

**Программа психологического
сопровождения и подготовки
выпускников 9-х, 11 классов к
государственной итоговой аттестации в
2021-2022 учебном году.**

Улан-Удэ, 2021

Пояснительная записка

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ и ГИА трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией и с тем, что ЕГЭ и ГИА как форма экзамена появился сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей.

Подготовка к итоговой аттестации включает в себя формирование и развитие психологической, педагогической и личностной готовности у всех субъектов образовательного процесса – обучающихся, учителей, 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 подготовка субъектов образовательного процесса включает формирование положительного отношения к ГИА и ЕГЭ, разрешение прогнозируемых психологических трудностей, формирование и развитие определенных психологических знаний, умений и навыков, необходимых для успешного прохождения ГИА и ЕГЭ.

Для этого была разработана Программа психологической подготовки субъектов образовательного процесса к прохождению ГИА и сдаче ЕГЭ.

Цель программы: оказание психологической помощи учителям, выпускникам 9, 11-ых классов и их родителям в подготовке к ГИА и ЕГЭ.

Задачи программы:

1. Развитие познавательного компонента психологической готовности к ГИА и ЕГЭ: отработка навыков самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции.

2. Уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.

3. Содействие адаптации учащихся к процессу проведения ГИА и ЕГЭ.

4. Создание необходимого психологического настроя у педагогов, классных руководителей, учащихся и их родителей во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний.

Субъекты программы: выпускники 9 и 11-х классов, их родители, учителя.

Программа включает 5 направлений:

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

Основными направлениями психологической подготовки субъектов образовательного процесса к сдаче ГИА и ЕГЭ являются: диагностическое – определение уровня психологической готовности у выпускников и ее коррекция; информационное – психологическое просвещение всех субъектов образовательного процесса в плане трудностей ГИА и ЕГЭ и необходимости вести психологическую подготовку.

Диагностику изучения уровня психологической готовности у выпускников школы составляют такие методы:

1. Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН).
2. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филипса.
3. Индивидуально-типологический опросник.
4. Методика «ТИД» (выявление состояния тревожности и депрессии).
5. Шкала депрессии (адаптирована Т.И. Балашовой).
6. Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин).

Программа психологической подготовки субъектов образовательного процесса прохождению ГИА и ЕГЭ предполагает следующие формы работы психолога с выпускниками школы:

- групповые занятия –тренинги;
- игры (овладение процедурой ГИА или ЕГЭ на стимульном материале);
- индивидуальные консультации;
- формулировка рекомендаций для обучающихся и родителей.

Возможное содержание групповых занятий с выпускниками включает:

- ознакомление с сущностью, процедурой и спецификой ГИА и ЕГЭ в аспекте психологической подготовленности учащихся;
- освоение простейших релаксационных техник (аутотренинг и т.д.) для снятия эмоционального напряжения вовремя ГИА и ЕГЭ

Формы работы с родителями:

- тематические родительские собрания.

- индивидуальные: консультации (в том числе совместные с выпускником).
- рекомендации для родителей

Направления работы с педагогами:

- обсуждение и коррекция нереалистических установок на тестовую форму ОГЭ и ЕГЭ;
- ознакомление с психологическими характеристиками выпускников (по результатам диагностических исследований);
- взаимодействие в поиске эффективных методов формирования психологических процессов у отдельных учащихся, необходимых для успешного прохождения экзаменационных испытаний.

Задачи:

1. Снижение уровня тревожности у всех субъектов ГИА
2. Повышение сопротивляемости стрессу.
3. Развитие навыков саморегуляции и самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
4. Устранение психологических факторов, негативно влияющих на результаты экзамена.

Ожидаемые результаты:

1. Психологическая готовность участников к ОГЭ и ЕГЭ:
 1. Снижение уровня тревожности.
 2. Повышение сопротивляемости стрессу.
 3. Развитие эмоционально-волевой сферы.
 4. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
 5. Развитие навыков конструктивного взаимодействия (и всех психических процессов, необходимых при сдаче ОГЭ и ЕГЭ).

