

## Семинар-практикум для педагогов на тему: «Психологическая поддержка учащихся при подготовке к ГИА»

**Цель:** интеграция усилий педагогов по психологической поддержке учащихся в период подготовки к экзаменам в выпускных классах.

**Задачи:** оценка значимости и действенности поддержки учащихся при подготовке к ГИА со стороны педагогов;

ознакомление педагогов с основными способами снижения тревоги у учащихся в стрессовой ситуации, развития у них навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы;

проигрывание с педагогами упражнений, направленных на профилактику нарушений психоэмоционального состояния учащихся при подготовке к экзаменам.

### Ход семинара

#### Слайд №1

**Упражнение «Ассоциации»** Уважаемые коллеги, назовите, пожалуйста, ассоциацию, которая возникает у вас в связи со словом «ЕГЭ». (Анализирую высказывания, есть позитивные и негативные). Подытоживаю:

Экзамены всегда были, есть и будут. Если мы посмотрим на ситуацию ЕГЭ не воспринимая её как катастрофу, трагедию, а отнесемся к ней адекватно и рассмотрим как важный этап в жизни человека, открывающий возможности для дальнейших путей развития, то такое восприятие экзамена и позволит эффективно преодолеть все сложности, возникающие на пути к цели, сохранив при этом и своё здоровье, и здоровье наших детей.

Я хочу вам рассказать о том, как необходимо оказывать психологическую поддержку детей при подготовке к ЕГЭ, как помочь обучающимся в столь ответственный для них период времени.

Ваши правильные действия во многом будут определять успешность психологического настроя выпускника. При этом важно помнить, что вы сможете поддерживать его лишь в том случае, если сами будете излучать положительные послы, будете спокойны и уверены. Т.е. сначала нужно обратить внимание на свой настрой и только потом помогать детям.

#### Слайд №2 Факторы, определяющие успех на экзамене

**1. Интеллектуальный фактор** – знание учебного предмета, обусловленное особенностями психического развития учащихся, уровнем развития памяти, логического мышления. Это один из мощных факторов, влияющий на результат сдачи экзамена.

**2. Мотивационный** – нацеленность на выполнение учебных задач и преодоление возможных трудностей. Это индивидуальный, личностный фактор, определяется волевой зрелостью, прилежанием и трудолюбием. Психологами доказано, что вредна как чрезмерно низкая мотивация, так и чрезмерно высокая. В этом отношении здесь действует правило «Золотой середины».

**3. Знакомство с процедурой проведения экзамена.** Эту задачу решают пробные экзамены, занятия по текстам ЕГЭ.

**4. Стратегия подготовки к экзамену.** Важно познакомить выпускников с приемами, техниками подготовки к экзамену, чтобы они смогли выработать свой индивидуальный стиль подготовки.

**5. Эмоциональный фактор** – это уровень тревоги, способность не терять самообладание в стрессовых ситуациях. Зависит от индивидуальных особенностей нервной системы.

- На какие моменты на этапе подготовки к экзаменам мы -педагоги, прежде всего, должны обратить внимание учащихся? Найдем ответ на этот вопрос в процессе выполнения упражнений, которые вы можете использовать при оказании поддержки выпускников при подготовке к сдаче ЕГЭ.

#### 1. Упражнение «Трехминутный тест»

**Цель:** подвести педагогов к пониманию важной роли внимания учащихся на экзамене. Выполняется строго с секундомером. Бланки раздаются белой стороной вверх. Переворачивать только по команде.

**Инструкция:** *Сейчас я объявляю условия выполнения теста, и после этого вы все по команде перевернете бланки и приступите к выполнению. Тест длится ровно три минуты и по истечении времени должен быть прекращен. Вы внимательно читаете задание и выполняете его. Все задания выполняются в тишине. Пожалуйста, не мешайте другим участникам группы. У каждого из нас разная скорость работы. Те, кто закончат раньше других МОЛЧА ждут окончания теста всей группы. Итак, время пошло! (Тест представлен в приложении I.)*

Далее по времени, строгим и энергичным голосом тренер сообщает "Осталась 1 минута,..30 секунд...Время вышло!".

**Анализ выполнения теста.**

-Поднимите руку, кто успел выполнить 15 заданий? От 10 до 15? Кто выполнил 2 задания? Нужно ли было выполнять остальные задания?

