**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
 «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №27»**

**ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ЯКУТСК».**

УТВЕРЖДАЮ: СОГЛАСОВАНО

Руководитель Председатель НМС

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необутова Н.Л. Земляная С.В.

от « » августа 2017 Протокол заседания НМС № \_\_

г от « » августа 2017 г.

**Программа семинаров для учащихся старших классов**

**«Как подготовиться к сдаче ЕГЭ и ОГЭ?»**

2017/2018 учебный год

Составитель:

Педагог- психолог

Макарова Екатерина Анатольевна

г. Якутск

2017

I. Пояснительная записка

1. Актуальность программы

В последние годы работы специалисты – психологи, психотерапевты – достаточно часто сталкиваются с большим количеством вопросов родителей и педагогов о том, как можно помочь учащимся в период подготовки к сдаче ЕГЭ (11 класс), а теперь и ОГЭ (9 класс).

Это и понятно: результат ЕГЭ – своего рода, «проходной билет» в ВУЗ, начало пути к успешной жизненной реализации ребёнка. Хороший результат по ОГЭ гарантирует обучение в 10 и 11 классах престижных школ. Однако зачастую их значение настолько преувеличивается, что и сам учащийся, и его родители к моменту сдачи экзамена уже находятся в глубоком стрессовом состоянии.

Данная программа – попытка помочь школьникам и сопровождающим их взрослым, родителям и педагогам, психологически грамотно подготовиться к сдаче ЕГЭ и ОГЭ, сохранив при этом полученные за годы обучения в школе знания, а также спокойствие и уверенность в себе.

2. Цель программы

Повышение уровня психологической культуры учащихся 9-х и 11-х классов, их родителей и педагогов в вопросах саморегуляции особенностей физиологического и психологического состояния в процессе подготовки и сдачи ЕГЭ и ОГЭ. Создание условий для снижения риска возникновения у учащихся кризисных/стрессовых состояний, связанных со сдачей ЕГЭ и ОГЭ.

3. Задачи программы

Данная цель реализуется с помощью решения следующих задач:

1. Освоение учащимися умениями тайм – менеджмента и самоорганизации;

2. Освоение учащимися, их родителями и педагогами приёмов саморегуляции и релаксации

3. Создавать условия для обмена опытом, информацией и впечатлениями, касающимися процесса подготовки к сдаче ЕГЭ и ОГЭ между учащимися, их родителями и педагогами;

4. Создавать условия для совместной разработки учащимися, их родителями и педагогами алгоритма подготовки к сдаче ЕГЭ/ОГЭ

5. Создавать условия для возникновения сообщества учащихся, родителей, педагогов, участники которого самостоятельно смогут обмениваться опытом по возникающим сложным ситуациям в период подготовки к сдаче ЕГЭ и ОГЭ.

4. Адресат программы

Учащиеся 9-х и 11-х классов, готовящиеся к сдаче ЕГЭ и ОГЭ. Их родители и педагоги, работающие параллельно друг с другом тремя группами.

**5.** **Критерии отбора в группу**

Данные группы – отдельно учащихся, их родителей и педагогов - набираются по принципу добровольности участия, и являются «открытыми». Однако при наборе группы участникам предлагается в процентах оценить, какова на сегодняшний день их уверенность в успешной сдаче ЕГЭ/ ОГЭ, а также – до какой степени они хотели бы её повысить. Подобный опрос проводится с участниками в конце всего цикла занятий. Результаты начального и итогового опросов сравниваются и анализируются.

**6. Форма проведения занятий**

Занятия в рамках программы проводятся 1 раз в 1,5 – 2 месяца. Длительность одного семинарского занятия – от 2-х до 4-х часов.

7. Содержание программы

Программа разделена на три блока, предполагающих занятия отдельно для учащихся, их родителей и педагогов.

Программа для учащихся содержит 3 семинарских занятия: «Моё представление о ЕГЭ/ ОГЭ: что я знаю?», «Как правильно организовать подготовку к сдаче ЕГЭ/ ОГЭ?», «Остался 1 день до экзамена: что делать?». Длительность одного занятия от 2-х до 4-х часов. Также предполагаются индивидуальные консультации с учащимися в период между 2-м и 3-м семинарами.

Программа для родителей учащихся также содержит 3 семинарских занятия: «Современный экзамен: что это такое?», «Как помочь подростку подготовиться к сдаче ЕГЭ/ ОГЭ?», «Установка на успешность». Длительность одного занятия - 3 часа. А также – родительское собрание.

Программа для педагогов содержит 1 семинарское занятие: «Как помочь учащимся подготовиться к сдаче ЕГЭ/ ОГЭ?». Длительность занятия - 3 часа.

8. Структура занятия

Каждая встреча включает в себя подборку теоретической информации по вопросу, разработку/ обсуждение конкретных рекомендаций по вопросу, а также работу с актуальными эмоциональными установками ребят, их родителей и педагогов.

