

**Управление образования города Калуги  
муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 1 » города Калуги**

**ПРИНЯТА**

**педагогическим советом**

**протокол № 1 от 30. 08. 2023 г.**

**УТВЕРЖДЕНА**

**приказом № 124-1/01-08**

**от 01.09.2023 г.**

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
направленная на преодоление школьной неуспешности  
социально-гуманитарной и естественнонаучной направленности  
«Школа успешных детей»**

**Возраст обучающихся: 14-16 лет**

**Срок реализации программы: 1 год (в каникулярное время)**

**Уровень сложности: базовый**

**Автор-составитель программы:**

**Чугункина Оксана Викторовна,**

**педагог-психолог**

Калуга, 2023 г.

<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа направленная на профилактику и преодоление школьной неуспешности «Школа успешных детей»
<b>Автор-составитель программы, должность</b>	Чугункина Оксана Викторовна, педагог-психолог
<b>Адрес реализации программы</b>	муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №1» города Калуги Адрес: г.Калуга, улица Луговая, дом 43 Тел.(84842) 51-50-93
<b>Вид программы</b>	- по степени авторства - модифицированная  - по уровню сложности - базовая
<b>Направленность</b>	социально-гуманитарная, естественнонаучная
<b>Срок реализации, объём</b>	1 год, 20 часов
<b>Возраст учащихся</b>	от 14 до 16 лет
<b>Название объединения</b>	«Школа успешных детей»
<b>Краткая аннотация</b>	<p>Проблема неуспеваемости является и педагогической, и психологической, и медицинской. Число учащихся, испытывающих трудности в обучении, непрерывно растёт, даже несмотря на то, что данной школьной проблематике современные педагоги и психологи уделяют пристальное внимание. Чтобы найти средство для преодоления неуспеваемости, надо знать причины, ее порождающие. Неуспеваемость - сложное и многогранное явление школьной действительности, требующее разносторонних подходов при её изучении.</p> <p>Данная программа разработана для учащихся 7-9 классов, испытывающих трудности в обучении и имеющие неудовлетворительные отметки по итогам четверти.</p>

## РАЗДЕЛ 1.

### «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

#### 1.1 Пояснительная записка

В настоящее время одной из приоритетных проблем в образовании является проблема неуспешной сдачи государственной итоговой аттестации «слабыми» или немотивированными обучающимися. Для помощи таким учащимся разработана данная программа, которая направлена на подготовку обучающегося во время каникул по предмету, по которому учащийся имеет неудовлетворительную оценку в четверти и предлагается консультационная помощь (занятие) со школьным педагогом-психологом. Однако следует предотвращать неуспешность учеников, поэтому была разработана программа по ликвидации задолженности в течение 7-9 классов, выявленной по итогам четверти.

**Направленность программы** – социально-гуманитарная, естественнонаучное

**Вид программы:**

- по степени авторства - модифицированная

- по уровню сложности – базовая

**Язык реализации программы:** официальный язык Российской Федерации – русский

**Перечень нормативных документов:**

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 год.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
7. Постановление Правительства Калужской области от 29 января 2019 года № 38 «Об утверждении государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области». Подпрограмма «Дополнительное образование» государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области».

**Актуальность программы** Каждый год определённый процент школьников по всей России не справляется с предложенными им объемами учебной информации. Под школьной неуспешностью имеется в виду весь комплекс школьных проблем, которые могут возникнуть у ребенка в связи с не прохождением ГИА по одному или нескольким предметам. И, следовательно, в современных условиях как никогда остро встает проблема педагогического обеспечения личностного становления и социализации, способного преодолеть негативное влияние даже столь мощного деформирующего фактора, каким является неуспешность. Неуспешность связана с индивидуальными особенностями детей, с условиями протекания их развития, с наследственными факторами. Именно поэтому необходима помощь обучающимся в сложившейся ситуации.

**Отличительной особенностью программы** является то, что учащиеся не сдавшие ГИА (ОГЭ) самостоятельно выбирают тот предмет (предметы) программы, которые они собираются пересдавать. На один предмет выделяется 20 часов. Обязательным является консультация педагога-психолога перед занятиями с педагогом- предметником.

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в том, что педагог-предметник работает индивидуально с каждым не сдавшим какой-либо предмет обучающимся, учитывая особенности освоения ребенком программы и его способности. Возможность отрабатывать определенные «пробелы».