(Нет, нужно выполнить только первые два).

**Вывод после упражнения:** так и на экзамене: **важно придерживаться определенных правил, быть внимательным, думать и только потом действовать!**

### 2. Упражнение: «Составьте кисти рук в «замок».

**Цель:** обучить педагогов кинезиологическим упражнениям, позитивно влияющим на развитие психических процессов.

- Составьте кисти рук в «замок». Теперь посмотрите внимательно на большие пальцы. Палец какой руки у вас сверху? Вы сделали это автоматически - так, как вам удобно, привычно. А теперь сложите руки наоборот: если сверху был палец правой кисти, то сейчас пусть будет левой.

Если у вас появилось ощущение неудобства и дискомфорта, то это говорит о том, что одно из полушарий чуть более развито, чем второе. Каждая рука связана со своим полушарием мозга и является индикатором его деятельности. Развить функции «отстающего» полушария можно с помощью простых **кинезиологических** упражнений, которые способствуют стимуляции познавательных способностей.

Например, большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.

А следующие упражнения для координации движений, усиления взаимодействия двух полушарий, что также благоприятно сказывается на умственной деятельности.

1. Положите руки на колени крест-накрест, по команде надо хлопнуть 2 раза в ладоши и поменять руки.

2. Вращайте руку справа налево и одновременно ногу в противоположную сторону. Затем другую руку и ногу.

3. Отдать честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «ВО». Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.

4. Взяться одной рукой за кончик носа, второй — за противоположное ухо. Быстро менять руки.

5. Двумя руками одновременно рисовать квадрат, цветок, буквы, будто руки «зеркалят» друг друга.

6. Нарисовать на бумаге по диагонали «крест» и проследить глазами траекторию написания этого знака (можно и на экзамене использовать).

### 3. Упражнение «Эксперимент»

**Цель:** дать возможность учащимся понять смысл и необходимость самообладания. Каждому участнику раздаются карточки, на которых написан текст с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать его.

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

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ;

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКАКПЕРЕНестиЭТоГоСтрАшНОНаПУганНОГоРе  
БЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;

наКонецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГУщиХ ног.

### **Анализ:**

- Сразу ли вы справились с заданием?
- Что понадобилось вам для его быстрого выполнения? (Абстрагироваться, т.е. отвлечься от внешних раздражителей в виде нестандартного шрифта написания текста)
- Какое качество помогло вам справиться с заданием? (Самообладание, не растерялись, искали способ решения поставленной перед вами задачи)

**Самообладание** - устойчивость в любой ситуации, способность принятия решения в экстремальных ситуациях, умение владеть собой, своими действиями, переживаниями и чувствами.

На примере этого упражнения даем возможность учащимся понять смысл и необходимость самообладания и рассказываем о приемах развития самообладания.

### **Слайд №3**

Конечно же, экзамен даже для самого подготовленного учащегося - это стресс. Но уровень стресса бывает разный. Если стресс является **оптимальным стимулом**, т.е. золотой серединой, к которой и необходимо стремиться, потому что необходимое и достаточное количество тревоги во время испытаний все же способствует мобилизации сил, возможности организовать себя, настроиться на деловой лад, то это нормальное рабочее состояние. Если же психоэмоциональное состояние во время подготовки и на экзамене достигает крайних точек: таких как полное безразличие, либо чрезмерный стресс, то такое состояние может помешать сдаче экзамена.

Какие могут быть мысли у ребенка в состоянии **чрезмерного стресса**? Ничего не помню, не успею подготовиться, разочарую родителей, подведу школу, т.е. много страхов и опасений. Присутствуют следующие поведенческие реакции: проявление гнева, либо упадок сил и настроения, отсутствие аппетита, либо наоборот, его обострение, дрожь, онемение определенных частей тела. В этом состоянии приходится готовиться, а это не рабочее состояние.

### **Что нужно сделать, чтобы профилактировать нарушение психоэмоционального состояния учащихся?**

1 .Нужно формировать навыки уверенного поведения, а также выявить ресурсы учащихся, на которые каждый из них сможет опереться в стрессовой ситуации.

*(Педагоги выполняют упражнения, которые они смогут в дальнейшем проиграть с учащимися).*

### **Упражнение «Мои ресурсы»**

**Цель:** помочь учащимся найти в себе те качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно.

**Инструкция:** «Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Какими качествами моей личности я могу гордиться?» Здесь вы должны записать те свои качества и характеристики, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами.