Кроме того, в начале каждого семинара участникам предлагается в процентах оценить степень своей уверенности в успешной сдаче ЕГЭ/ ОГЭ на сегодняшний день (чтобы можно было оценить динамику работы). А в конце каждой встречи участников просят оценить, с их точки зрения, практическую значимость семинара, отметив соответствующие баллы (1 балл минимум, 10 баллов - максимум) на опросном листе.

**План – конспект семинара с элементами тренинга**

**по теме «Моё представление о ЕГЭ/ГИА: что я знаю?»**

***Задачи:***

1. Выявить наиболее волнующие учащихся вопросы, связанные со сдачей ЕГЭ/ ОГЭ.;
2. Уточнить смысловое содержание ЕГЭ/ ОГЭ.для учащихся, их субъективное, эмоциональное отношение к данному событию;
3. Выявить основные факторы окружающей среды, влияющие на процесс формирования эмоционального отношения учащихся к сдаче ЕГЭ/ ОГЭ.;
4. Создать условия для переформулирования негативных эмоциональных установок, связанных с ЕГЭ/ ОГЭ., в позитивные;
5. Создать условия для поиска средств снижения отрицательного влияния факторов окружающей среды на отношение и подготовку учащихся к сдаче ЕГЭ/ ОГЭ.

***Длительность:*** 2 – 2, 5 часа

***Необходимые материалы:***

* бейджи (по количеству участников);
* набор фломастеров;
* малярный скотч;
* ножницы;
* листы А4;
* ручки (по числу участников);
* ватман;
* памятка для учащихся «Приёмы развития и тренировки внимания», по числу участников (см. **Приложение 1**).

**План семинара с элементами тренинга**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Название упражнения*** | ***Краткое содержание*** | ***Время*** |
|  | Сбор участников группы | Каждому пришедшему участнику ведущий вручает бейдж и цветной фломастер (по выбору участника) с просьбой написать на нём своё имя, в той форме, в которой к нему сегодня можно обращаться. | До начала тренинга |
| 1. | Приветствие,  знакомство | Каждый участник приветствует остальных и представляется (называет своё имя в той форме, в которой к нему сегодня можно обращаться). | 5 минут |
| 2. | Шеринг | Участников просят озвучить в круг ожидания от этого занятия (по мере готовности). | 10 – 15 минут |
| 3. | Упражнение «Ассоциации» | Участников просят по – очереди озвучить ассоциацию на ЕГЭ/ГИА. Повторяться нельзя. Все ответы записываются ведущим. После этого участников по – очереди просят подобрать ассоциации к 1му и 2му слову, потом – к 3му и 4му и т.д., пока не получится один общий ответ.  Таким образом, в итоге получается общая ассоциация на ЕГЭ/ГИА. | 7 – 10 минут |
| 4. | Упражнение на двуполушарную координацию | Участникам предлагается одновременно выполнять двумя руками разные действия: например, правой рукой гладить голову, а левой – похлопывать себя по животу. Потом – смена действий. | 5 – 10 минут |
| 5. | Беседа об эмоциональных установках, связанных с ЕГЭ/ГИА | С учащимися обсуждаются имеющиеся у них (в том числе, транслируемые родителями и педагогами) эмоциональные установки, связанные с ЕГЭ/ГИА.  Ведущий составляет на ватмане общий список. | 15 – 25 минут |
| 6. | Упражнение на переформулирование установок | Участникам предлагается из общего списка выбрать 3 наиболее близкие каждому из них негативные эмоциональные установки и переформулировать их в позитивные.  Результаты озвучиваются в общий круг и обсуждаются. Также участниками придумываются новые формулировки на оставшиеся установки. | 15 – 25 минут |
| 7. | Упражнение «Сколько печатных букв?» | Участникам показывают схему, состоящую из прямых линий, и просят ответить на вопрос, сколько печатных букв они в ней видят? | 10 - 15 минут |
| 8. | Беседа о правилах развития внимания | С участниками обсуждаются правила развития внимания: работа в разнообразных условиях, систематические тренировки в «переключении» внимания, работа по принципу «НАДО». | 10 - 15 минут |
| 9. | Итоговый шеринг | Участников просят озвучить в круг своё актуальное состояние и основные выводы по сегодняшней работе. | 10 – 15 минут |
| 10. | Прощание | Участники прощаются друг с другом. | 5 минут |

**План – конспект семинара с элементами тренинга**

**по теме «Как правильно организовать подготовку к сдаче ЕГЭ/ ОГЭ?»**

***Задачи:***

1. Выявить наиболее важные факторы организации процесса подготовки к сдаче ЕГЭ/ ОГЭ;
2. Разработать алгоритм подготовки к сдаче ЕГЭ/ ОГЭ;
3. Создать условия для понимания учащимися своих «сильных» и «слабых» сторон, и того, как их можно использовать при подготовке к сдаче ЕГЭ/ ОГЭ.

