

**КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 89 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»
(МБОУ «СОШ № 89 Г.ЧЕЛЯБИНСКА»)**

454138, г. Челябинск, ул. Куйбышева, 39, тел/факс (351) 741-56-16, e-mail: mou89-chel@mail.ru

Принято педагогическим советом
МБОУ «СОШ № 89 г. Челябинска»
Протокол №1 от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 89 г. Челябинска
_____ В.П. Чадина
Приказ № 300/1-О от 01.09.2025

**Программа
психологического сопровождения выпускников
в период подготовки и прохождения ГИА**

Челябинск, 2025

Пояснительная записка

Актуальность проблемы обусловлена тем, что с 2009 года сдача ОГЭ и ЕГЭ в форме тестирования является обязательной процедурой для всех выпускников школ России, она обеспечивает объективную оценку качества результата обучения по учебным дисциплинам в соответствии с государственными образовательными стандартами.

В связи с изменением формы итоговой аттестации актуальной стала подготовка участников образовательных отношений к прохождению аттестации. Подготовка к итоговой аттестации включает в себя формирование и развитие психологической, педагогической и личностной готовности у всех субъектов образовательного процесса—обучающихся, педагогов, родителей.

Проблемы психологической готовности к экзаменационным испытаниям рассматриваются прежде всего через трактовку понятия «готовность» в психологии:

1)согласие сделать что-нибудь, желание и стремление содействовать чему-нибудь (М.И.Дьяченко);

2)определенное состояние психофизиологических систем перед предстоящей деятельностью(С.Ю.Головин);

3)момент времени в жизни индивидуума, когда достигнутый им уровень зрелости позволяет ему извлечь пользу из конкретного опыта (А.А.Бодалев).

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

Психологическая готовность обучающихся к ОГЭ и ЕГЭ организуется на уровне всех субъектов образовательного процесса: обучающихся 9-11классов, учителей-предметников, классных руководителей, родителей.

Психологическая подготовка субъектов образовательного процесса включает формирование положительного отношения к ОГЭ и ЕГЭ, разрешение прогнозируемых психологических трудностей, формирование и развитие определенных психологических знаний, умений и навыков, необходимых для успешного прохождения ОГЭ и ЕГЭ.

Цель психологической подготовки—выработка психологических качеств, умений и навыков выпускников, которые повысят эффективность подготовки к прохождению ОГЭ и сдаче ЕГЭ и позволят каждому обучающемуся более успешно вести себя во время экзамена, т.е. будут способствовать развитию памяти и навыков мыслительной работы, концентрации внимания, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, владеть своими эмоциями.

Для этого разработана Программа психологической подготовки субъектов образовательных отношений к прохождению ОГЭ и сдаче ЕГЭ.

Цель: оказание педагогами-психологами помощи в обеспечении стабильности эмоционально-волевой регуляции старшеклассников МБОУ «СОШ№89 г. Челябинска» в период подготовки и прохождения итоговой государственной аттестации.

Задачи:

1. Развивать познавательный компонент психологической готовности к ГИА в ходе отработки навыков самоорганизации и самоконтроля,волевой эмоционально-волевой регуляции, развития памяти, внимания, мышления.
2. Скорректировать уровень тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.
3. Использовать ИКТ в ходе подготовке подготовки проведения ГИА с участниками образовательных отношений.
4. Создать позитивный психологический настрой у педагогов, обучающихся и их родителей во время подготовки и проведения итоговой государственной аттестации.

Субъекты программы: выпускники 9и11-хклассов, их родители, учителя.

Программа включает 6 направлений:

1. Диагностическое направление.
2. Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками.
3. Консультирование обучающихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.
4. Профилактическая работа.
5. Организационно-методическая работа.

**Программа психологической подготовки субъектов
Образовательных отношений к ОГЭ и сдаче ЕГЭ**

Содержание деятельности	Планируемый результат	Сроки
1. Диагностическое направление		
<u>Цель</u> – информационное обеспечение процесса психологического сопровождения готовности к ОГЭ и ЕГЭ		
1. Подбор методик для диагностики психологической готовности обучающихся к ОГЭ и ЕГЭ. 2. Отбор критериев и показателей по трем компонентам психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ. 3. Проведение диагностики. 4. Анализ полученных результатов. 5. Создание банка методик, приёмов работы по адаптации к ОГЭ и ЕГЭ	Определение уровня психологической готовности выпускников к экзаменационным испытаниям по двум компонентам психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ (самоорганизация и самоконтроль, тревожность – личностный компонент, знакомство с процедурой ОГЭ и ЕГЭ – процессуальный компонент). Формирование группобучающихся, имеющих проблемы в обучении и психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ	Февраль
2. Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками.		
<u>Цель</u> –создание условий для психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ и решения психологических проблем конкретных обучающихся		
1. Формирование группобучающихся с низким уровнем психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ, планирование занятий с ними. 2. Проведение цикла занятий в форме психологических тренингов для обучающихся 9-11-х классов по развитию у них внимания, памяти, самоорганизации и самоконтроля, снятия тревожности. 3. Проведение занятий по релаксации на основе изучения методов и приемов психофизической саморегуляции. 4. Групповые и индивидуальные беседы по проблемам психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ.	1.Развитие познавательных процессов (памяти, внимания обучающихся). 2.Овладение учащимися приёмами и навыками психофизической саморегуляции, выработка умений самостоятельно противостоять стрессу	Март-Май
3. Консультирование обучающихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.		
<u>Цель</u> – оказание психологической помощи и поддержки субъектам ОГЭ и ЕГЭ, обучение их навыкам саморегуляции		
1.Семинар – практикум для педагогов «Психологическое сопровождение ОГЭ и ЕГЭ». 2.Выступление на родительском собрании «Психологический	1. Понимание необходимости психологического сопровождения ОГЭ и ЕГЭ. 2. Формирование представлений о мотивационных установках к организации и проведению ОГЭ и ЕГЭ.	Январь - май

