

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Тосненский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»
Ленинградская обл., г.Тосно, ул.Советская, д.10а, т. 88136121602, эл.п. tosno-cdk@mail.ru

ПРИНЯТА
На педагогическом совете
Протокол №2 от 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНА
Директор МКУДО ЦППМСП
Т.В.Бабенко



Программа тренинговых занятий для выпускников общеобразовательных учреждений

«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ВЫПУСКНОМУ ЭКЗАМЕНУ»

Составитель программы:

Педагог-психолог

 О.Н.Тройман

г.Тосно

2025 г.

Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Подготовка и сдача экзаменов связаны с чрезвычайно большим напряжением для учащихся. Интенсивная умственная деятельность и повышенная статическая нагрузка, обусловленная длительной вынужденной позой, крайнее ограничение двигательной активности, нарушение режима отдыха и сна, эмоциональные переживания – все это приводит к перенапряжению нервной системы, отрицательно влияет на общее состояние растущего организма.

Наиболее значимыми причинами волнения выпускников являются:

- сомнение в полноте и прочности знаний;
- сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания;
- психофизические и личностные особенности: тревожность, астеничность, неуверенность в себе;
- стресс незнакомой ситуации;
- стресс ответственности перед родителями и школой.

Современная ситуация осложняется введением в школе ГИА (ЕГЭ). Возможные трудности при сдаче ГИА (ЕГЭ) в основном связаны с особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, с недостаточным уровнем развития самоконтроля, с низкой стрессоустойчивостью учащихся, с отсутствием навыков саморегуляции. Единый государственный экзамен радикально отличается от привычной формы проверки знаний. Сравнивая традиционный экзамен и ЕГЭ, можно отметить, что при новой форме сдачи экзамена, от школьника требуются совсем иные, значимые характеристики. А именно: высокая мобильность, переключаемость, высокий уровень организации деятельности, высокая устойчивая работоспособность, высокий уровень концентрации внимания, произвольности наряду с хорошими знаниями по предмету.

В связи с этим актуальность психологической подготовки к ЕГЭ трудно недооценить. Совершенно очевидно, что перед психологами, педагогами и родителями встает проблема охраны нервно-психического здоровья школьников, для решения которой необходима продуманная система мероприятий, в частности создание тренинговой программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением, предусматривающая создание стабильной благоприятной атмосферы, уменьшение вероятности возникновения стрессовых ситуаций и повышение функциональных возможностей (стрессоустойчивости) школьников.

Цель программы: психологическая подготовка выпускников к ГИА (ЕГЭ).

Задачи:

- знакомство выпускников с особенностями и процедурой ГИА (ЕГЭ) для снижения тревоги и повышения интереса к результатам экзамена;
- повышение сопротивляемости стрессу в результате ознакомления с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации и возрастания уверенности в себе, в своих силах;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы;
- выработка индивидуальной стратегии деятельности при подготовке и сдаче ГИА (ЕГЭ);
- отработка навыков поведения на экзамене;
- развитие умения адекватно оценить свои возможности, планировать и распределять время;
- обучение выпускников методам саморегуляции, методам снижения напряжения и самоподдержки;
- развитие позитивного мышления;
- помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.

Формы и методы работы. Важным компонентом психологической подготовки выпускников к ЕГЭ является фронтальная подготовка детей к экзамену. Оптимальной формой фронтальной психологической подготовки выпускников к Единому государственному экзамену являются психолого-педагогические занятия с элементами тренинга.

На занятиях не просто происходит обучение технологиям, но и формируются позитивные установки, помогающие эффективно сдавать экзамены и справляться с любыми стрессовыми ситуациями в жизни. В процессе занятий каждый участник пополняет свою «копилку» представления о ЕГЭ: чем лично для меня ЕГЭ лучше традиционного экзамена; наиболее подходящие для меня способы снятия тревоги и напряжения; что лично мне помогает чувствовать себя увереннее (мои ресурсы).

Формы работы: групповая дискуссия, разбор конкретных ситуаций на экзаменах, отработка умений и навыков в специальных упражнениях, групповое обсуждение, информирование, психогимнастика, мозговой штурм, освоение техник (саморегуляция, самоподдержка) в специальных упражнениях.