***Длительность:*** 2 – 2, 5 часа

***Необходимые материалы:***

* бейджи (по количеству участников);
* набор фломастеров;
* малярный скотч;
* ножницы;
* листы А4;
* ручки (по числу участников);
* ватман;
* бланки теста на самоорганизацию, по числу участников (см. **Приложение 2**);
* бланки теста на определение ведущей репрезентативной системы, по числу участников (см. **Приложение 3**);
* памятка для учащихся «Приёмы развития и тренировки памяти», по числу участников (см. **Приложение 4**).

В период между семинарами предусмотрены индивидуальные консультации для учащихся, с целью коррекции плана подготовки к сдаче ЕГЭ/ ОГЭ.

**План семинара с элементами тренинга**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Название упражнения*** | ***Краткое содержание*** | ***Время*** |
|  | Сбор участников группы | Каждому пришедшему участнику ведущий вручает бейдж и цветной фломастер (по выбору участника) с просьбой написать на нём своё имя, в той форме, в которой к нему сегодня можно обращаться. | До начала тренинга |
| 1. | Приветствие | Каждый участник приветствует остальных. | 5 минут |
| 2. | Шеринг | Участников просят озвучить в круг то, чему они научились за время с прошлого семинара (по мере готовности).  Также участников просят в процентах оценить степень своей уверенности в успешной сдаче ЕГЭ/ ГИА на сегодняшний день. | 15 – 20 минут |
| 3. | Тест на самоорганизацию | Участникам предлагается пройти тест на самоорганизацию.  По окончании участники самостоятельно обрабатывают результаты теста. | 15 – 20 минут |
| 4. | Упражнения из комплекса «гимнастика мозга» | Участникам предлагается выполнить упражнения «Ленивые восьмёрки» и «Сова» из комплекса «Гимнастика мозга». | 5 – 7 минут |
| 5. | Беседа об основных моментах организации процесса подготовки к сдаче ЕГЭ/ГИА | С учащимися обсуждаются вопросы организации рабочего пространства при подготовке к сдаче ЕГЭ/ ГИА, время подготовки, как готовится к заданиям, как разрабатывать информационные карточки. Так же обсуждается приём «Зелёная точка». | 20 – 30 минут |
| 6. | Упражнения из комплекса «гимнастика мозга» | Участникам предлагается выполнить упражнения «Алфавитные восьмёрки» и «Рокер» из комплекса «Гимнастика мозга». | 5 – 7 минут |
| 7. | Тест на определение ведущей репрезентативной системы | Участникам предлагается пройти тест на самоорганизацию.  По окончании участники самостоятельно обрабатывают результаты теста. | 15 - 20 минут |
| 8. | Беседа о правилах развития памяти | С участниками обсуждаются правила развития памяти: задействование максимального количества органов чувств, «закон края», запоминание по смысловым блокам. | 15 - 20 минут |
| 9. | Итоговый шеринг | Участников просят озвучить в круг своё актуальное состояние и основные выводы по сегодняшней работе. | 10 – 15 минут |
| 10. | Прощание | Участники прощаются друг с другом.  Также составляется график индивидуальных консультаций. | 5 минут |

**План – конспект семинара с элементами тренинга**

**по теме «Остался 1 день до экзамена: что делать?»**

***Задачи:***

1. Вместе с учащимися разработать алгоритм поведения накануне перед сдачей ЕГЭ/ ОГЭ;
2. Вместе с учащимися разработать алгоритм поведения на экзамене;
3. Обсудить с учащимися, к кому и как они могут обратиться за помощью.

***Длительность:*** 2 – 2, 5 часа

***Необходимые материалы:***

* бейджи (по количеству участников);
* набор фломастеров;
* малярный скотч;
* ножницы;
* листы А4;
* ручки (по числу участников);
* ватман;
* распечатка комплекса упражнений «Гимнастика мозга», по числу участников (см. **Приложение 5**);
* распечатка комплекса упражнений самомассажа, по числу участников (см. **Приложение 6**).

