профессионально значимые предметы);

- раздражители, имеющие особую эмоциональную окраску;
- то, что более всего связано с потребностями данного человека;
- то, что является объектом активной деятельности.

Так, условия задачи, которую мы долго решаем, запоминаются непроизвольно и прочно.

### **Произвольное запоминание**

Но в деятельности человека чаще возникает необходимость специально запомнить что-либо и воспроизвести это в соответствующих условиях. Это произвольное запоминание, при котором всегда ставится задача запомнить, т. е. осуществляется специальная мнемическая деятельность.

В процессе развития человека произвольное запоминание формируется сравнительно поздно (в основном к периоду школьного обучения). Этот вид запоминания интенсивно развивается в учении.

**Условиями успешного произвольного запоминания** являются:

- осознание значимости и смысла запоминаемого материала;
- выявление его структуры, логической взаимосвязи частей и элементов, семантическая и пространственная группировка материала;
- выявление плана в словесно-текстовом материале, опорных слов в содержании каждой его части, представление материала в виде схемы, таблицы, диаграммы, чертежа, наглядного зрительного образа;
- содержательность и доступность запоминаемого материала, его соотнесенность с опытом и направленностью субъекта запоминания;
- эмоционально-эстетическая насыщенность материала;
- возможность использования данного материала в профессиональной деятельности субъекта;
- установка на необходимость воспроизведения данного материала в определенных условиях;
- материал, который выступает как средство достижения значимых целей, играет существенную роль в решении жизненных задач, выступает как объект активной умственной деятельности.

При заучивании материала существенно рациональное распределение его во времени, активное воспроизведение материала заучивания.

### **Мнемотехника**

При невозможности установления смысловых связей в разнородном материале используются **искусственные приемы облегчения запоминания — мнемотехника** (искусство запоминания): создание вспомогательных искусственных ассоциаций, мысленное размещение запоминаемого материала в хорошо знакомом пространстве, привычной схеме, легко запоминающемся ритмическом темпе. Так, со школьных лет всем известен мнемонический прием запоминания последовательности цветов светового спектра: «Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан».

Произвольная память — память целенаправленно организуемая. Исследования показывают, что человек легко удерживает и воспроизводит лишь три-четыре изолированных объекта (при одномоментном их восприятии). Ограниченность объема одномоментного удержания и воспроизведения материала обусловлена ретроактивным и проактивным торможением (торможением, возникающим, соответственно, от последующих и предшествующих воздействий).

### **Фактор края**

Если испытуемому дается ряд из 10 слогов, то первые и последние слоги запоминаются легче, а средние — хуже. Чем объясняется этот факт? Первые элементы не испытывают тормозного влияния со стороны предшествующих впечатлений, а последние члены ряда не испытывают торможения со стороны последующих элементов. Средние же члены ряда испытывают торможение как со стороны предшествующих

(проактивное торможение), так и со стороны последующих элементов (ретроактивное, обратноедействующее торможение). Указанная закономерность памяти (лучшее запоминание крайних элементов) называется **фактором края**.

Если запоминаемый ряд состоит из четырех элементов, то в первую очередь запоминаются первый, второй и четвертый, хуже — третий. Поэтому в четверостишиях следует обратить внимание на третью строку — «ахиллесову пяту» конструкции. Характерно, что именно в третьих строках четверостиший поэты часто допускают нарушения размера, с тем чтобы вызвать к ней повышенное внимание. Вот как звучит, например, первое четверостишие стихотворения Н. М. Языкова «Муза»:

Богиня струн пережила  
Богов и грома и булата.  
Она прекрасных рук в оковы не дала  
Векам тиранства и разврата.

Трудно запомнить перечень из 18 разнообразных предметов. Но перечисление покупок героя «Мертвых душ» Ноздрева не оказывается слишком сложным для запоминания. В этом нам помогает сам автор, который осуществляет необходимую контрастную организацию перечня. «Если ему [Ноздреву] на ярмарке посчастливилось напасть на простака и обыграть его, он накупал кучу всего, что прежде попадалось на глаза в лавках: хомутов, курительных смолков, ситцев, свечей, платков для няньки, жеребца, изюму, серебряный рукомоильник, голландского холста, крупитчатой муки, табаку, пистолетов, селедок, картин, точильный инструмент, горшков, сапогов, фаянсовую посуду — насколько хватало денег».