**Адресат программы** учащиеся 9 класса непрошедшие ГИА сновного общеобразовательного уровня, которые нуждаются в помощи педагога психолога и учителя-предметника или ученики 5-9 классов, имеющие неудовлетворительные отметки по итогам четверти. Получение образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися.

**Состав группы** - постоянный

**Объем программы** общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы зависит от количества предметов, которые не сдал ученик. Количество часов по одному 20 часов.

**Сроки освоения программы** – программа рассчитана на 20 час в каникулярное время, так как обучающимся пройден программный материал, и ему для закрепления или освоения некоторых тем достаточно несколько занятий.

**Режим занятий**- каждую четверть по итогам предыдущей четверти.

**Формы обучения** очная, но также программа может быть реализована в форме дистанционного обучения.

**Форма организации образовательной деятельности** – групповая или индивидуальная.

**Формы проведения занятий**: опрос, беседа, практические задания, работа с таблицами, картами, атласами, схемами, диаграммами, лабораторные занятия.

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы** Формирование у учащегося психологической готовности и актуализация знаний для преодоления учебной неуспешности.

**Задачи:**

Обучающие:

- развитие мышления у обучающихся;
- формирование познавательного интереса;

Развивающие:

- выработать умение закреплять полученный материал на практических заданиях и в жизненных ситуациях;
- формировать позитивную учебную мотивацию.

Воспитывающие: воспитание «умственного» трудолюбия и желания использовать полученные в школе знания в пользу обществу.

## 1.3 Содержание программы

**Учебный план (осенние, весенние, летние каникулы)**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации, контроля
1	Консультация педагога-психолога	3	1,5	1,5	Диагностика, тренинг
1.1.	Успех каждого ребенка	3	1,5	1,5	
2	Консультация с классным руководителем	1	0,5	0,5	Опрос
2.1.	«Твои возможности»	1	0,5	0,5	Опрос
3	Учебные	16	8	8	Тест

	занятия с учителем предметником				
3.1.	Вводное занятие. Выявление дефицитов	3	-	3	Диагностика
3.2		13	4	9	Тест

## Содержание учебного плана

### **1 раздел. Консультация педагога-психолога. Успех каждого.**

**Теория:** Понятие «стресс». Понятие «экзамен». Как настроиться на успех перед экзаменом. Методы саморегуляции в условиях стресса. Как успокоить нервы перед экзаменом.

**Практика:** Релаксация. Дыхательная гимнастика. Аутогенная тренировка. Активация работы левого и правого полушария. Упражнения «Откровенно говоря», «Птица, расправляющая крылья», «Выжимание «лимонов», «Глупый пингвин», «Ничего не вижу». Диагностика эмоциональной напряженности. Рефлексия.

### **2 раздел. Консультация с классным руководителем**

**Теория:** Ты и мир вокруг тебя. Мотивация.

**Практика:** анализ деятельности ученика, его сильные и слабые стороны

### **3 раздел. Раздел. Учебные занятия с учителем-предметником**

**Теория:** Диагностика. Выявление дефицитов.

**Практика:** диагностика, опрос по темам.

3.1-3.2 Учебные занятия, разработанные учителем-предметником на основе дефицитов, необходимых к ликвидации. Программы адаптированы для конкретного ученика и составляются учителем после диагностики.

#### **1.4 Планируемые результаты**

*Учащиеся должны знать:*

- базовые знания по предмету и уметь их применять на практике

*Учащиеся должны уметь:*

- вникать в суть вопроса (задания), подбирать решения, правильно оформлять ответ
- пользоваться открытым банком заданий на сайте ФИПИ для закрепления полученных ЗУНов
- выполнять те тестовые задания, по которым он может набрать баллы для успешной сдачи экзамена

*Учащиеся должны обладать:*

- мотивацией к успешной сдаче экзамена

## **РАЗДЕЛ 2.**

### **«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»**

#### **2.1 Календарный учебный график**

Составляется отдельно на осенние, весенние и летние каникулы по согласованию с классными руководителями и учителями-предметниками (по потребности)

#### **2.2 Условия реализации программы**

Реальная и доступная совокупность условий реализации программы информационные, методические и иные ресурсы:

**материально-техническое обеспечение** – кабинет ЦОС № 1 и № 2 для занятий в каникулярное время, открытый банк заданий на сайте ФИПИ, учебник по предмету, дополнительные материалы.