**План семинара с элементами тренинга**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Название упражнения*** | ***Краткое содержание*** | ***Время*** |
|  | Сбор участников группы | Каждому пришедшему участнику ведущий вручает бейдж и цветной фломастер (по выбору участника) с просьбой написать на нём своё имя, в той форме, в которой к нему сегодня можно обращаться. | До начала тренинга |
| 1. | Приветствие | Каждый участник приветствует остальных. | 5 минут |
| 2. | Шеринг | Участников просят озвучить в круг то, чему они научились за время с прошлого семинара, что им удалось потренировать (по мере готовности).  Также участников просят в процентах оценить степень своей уверенности в успешной сдаче ЕГЭ/ ГИА на сегодняшний день. | 10 – 15 минут |
| 3. | Упражнение «Модель личностной сферы» | Участникам предлагается нарисовать модель личностной сферы.  По окончании участники самостоятельно обрабатывают результаты упражнения. | 20 – 25 минут |
| 4. | Упражнения из комплекса «гимнастика мозга» | Участникам предлагается выполнить упражнение «Энергизатор» из комплекса «Гимнастика мозга» (и ещё одно по выбору участников). | 5 – 7 минут |
| 5. | Работа в малых группах | Учащимся предлагается разделиться на тройки и в течении 10 минут продумать и записать алгоритм поведения накануне перед экзаменом.  По окончании работы алгоритмы всех групп озвучиваются в круг, обсуждается и записывается общий алгоритм. | 20 – 30 минут |
| 6. | Самомассаж | Участникам предлагается выполнить упражнения самомассажа. | 5 – 7 минут |
| 7. | Беседа о процессе сдачи ЕГЭ/ ГИА | С учащимися обсуждается с какими ситуациями и трудностями они могут столкнуться в процессе сдачи ЕГЭ | 15 - 20 минут |
| 8. | Упражнение «100% успеха» | Учащихся просят оценить свой возможный успех на ЕГЭ. После этого учащимся предлагается подыскать способы и приёмы, с помощью которых они могут суммарно «пополнить» первоначальный процент успеха. | 10 - 15 минут |
| 9. | Итоговый шеринг | Участников просят озвучить в круг своё актуальное состояние и основные выводы по сегодняшней работе. Также учащихся просят высказать свои пожелания другим участникам группы. | 15 – 20 минут |
| 10. | Прощание | Участники прощаются друг с другом. | 5 минут |

Блок №2 – работа с родителями учащихся

**План – конспект семинара с элементами тренинга**

**по теме «Современный экзамен: что это такое?»**

***Задачи:***

1. Выявить наиболее волнующие родителей учащихся вопросы, связанные со сдачей ЕГЭ/ ОГЭ;
2. Уточнить смысловое содержание ЕГЭ/ ОГЭ для родителей учащихся, их субъективное, эмоциональное отношение к данному событию;
3. Создавать условия для получения родителями учащихся максимально полной и достоверной информации о процедуре сдачи ЕГЭ/ОГЭ;
4. Создать условия для поиска средств снижения отрицательного влияния факторов окружающей среды на отношение и подготовку учащихся к сдаче ЕГЭ/ОГЭ.

***Длительность:*** 3 – 3,5 часа. Семинар на базе ОУ проводится с участием классного руководителя класса.

***Необходимые материалы:***

* бейджи (по количеству участников);
* набор фломастеров;
* малярный скотч;
* ножницы;
* листы А4;
* ручки (по числу участников);
* ватман;
* памятка для учащихся «Приёмы развития и тренировки внимания», по числу участников (см. **Приложение 1**).

План семинара с элементами тренинга

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Название упражнения*** | ***Краткое содержание*** | ***Время*** |
|  | Сбор участников группы | Каждому пришедшему участнику ведущий вручает бейдж/ табличка и цветной фломастер (по выбору участника) с просьбой написать на нём своё имя, в той форме, в которой к нему сегодня можно обращаться. | До начала тренинга |
| 1. | Приветствие,  знакомство | Каждый участник приветствует остальных и представляется (называет своё имя, класс, в котором учится ребёнок, сколько лет назад сдавл экзамен, в какой форме он был). | 15 минут |
| 2. | Шеринг | В малых группах (по 3 – 4 человека) участники формулируют задачи работы группы (3 минуты) и потом озвучивают их в круг. Составляется общий список задач. | 15 – 20 минут |
| 3. | Упражнение «Ассоциации» | Участников просят по – очереди озвучить ассоциацию на ЕГЭ/ГИА. Повторяться нельзя. Все ответы записываются ведущим. После этого участников по – очереди просят подобрать ассоциации к 1му и 2му слову, потом – к 3му и 4му и т.д., пока не получится один общий ответ.  Таким образом, в итоге получается общая ассоциация на ЕГЭ/ГИА. Можно также озвучить ассоциации, возникающие обычно у самих учащихся. | 10 – 15 минут |
| 4. | Упражнения из комплекса «Гимнастика мозга» | Участникам предлагается выполнить упражнения «Ленивые восьмёрки» и «Сова» из комплекса «Гимнастика мозга». | 5 – 10 минут |
| 5. | Упражнение «Будет –не будет» | В малых группах (по 3 – 4 человека) участники составляют список действий, ситуаций, которые будут и не будут иметь место в процессе сдачи ЕГЭ/ ГИА (5 – 7 минут). Озвучивают результаты в круг, обсуждают совместно с ведущим и классным руководителем. | 30 – 40 минут |
| 6. | Упражнения из комплекса «Гимнастика мозга» | Участникам предлагается выполнить упражнения «Ленивые восьмёрки» и «Сова» из комплекса «Гимнастика мозга». | 5 – 10 минут |
| 7. | Мини - тренировка | Родителям предлагается попробовать заполнить бланки ЕГЭ/ГИА. | 20 - 30 минут |
| 8. | Упражнения из комплекса «Гимнастика мозга» | Участникам предлагается выполнить упражнения «Ленивые восьмёрки» и «Сова» из комплекса «Гимнастика мозга». |  |
| 9. | Упражнение «Помощник» | Упражнение выполняется индивидуально. Участников просят на одном листе записать то, что может помочь их детям сдать ЕГЭ/ГИА (3 минуты). После этого на втором листе участников просят написать то, что может помешать этому. Далее каждый участник обсуждает с остальными свой второй список, записывает предложения, дополняет их из своего первого списка. | 20 – 30 минут |
| 10. | Итоговый шеринг | Участников просят озвучить в круг своё актуальное состояние и основные выводы по сегодняшней работе. | 15 – 20 минут |
| 11. | Прощание | Участники прощаются друг с другом. | 5 минут |