комфорт в семье во время экзаменов». 3.Выступление на ученических собраниях и тематических классных часах по теме «Пути достижения успеха на экзамене». 4.Индивидуальные консультации для выпускников. 5.Психологические тренинги для обучающихся – обучение методам и приёмам эмоционально-волевой регуляции. 6.Работа по запросу родителей и педагогов. 7.Организация имитации ситуации сдачи ОГЭ и ЕГЭ (проведение репетиционного экзамена в форме ЕГЭ)	3.Овладение методами и приемами создания комфортной ситуации в семье выпускника школы во время сдачи ОГЭ и ЕГЭ. 4. Готовность и способность субъектов ОГЭ и ЕГЭ к эмоционально – волевой регуляции	
4. Профилактическая работа <u>Цель</u> – проведение мероприятий, направленных на создание благоприятных условий ОГЭ и ЕГЭ		
1.Разработка и проведение тематического классного часа «Пути достижения успеха на экзамене». 2. Проведение психологических игр на снятие тревожности у обучающихся и их родителей. 3.Работа в микрогруппах с обучающимися с одинаковыми психологическими проблемами по подготовке кОГЭ и ЕГЭ	Создание благоприятных условий для проведения экзаменационных испытаний	Март – май
5.Организационно-методическая работа <u>Цель</u> – разработка программ диагностики, коррекционных и развивающих занятий, рекомендаций		
1.Разработка цикла занятий в форме психологического тренинга для обучающихся 9 и 11-ых классов с проблемами психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ. 2. Разработка рекомендаций, памяток для обучающихся, педагогов, родителей. 3.Составление программы занятий по релаксации. 4.Оформление информационного стенда, наглядных материалов для обучающихся и родителей. 5. Составление расписания занятий (психологических тренингов) групповых и индивидуальных по психологическому сопровождению готовности к ОГЭ и ЕГЭ. 6.Составление программы мониторинга подготовки и проведения ОГЭ и ЕГЭ	1.Формирование психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ по ее трем компонентам (познавательному, личностному и процессуальному). 2.Создание банка методических разработок и наглядности по психологическому сопровождению готовности к ОГЭ и ЕГЭ	Декабрь - май
6.Психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений при подготовке и сдаче ГИА через онлайн и офлайн занятия Цель – использование ИКТ в практической работе при проведении психолого-педагогического сопровождения участников образовательных отношений		
1. Проведение онлайн -курса «Психологическая подготовка к	1. Сформировать психологическую готовность к ОГЭ и ЕГЭ у участников образовательных отношений для	Февраль-май

ОГЭ и ЕГЭ» МАУ «ЦППМСПК Курчатовского района г. Челябинска» выпускников ОО к участию в. pmpk-kurch@mail.ru. 2. Проведение онлайн и офлайн занятий школьного педагога-психолога с выпускниками	успешного прохождения государственной итоговой аттестации через проведение психодиагностики и коррекционных занятий 2. Оказание педагогами-психологами помощи в обеспечении стабильности эмоционально-волевой регуляции старшеклассников в период подготовки и прохождения итоговой государственной аттестации	Январь -июнь
---	--	---------------------

Основными направлениями психологической подготовки субъектов образовательного процесса к сдаче ОГЭ и ЕГЭ являются:

1) диагностическое – определение уровня психологической готовности у выпускников и ее коррекция;

2) информационное – психологическое просвещение всех субъектов образовательного процесса в плане трудностей ОГЭ и ЕГЭ и необходимости вести психологическую подготовку.

Программа психологической подготовки субъектов образовательного процесса к прохождению ОГЭ и ЕГЭ предполагает следующие формы работы педагога-психолога с выпускниками школы:

- групповые занятия-тренинги;
- игры-драматизации (овладение процедурой ОГЭ и ЕГЭ на симулированном материале);
- индивидуальные консультации;
- формулировка рекомендаций (группе обучающихся и индивидуально).

Возможное содержание групповых занятий с выпускниками включает:

- ознакомление с сущностью, процедурой и спецификой ОГЭ и ЕГЭ в аспекте психологической подготовленности обучающихся;
- освоение простейших релаксационных техник (аутотренингит.д.) для снятия эмоционального напряжения во время ОГЭ и ЕГЭ.

Формы работы с родителями:

- фронтальные: тематические родительские собрания.
- индивидуальные: консультации (в том числе совместные с выпускником).

Направления работы с педагогами:

- обсуждение и коррекция нереалистических установок на тестовую форму ОГЭ;
- взаимодействие в разработке индивидуальной стратегии по психологической подготовке выпускников (учитель-эксперт);
- ознакомление педагогов с психологической спецификой ОГЭ в целом и трудностями отдельных групп выпускников;
- знакомство с психологическими характеристиками выпускников (по результатам диагностических исследований);
- взаимодействие в поиске эффективных методов формирования психологических процессов у отдельных обучающихся, необходимых для успешного прохождения экзаменационных испытаний.

Ожидаемые от реализации данной программы результаты:

1. Снижение уровня тревожности у всех субъектов ОГЭ.
2. Развитие памяти и концентрации внимания, четкости и структурированности мышления у выпускников училища.
3. Повышение сопротивляемости стрессу.
4. Развитие навыков саморегуляции и самоконтроля сопорой на внутренние резервы.
5. Устранение психологических факторов, негативно влияющих на результаты экзамена.

