

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"средняя школа №5" пос. Ключи-1

«

«Утверждаю»  
директор школы МБОУ СШ №5  
Е.В. Королева   
« 3 » 05 2018г.

**ПРОГРАММА**  
**психолого-педагогического сопровождения**  
**выпускников 9-11 классов в период подготовки к**  
**экзаменам**  
*(по программе М.Ю. Чибисовой)*

**Исполнитель: педагог-психолог**  
**Фролова Елена Николаевна**  
**МБОУ СШ №5 пос.Ключи-1**  
**Усть-Камчатского района**  
**Камчатского края**

2018-2019 г.

## Пояснительная записка

Основанная цель данного курса - развитие психологической устойчивости к предстоящему единому государственному экзамену. Занятия проходят в виде игровых упражнений, дискуссий, деловых игр, лекций.

Все мы неоднократно сдавали экзамены: когда заканчивали школу, поступали в институт, во время сессий. И все мы в целом представляем себе, что это такое. Но в настоящее время система российского образования претерпевает значительные изменения, меняются форма и содержание выпускных и вступительных экзаменов.

Единый государственный экзамен — это новая реальность в нашем образовательном пространстве. И он радикально отличается от привычной формы экзамена. В педагогических кругах проблемы и перспективы, связанные с ЕГЭ, активно обсуждаются с тех самых пор, когда он впервые вошел в школьную жизнь.

Вопросы подготовки школьников и педагогов к ЕГЭ рассматриваются на методологических семинарах, совещаниях и «круглых столах» для сотрудников образовательных учреждений, предлагаются материалы для проведения семинаров и курсов. Однако имеющиеся в литературе рекомендации разрознены и не систематизированы. В большинстве случаев считается, что специальной подготовки к ЕГЭ не требуется, выпускникам достаточно пробного экзамена и инструкции по правилам поведения. Мы же считаем, что этого мало, поскольку ЕГЭ принципиально отличается от привычной формы традиционных выпускных экзаменов.

На официальном сайте Министерства образования, посвященном ЕГЭ, представлено огромное количество различных материалов по Единому государственному экзамену для различных категорий читателей: самих выпускников, учителей выпускных классов, организаторов экзамена и т.д.

Все эти документы носят общий инструктивный характер. Вместе с тем остается практически неосвещенной психологическая составляющая Единого государственного экзамена, связанные с ним проблемы психологического характера и возможности психологической поддержки учеников. При рассмотрении проблемы подготовки к ЕГЭ и ГИА исследователи упоминают важность психологического тренинга и психологической поддержки выпускников, их родителей и учителей выпускных классов, но дальнейшего развития и методического обеспечения эта тема не получает. Разработаны также общие рекомендации для выпускников и их родителей, но они тоже, при всей их нужности и важности, во многом имеют обобщенный характер. В педагогической среде по вопросу ЕГЭ высказывается множество мнений: от горячего неприятия до столь же горячего одобрения. Реальность такова, что эксперимент по внедрению ЕГЭ с каждым годом принимает все более широкий размах, а значит, важно не только оценивать его целесообразность и пути совершенствования, но и искать действенные способы поддержки выпускников в тех условиях, в которых экзамен сейчас проводится.

Психологическая поддержка выпускников, сдающих ЕГЭ и ГИА необходима. С этой целью разработана данная программа на основе работы М. Ю. Чибисовой «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями».

На занятиях участники тренинга научаются и узнают как:

- перестать бояться ЕГЭ и ГИА и стать более уверенным;
- контролировать свое психологическое состояние в период подготовки и сдачи единого государственного экзамена;
- развить установку на успешную сдачу ЕГЭ и ГИА;
- преодолевать психологические барьеры, мешающие успешной сдаче ЕГЭ и ГИА

- и, наконец, сможете стать психологически более сильным.