При переходе от запоминания одного сложного материала к запоминанию другого необходимо делать перерывы (минимум на 15 мин), которые предотвращают ретроактивное торможение.

Предположение, что следы не исчезают вовсе, а лишь тормозятся под влиянием других воздействий, подтверждается явлением реминисценции (лат. *reminiscentia* — воспоминание). Часто при воспроизведении материала сразу после его восприятия количество удержанных в памяти элементов оказывается меньше по сравнению с тем количеством, которое человек может воспроизвести после паузы. Это объясняется тем, что за период отдыха снимается действие торможения.

Для расширения объема произвольной памяти необходимо придавать запоминаемому материалу **определенную структуру, группировать** его. Вряд ли, например, кто-нибудь сможет быстро запомнить ряд из 16 изолированных цифр: 1001110101110011. Если же сгруппировать этот ряд в виде двузначных чисел: 10 01 11 01 01 11 00 11, то они запоминаются легче. В виде четырехзначных чисел этот ряд запоминается еще легче, так как он состоит уже не из 16 элементов, а из четырех укрупненных групп: 1001 1101 0111 0011. Объединение элементов в группы уменьшает количество тех элементов, которые испытывают проактивное и ретроактивное торможения, позволяет сравнить эти элементы, т. е. включить в процесс запоминания интеллектуальную деятельность.



Рис. 1. Приемы организации произвольного мнемического действия

Продуктивность смысловой памяти в 25 раз выше, чем механической памяти. **Установление связей, структуры, принципа, закономерности построения объекта — основное условие его успешного запоминания.** Трудно механически запомнить цифры 248163264128256, но очень легко запомнить эти же цифры, если установить в ряде цифр определенную закономерность (удвоение каждой последующей цифры). Номер 123-456-789 легко запомнить, найдя принцип его построения (рис. 1).

Произвольное запоминание образного материала также облегчается выявлением принципа его организации (рис. 2).

В экспериментальных исследованиях обнаруживается, что испытуемые «припоминают» большее количество информации, чем то, которое им было предъявлено для запоминания. Если для запоминания дается, например, предложение «Иванов колот сахар», то при его воспроизведении испытуемые часто реконструируют этот материал следующим образом: «Иванов колот сахар щипцами». Этот феномен объясняется непроизвольным подключением к запоминанию суждений и умозаключений индивида.

Итак, память не хранилище статичной информации. Она организуется систематизирующими процессами восприятия и мышления.

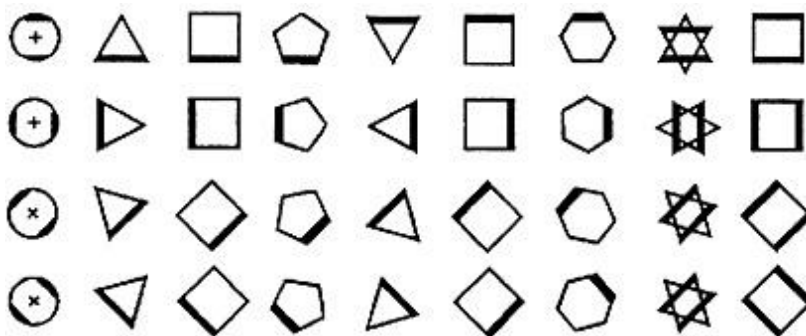


Рис. 2. Запомните и воспроизведите в такой же последовательности этот ряд фигур (задание можно выполнить лишь при установлении принципа расположения фигур)

У некоторых людей могут возникать полные, яркие представления после однократного и непроизвольного восприятия объекта. Такие образы представления называются **эйдетическими** (от греч. eidos — образ). Иногда происходит непроизвольное, навязчивое, цикличное всплывание образов — **персеверация** (лат. perseveratio — упорство).