- Выполняйте!

А теперь озаглавьте вторую часть листа: «Чем это может мне помочь на экзамене».

Напротив каждой своей сильной стороны вы должны написать, каким образом она сможет помочь вам во время подготовки или на экзамене. (Озвучиваются результаты выполнения упражнения).

### Упражнение «Образ уверенности»

**Цель:** показать учащимся, как еще можно усилить свое ощущение уверенности.

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

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

#### **Анализ:**

- Что было легко?
- Где почувствовали трудности?
- Как этот символ может помочь?(Представив себе этот символ в трудной ситуации, можно усилить свое ощущение уверенности).

#### **Слайд №4**

2.Современному человеку важно обладать стрессоустойчивостью, психологи рекомендуют овладеть методами саморегуляции поведения в стрессовой ситуации. Важно научить выпускников снимать напряжение простыми психологическими способами.

Одним из **приемов снятия психологического напряжения** является расслабление, которое позволит уменьшить внутреннее беспокойство.

Наиболее популярные из них: дыхательные, метод самовнушения, т.е. убеждение словом, способы саморегуляции с использованием образов. Техники нужно опробовать заранее, потому что они для всех индивидуальны, кому-то подходит одна, кому-то другая и важна практика.

**1)Дыхание.** Меняя частоту и глубину дыхания, мы влияем на тонус мышц и деятельность головного мозга. Медленное и глубокое дыхание способствует расслаблению и успокоению.

#### **Упражнение «Растопить узоры на стекле»**

Глубоко вдохните, не поднимая плечи. Направьте воздух в живот. При выдохе губы слегка приоткрыты. Ваше дыхание струится, как будто вы собираетесь растопить морозные узоры на стекле. Вы чувствуете, как ваше теплое дыхание струится через губы. Повторите упражнение несколько раз.

#### **Упражнение «Задуй свечу»**

1. Задуйте одну большую свечу. Сделай глубокий вдох и разом выдохни весь воздух.
- 2.Представьте, что на руке стоят три свечки. Сделайте глубокий вдох и выдохните тремя порциями. Задуйте каждую свечу.

*Если мы чувствуем, что мы успокаиваемся, значит, нам это упражнение подходит.*

**2)Самовнушение.** Подбирается словесная формула (простое утверждение без приставок «не»), которая произносится про себя, либо вслух. Стоит обратить внимание на текст. Нравится формула или нет. Если чувствуешь себя увереннее, успокаиваешься, значит, формула подобрана правильно. Например:

- Эта ситуация мне по силам. Я полон сил. Я готов к экзамену!
- Я знаю, что меня поддерживают родные!
- Родители любят меня, что бы ни случилось!
- Мне повезет!
- Все хорошо!
- Удача преследует меня!

**3)Использование образов.** Представьте, что вы держите в руках лимон, отрезаете дольку и начинаете кушать. Что вы почувствовали? (То, что усилилось слюноотделение). Точно также, чтобы успокоиться на экзамене, можно прикрыть глаза, вспомнить любимое место (комнату с уютным креслом, либо пляж с пальмами и нежным прибоем, либо осенний парк, усыпанный желтыми листьями – всё, что приведет вас в состояние умиротворения и создаст комфорт) со всеми подробностями. Когда откроете глаза, то вернетесь с ресурсами, отдохнувшими.

В результате применения этих техник, можно добиться переключения внимания с сильного стресса, негативного состояния, когда человек неэффективен, на то, что приведет к мобилизации сил и снятию психоэмоционального напряжения.

#### **После экзамена:**

Восстановиться. Восстановить нервную систему – это переключиться: отдохнуть, выспаться, побывать на свежем воздухе, съездить к родственникам, друзьям.

По сути дети не просто сдают экзамены по учебным предметам, они учатся преодолевать трудности, испытывают характер, силу воли, умение не растеряться, справиться с волнением.

#### **Для снятия личной тревожности педагогов:**

1. Постарайтесь спокойнее отнестись к требованиям руководства по поводу подготовки и проведения процедуры ЕГЭ. Ваш достаточный опыт работы в школе с различными категориями учеников является залогом Вашей успешной работы по подготовке учащихся к ЕГЭ.
2. Регулярно обменивайтесь позитивным опытом с коллегами по подготовке Ваших учащихся к ЕГЭ.