**информационное обеспечение** – интернет источники;

**кадровое обеспечение** – по данной программе работают педагог-психолог, классные руководители, педагоги-предметники, имеющие первую и высшую квалификационные категории.

### 2.3 Формы аттестации (контроля)

В данной программе предполагается входная диагностика. В конце курса проводится итоговый контроль в виде тестовых заданий по предмету. Задания для тестирования выбираются педагогом из банка заданий на сайте ФИПИ и РЕШУ ВПР.

Данная программа не предусматривает выдачу документа об обучении.

### 2.4 Оценочные материалы

Оценочные материалы берутся из сайта ФИПИ и

### 2.5 Методические материалы

<b>методы обучения и воспитания</b>	<i>Обучения</i> (словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный). <i>Воспитания</i> (убеждения, поощрения, стимулирования, мотивация, создание ситуаций и др.).
<b>педагогические технологии</b>	Дифференцированного обучения, разноуровневого обучения, развивающего обучения, проблемного обучения, личностно-ориентированного обучения.
<b>дидактические материалы</b>	Наглядные, демонстративные пособия, тренажеры; подборки материалов, заданий, раздаточный материал по темам и разделам.
<b>методические разработки</b>	Подборки разноуровневых заданий, сценарии, разработки циклов занятий по темам, разделам и т.п.

### Список литературы для педагога

#### **Педагог-психолог:**

1. Моница Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». СПб.: Речь, 2009. 250 с.
- 2 Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. М.: Генезис, 2009. 184 с.

3. Шрагина Е.Ю. Готовимся к ЕГЭ. Программа тренинговых занятий «Формула успеха» // Справочник педагога-психолога. Школа. 2012. N 1.

**Учитель математики:**

1. Буданков Л. Ф., Зенкевич И. Г. Опыт работы по активизации внеклассных занятий по математике и пропаганде математических знаний среди молодежи / Пед. общество РСФСР. Брянское отд-ние. Секция математики. — М., 1968. — 45 с.
2. Экспериментальная математика в школе. — 2016

**Список литературы для обучающихся и родителей**

**Педагог-психолог:**

1. «Как добиться цели в школе и за ее пределами», Д. Аллен, М. Уильямс, М. Уоллас
2. «Почувствуй страх и все равно сделай это» Б. Уэбба, Д. Д. Манна
3. «Сохраняйте спокойствие, вы можете это сделать! 101 способ победить тревогу и стресс», Т. Макдональд, Д. П. Хэтчер

**Математика:**

4. Буданков Л. Ф., Зенкевич И. Г. Опыт работы по активизации внеклассных занятий по математике и пропаганде математических знаний среди молодежи / Пед. общество РСФСР. Брянское отд-ние. Секция математики. — М., 1968. — 45 с.
5. Экспериментальная математика в школе. — 2016

Приложение 6. Сайт ФИПИ (банк данных для тестирования по всем общеобразовательным программам) : [fipi.ru](http://fipi.ru)

7. Диагностические материалы педагога – психолога

**ТЕСТ «ТРЕВОЖНОСТЬ НА ЭКЗАМЕНЕ»**

Инструкция: Следующее задание позволит вам узнать свой уровень тревожности в ситуациях проверки знаний. Для этого поставьте в колонку с ответами «+» (если вы согласны с утверждением) или «-» (если не согласны). Затем посчитайте количество «+», учитывая, что один плюс равен 1 баллу.

Ответы Утверждения («+» / «-») 1. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько хорошо ты знаешь материал?

2. Обычно ты волнуешься при ответе или выполнении контрольных заданий?

3. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?

4. Мечтаешь ли ты о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?

5. Бывает ли так, что, отвечая перед классом, ты начинаешь заикаться и не можешь ясно произнести ни одного слова?

6. Обычно ты спишь беспокойно накануне контрольной или экзамена?

7. Часто ли ты получаешь низкую оценку, хорошо зная материал, только из-за того, что волнуешься и теряешься при ответе?

8. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь

ли ты, что вот-вот расплачешься?

9. Часто ли бывает такое, что у тебя слегка дрожит рука при выполнении контрольных заданий?

10. Беспokoишься ли ты по дороге в школу о том, что учитель может дать классу проверочную работу?

Обработка результатов:

У мальчиков:

низкий уровень тревожности при проверке знаний, если набрано 0 баллов; средний уровень, если набрано от 1 до 4 баллов;

повышенный уровень – от 5 до 6 баллов; очень высокий уровень – от 7 до 10 баллов.