Программа рассчитана на работу с учащимися 9, 11 классов. Восемь встреч, каждая из которых составляет 45 минут, однако в некоторых случаях продолжительность занятия может быть увеличена до 1 часа.

Ожидаемые результаты:

- понимание психологических основ сдачи экзаменов;
- освоение техник саморегуляции;
- освоение приемов планирования рабочего времени на экзамене;
- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

Тематический план

№ занятия	Темы занятий
1.	Что такое ГИА (ЕГЭ) и что она значит для меня?
2.	Плюсы и минусы ГИА (ЕГЭ): объективный взгляд на экзамен.
3.	Понятие о стрессе. Как справиться со стрессом?
4.	Понятие о стрессе. Как справиться со стрессом?
5.	Способы снятия нервно-психического напряжения.
6.	Способы снятия нервно-психического напряжения.
7.	Подготовка к экзамену.
8.	Уверенность на экзамене.

Содержание занятий

Занятие 1. Что такое ГИА (ЕГЭ) и что оно значит для меня? Цель:

- ✓ знакомство выпускников с особенностями ГИА (ЕГЭ);
- ✓ формирование положительного настроения на работу;
- ✓ снятие психофизического напряжения и общей тревоги перед обсуждением темы;
- ✓ повышение мотивации на участие в занятиях.

1. Правила работы в группе.
2. Упражнение «Расстановки».
3. Информирование о ГИА (ЕГЭ).
4. Упражнение «Расшифровка».
5. Игра «Ассоциации».
6. Выведение Правила №1.
7. Рефлексия.

Занятие 2. Плюсы и минусы ГИА (ЕГЭ): объективный взгляд на экзамен. Цель:

- ✓ знакомство выпускников с особенностями ГИА (ЕГЭ) в сравнении с традиционными экзаменами;
- ✓ выработка адекватного представления об экзаменах нового формата, объективного отношения к ним путем нахождения плюсов и минусов ГИА (ЕГЭ);
- ✓ проработка тревоги и страха перед экзаменами;
- ✓ снижение общей тревоги и создание позитивного настроения;
- ✓ повышение мотивации на участие в занятиях.

1. Разминка. Упражнение «Заряд энергии».
2. Рисунок «Символ экзамена».
3. Мозговой штурм «Что может мне дать ГИА (ЕГЭ)?».
4. Выведение Правила №2.
5. Работа с таблицей «Сравнительный анализ традиционного экзамена и ЕГЭ».
6. Рефлексия.
7. Упражнение «Хвастунишка».

Занятие 3. Понятие о стрессе. Как справиться со стрессом? Цель:

- ✓ знакомство с понятием «стресс»;
- ✓ развитие самообладания в стрессовых ситуациях;
- ✓ изучить степень представлений выпускников о стрессе и способах совладания с ним.

1. Упражнение «Откровенно говоря».
2. Введение в тему.
3. Анкета «Что я знаю о стрессе?»
4. Упражнение «Эксперимент».
5. Информирование с элементами беседы.
6. Выведение Правила №3.
7. Рефлексия.

Занятие 4. Понятие о стрессе. Как справиться со стрессом? Цель:

- ✓ продолжение знакомства с понятием «стресс» и способами совладания с ним;
- ✓ самостоятельное оценивание степени волнения перед экзаменами
- ✓ развитие самообладания в стрессовых ситуациях;
- ✓ знакомство с когнитивными установками, мешающими сдаче экзамена;
- ✓ развитие эмпатии.

1. Упражнение «Степень волнения».
2. Групповая работа «Способы снижения предэкзаменационного волнения».
3. Создание общего списка эффективных приемов.
4. Информирование о стрессе перед экзаменами.
5. Упражнение «Позитивные и негативные установки»/ Выведение Правил №4, 5.
6. Упражнение «Слова поддержки».
7. Выведение Правила №6.
8. Рефлексия.

Занятие 5. Способы снятия нервно-психического напряжения. Цель:

- ✓ продолжение знакомства с понятием «стресс» и способами совладания с ним;
- ✓ знакомство с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации;
- ✓ развитие умения справляться с мышечным напряжением, с тревогой, используя дыхание, с помощью медитации.