Итак, важно отметить, что психологическая подготовка дает важное преимущество при прохождении ОГЭ и сдаче ЕГЭ. Кроме развития познавательных процессов (восприятия, памяти, внимания, мышления и др.), она формирует психологическую устойчивость к стрессам. При этом

полученные выпускниками психологические знания и умения в дальнейшем могут применяться и в их дальнейшей жизни.

Психологическое сопровождение ЕГЭ и ОГЭ для обучающихся Психологическая подготовка к экзамену

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию? Предлагаем некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

-Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре экзамена? Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой;

-Вспомни, была ли у тебя на предыдущих этапах похожая трудность? Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться? Подумай, чтобы ты сделал по-другому. Что именно из этого положительного опыта тебе помогло бы и в этот раз;

-Осознай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к экзамену: психолог, родители, друзья, Интернет, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события;

-Особое внимание удели организации комфортной домашней обстановки: создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний;

-Удели необходимое внимание изучению инструкций по проведению и обработке материалов единого государственного экзамена, что позволит тебе избежать дополнительных трудностей;

-Если ты испытываешь боязнь или страх по поводу возможной отметки, которая могла бы тебя не удовлетворить, то постарайся понять, что сама по себе эта тревожность может иметь положительный результат, так как помогает повысить активность и саморегуляцию.

Используйте такие формулы самовнушений:

- Я уверенно сдам экзамен.
- 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....

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

Настройка на успех и собранность в день сдачи экзамена

-День сдачи экзамена-
очень важный для тебя день. У тебя уже есть положительный опыт сдачи экзаменов в прошлом, воспользуйся им.

Осознай то, что экзамен не свалился на тебя, «как снег на голову». Ты прошел достаточную подготовку к нему на предварительном этапе. В этом тебе помогали родители и учителя.

-Мобилизуй свое внимание, сконцентрируйся на успешном выполнении всех заданий- это поможет справиться с ситуацией.

Постарайся сразу сосредоточиться после того, как ты получил текст заданий. Не отвлекайся на посторонние раздражители (шорохи, звуки, разговоры). Перечитывай каждый вопрос дважды, убеждаясь, что ты правильно понял то, что от тебя требуется.

Если тебе не сразу удастся сосредоточить внимание, ты отвлекаешься и испытываешь тревожность по по-

одуситуации. Успокойся, присмотришь-тебя окружают такие же сверстники и учителя, которые также, как и ты, заинтересованы в успехе.

Сначала пробегись глазами по всем заданиям, начинай с более легких, а сложное оставь на потом. Это поможет тебе быстрее включиться в работу и приобрести уверенность в своих возможностях на все время работы.

Не спеши сразу писать правильный ответ, еще раз перечитай задание до конца, убеждая, тем самым, себя в верном выборе. Это поможет избежать досадной ошибки.

При выполнении следующего задания старайся отвлечься от предыдущих и сосредоточиться только на новом задании, даже если в прошлых заданиях ты, как тебе кажется, испытал неудачу.

Обязательно рассчитай приблизительно время на выполнение каждого задания, оставив достаточно времени на проверку всех заданий.

Если ты испытываешь серьезные затруднения по поводу решения тех или иных заданий, примени все свои ресурсы, связанные с предыдущим опытом освоения предмета и помни, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности. Поэтому постарайся набрать максимальное количество баллов по всем легким заданиям, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Стресс - это хорошо?!

Для преодоления испытаний у человека есть универсальный механизм – стресс. Коротко говоря – это выброс адреналина и других стимуляторов организма. Они мобилизуют скорость мышления, память, работоспособность и выносливость – вообще все!

Многие любят это состояние напряжения, соревнования и даже опасности, стремятся к ним – спортсмены, например, люди опасных профессий.

Сейчас тебе важно разобраться, насколько ты можешь полагаться на свои нервы и на способность спешно использовать или преодолевать стресс? Вариантов всего – два:

Первый: У тебя крепки нервы, ты можешь на них рассчитывать на протяжении всех экзаменов. В этом случае мы объясним тебе, как их мобилизовать и дальше не мешать им правильно работать.

Второй: Нервы слабые, и возникает чувство, что они могут подвести в любой момент. А в этом случае мы объясним тебе, как их готовить к испытаниям и повышать твои способности в ситуации стресса.

Приступим.

Первый вариант: У тебя крепки нервы

Если ты знаешь себя в большинстве из приведенных ниже характеристик, считай, что твои нервы – как раз крепкие.

- С детства ты не боялся(-лась) риска, а рискуя – даже нравился(-лась) себе!
- Всегда интересовался(-лась) окружающим миром, многое облазил и исследовал(-ла).
- Уже к концу младших классов школы учился(-лась) самостоятельно, почти без помощи родителей.
- Дальше в 5-7-х классах твоя успеваемость не снизилась или даже улучшалась.
- Тебе были интересны самые разные ситуации и испытания способностей, знаний, умений, смелости, а «предстартовые» волнения были тебе неприятны.
- Экзамены и подготовка к ним были для тебя привычным делом.
- На своих контрольных экзаменах ты был(-а) радостно возбужденным(-ной), делался(-лась) более собранным(-нной), а мышление и сообразительность ускорялись.
- Тебе было радостно делиться с родителями, одноклассниками и друзьями своими достижениями, в том числе и в учебе, помогать им в подготовке к экзаменам.
- Неудачи на экзаменах по-хорошему злили, послених хотелось «выступить» лучше; никогда не думал(-а) о себе как о потерянном или неполноценном человеке.