**План – конспект семинара с элементами тренинга**

**по теме «Как помочь подростку подготовиться к сдаче ЕГЭ/ ОГЭ?»**

***Задачи:***

1. Выявить наиболее важные факторы организации процесса подготовки к сдаче ЕГЭ/ОГЭ;
2. Разработать алгоритм подготовки к сдаче ЕГЭ/ОГЭ;
3. Создать условия для понимания родителями учащихся «сильных» и «слабых» сторон своего ребёнка, и того, как их можно использовать при подготовке к сдаче ЕГЭ **и** ОГЭ.

***Длительность:*** 3 – 3, 5 часа.

***Необходимые материалы:***

* бейджи (по количеству участников);
* набор фломастеров;
* малярный скотч;
* ножницы;
* листы А4;
* ручки (по числу участников);
* ватман;
* бланки теста на самоорганизацию, по числу участников (см. **Приложение 2**);
* бланки теста на определение ведущей репрезентативной системы, по числу участников (см. **Приложение 3**);
* памятка для учащихся «Приёмы развития и тренировки памяти», по числу участников (см. **Приложение 4**).

В период между семинарами предусмотрены индивидуальные консультации для родителей учащихся.

План семинара с элементами тренинга

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Название упражнения*** | ***Краткое содержание*** | ***Время*** |
|  | Сбор участников группы | Каждому пришедшему участнику ведущий вручает бейдж/ табличка и цветной фломастер (по выбору участника) с просьбой написать на нём своё имя, в той форме, в которой к нему сегодня можно обращаться. | До начала тренинга |
| 1. | Приветствие | Каждый участник приветствует остальных и напоминает своё имя. | 5 минут |
| 2. | Шеринг | Участников просят озвучить в круг то, что они успели обдумать за время с прошлого семинара (по мере готовности).  Также участников просят в промежутке от 0 до 10 баллов оценить степень готовности своего ребёнка к сдаче ЕГЭ/ ГИА на сегодняшний день. | 20 – 25 минут |
| 3. | Тест на самоорганизацию | Участникам предлагается пройти тест на самоорганизацию. Тест заполняется на себя и своего ребёнка.  По окончании участники самостоятельно обрабатывают результаты теста. | 15 – 20 минут |
| 4. | Упражнения из комплекса «гимнастика мозга» | Участникам предлагается выполнить упражнения «Алфавитные восьмёрки» и «Энергизатор» из комплекса «Гимнастика мозга». | 5 – 10 минут |
| 5. | Беседа об основных моментах организации процесса подготовки к сдаче ЕГЭ/ГИА | С родителями учащихся обсуждаются вопросы организации рабочего пространства при подготовке к сдаче ЕГЭ/ ГИА, время подготовки, как готовится к заданиям, как разрабатывать информационные карточки. В малых группах разрабатывается алгоритм подготовки к сдаче ЕГЭ/ГИА.  Также каждый участник составляет список необходимых правил для своего ребёнка. | 40 – 50 минут |
| 6. | Упражнения из комплекса «гимнастика мозга» | Участникам предлагается выполнить упражнения «Алфавитные восьмёрки» и «Рокер» из комплекса «Гимнастика мозга». | 5 – 10 минут |
| 7. | Упражнение «Диалог» | Рассадка «Карусель», роли: «дети» - «родители». Родитель выбирает наиболее сложные для объяснения своему ребёнку ситуации из составленного в упражнении №5 списка и пытается объяснить их. Упражнение проводится со сменой ролей.  В завершении – обсуждение в кругу. | 40 - 45 минут |
| 8. | Итоговый шеринг | Участников просят озвучить в круг своё актуальное состояние и основные выводы по сегодняшней работе. | 15 – 20 минут |
| 9. | Прощание | Участники прощаются друг с другом.  Также составляется график индивидуальных консультаций. | 5 – 10 минут |

**План – конспект семинара с элементами тренинга**

**по теме «Установка на успешность»**

***Задачи:***

1. Вместе с родителями учащихся разработать алгоритм сопровожения накануне перед сдачей ЕГЭ/ ГИА;
2. Подобрать приёмы позитивных настроек;

***Длительность:*** 3 – 3, 5 часа

***Необходимые материалы:***

* бейджи (по количеству участников);
* набор фломастеров;
* малярный скотч;
* ножницы;
* листы А4;
* ручки (по числу участников);
* ватман;
* распечатка комплекса упражнений «Гимнастика мозга», по числу участников (см. **Приложение 5**);
* распечатка комплекса упражнений самомассажа, по числу участников (см. **Приложение 6**).