У девочек:

низкий уровень тревожности при проверке знаний, если набрано от 0 до 1 балла; средний уровень, если набрано от 2 до 6 баллов;

повышенный уровень – 7-8 баллов;

очень высокий уровень – от 9 до 10 баллов.

Интерпретация результатов:

Низкий уровень. Состояние тревоги в ситуациях проверки знаний вам не свойственно.

Демонстрация знаний (или их отсутствия), достижений, возможностей вас не смущает.

Напротив, вы стремитесь вызвать как можно более бурную реакцию со стороны окружающих в ответ на собственные высказывания или поступки, смутить учителя или шокировать одноклассников. Вы любите быть на виду вне зависимости от того, какое впечатление вы производите на окружающих. У вас, по всей видимости, учеба и отношение к ней стоят не на первом месте в списке приоритетов. Вероятно, этот вид деятельности конкурирует с другими, ему уделяется меньше внимания. Можно предположить и некоторую облегченность восприятия и мышления, высокую самооценку и уверенность в себе, свободное проявление эмоций в поведении и независимость. Также не следует исключать и нежелание искренне отвечать на тест.

Средний уровень. Нормальный уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности. Ваши эмоциональные переживания в условиях проверки знаний, достижений, возможностей имеют адекватный характер. Вы достаточно ответственно относитесь к подобным ситуациям, объективно оценивая свои возможности. Для вас характерны адекватность самооценки, уравновешенность поведения, отсутствие повышенной чувствительности, социальной зависимости и сверхконтроля. В поведении можно наблюдать черты уверенности, решительности, самостоятельности. Вы достаточно спокойно чувствуете себя у классной доски, демонстрируя свои знания и возможности.

Повышенный уровень. Вы можете испытывать негативное отношение к демонстрации своих знаний, не любить «устные» предметы, предпочитая отвечать письменно. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей особенно выражено, когда аудитория слушателей незнакома либо значима для вас. Сама по себе учеба для вас нетрудна, но вы, возможно, боитесь отвечать у доски, т.к. теряетесь, и поэтому ничего не можете вспомнить. Страх перед публичной демонстрацией своих знаний провоцирует чувство тревоги и неуверенности в себе. В то же время вы достаточно успешно справляетесь с письменными заданиями, контрольными и внеклассными работами, поскольку здесь отсутствует так называемая «публичная оценка».

Очень высокий уровень. Очень высокий уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, проявляющийся как в ситуациях публичной оценки, так и при выполнении индивидуальных и письменных работ. Вы испытываете резко негативное отношение к демонстрации своих знаний, боитесь отвечать перед классом и особенно у доски. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно публичной) знаний, достижений, возможностей порой бывает неадекватно сильным. У вас иногда может появляться слабость и дрожь в ногах и руках, иногда не можете связно произнести ни одного слова. Экзаменационная ситуация с ее помпезностью, нервозностью родителей, предварительной «накачкой», с непременно

ожиданием своей очереди за дверью становится для вас серьезным испытанием. У вас могут рано формироваться чувства долга, ответственности, высокие моральные и этические требования к себе. Именно у себя вы находите массу недостатков. Вас отличает склонность к детальному анализу своего поведения и реакций и высокому интеллектуальному контролю над ними. Данные особенности могут обуславливать такие изменения в познавательной деятельности, как ослабление концентрации и переключаемости внимания, трудности при отделении главного от второстепенного и др.

## ДИАГНОСТИКА ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА

Диагностика проводится у учащихся 9 и 11 классов с целью выявить устойчивость к экзаменационному стрессу или потенциальную склонность к его возникновению

Внимательно ответьте, пожалуйста, на вопросы анкеты. За каждый положительный ответ начислите себе по 1 баллу.

1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.
2. Больше всего на свете я боюсь получить "двойку".
3. Я готов на все, чтобы получить "пятерку".
4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.
5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.
6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.
7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.
8. Мне трудно выступать перед классом.
9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.
10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.
11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.
12. Перед экзаменами у меня бывает внутренняя дрожь.

Сложите набранные баллы Интерпретация результатов 0 - 4:

Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.

5 - 8:

Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс. Постарайтесь освоить техники самообладания, самовнушения, которые рекомендованы в этом случае.

9 - 12:

Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью к родителям, психологу.