- Если ты с крепкими нервами, твоя текущая задача – мобилизуй свои мозги и дальше не мешай им работать! Сначала самые простые, можно сказать «бабушкины» советы.
 - Питайся регулярно и часто, раз 5 в день или чаще, но не перед сном.
 - Ешь подряд все, что с витаминами – овощи, фрукты, ягоды (брусника, клюква, черника, черная смородина), лимоны и апельсины.
 - Не занимайся по ночам – заканчивай занятия не позже 22.00-23.00.
 - Перед сном около часа отдыхай и переключай внимание на что-то спокойное (а не на боевики или фильмы «про любовь»).
 - Спи не меньше 8-ми часов; можно в начале второй половины дня – еще 1,5 часа сна.
 - Занимайся примерно так, как в институте, «парами» – по 1,5 часа.
 - Умей переключаться: в получасовых перерывах между «парами» применяй приемы переключения внимания – чашку чая/кофе, послушай успокаивающую музыку, посмотри короткий фильм (мультки, передачи о природе и т.п.), юмористическую передачу, подвигайся под бодрящую музыку (типа аэробики), ненадолго позвони другу/подруге.
 - Применяй прохладный или контрастный душ с утра и успокаивающие теплые ванны вечером (хвойные, ароматизированные). Попроси родителей поочередно делать тебе массаж головы и шейно-воротниковой зоны (утром разминаниями и по китайским точкам – интенсивный, стимулирующий; вечером поверхностным растиранием – успокаивающий).
 - По-хорошему советуем: На время подготовки и сдачи экзаменов никакого Интернета!!! Если только он не требуется тебе только для подготовки.
 - Ничего искусственно воздействующего на мозги.
- Никакого алкоголя! Напомним, что к нему относится и пиво, и алкоголь содержащие коктейли. Никаких стимуляторов – ни лекарственных, ни, тем более, кустарных и наркотических! Все это – путь к зависимости от них: в ситуации стресса она возникает очень быстро!
- Теперь – о более сложных способах обеспечения успеха.

Ты – самсебепсихотерапевт

- Каждый человек имеет массу способов мобилизовывать себя и преодолевать трудности, возникших у него на основе жизненного опыта.
- Сначала определи свой потенциал достижений. Перед самым началом подготовки к экзаменам вспомни все свои достижения в учебе и в любых самостоятельных делах (их может оказаться и сотни!) и почувствуй себя в каждом из них. Эти состояния называют «Я победитель!». Похвали себя за каждое из них. Далее на протяжении всей подготовки к экзамену думай и поступай как победитель!
- Перед началом каждого занятия или перед экзаменом представляй себя в состоянии «Я победитель!» и удерживай себя в нем до конца каждого экзамена.
- Можешь применять аутотренинг.
- Для этого при закрытых глазах в положении лежа или полулежа проведи самовнушения расслабления в мышцах рук, ног, туловища.
- Как начнешь это чувствовать, перейди к внушению теплоты и тяжести в них, ровного и спокойного дыхания и сердцебиения, прохлады у лба.
- Дальше начни мысленно воспроизводить картины своих прежних успехов с похвалой себя за каждый из них и на этой основе внушай себе уверенность и спокойствие в подготовке и на экзаменах, готовность к успеху.
- Наконец – произнеси про себя формулы бодрости и выхода из сеанса аутотренинга, сосчитай до 5 и открой глаза.
- Продолжительность одного сеанса аутотренинга – 10-15 минут. Проводи до 5-6 таких сеансов в день – при утреннем пробуждении, в промежутках между занятиями, перед сном (в этом случае – без формул бодрости и выхода из сеанса).

Тренируй свою способность к волевой мобилизации. Проанализируй способы, какими ты начинал успешные для себя дела и поддерживал себя при возникновении препятствий – что говорил себе, какие вызывал настроения, какие отдавал себе приказы о начале дела. Составляй план

действий на каждый следующий день, а также – на случай возникновения препятствий. Представь, что бы делали в твоей ситуации твои любимые герои из книг и фильмов, или авторитетные для тебя взрослые, и поступай также – они не подведут!

Важен не интеллект, а способ его использования!

Учиться в вузе при неготовой к тому нервной системе – дополнительное испытание. При подготовке к вузу и к экзаменам тебе придется многое сделать одновременно и быстрее, чем в прежние годы – взрослеть, укрепить нервы, развить свою способность учиться!

При таком решении используй 11-й класс и весь период подготовки к ЕГЭ как полигон для тренировки себя. Для хорошего использования своего интеллекта тебе необходимо быстро организовать те ресурсы личности, которыми ты сейчас располагаешь.

Развивай свою организованность и волю.

Будни и выходные – организуй и все возьми под контроль! Для этого води деловой дневник/ежедневник. Старайся планировать вообще все – время занятий, отдыха, еды, общения, даже развлечений. Принцип: что накануне спланировано, то сегодня сделано!

Развивай в себе психологию успеха!

Планируй достижения на каждый день. К достижениям может относиться конкретная оценка по конкретному предмету: учишь готовить отдельные уроки так, чтобы завтра получить на них планируемый результат – «четверку» или «пятерку».

Учишь поддерживать себя в делах (в школе, что дома, что за их пределами). Для этого при завершении каждого дела найди небольшое время (буквально минуту!) на три взаимосвязанных и очень важных для тебя упражнения.

- ✓ Первое: похвали себя за успешное дело и за то, что в нем понравился (-лась) себе.
- ✓ Второе: проанализируй, как ты поступал (-ла), чтобы сделать дело, и какие новые навыки в тебе возникли в результате него.
- ✓ К таким навыкам могут, например, относиться следующие:
- ✓ Самовнушения, позволяющие тебе не отвлекаться от дела.
- ✓ Непрерывныесамоободрения.
- ✓ Воспоминания о прошлыхуспехах.
- ✓ Самоприказы.
- ✓ Разделение дела на его отдельные этапы (действия) и ободрение себя при завершении каждого из них.
- ✓ Третье: используй новый опыт организации дела – для организации уже ближайших следующих дел.