#### **Слайд №5**

Успехов вам и вашим ученикам!

#### **Приложение1.**

##### **Трехминутный тест.**

Фамилия \_\_\_\_\_ Имя \_\_\_\_\_

1. Прочтите все пункты, прежде, чем что бы то ни было делать.
2. Напишите своё имя в правом верхнем углу листа после слова «ИМЯ».
3. Обведите кружочком слово «ИМЯ» во втором пункте.
4. Нарисуйте ПЯТЬ МАЛЕНЬКИХ КВАДРАТОВ в верхнем левом углу листа.
5. Поставьте крестик в каждом квадрате, описанном в пункте 4.
6. Обведите каждый квадрат тремя концентрическими окружностями.
7. Впишите свою ФАМИЛИЮ под заголовком этого текста на соответствующую линейку.
8. Справа от заголовка напишите слово ДА на трех разных языках по одному разу или на Вашем родном языке пять раз.
9. Обведите КРУЖОЧКОМ пункты 7 и 8.
10. Поставьте КРЕСТИК в левый нижний угол листа.
11. Нарисуйте над этим крестиком РАВНОБЕДРЕННЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК.
12. Обведите кружочком слово ВЕРХНЕМ в четвертом пункте.
13. Сложите в столбик на обратной стороне листа числа 896 и 472.
14. Если Вы уже дошли до этого пункта отчетливо произнесите своё полное ИМЯ.
15. Если Вы уверены, что правильно выполнили все предыдущие инструкции, то произнесите отчетливо вслух: «Я ТОЧНО ВЫПОЛНИЛ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ».
16. Разделите на обратной стороне листа сумму, полученную в п. 13 на 12.
17. Обведите кружочком результат вычисления в п.16 и умножьте его на обратной стороне листа на 17.
18. С нормальной скоростью досчитайте вслух до ДЕСЯТИ.
19. Прodelайте ручкой ТРИ ДЫРОЧКИ правом нижнем углу листа.
20. Если Вы выполнили упражнение раньше остальных, громко произнесите вслух «Я ПЕРВЫЙ!». Если вторым, то – «Я ВТОРОЙ!» и т.д.
21. Теперь, когда Вы согласно п.1 внимательно прочитали весь текст, выполните только то, что написано в пунктах 1 и 2.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №67»  
Г. ГРОЗНОГО

**ПРОТОКОЛ СЕМИНАРА №1**

Тема: «ГИА-2020».

от 17.09.2019 г.

**Присутствуют:** руководители МО, администрация, учителя-предметники

**Повестка дня:**

1. Подготовка к ГИА- 2020.
2. Психологическая поддержка учащихся при подготовке к ГИА.  
педагог-психолог Каурнукаева З.В.
3. Обсуждение итогов семинара.

**По первому вопросу** слушали школьного координатора ГИА Каурнукаеву З.В. Она представила доклад и презентацию на тему: «Подготовка к ГИА. Рекомендации обучающимся-участникам ОГЭ учителям по совместной подготовке к итоговой аттестации» Она подробно рассказала о том, что необходимо для качественной подготовки участников ГИА

**По второму вопросу** слушали педагога-психолога Каурнукаеву З.В.  
**«Психологическая поддержка учащихся при подготовке к ГИА.**

**Основная цель и задачи семинара:**

- интеграция усилий педагогов по психологической поддержке учащихся в период подготовки к экзаменам в выпускных классах.
  - оценка значимости и действенности поддержки учащихся при подготовке к ЕГЭ со стороны педагогов;
- ознакомление педагогов с основными способами снижения тревоги у учащихся в стрессовой ситуации, развития у них навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы;
- проигрывание с педагогами упражнений, направленных на профилактику нарушений психоэмоционального состояния учащихся при подготовке к экзаменам. В ходе семинара педагог-психолог проводила тренинги, тесты.

**По третьему вопросу** было обсуждение темы данного семинара. Было предложено усилить работу с учащимися по подготовке к ГИА.

**Решили:**

1. Учителям, преподающим в выпускных классах: Истамуловой М.С., Демильханову С.Я., Эльмурзаевой С.А., Гучиговой М.А., принять рекомендации по подготовке учащихся к ГИА к сведению.