План семинара с элементами тренинга

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Название упражнения*** | ***Краткое содержание*** | ***Время*** |
|  | Сбор участников группы | Каждому пришедшему участнику ведущий вручает бейдж/ табличку и цветной фломастер (по выбору участника) с просьбой написать на нём своё имя, в той форме, в которой к нему сегодня можно обращаться. | До начала тренинга |
| 1. | Приветствие | Каждый участник приветствует остальных и напоминает своё имя. | 5 минут |
| 2. | Шеринг | Участников просят озвучить в круг то, что они успели обдумать за время с прошлого семинара (по мере готовности).  Также участников просят в промежутке от 0 до 10 баллов оценить степень готовности своего ребёнка к сдаче ЕГЭ/ ГИА на сегодняшний день. | 20 – 25 минут |
| 3. | Упражнение «100% успеха» | Родителей учащихся просят оценить их возможный успех на ЕГЭ. После этого участникам предлагается подыскать способы и приёмы, с помощью которых их дети могут суммарно «пополнить» первоначальный процент успеха. | 30 – 40 минут |
| 4. | Упражнения из комплекса «гимнастика мозга» | Участникам предлагается выполнить упражнение из комплекса «Гимнастика мозга»: «Ленивые восьмёрки», «Алфавитные восьмёрки», «Сова», «Рокер», «Энергизатор». | 5 – 10 минут |
| 5. | Упражнение «Позитивная установка» | Участникам предлагается сначала записать, а потом озвучить в круг свои основные страхи, связанные со сдачей их ребёнком ЕГЭ/ ГИА.  Составляется общий список вербальных формулировок страхов. Далее – участники пытаются переформулировать негативные установки в позитивные. | 30 – 40 минут |
| 6. | Самомассаж | Участникам предлагается выполнить упражнения самомассажа. | 5 – 10 минут |
| 7. | Упражнение «День перед экзаменом» | Участникам предлагается разделиться на тройки и в течении 15 минут продумать и записать алгоритм сопровождения ребёнка накануне перед экзаменом.  По окончании работы алгоритмы всех групп озвучиваются в круг, обсуждается и записывается общий алгоритм. | 30 - 40 минут |
| 8. | Итоговый шеринг | Участников просят озвучить в круг своё актуальное состояние и основные выводы по сегодняшней работе. Также родителей учащихся просят высказать свои пожелания другим участникам группы. | 15 – 20 минут |
| 9. | Прощание | Участники прощаются друг с другом. | 5 минут |

**План – конспект родительского собрания**

**по теме «Психологическая готовность к сдаче ЕГЭ»**

***Задачи:***

1. «Собрать» с родителей ощущения, чувства, которые вызвала информация о ЕГЭ/ОГЭ;
2. Обсудить, какие задачи в связи с этим родители перед собой видят, каким образом собираются их осуществлять;
3. Рассказать о возможностях консультирования.

***Длительность:*** 1 – 1, 5 часа.

***Необходимые материалы:***

* информационный лист;
* распечатка комплекса упражнений «Гимнастика мозга», по числу участников (см. **Приложение 5**);
* распечатка комплекса упражнений самомассажа, по числу участников (см. **Приложение 6**);
* распечатка памятки для родителей, по числу участников (см. **Приложение 7**)

Приёмы саморегуляции психо – эмоционального состояния

*Если спазм в горле:*

* Упражнение «Конфета во рту» («гоняем» языком);

*Если устали глаза:*

* Часто – часто поморгать глазами;
* 40 – 60 секунд смотреть на естественный зелёный цвет;

*Если кружится голова:*

* Упражнение «Концентрация взгляда» (с переводом взгляда с 1го на 2й, 3й, 4й и т.д. объекты);

*При нервной дрожи:*

* Вдох – напряжение, выдох – расслабление (3 – 6 повторов);
* Вдох – медленный, долгий выдох;

*Для активизации:*

* Растирать сверху вниз уши;
* Слегка прикусить кончик языка;
* Нажать на область между носом и верхней губой, где заканчиваются зубы;
* «Поёрзать».

Блок №3 – работа с педагогами

**План – конспект семинара с элементами тренинга**

**по теме «Как помочь учащимся подготовиться к сдаче ЕГЭ/ГИА?»**

***Задачи:***

1. Выявить наиболее важные факторы организации процесса подготовки к сдаче ЕГЭ/ ГИА;
2. Подобрать такие приёмы работы с информацией, которые можно использовать и на уроках, и в процессе индивидуальной подготовки учащихся к сдаче ЕГЭ/ ГИА;
3. Подобрать такие приёмы релаксации, которые можно использовать и на уроках, и в процессе индивидуальной подготовки учащихся к сдаче ЕГЭ/ ГИА;
4. Разработать алгоритм поведения учащихся на экзамене.