А если неудача с экзаменами?

Подготовка к экзаменам – твоя тренировка к самостоятельной жизни!

Независимо от результатов, подготовка к ним готовит тебя заодно и к любым другим трудным жизненным ситуациям, когда надо преодолевать себя, решать, самому (-ой) организовывать свой успех.

Если твое решение о поступлении в вуз осталось прежним, мы рады поддержать тебя: прежний опыт показывает, что вторая попытка с поступлением в институт лучше первой.

Можно думать, что и с ЕГЭ у тебя будет то же самое!

Не взваливай себя на плечи родителей!

Сам(-а) ставь перед родителями задачу развития своей личности: это ты их организуешь, а не они – тебя, ты принимаешь решения о своей судьбе, а не они!

Демонстрируй родителям свою успешность – у них волнений по тебе будет меньше!

Теперь – Успеха тебе, и не в ЕГЭ и вузе, а вообще – в жизни!

ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ. КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ В ФОРМЕ ЕГЭ

Итак, позади период подготовки. Не пожалей двух-трех минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмичном дыхании, подыши, успокойся. Вот и хорошо!

Будь внимателен! В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.п.). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

Соблюдай правила поведения на экзамене! Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору проведения ЕГЭ в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка, или в случае возникновения трудностей с текстовым пакетом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста на бланке и т.п.).

Сосредоточься! После заполнения бланка регистрации, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша!

Прочь страх! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

Начни с легкого! Начни отвечать на вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты освободишься от нервозности, и вся твоя энергия затем будет направлена на более трудные вопросы.

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные и непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тесте не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Каждое новое задание – это шанс набрать баллы.

Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи.

Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

Проверяй! Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

Верь в успех! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Удачитебе!

ПОМНИ:

- ты имеешь право на подачу апелляции по процедуре проведения экзамена в форме ЕГЭ руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из пункта проведения экзамена;
- ты имеешь право подать апелляцию в конфликтную комиссию в течение трех дней после объявления результатов экзамена.

Психологическое сопровождение ЕГЭ и ОГЭ: для педагогов **Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию?**

1. Постарайтесь спокойнее отнестись к требованиям руководства по поводу подготовки и проведения процедуры ЕГЭ и ОГЭ. Ваш достаточный опыт работы в школе с различными категориями учеников является залогом Вашей успешной работы по подготовке обучающихся к ЕГЭ.
2. Регулярно обменивайтесь позитивным опытом с коллегами по подготовке Ваших обучающихся к ЕГЭ и ОГЭ.
3. Проявляйте интерес по поводу того, что именно волнует обучающихся при подготовке к экзаменам. Старайтесь отвечать на эти вопросы.
4. Поддерживайте самооценку обучающихся, отмечая каждое удачно выполненное задание.
5. Учите детей правильно распределять свое время в процессе подготовки к ЕГЭ и ОГЭ, ориентируясь на индивидуальные особенности самого ребенка.
6. Используйте юмор во взаимодействии с учащимися. Это значительно снижает уровень тревожности и обеспечивает положительный эмоциональный комфорт.
7. Продумайте пути взаимодействия с родителями: чтобы вы могли бы сообща сделать в процессе подготовки к экзаменам, распределив ответственность между школой и семьей.
8. Познакомьте обучающихся с методикой подготовки к ЕГЭ и ОГЭ. Обратите внимание на возможность составления карточек, выписок по наиболее сложным темам, которые могут содержать ключевые моменты теоретических положений, основных формул, определений и т.п. Это поможет учащимся не только подготовиться, но и грамотно работать с текстами.
9. Посоветуйте учащимся и их родителям, какими дополнительными источниками целесообразнее пользоваться с целью успешной сдачи экзаменов.
10. Уделяйте должное внимание совместному с учащимися деловому обсуждению вопросов, связанных с правилами поведения во время процедуры ЕГЭ.

Экзамены и подготовка к ним – как психологический стресс

Экзамены – это испытание для личности в любом возрасте, особенно – в подростковом. Подготовка к экзаменам и сами экзамены для выпускников – это стресс длиною в целый год. Стресс в ситуации испытания – это нормальная и даже необходимая реакция адаптации. В стрессе мобилизуются все физические и психологические силы человека.

Способность человека успешно действовать в условиях стресса – показатель его зрелости как личности. Таковую зрелость демонстрируют лучшие ваши отличники. Эта способность отличает также спортсменов, людей опасных профессий.

Вместе с тем, не все способны на подобное восприятие стресса, особенно – подростки. Стресс становится стимулом для развития позже, не в школьном возрасте, а в 19-22 года, с переходом юности в раннюю взрослость. В результате подростки в школе, даже самые успешные, все равно нуждаются в тренировке способности действовать в условиях стресса.

Для подростков же со слабой нервной системой стресс – это вовсе не нормальная реакция, а основной механизм нарушения развития их личности, снижающий их способности к адаптации и социальному успеху. Наконец, на решении о поступлении в вуз могут настаивать родители обучающихся с неразвитой учебной деятельностью.

Ниже мы так и рассмотрим проблему подготовки к ЕГЭ – сквозь призму этих трех групп детей: как тренировать и мобилизовывать детей *с хорошей устойчивостью к стрессам*; как помочь подросткам *со слабой нервной системой*; какими способами можно попробовать развить у ребенка *способность к самостоятельной учебе*.

Группа стрессоустойчивых школьников.