**. Используйте методы активного запоминания.**

**1. При заучивании необходимого материала используйте раскрытый психологами секрет магической «семерки»** (семеро одного не ждут; семь раз отмерь – один раз отрежь и т.д.). Оказывается, таков в среднем объем нашей оперативной памяти. При одновременном восприятии она способна удержать и затем воспроизвести в среднем лишь семь объектов. При этом, семь букв запоминаются не легче, чем семь слов и даже семь фраз.

Следовательно, подлежащий заучиванию материал необходимо разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Кроме того, смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой.

Важно знать, что для запоминания и одного предложения, и одной мысли, в которой заключен смысл двухстраничного текста, требуется сравнительно одинаковый объем памяти.

– Метод ключевых слов.

Что такое ключевое слово? Это своеобразный «узел», связывающий хранящуюся в памяти информацию с нашим непосредственным сознанием и позволяющий нам ее воспроизвести. Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить 1-2 главных (ключевых) слова и запомнить их. В дальнейшем, если вспомнить эти слова, то вспомнится и вся фраза. Этот метод можно применить и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой

– Повторение материала по вопросам.

Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли – это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

– Приемы зрительной памяти:

а) мысленно представь предмет, который хочешь запомнить. «Раскрась» его необычным цветом или представь его огромного размера, «поверни» этот предмет и посмотри на него с разных сторон;

б) запоминание чисел (например, исторических дат). Представь себе, что число, которое вам необходимо запомнить, написано крупным красным шрифтом на белой стене. Заставь эту надпись мигать 15 секунд в вашем воображении.

1. Начни с самого трудного – с того раздела, который знаешь меньше всего. Но если трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше интересен и приятен, который ты лучше всего знаешь. Постепенно вработаешься и дело пойдет.

2. Чередуй занятия и отдых.

3. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно повторять материал по темам, разделам и т.д.

4. Также полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем, желательно на бумаге.

5. **Как лучше всего запоминать материал при подготовке к ЕГЭ**

1. Секрет магической "семерки"

Психологи раскрыли секрет магической "семерки" (семь бед — один ответ; семеро одного не ждут; семь раз отмерь — один раз отрежь и т. д.). Оказывается, таков в среднем объем нашей оперативной памяти. При одновременном восприятии она способна удержать и затем воспроизвести в среднем лишь семь объектов. Причем семь букв запоминаются не легче, чем семь слов и даже семь фраз.

Поэтому, если подлежащего заучиванию материала очень много, лучше разбить его на большие смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. И еще один вывод следует из этого правила: смысловые куски материала необходимо укрупнять

и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Ведь для запоминания и одного предложения, и одной мысли, в которой заключается смысл двухстраничного текста, требуется сравнительно одинаковый объем памяти.

Вот что писал по этому поводу американский психолог Миллер, который открыл это явление: "Это похоже на то, как если бы вам пришлось носить все ваши деньги в кошельке, который может вместить только семь монет. Кошелек совершенно безразлично, будут ли эти монеты пенсами или серебряными долларами".

## 2. Ищите связи

Любители детективов знают, что опытный сыщик не торопится надевать наручники на рядового члена банды. Куда важнее выявить связи преступника, выйти на главарей. Иными словами, среди второстепенного, нужно выявить самое главное. Поэтому не следует торопиться, во что бы то ни стало запомнить сложный текст, не разобравшись в его внутренних связях, не поняв ход рассуждений автора. В материале могут быть следующие связи:

а) смысловые. Текст, в котором одна мысль логически предопределяет следующую за ней, запоминается сравнительно легко. Поэтому с самого начала постарайтесь понять смысл текста, увидеть логические связи между абзацами, параграфами, главами;

б) структурные. Психологические эксперименты показали, что при запоминании логически не связанных между собой слов (терминов, иностранных слов) важное значение имеет их расположение на листе, объединение в группы (например, цифр в номере телефона) и даже в какие-либо фигуры. Подчеркивайте, обводите нужное, используйте сокращения, группируйте слова, которые начинаются с одной буквы.