**Этапы реализации программы,
содержание, сроки исполнения основных видов работ**

№ п/п	Содержание деятельности	Сроки исполнения
1. Организационный этап		
Учащиеся		
1	<p>Проведение тестирования (диагностика) учащихся с целью определения сформированности психотехнических навыков необходимых для успешной сдачи ЕГЭ и ОГЭ</p> <p>1. Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН).</p> <p>2. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филипса.</p> <p>3. Индивидуально-типологический опросник.</p> <p>4. Методика «ТИД» (выявление состояния тревожности и депрессии).</p> <p>5. Шкала депрессии (адаптирована Т.И. Балашовой).</p> <p>6. Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин).</p>	Сентябрь- октябрь
2	Психологическое сопровождение при выборе предметов для сдачи ЕГЭ по результатам диагностик	октябрь
2. Подготовительный этап (реализация аналитической, мотивационной и плановой функции)		
<i>1. Фронтальная подготовка, предоставляющая необходимую информацию о правилах и нормах процедуры ЕГЭ, направленная на выработку индивидуального стиля работы</i>		
Учащиеся		
1	Тренинговые психологические занятия с учащимися по формированию умения управлять собой, в частности, справляться с тревогой и неопределённостью (по материалам обновленной психологической программы Развития творческого потенциала личности школьника Е.Л.Яковлевой)	в течение года
2	Тренинговые психологические занятия с учащимися по формированию умения справляться с конфликтными и стрессовыми ситуациями на основе знания своих сильных и слабых сторон, понимания причины своих действий и их последствий (по материалам обновленной психологической программы Развития творческого потенциала личности школьника Е.Л.Яковлевой)	в течение года
3	Групповые тренинговые занятия по результатам диагностики <ul style="list-style-type: none"> • Тренинг мышления 	в течение года
4	Психологическое просвещение через групповые консультации:	ноябрь-

	- Я иду на экзамен - Как лучше всего запоминать материал	февраль
5	Развитие психотехнических навыков необходимых для успешной сдачи ЕГЭ <ul style="list-style-type: none"> • Гимнастика мозга. • Гимнастика мозга для зрения. Упражнения для снятия зрительного утомления 	ноябрь-февраль
6	Психологическая игра «Экзамен»	в течение года
<i>2. Выработка индивидуальных стратегий поддержки для конкретных учащихся с учётом их индивидуальных особенностей</i>		
Учащиеся		
7	Индивидуальные психологические консультации тревожных учащихся	в течение года
8	Индивидуальные психологические консультации учащихся с неадекватной самооценкой	в течение года
9	Составление рекомендаций для учащихся, педагогов и родителей по результатам психологических исследований	в течение года
Родители		
1	Групповые консультации на родительских собраниях «Родителям об экзаменах»	сентябрь
2	Выступления на родительских собраниях «Как помочь ребёнку при подготовке и во время итоговой аттестации»	ноябрь
3	Индивидуальные консультации родителей по возникшим проблемам, связанным со сдачей экзаменов	в течение года
1	Лекция для учителей «Элементы саморегуляции для учителей»	ноябрь
2	Занятие – практикум «Профилактика эмоционального и профессионального выгорания» (игровая форма)	март
3. Этап проведения ЕГЭ, ОГЭ		
1	Психологическая поддержка учащихся при проведении ЕГЭ непосредственно перед экзаменом	май
2	Психологические рекомендации участникам ЕГЭ, ОГЭ: <ul style="list-style-type: none"> - Психологические рекомендации учащимся - Психологические рекомендации родителям - Психологические рекомендации учителям 	в течение года
4. Анализ результатов и выработка предложений по подготовке к ЕГЭ, ОГЭ		
1	Анализ возникших психологических проблем при подготовке и проведении ЕГЭ и определение путей работы по психологическому сопровождению учащихся последующих лет	июнь

№	Тема занятия
1.	Как лучше подготовиться к экзаменам
2.	Кинезиологические упражнения для стимуляции познавательных способностей
3.	Поведение на экзамене
4.	Как повысить стрессоустойчивость
5.	Способы снятия нервно-психического напряжения
6.	Прощай, напряжение
7.	Как бороться со стрессом
8.	Эмоции и поведение
9.	Как управлять своими эмоциями

Литература:

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
2. Амбросьева Н.Н. «Классный час с психологом: сказкотерапия для школьников», - М «Глобус», 2008. -189 с.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.
4. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.
5. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
6. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. – СПб.: Речь, 2008. – 336 с.
7. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135 с.
8. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.
9. Фопель К. Барьеры, блокады и кризисы в групповой работе. Сборник упражнений. Пер. с нем. – 3-е изд. – М.: Генезис, 2008 -160с