Основное направление подготовки стрессоустойчивых подростков к ЕГЭ – это тренировка знаний, умений их использовать, уверенно чувствовать себя в стрессе экзаменов и любых других испытаний. Иначе говоря, весь 11-й класс надо закреплять их способность к самостоятельной учебной деятельности, в том числе и трудностями в ней!

К педагогическим способам тренировки личности можно отнести следующие:

- Реферирование дополнительной научно-популярной и научной литературы.
- Частые контрольные работы с их защитой перед классом – как моделирование ситуаций экзаменов, в том числе – и в форме ЕГЭ.
- Самостоятельные творческие задания, темы которых (в рамках дисциплины или из списка предложенных) выбирают сами учащиеся.
- Защита своих самостоятельных творческих работ перед разными аудиториями.
- Выполнение и защита (публикация) научных работ.
- Коллективные научные задания – как модель работы в научных коллективах.
- Участие в конкурсах, научных конференциях.
- Наставничество или помощь «сильных» учеников более слабым в классе.

Указанные выше технологии поддержки в школе, в сочетании с семейными и индивидуальными, достаточны для поддержания у «сильных» учеников оптимизма с невысоким уровнем тревожности. Это можно контролировать вам самим – методом наблюдений и бесед с учениками, а можно с помощью контроля школьного психолога (соответствующие психологические тесты).

По мере приближения окончания школы и экзаменов из группы «успешных и сильных» учеников выделяются подростки с особым школьным неврозом: у них нарастает напряжение и тревога в связи с их установками ответственности (возникшими индивидуально или из семьи) за безусловную и непрерывную успешность в учебе (и последующее поступление в вуз). У подобных учеников уровень тревоги и напряжения к моменту экзаменов может оказаться даже выше, чем у детей со слабой нервной системой!

Сверхответственным «сильным» ученикам - дополнительную помощь! (ее можете оказать как вы, так и психолог вашей школы):

- Обучение приемам психофизиологического расслабления: прогулки, массаж, ванны, душ, легкая закуска, дополнительный сон.
- Применение приемов переключения внимания и компенсаторные деятельности: общение, музыка, чтение, зрелища, общение с природой и животными, хобби (это последнее сокращается по мере приближения к экзаменам).
- «Охранительный» режим дня: сон не менее 9 часов, в том числе 1-1,5 часа днем. Отход ко сну не позже 23.00. Занятия в течение дня циклами по 1,5-2 часа с перерывами до 30 минут. Еда легкая и богатая витаминами (фруктами и ягодами) не реже 4-5 раз в день (не перед сном!). Исключить курение и любые алкогольные напитки (в том числе пиво!).

Группа учеников с низкой стрессоустойчивостью (со «слабыми» нервами).

Распространенность и частота стрессов в современном мире (в школах и вузах, в семьях, во дворах, а теперь еще и ЕГЭ) такова, что любой взрослый, занимающийся детьми, автоматически становится психологом или даже психотерапевтом – воспитатель в детском саду, учитель в школе, педагог дополнительного образования, родитель.

Особенно это касается детей и подростков со слабой нервной системой. Последовательность стратегий оказания помощи данным детям:

1. Снижение тревожности и повышение устойчивости к стрессу.
2. Тренировка уверенности в себе и способности к самостоятельной учебной деятельности.

Психофизиологическая помощь педагога.

Рекомендовать плотную еду и чай или кофе в большую перемену.

Рекомендовать оптимальный режим учебы и отдыха: 1-1,5 часа сна при приходе из школы, отход ко сну не позже 22:30, продолжительность сна – не менее 9 часов; при непосредственной подготовке к ЕГЭ – занятия по 1,5 часа с перерывами по 30 минут.

Педагогическая помощь:

Рассаживать тревожных учеников в середине класса или ближе к учителю.

Спрашивать в середине уроков.

Тренировать на уроках наиболее успешные для ученика приемы усвоения материала.

Психологическая помощь педагога и школьного психолога:

Не прибегать к публичной критике тревожных и неуверенных учеников, обсуждайте неудачи индивидуально.

Непрерывно поощряйте ребенка за любые успехи – в учебе и в любых других делах (по дому, в кружках и секциях, в общении со сверстниками, в хобби и др.).

Научите его самого поощрять себя за эти же успехи.

Тренировка уверенности в себе и способности к самостоятельной учебной деятельности.

Педагогическая помощь:

Поддерживать любые позитивные результаты на уроке или даже попытки их достичь.

Практиковать индивидуальные и групповые консультации перед ЕГЭ.

Моделировать ситуации экзаменов, в том числе и по типу ЕГЭ.

Помощь репетиторов:

Этот вид педагогической помощи соединяет тренинг учебной деятельности и выработку у ребенка уверенности в себе. Начать репетиторство с предметов ЕГЭ, вызывающих наибольшую тревогу и страхи, и лишь затем через 3-4 месяца перейти к остальным.

Группа учеников с неразвитой способностью к самостоятельной учебной деятельности. Данная группа обучающихся обнаруживается еще задолго до старших классов школы – уже в кризисах начальных и средних классах школы.

При своевременном выявлении таких детей(в кризисе школьной дезадаптации в начальных классах или в кризисе перехода в средние классы) применяется последовательность стратегий психокоррекции, рассчитанных в сумме на 2-3 года:

- Временно сосредоточиться на развитии базы учебной деятельности – ее предшественников (при этом временно игнорировать низкую школьную успеваемость).
- На этой основе восстановить способность детей к самостоятельной деятельности.
- Закрепить ее в системе дополнительного образования.
- Моделировать ситуации успеха в учебе и восстановить интерес ученика к учебе: сначала по предметам, в которых у него были успехи, а затем по большинству.