***Длительность:*** 3, 5 часа.

***Необходимые материалы:***

* бейджи (по количеству участников);
* набор фломастеров;
* малярный скотч;
* ножницы;
* листы А4;
* ручки (по числу участников);
* ватман;
* таблички для столов;
* распечатка комплекса упражнений «Гимнастика мозга», по числу участников (см. **Приложение 5**);
* распечатка комплекса упражнений самомассажа, по числу участников (см. **Приложение 6**).

План семинара с элементами тренинга

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Название упражнения*** | ***Краткое содержание*** | ***Время*** |
|  | Сбор участников группы | Каждому пришедшему участнику ведущий вручает бейдж и цветной фломастер (по выбору участника) с просьбой написать на нём своё имя.  Также педагогов прося выбрать и сесть за один из столов: «педагоги, которые считают, что подготовка к сдаче ЕГЭ/ГИА – собственное дело каждого учащегося» и «педагоги, которые считают, что необходимо помогать учащимся в процессе подготовки к сдаче ЕГЭ/ГИА». | До начала тренинга |
| 1. | Приветствие | Каждый участник приветствует остальных. | 5 минут |
| 2. | Работа в малых группах, шеринг | Участников просят в течении 5 - 7 минут составить список трудностей, с которыми, по их мнению, сталкиваются учащиеся в период подготовки к сдаче ЕГЭ/ ГИА. Озвучить их в круг и обсудить.  Также участников просят в процентах оценить реальность самостоятельной реализации каждого направления подготовки к сдаче ЕГЭ/ ГИА самими учащимися. | 20 – 30 минут |
| 3. | Упражнения из комплекса «гимнастика мозга» | Участникам предлагается выполнить упражнение из комплекса «Гимнастика мозга»: «Ленивые восьмёрки», «Алфавитные восьмёрки», «Сова», «Рокер», «Энергизатор». | 7 – 10 минут |
| 4. | Обсуждение основных направлений помощи учащимя в подготовке к сдаче ЕГЭ/ ГИА | Обсуждаются такие направления помощи, как: 1) приёмы работы с информацией; 2) приёмы саморегуляции; 3) тренировка применения тех и других приёмов на практике; 4) рассказ о процедуре написания ЕГЭ/ГИА | 10 - 15 минут |
| 5. | Беседа об основных приёмах работы с информацией | Педагогам предлагается разделиться на тройки и в течении 5 - 7 минут продумать и выписать основные приёмы работы с информацией, применяемые ими на уроках. Поле этого приёмы озвучиваются в круг и обсуждаются, составляется общий список. Ведущий дополняет его.  По окончании работы педагогов просят озвучить, какие из этих приёмов они готовы применять на своих уроках. | 30 – 40 минут |
| 6. | Самомассаж | Участникам предлагается выполнить упражнения самомассажа. | 5 – 10 минут |
| 7. | Беседа о процедуре написания ЕГЭ/ ГИА | Педагогам предлагается разделиться на тройки и в течении 10 минут продумать и выписать особенно важные, по их мнению мометы, правила написания ЕГЭ/ ГИА. Поле этого приёмы озвучиваются в круг и обсуждаются, составляется общий список. Потом – правила переводятся в короткие и чёткие словесные формулы, которые педагоги могут применять на уроках. | 30 - 40 минут |
| 8. | Упражнения, способсвующие релаксации и активизации | Участников просят озвучить и провести упражнения на релаксацию и активизацию, применяемые ими в ходе урока.По окончании работы педагогов просят озвучить, какие из новых приёмов они готовы применять на своих уроках. | 20 - 30 минут |
| 9. | Итоговый шеринг | Участников просят озвучить в круг своё актуальное состояние и основные выводы по сегодняшней работе и о том, какие из обсуждённых приёмов они готовы применять на своих уроках. | 15 – 20 минут |
| 10. | Прощание | Участники прощаются друг с другом. | 5 минут |

III. Игры и упражнения

**Упражнение на двуполушарную координацию**

*Оборудование:* не требуется.

*Ход упражнения:* участникам предлагается одновременно выполнять двумя руками разные действия: например, правой рукой гладить голову, а левой – похлопывать себя по животу.

**Упражнение «Сколько печатных букв?»**

*Оборудование:* схема из прямых линий, «снежинкой».

*Ход упражнения:* участникам демонстрируют схему, состоящую из прямых линий, и просят ответить на вопрос, сколько печатных букв они в ней видят?