Можно выделить следующие типы личностных и когнитивных трудностей, усложняющих успешную сдачу ЕГЭ:

1. Когнитивные трудности – это трудности, связанные с особенностями переработки информации, со спецификой работы с тестовыми заданиями. Учащиеся с когнитивными трудностями не могут выбрать оптимальную стратегию подготовки к ЕГЭ. Основная психологическая стратегия работы с такими учащимися должна строиться на выработке собственной стратегии подготовки и сдачи ЕГЭ. Данная стратегия строится на оптимальном использовании временного потенциала.
2. Личностные трудности – эти трудности обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями. Прежде всего, к личностным трудностям отнесем высокий уровень тревожности. Основная стратегия работы с учащимися, имеющими личностные трудности, строится на снижении тревожности, связанной с условиями проведения ЕГЭ (незнакомая обстановка, отсутствие знакомых преподавателей, использование только одного канала восприятия и демонстрация своих знаний). К личностным трудностям также может быть отнесены группы риска, представляющие собой доминирование у выпускника определенных личностных трудностей, усложняющих успешную сдачу ЕГЭ.
3. Процессуальные трудности – это проблемы, которые связаны с самой процедурой Единого государственного экзамена. Выделяют несколько групп процессуальных трудностей: трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов, трудности, связанные с ролью взрослого, трудности, связанные с критериями оценки, трудности, связанные с незнанием своих прав и обязанностей.

Исходя из вышесказанного, основной целью образовательной программы «Психологическая подготовка к ЕГЭ» является: оказание комплексной психологической помощи учащимся школ при сдаче ЕГЭ.

**Субъекты программы:**

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

**Продолжительность** одного занятия 40 - 45 минут.

**Используемые методы:** дискуссии, минилекции, тренинговые упражнения.

**Программа включает 5 направлений:**

1. *Диагностическое направление.*

**Цель** – информационное обеспечение процесса психологического сопровождения готовности к ГИА и ЕГЭ

- ✓ Анкета «Готовность к ЕГЭ» (учащиеся 9-х классов, 11 класса). Октябрь
- ✓ Анкета «Определение детей группы риска» (учителя и родители). Декабрь
- ✓ Диагностика уровня школьной тревожности. Диагностика «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» в выпускных классах. (учащиеся 9-х классов, 11 класса). Февраль
- ✓ Тест Е.В. Беспаловой «Твое самочувствие накануне экзаменов» (учащиеся 9-х классов, 11 класса). Март-апрель.

2. *Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками.*

- ✓ «Развитие внимания и памяти»  
Цель занятия: Развитие познавательных процессов (памяти, внимания учащихся); обучение приемам работы с текстом.
- ✓ «Преодоление страха и тревоги на экзамене»  
Цель занятия: выработка объективного отношения к ЕГЭ, снижение тревоги и страха перед экзаменом.
- ✓ «Психологическая готовность к ЕГЭ»  
Цель занятия: проработка уверенного поведения на экзамене.
- ✓ «Как бороться со стрессом»

Цель занятия: формирование умения у учащихся эффективно противостоять стрессу»

- ✓ «Как управлять негативными эмоциями»

Цель занятия: устранение эмоциональных блоков, снятие мышечного напряжения»

### 3. Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.

**Цель** – оказание психологической помощи и поддержки субъектам ГИА и ЕГЭ, обучение их навыкам саморегуляции.

- ✓ Выступления на родительских собраниях  
«Что родителям нужно знать о ЕГЭ»  
«Психологический комфорт в семье во время экзаменов».
- ✓ Консультация для педагогов «Готовимся к ЕГЭ. Стратегии работы с детьми группы «Риска».
- ✓ Консультирование учащихся по результатам тестирования

### 4. Профилактическая работа.

**Цель** – проведение мероприятий, направленных на создание благоприятных условий ГИА и ЕГЭ.

- ✓ Стендовая информация на тему «Советы психолога по подготовке к ЕГЭ», «Рекомендации для более успешного практического выполнения тестирования»
- ✓ «Рекомендации для родителей. Как поддержать выпускника?»

### 5. Организационно-методическая работа.

**Цель** – разработка программ диагностики, коррекционных и развивающих занятий, рекомендаций.

- ✓ Разработка занятий в форме психологического тренинга для учащихся 9 и 11-ых классов с проблемами психологической готовности к ГИА и ЕГЭ.

#### **Ожидаемые результаты:**

- усвоение психологических основ сдачи экзамена;
- освоение техник саморегуляции;
- освоение приемов планирования рабочего времени на экзамене;
- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

**Условия проведения:** класс или любое другое просторное, хорошо освещенное помещение. Группа формируется из учащихся одного класса, 15 человек.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1.	Что такое Единый государственный экзамен?	2
2.	Индивидуальный способ ответственности	1
3.	Мой учебный стиль	1
4.	Как справиться со стрессом на экзамене?	1
5.	Уверенность на экзамене	1
6.	Моя ответственность на экзамене	1
7.	Сдаем ЕГЭ!	1
	<b>Всего</b>	<b>8</b>