## 3. Используйте ассоциации

Приемы произвольного запоминания можно разделить на две группы: (а) основанные на выявлении внутренних связей, существующих в самом запоминаемом материале, и (б) основанные на привнесении извне в запоминаемый материал искусственных связей. Последние называются мнемоническими и применяются в тех случаях, когда трудно выявить внутреннюю структуру материала. Здесь мы рассмотрим два мнемонических приема: локальной привязки и словесных посредников. Метод локальной привязки, или «метод мест», состоит в построении для запоминаемого ряда объектов другого ряда — опорного, состоящего из хорошо знакомых или легко заучиваемых объектов. Последовательность объектов в опорном ряду организована так, что жестко предопределен порядок их перечисления. На практике таким опорным рядом может служить последовательность комнат в своей квартире, домов на своей улице и т.д. Человек сначала заучивает опорный ряд, а затем использует его элементы, чтобы сопоставить с ними элементы заучиваемого ряда. Итак, если в заучиваемом материале мало внутренних связей - оглянитесь вокруг. Представив в памяти обстановку, в которой вы учили материал, вы припомните и его, потому что полученные одновременно впечатления имеют свойства вызывать друг друга.

## 4. Лучше один раз повторить, чем семь раз прочитать

Что лучше - еще раз прочитать текст или попробовать пересказать его своими словами?

В одном эксперименте по изучению памяти студенты были разделены на четыре группы. В первой отрывок текста читали 4 раза, во второй - 3 раза и один раз пересказывали, в третьей читали 2 раза и 2 раза пересказывали, в четвертой - только 1 раз и три раза пересказывали. Содержание текста лучше всего запомнили студенты четвертой группы, а хуже всего - первой.

Следовательно, пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. Вообще говоря, любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть перекомпоновка материала, нахождение парадоксальных

формулировок для него, привлечение контрастного фона или материала и т.д. Таким образом, вам необходимо разбить большой текст не более чем на 7 частей, связать эти части между собой, выделить опоры (слова и стоящие за ними мысли) и заучить их, повторяя по вышеприведенной схеме.

## Занятие 8

Цель: расширить представление учащихся об уверенности, познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия нервно-психического напряжения

Время: 10 минут.: Встанем полукругом. Сейчас каждый по очереди будет выходить в центр, поворачиваться лицом к группе, называть свое имя и здороваться со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее. Мы же вместе будем повторять имя и каждое предложенное приветствие.

Анализ:

Как вы себя чувствуете?

Какое из приветствий вам особенно запомнилось (понравилось) и почему?

### Упражнение «Статуя уверенности и неуверенности»

Инструкция: «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 — скульптуру «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 ватмане, какие особенности присущи образу уверенного человека, и прочитать».

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

### Упражнение «Мышечная релаксация»

Цель: научить справляться с мышечным напряжением.

Инструкция: «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 расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми».

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

Расслабиться помогает также дыхательная релаксация.

### Упражнение «Сосредоточение на предмете»

Цель: научить справляться с тревогой с помощью медитации.

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

Справились ли вы с заданием? Что помогало или мешало при выполнении упражнения?

### Игра «Стряхни»

Цель: обучить избавляться от всего негативного, неприятного.

Инструкция: «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 — слетает с вас как с гуся вода. 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».

Анализ: Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

#### Занятие 9

Цель: познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия нервно-психического напряжения.

##### 1 Упражнение «Групповое приветствие»

Цель: развитие коммуникативных навыков, группового взаимодействия, выявление лидерских тенденций, снятие напряжения.

Время: 10 минут.

Инструкция: Начнем сегодняшний день с того, что разобьемся на 4 малые группы по принципу: зима, весна, лето, осень. Задача каждой группы — придумать приветствие и при помощи мимики и жестов показать другим группам.

Анализ:

Насколько вам понравилось упражнение?

Как ваша группа справилась с заданием?

Быстро ли созрел замысел способа приветствия?

Кто из группы предложил идею, каким способом приветствовать?

Какое приветствие вам понравилось больше всего?

Что вы чувствовали, когда приветствовали друг друга особым образом?