### **У мальчиков:**

**низкий уровень** тревожности при проверке знаний, если набрано 0 баллов;

**средний уровень**, если набрано от 1 до 4 баллов;

**повышенный уровень** – от 5 до 6 баллов;

**очень высокий уровень** – от 7 до 10 баллов.

### **У девочек:**

**низкий уровень** тревожности при проверке знаний, если набрано от 0 до 1 балла;

**средний уровень**, если набрано от 2 до 6 баллов;

**повышенный уровень** – 7-8 баллов;

**очень высокий уровень** – от 9 до 10 баллов.

### **Интерпретация результатов:**

**Низкий уровень.** Состояние тревоги в ситуациях проверки знаний вам не свойственно. Демонстрация знаний (или их отсутствия), достижений, возможностей вас не смущает. Напротив, вы стремитесь вызвать как можно более бурную реакцию со стороны окружающих в ответ на собственные высказывания или поступки, смутить учителя или шокировать одноклассников. Вы любите быть на виду вне зависимости от того, какое впечатление вы производите на окружающих. У вас, по всей видимости, учеба и отношение к ней стоят не на первом месте в списке приоритетов. Вероятно, этот вид деятельности конкурирует с другими, ему уделяется меньше внимания. Можно предположить и некоторую облегченность восприятия и мышления, высокую самооценку и уверенность в себе, свободное проявление эмоций в поведении и независимость. Также не следует исключать и нежелание искренне отвечать на тест.

**Средний уровень.** Нормальный уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности. Ваши эмоциональные переживания в условиях проверки знаний, достижений, возможностей имеют адекватный характер. Вы достаточно ответственно относитесь к подобным ситуациям, объективно оценивая свои возможности. Для вас характерны адекватность самооценки, уравновешенность поведения, отсутствие повышенной чувствительности, социальной зависимости и сверхконтроля. В поведении можно наблюдать черты уверенности, решительности, самостоятельности. Вы достаточно спокойно чувствуете себя у классной доски, демонстрируя свои знания и возможности.

**Повышенный уровень.** Вы можете испытывать негативное отношение к демонстрации своих знаний, не любить «устные» предметы, предпочитая отвечать письменно. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей особенно выражено, когда аудитория слушателей незнакома либо значима для вас. Сама по себе учеба для вас нетрудна, но вы, возможно, боитесь отвечать у доски, т.к. теряетесь, и поэтому ничего не можете вспомнить. Страх перед публичной демонстрацией своих знаний провоцирует чувство тревоги и неуверенности в себе. В то же время вы достаточно успешно справляетесь с письменными заданиями, контрольными и внеклассными работами, поскольку здесь отсутствует так называемая «публичная оценка».

**Очень высокий уровень.** Очень высокий уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, проявляющийся как в ситуациях публичной оценки, так и при выполнении индивидуальных и письменных работ. Вы испытываете резко негативное отношение к демонстрации своих знаний, боитесь отвечать перед классом и особенно у доски. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно публичной) знаний, достижений, возможностей порой бывает неадекватно сильным. У вас иногда может появляться слабость и дрожь в ногах и руках,

иногда не можете связно произнести ни одного слова. Экзаменационная ситуация с ее помпезностью, нервозностью родителей, предварительной «накачкой», с непременным ожиданием своей очереди за дверью становится для вас серьезным испытанием. У вас могут рано формироваться чувства долга, ответственности, высокие моральные и этические требования к себе. Именно у себя вы находите массу недостатков. Вас отличает склонность к детальному анализу своего поведения и реакций и высокому интеллектуальному контролю над ними. Данные особенности могут обуславливать такие изменения в познавательной деятельности, как ослабление концентрации и переключаемости внимания, трудности при отделении главного от второстепенного и др.

## ДИАГНОСТИКА ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА

Диагностика проводится у учащихся 9 и 11 классов с целью выявить устойчивость к экзаменационному стрессу или потенциальную склонность к его возникновению

Внимательно ответьте, пожалуйста, на вопросы анкеты.  
За каждый положительный ответ начислите себе по 1 баллу.

1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.
2. Больше всего на свете я боюсь получить "двойку".
3. Я готов на все, чтобы получить "пятерку".
4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.
5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.
6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.
7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.
8. Мне трудно выступать перед классом.
9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.
10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.
11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.
12. Перед экзаменами у меня бывает внутренняя дрожь.

Сложите набранные баллы  
Интерпретация результатов

0 - 4:

Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.

5 - 8:

Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс. Постарайтесь освоить техники самообладания, самовнушения, которые рекомендованы в этом случае.

9 - 12:

Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью к родителям, психологу