Педагогическая поддержка:

- Определить, по каким предметам у подростков дольше всего (или даже до последнего времени) сохранялась мотивация учения.
- Немедленно начать моделировать детям ситуации успеха по этим предметам (даже если они и не входят в ЕГЭ), стимулировать учеников на этих уроках.
- После повышения у подростков этим способом мотивации учения (требуется 1-3 месяца) дальше им и их родителям можно рекомендовать репетиторство по предметам ЕГЭ, даже если по ним мотивация была давно утрачена.

Психологическая поддержка:

- Обсуждение с подростком, какие позитивные смыслы может иметь для него интенсивная подготовка к ЕГЭ: поддержание самоуважения, соревнование с другими, подготовка в техникум или вуз, другое.
- Ежедневный совместный контроль успешности подготовки.
- Непрерывное, совместное с подростком, планирование достижений в учебе и мотивация стремления к ним.
- Формирование у подростка собственного образа успешного будущего («Я успешный») и интереса к нему.

Что делать с остальными из группы, утративших способность к успешной учебе?

Речь идет о тех подростках, у которых нет шансов восстановить способность к успешной учебе за полгода в течение 11-го класса (это те, у кого характеристики хуже приведенных выше).

Наилучшая помощь в этой ситуации – ориентировать подростка и его родителей на реальную оценку ситуации и на реализацию имеющихся возможностей ребенка: принять план на учебу в учреждении начального профессионального образования.

Ключевой становится психологическая работа: изучить все самостоятельные деятельности и хобби ребенка и определить, в каких сферах жизнедеятельности они были, которые и подсказывают выбор профессии. Мотивирование родителей на принятие ребенка и на помощь ему в достижении им успеха в начальном профессиональном образовании.

Успеха вам в вашей работе, коллеги!

Психологическое сопровождение ЕГЭ и ОГЭ для родителей

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию?

Предлагаем Вам, уважаемые родители, некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

- Помните, что экзамен сдает Ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей;
- Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает свою помощь;
- Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.;
- Помогите Вашему ребенку в рациональном распределении предметной подготовки по темам;
- Помните, что экзамен – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать, и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения;
- Расспросите, как ребенок сам себе представляет процесс подготовки к экзаменам. При необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в виде последовательных шагов;
- Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном;
- Помните, что полноценное регулярное (лучше 5 раз в день, но не есть перед сном) питание особенно важно для ребенка на этапе подготовки к экзаменам. Постарайтесь увеличить количество натуральных продуктов и снизить количество употребляемых «фастфудов». Больше витаминов – овощи, фрукты (лимоны и апельсины), ягоды (брусника, клюква, черника, черная смородина).

●

Режим дня:

- не заниматься по ночам – заканчивать занятия не позже 22:00;
- перед сном - около часа отдыха и переключения внимания;
- сон не меньше 8-ми часов.

Подростку оптимально заниматься периодами по 1,5 часа с получасовыми перерывами и с применением в них приемов переключения внимания.

Домашняя физиотерапия:

- прохладный или контрастный душ с утра;
- вечером – успокаивающие теплые ванны (хвойные, ароматизированные);
- массаж головы и шейно-воротниковой зоны (утром – интенсивный, стимулирующий, вечером – слабыми прикосновениями, успокаивающий).

На время подготовки к ЕГЭ лучше исключить работу в Интернете, если этого не требует сама подготовка.

Помощь репетиторов

Этот вид помощи не является обязательным, решение о нем принимается после консультации семьи с преподавателями школы с решающим словом за подростком. Начинать занятия надо с тех предметов, которые он выбрал, по которым подросток чувствует себя менее уверенно, это сразу снижает уровень тревожности. Из всех предметов ЕГЭ достаточно репетиторства по двум-трем.

Как помочь ребенку сдать ЕГЭ? Рекомендации для родителей

Почему они так волнуются?

- Сомнение в полноте и прочности знаний
- Стресс незнакомой ситуации
- Стресс ответственности перед родителями и школой
- Сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания
- Психологические и личностные особенности: тревожность, астеничность, неуверенность в себе

Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ?

Владением информации о процессе проведения экзамена.

- Пониманием, поддержкой, любовью и верой в его силы
- Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку.
- Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

Участием в подготовке к ЕГЭ

- Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.
- Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером.
- Проведите репетицию письменного экзамена (ЕГЭ). Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.

Организацией режима

(именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ)

- Во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы.
- Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний.

Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Л. Ханина (оценка ситуационной и личностной тревожности)

Методика субъективной оценки ситуационной и личностной тревожности Ч.Д.Спилбергера и Ю.Л.Ханина (тест на тревожность Спилбергера Ханина) определяет уровень тревожности исходя из шкалы самооценки (высокая, средняя, низкая тревожность). Тревожность ситуативная (СТ) возникает как реакция на стрессоры, чаще всего социально-психологического плана (ожидание агрессивной реакции, угроза самоуважению и т.д.). Личностная (ЛТ) - дает представление о подверженности личности воздействию тех или иных стрессоров по причине своих индивидуальных особенностей. Ситуативная и личностная тревожность связаны с видами темперамента (по Я. Стреляу). Так высокий уровень вовлеченности в деятельность (т.е. высокий уровень СТ) характерен для меланхоликов, средний – для флегматика низкий – для холерика и в последнюю очередь, для сангвиника. Другую картину можно наблюдать при сравнении с видами темперамента (по Я. Стреляу) с личностной тревожностью (ЛТ). Высокий уровень личностной тревожности, говорящий о высокой личностной активности наблюдается у сангвиников и меланхоликов, низкая – для личности флегматика и холерика. Шкала тревоги. Тест на тревожность Спилбергера Ханина. (Методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина): Тест на тревожность, часть I. Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ в ДАННЫЙ МОМЕНТ. Отвечайте первое, что пришло в голову.

Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Л. Ханина (оценка ситуационной и личностной тревожности)

В психодиагностике разработано немало методов оценки уровня тревожности. Эти методы применяются, главным образом в консультативной и клинической практике, при работе с детьми.

Тревога – эмоциональное состояние, чувство сильного волнения, беспокойства, нередко без всякого внешнего повода. Состояние тревоги часто возникает и в норме. О патологической тревоге можно говорить, тогда, когда она дезорганизует всю жизнедеятельность человека.

Тревожность – склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги. Различают ситуативную тревожность (связанную с конкретной внешней ситуацией) и личностную тревожность (которая является стабильным свойством личности).

Наиболее известными и широко применяемыми методами диагностики уровня тревожности являются тесты Ч.Д.Спилберга и Ханина, а также методика Тейлора.

Кроме этого разработаны и адаптированы тесты оценки депрессивных состояний (Зунге, В.А. Жмурова), методики диагностики стрессоустойчивости и социальной адаптации (Холмса и Раге), уровня социальной фрустрированности (Л.И. Вассермана), уровня субъективного контроля (Дж. Роттера) и др.

Для наиболее полного представления об особенностях эмоциональной сферы и психических состояний индивида используется комплекс психодиагностических методов: как основанные на самооценке состояний, так и проективные методики.

Методики Ч.Д. Спилберга

Данный тест представлен в виде опросника из 40 вопросов. Тест является надежным источником информации о самооценке человеком уровня своей тревожности в данный момент (реактивная тревожность) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека). Тест разработан Ч.Д. Спилбергером и адаптирован Ю.Л. Ханиным.

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающих, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги.

Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью.

Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушения тонкой координации.

Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Но тревожность изначально не является негативной чертой. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной личности.

При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Шкала самооценки состоит из 2 частей, разделяющих реактивную (РТ, высказывания № 1-20) и личностную (ЛТ, высказывания № 21-40) тревожность.

Шкала ситуативной тревожности состоит из 20 суждений (10 из них характеризуют наличие эмоций, напряженности, беспокойства, озабоченность, а 10 – отсутствие тревожности).

Результаты подсчитываются по ключу.

Обработка и интерпретация результатов:

до 30 – низкая тревожность;

31-45 – умеренная тревожность;

46 и более – высокая тревожность.

Испытуемому необходимо оценить свое самочувствие в данный момент. Предлагаются, например, такие утверждения: «Я спокоен», «Мне ничто не угрожает», «Я расстроен» и т.д.

В методике есть нормативы, указывающие на высокий уровень тревожности, средний и низкий. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушения тонкой координации.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания. Высокая тревожность предполагает склонность к проявлению тревоги в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Также разработана шкала для оценки личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека), которая также состоит из 20 высказываний.

Испытуемый должен оценить, как он себя обычно чувствует. Здесь предлагаются, например, утверждения:

«Я испытываю удовольствие»,

«Я очень быстро устаю»,

«Я вполне счастлив» и др.

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями.

Но тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Шкалы ситуативной и личностной тревожности можно использовать в консультативной практике, при оценке результатов коррекции эмоциональных состояний, оценке динамики эмоциональных состояний у работников и т.д.

Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Л. Ханина

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведённых ниже предложений. Зачеркните цифру в соответствующей графе справа, в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, так как правильных или неправильных ответов нет.

Бланксуждений

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ни что не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбуждён, мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне неприятно	1	2	3	4

$$RT = E1 - E2 + 35: \quad E1 = \sum 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18. \quad E2 = \sum 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20$$

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4

30	Я бываю вполне несчастлив	1	2	3	4
31	Я всё принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

$$ЛТ = E1 - E2 + 35: \quad E1 = \sum 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40. \\ E2 = \sum 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39$$

Данный тест является надежным источником информации о самооценке человеком уровня своей тревожности в данный момент (реактивная тревожность) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека). Разработан Ч.Д. Спилбергером (США) и адаптирован Ю.Л. Ханиным.

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающих, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушения тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Но тревожность изначально не является негативной чертой. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень "полезной тревоги".

Шкала самооценки состоит из 2 частей, разделяющих реактивную (РТ, высказывания № 1-20) и личностную (ЛТ, высказывания № 21-40) тревожность.

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

$$РТ = E1 - E2 + 35: \quad E1 = \sum 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18. \quad E2 = \sum 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 \\ ЛТ = E1 - E2 + 35: \quad E1 = \sum 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40. \\ E2 = \sum 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39$$

При интерпретации результат можно оценивать так:

до **30** - низкая тревожность;

31 - 45 - умеренная тревожность;

46 и более - высокая тревожность.

Список использованной литературы

1. Высоцкая Н.В. Подростки 21 века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях. – М.: Вако, 2006.
2. Макарова И.В. Педагог-психолог. Основы профессиональной деятельности. – Самара: Изд. дом Бахрах-М, 2004.
3. Дубровина И.В. Практическая психология образования. – М.: Сфера, 2000.
4. Степанова Е.Н. Воспитательный процесс: изучение эффективности. – М.: Сфера, 2001.
5. Немов Р.С. Практическая психология. – М.: Владос, 1998.
6. Венгер А.Л. Психологическое обследование старших школьников. – М.: Владос, 2005.
7. Семаго М.М. Диагностико-консультативная деятельность психолога образования. – М.: Айрис-пресс, 2006.
8. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. – М.; СПб.: Питер, 2006.
9. Тетерский С.В. Искусство вести за собой... – М.: Аркти, 2007.
10. Родионов В.А. Практическая психология в школе. Я и все-все-все. – Ярославль: Академия развития, 2002.
11. Методическая газета. Школьный психолог.