2. Мозговой штурм- коллективный разум помогает придумать «Способы снятия нервно-психического напряжения». В результате может получиться, например.. Время: 10 минут  
Способы снятия нервно-психологического напряжения:

1. Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.
2. Спортивные занятия.
3. Контрастный душ.
4. Стирка белья.
5. Мытье посуды.
6. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.
7. Скомкать газету и выбросить ее.
8. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
9. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
10. Слепить из газеты свое настроение.
11. Закрасить газетный разворот.
12. Громко спеть любимую песню.
13. Покричать то громко, то тихо.
14. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
15. Смотреть на горящую свечу.
16. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
17. Погулять в лесу, покричать.
18. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

##### 3. Упражнение «Прощай, напряжение!»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Время: 10 минут.

Инструкция: Сейчас мы с вами посоревнуемся. Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. Закиньте подальше.

Анализ:

Как вы себя чувствуете?

Расстались ли вы со своим напряжением?

Ощущения до и после упражнения.

#### 4«Самое трудное»

Ведущий показывает детям игрушку и предлагает следующее задание:

«Тот, у кого в руках оказывается эта игрушка, должен продолжить фразу

«Самое трудное на экзамене это...» и бросить игрушку любому другому человеку.

Нельзя бросать игрушку одному и тому же человеку больше одного раза».

Презентация темы.

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, причем для этого совсем не нужно быть йогом.

Информирование.

Существуют различные способы справиться со своей тревогой. Простой, но очень эффективный способ аутотренинг

Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия и уверенности. Формулы аутотренинга направлены на подсознание

Правила составления формулы аутотренинга:

1. Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме.

Употребление частицы «не» запрещается

2. 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 весь материал. Я сосредоточен».

Предложите учащимся составить формулы аутотренинга для себя.

Попросите желающих прочитать составленные ими формулы

#### Занятие 10

Цель: актуализировать и сформулировать личное отношение к ЕГЭ.

1 Приветствие

2 Что запомнилось с предыдущего занятия

3 Мой жизненный путь

Рисуночная методика «Мой жизненный путь» И. Л. Соломина.

Во время обсуждения особое внимание уделяется роли экзамена в построении жизненных планов, взгляд на сегодняшнюю актуальную ситуацию «из будущего» повторяемости ситуации проверки в ходе жизни.

4 Дидактический синквейн на тему «ГИА», ЕГЭ, Экзамен

развился в практике американской школы. В этом жанре текст основывается не на слоговой зависимости, а на содержательной и синтаксической заданности каждой строки.

-Первая строка — *тема синквейна*, включает в себе одно слово (обычно существительное или местоимение), которое обозначает объект или предмет, о котором пойдет речь.

-Вторая строка — два слова (чаще всего прилагательные или причастия), они дают *описание признаков и свойств* выбранного в синквейне предмета или объекта.

-Третья строка — образована тремя глаголами или деепричастиями, описывающими *характерные действия* объекта.

-Четвертая строка — фраза из четырёх слов, выражающая *личное отношение* автора синквейна к описываемому предмету или объекту.

-Пятая строка — одно *слово-резюме*, характеризующее *суть* предмета или объекта

«Я верю в тебя»

Сегодня вам предстоит решать проблемы не индивидуально, а в группе. Успех этой работы во многом зависит от вашего настроя и веры друг в друга. Давайте приободрим друг друга следующим образом. По очереди посмотрите на своего соседа справа, назовите его по имени вслух и мысленно скажите: «Я верю в тебя». Передайте эту веру через

дружеское похлопывание по плечу.

А теперь давайте повторим упражнение в обратную сторону, можно похлопывать соседа левой рукой.

Примечание: лучше начать выполнение задания справа налево и предложить участникам слегка развернуться, чтобы видеть лицо соседа.

Участники становятся в два круга- внешний и внутренний. Каждый говорит стоящему напротив «Я верю в тебя», стараясь наполнить фразу теплым эмоциональным зарядом. Каждый получает пожелание от каждого.

5 Обсуждение, завершение. Рефлексия.