**Упражнения из комплекса «Гимнастика мозга»** *(по материалам Н. Е. Афанасьевой, 2010)*

|  |  |
| --- | --- |
| ***Упр. «Ленивые восьмерки»*** | «Восьмерка», похожая на знак бесконечности, выводится из центра влево и вверх; выполняется по три раза каждой рукой. *Возможны различные варианты выполнения: ручкой, рукой, обеими рука, носом, всем корпусом, одновременно с руками и т.п.* Делать упражнение нужно медленно и плавно.  Вытяните правую руку вперед (четыре пальца соединены вместе, большой поднят вверх) и большим пальцем опишите в поле зрения горизонтально расположенную восьмерку. Начните с центра лежащей восьмерки и двигайтесь влево - вверх. Опишите левую часть, перейдите к правой. Закончите на подъеме, снизу подойдя к точке, откуда начинали. Проделайте три раза. **Глазами непрерывно следите за пальцем.** Затем - то же самое выполните левой рукой, начиная так же влево – вверх (3 раза). После этого сцепите руки в замок: большие пальцы направлены вверх и косточками фаланги образуют перекрестие. Сосредоточившись на центре перекрестия, проделайте движение теперь уже двумя руками (три раза). |
| ***Упр. «Алфавитные восьмерки»*** | Упражнение выполняется в возду­хе, **все буквы прописные**. Выполняются три «ленивые восьмерки». Четвертой выписывается буква «а». **Глазами необходимо следить за пальцем**. Затем снова 3 раза «восьмерка» и следующая буква, которая обычно вызы­вает затруднения и т.д.. После этого упраж­нение в той же последовательности выполняется другой рукой. Возможен дополнительный вариант – обеими руками одновременно. |
| ***Упр. «Сова»*** | Правую руку положить на левое плечо у основания шеи: захватить и оттянуть мышцу вверх. Голова повёрнута вправо, взгляд – в максимально дальнюю верхнюю точку.. Глубокий вдох и на выдох очерчиваем взглядом полукруг вниз – влево. То же повторить в другую сторону. Упражнение выполняется по 3 раза. После этого необходимо мягко опустить правую руку, а левую положить на правое плечо. Выполнить упражнение ещё 3 раза. |
| ***Упр. «Рокер»*** | Упражнение выполняется, сидя на полу или на стуле. Спина прямая, руки на коленях. Необходимо, перекатываясь с одной ягодицы на другую, нарисовать «ленивую восьмерку». Упражнение выполняется 12 – 18 раз. |
| ***Упр. «Энергизатор»*** | Упражнение выполняется, сидя за столом. Нужно положить кисти и предплечья на стол. Вдох - подъем головы до максимума. Выдох - голова опускается на грудь. Упражнение выполняется как можно медленно. **Основной акцент делается на наклон головы, выпрямление происходить скорее по инерции.** Упражнение выполняется 12 – 18 раз. |

**Упражнение «Цифры наоборот»**

*Оборудование:* листы А4, ручки.

*Ход упражнения*: участникам предлагаетсяв течении 1 – 1,5 минут писать цифры от 1 до 20 (со временем числовой интервал увеличивается), проговаривая при этом вслух цифры в обратном порядке, от 20 до 1.

**Упражнение «Геометрические фигуры»**

*Оборудование:* листы А4, цветные карандаши.

*Ход упражнения:*на листе бумаги разными цветами рисуются геометрические фигуры, цифры, буквы (всего от 10 до 25 элементов). Задача участников – запомнить взаиморасположение элементов и верно изобразить их.

**Упражнение «Зелёная точка»**

*Оборудование:* учебник, зелёная точка, вырезанная из картона (диаметр 5 см).

*Ход упражнения:* текст информации, запоминание которой вызывает трудности, мысленно проецируется на стену (объём не более 1 страницы). На нём мысленно ставится зелёная точка.

**Упражнение «Ассоциации»**

*Оборудование:* листы А4, цветные карандаши.

*Ход упражнения:* участникам предлагается в течении 1 – 1,5 минут назвать как можно больше ассоциаций на определённый предмет, слово.

**Упражнение «Варка супа»**

*Оборудование:* не требуется.

*Ход упражнения:* участникам предлагается мысленно представить кастрюлю, в которой мама/ бабушка варит суп. В неё последовательно кладутся Ингредиенты супа – элементы информации, которые необходимо запомнить. Когда все необходимые ингредиенты – элементы информации – в кастрюле, она мысленно закрывается крышкой.

**Упражнение «Метод Цицерона»**

*Оборудование:* набор слов.

*Ход упражнения:* участникам предлагается запомнить определённое количество слов, мысленно раскладывая их по помещению: например, на подоконник, на шкаф, на стул и т.д..

Литература

1. Барретт С. Тайны мозга. 2000.
2. Лидерс А. .Г. [Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков.](http://childpsy.ru/lib/books/id/8096.php) М.: Издательский центр «Академия» , 2002.
3. Лилувер Б. Обучение всего класса. 2002.
4. Маленкова Л. И. Педагоги, родители, дети. М., 1994.
5. Матюгин И. Ю., Чакаберия Е. И. Зрительная память. 1992
6. Раченко И. П. Научная организация труда, М., 1995.
7. Чистякова А. Профессиональная карьера.
8. Материалы Воспитанник И. В. По курсу «Психолого – педагогическое сопровождение учащихся во время подготовки и сдачи ЕГЭ»
9. [www.ege.edu.ru](http://www.ege.edu.ru)