1. Упражнение «Состояние тревоги и покоя».
2. Информирование.
3. Упражнение «Мышечная релаксация».
4. Упражнение «Дыхательная релаксация».
5. Упражнение «Сосредоточение на предмете».
6. Рефлексия.

Занятие 6. Способы снятия нервно-психического напряжения. Цель:

- ✓ продолжение знакомства с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации;
- ✓ развитие умения справляться с тревогой, снижать напряжение с помощью аутогенной релаксации, медитации и других приемлемых способов;
- ✓ формирования умения управлять своим психофизическим состоянием.

1. Упражнение – разминка «Пять слов на заданную тему».
2. Упражнение «Прощай напряжение».
3. Информирование: Аутотренинг.
4. Упражнение «Аутогенная релаксация».
5. Упражнение «Мысленная картина».
6. Рефлексия.

Занятие 7. Подготовка к экзамену. Цель:

- ✓ изучение степени знакомства с процедурой проведения ГИА (ЕГЭ);
- ✓ знакомство с эффективными способами психологической и организационной подготовки к экзаменам, приемами стимулирования познавательных способностей;
- ✓ выработка индивидуальной стратегии поведения в период подготовки к экзамену и в момент его сдачи;
- ✓ повышение уверенности в себе.

1. Упражнение «Страхни».
2. Тест «О правилах и процедуре проведения ГИА (ЕГЭ)».
3. Информирование: Психологическая подготовка к экзамену.
4. Информирование: Организационная подготовка к экзамену:
 - Режим дня. Условия поддержки работоспособности.
 - Питание.
 - Место для занятий.
 - Организация занятий с учетом важных приемов: расчет времени, выбор задания, работа по часам, самопроверка. Выведение Правила №7.
 - Одежда на экзамене.
5. Кинезиологическое упражнение.
6. Памятка для выпускников «Как подготовиться к сдаче экзамена».
7. Рефлексия.

Занятие 8. Уверенность на экзамене. Цель:

- ✓ расширение представлений учащихся об уверенности;
- ✓ формирование уверенного поведения во время экзамена;
- ✓ актуализация внутренних ресурсов;
- ✓ обучение самоубеждению в случае неуверенности в своих силах.

1. Кинезиологическое упражнение.
2. Информирование.
3. Упражнение «Статуя уверенности и неуверенности».
4. Упражнение «Мои ресурсы».
5. Упражнение «Приятно вспомнить».
6. Упражнение «Образ уверенности».
7. Памятка для выпускников «Поведение до и в момент экзамена».
8. Упражнение «Уверенность для меня – это ...»
9. Рефлексия.

Литература, используемая при составлении программы

1. Еремина О. Тест «О правилах и процедуре проведения ЕГЭ». \Школьный психолог.-2008.- №9.
2. Калинина Р. Экзамен без стресса. \Школьный психолог.-2009.-№3.
3. Ключева Н.В. Технологии работы психолога с учителем. – М.: ТЦ «Сфера», 2000
4. Костылева А. Как успешно сдать ЕГЭ. Технология психологического сопровождения старшеклассников. \ Школьный психолог.-2010.-№3.
5. Липская Т., Кузьменкова О. Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшеклассников). \Школьный психолог.-2008.-№9.
6. Лосева Н., Мукосеева Ю. ЕГЭ: угрозы и возможности. \Школьный психолог.-2010.-№18.
7. Родионов В.А. Прививка от стресса. Методич.рекомендации по профилактике негативных последствий воздействия стресса на детей. – Ярославль: Академия развития, 2006
8. Чеботарева Е. Как психологически подготовиться к сдаче выпускных экзаменов. \Школьный психолог.-2006.-№8.
9. Чибисова М. Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка (Психолог в школе).- М.: Генезис, 2004.
10. Чибисова М. Мифология ЕГЭ: способы работы с негативными установками. \Школьный психолог.-2008.-№9.
11. Шевцов С.А. Горе от ума. \Школьный психолог.-2006.- № 8.
12. Юдина И.Г. Когда не знаешь, как себя вести ... Тренинг устойчивости подростков к коммуникативному стрессу. – М.: АРКТИ, 2007