

РАССМОТРЕНО  
На заседании МО:  
Протокол № 1  
от « 30 » август 2019\_г.  
Желябовская Н.Е.  
Желябовская Н.Е.

СОГЛАСОВАНО:  
зам директора по УВР  
« 30 » 08 2019\_ г.  
Кузнецова К.В.  
Кузнецова К.В.

УТВЕРЖДАЮ:  
директор школы № 48  
« 30 » 08 2019\_ г.  
Пирогова И.В.  
Пирогова И.В.

Муниципальное бюджетное вечернее (сменное) общеобразовательное учреждение «Открытая (сменная) общеобразовательная школа № 48» г. Орла

# Программа психологического сопровождения выпускников 9 и 11 классов в период подготовки к экзаменам

## Учимся сдавать экзамены Учимся сдавать экзамены



Автор-составитель:  
педагог-психолог  
Юсупова Т.М.

2019 - 2020 гг.

## 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 каждый год меняются требования к проведению экзаменов ЕГЭ и ГИА, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Все это привело к необходимости создания развивающей программы с элементами тренинга, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Под психологической готовностью к сдаче ЕГЭ и ГИА подразумевается сформированность у школьника психологических свойств и социальных компетенций (психофизиологической, личностной, технологической, мотивационной, самооценочной), без которых невозможна успешная сдача экзаменов. Такое определение психологической готовности учеников к сдаче ЕГЭ и ГИА позволяет работать сразу над тремя задачами, традиционно стоящими перед школьными педагогами-психологами:

- просвещение;
- мониторинг изменений;
- занятия с элементами тренинга.

Их решение обеспечит комплексное психологическое сопровождение учащихся, сдающих ЕГЭ и ГИА. При этом нужно учитывать, что в современной школе проводить длительные занятия со старшеклассниками часто бывает невозможно по ряду причин. Школьники посещают курсы подготовки в институт, элективные занятия для подготовки к определенному предмету (в рамках школьной программы) и т. д. Поэтому данный курс является ускоренной комплексной программой занятий по подготовке учащихся 9 и 11-х классов к ЕГЭ и ГИА с элементами психологического тренинга.

При разработке программы "Психологическое сопровождение выпускников 9 и 11 классов в период подготовки к экзаменам «Учимся сдавать экзамены» я опиралась на следующие принципы построения развивающих программ:

1. Принцип системности коррекционных, профилактических, просветительских и развивающих задач. Он реализуется в программе благодаря решению различного рода задач.
2. Деятельностный принцип. Данная программа предполагает проведение игровой коррекции и развития с элементами просвещения в процессе межличностного взаимодействия в группе.
3. Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей. Данный принцип реализуется в программе благодаря введению элементов свободного выбора, добровольного участия в тех или иных упражнениях, учета пожеланий и состояния участников.
4. Принцип комплексности методов психологического воздействия представлен сочетанием различных методов: метода игровой коррекции, методов модификации поведения, методов интроспекции.
5. Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к работе с выпускниками. Отдельные задания программы предполагают совместное выполнение заданий с представителями референтной группы участников. Это способствует получению обратной связи от ближайшего окружения, расширению Я-концепции, переносу навыков в другие сферы жизни.
6. Принцип программированного обучения предполагает последовательный, постепенный переход от разделенных с психологом действий ко все более самостоятельным.
7. Принцип усложнения. Каждое занятие в программе усложняется по мере овладения участниками необходимыми навыками.

8. Принцип учета объема и степени разнообразия материала. Данный принцип предполагает постепенное увеличение объема и разнообразия заданий после относительной сформированности того или иного умения.
9. Принцип учета эмоциональной сложности материала реализуется благодаря введению упражнений, создающих положительный эмоциональный фон в начале и конце занятия.

Курс рассчитан на 5 занятий по 45-60 минут. Занятия проводятся один раз в месяц.

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

**Цель курса:** отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к единому государственному экзамену; обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах.

### **Задачи:**

1. Повышение сопротивляемости стрессу;
2. Отработка навыков уверенного поведения;
3. Развитие эмоционально-волевой сферы;
4. Развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим;
5. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы;
6. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок;
7. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

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

**Методы:** групповая дискуссия, игровые методы, медитативные техники.

### Календарно - тематический план:

№	Тема занятия	Дата проведения
1.	Что такое экзамен?	9 а 9 б 9 в 9 г 11 а
2.	Как лучше подготовиться к экзаменам?	9 а 9 б 9 в 9 г 11 а
3.	Как пережить ЕГЭ (ГИА)? Поведение на экзамене.	9 а 9 б 9 в 9 г 11 а
4.	Как бороться со стрессом? Техники саморегуляции.	9 а 9 б 9 в 9 г 11 а
5.	Уверенность на экзамене. Итоговое занятие.	9 а 9 б 9 в 9 г 11 а

### Список используемой литературы:

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.
3. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.
4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
5. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135 с.
6. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2006. – 192 с.
7. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005. – 175 с.
8. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху". Школьный психолог, 2006, № 8, 2004, № 13, 15.
9. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.
10. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006. – 112 с.

## Заключение

Проблема психологической готовности школьников к ЕГЭ и ГИА очень важна и актуальна, она обусловлена рядом причин:

- ✓ ЕГЭ и ГИА имеют ряд особенностей, которые требуют от выпускника не только интеллектуальных знаний, но еще и личностной и психологической готовности к его выполнению.
- ✓ Необходимо сохранить здоровье выпускника и физическое и психологическое.
- ✓ Старшеклассники не всегда реалистично представляют ЕГЭ и ГИА, нереалистичность установок.
- ✓ Подготовка к экзаменам и их сдача вызывают у выпускников сильное эмоциональное напряжение, связанное с переживанием за результаты, напрямую влияющие на возможность реализации дальнейших жизненных планов. Это выражается в чувстве повышенной тревожности; неустойчивой самооценке; утрате способности видеть положительные результаты своего труда, ресурсы организма, личностные достоинства; в отрицательной установке по отношению к результатам экзамена.

Эффективным средством в ситуации стресса, по мнению Г. Селье, является использование способов саморегуляции и мобилизации ресурсов организма.

ЕГЭ и ГИА по каждому предмету включает вопросы и задания трех разных типов. Поэтому в процессе сдачи экзаменов требуются:

- ✓ высокая мобильность,
- ✓ переключаемость,
- ✓ высокий уровень организации деятельности,
- ✓ высокая и устойчивая работоспособность,
- ✓ высокий уровень концентрации внимания.

Все трудности при подготовке к ЕГЭ и ГИА можно разделить на три типа:

1. Процессуальные (связанные с процедурой):

- недостаточное знакомство с процедурой;
- незнакомое место и незнакомые взрослые.

2. Личностные (обусловлены личностными особенностями учащихся):

- убеждения и предрассудки, связанные с ЕГЭ и ГИА;
- неадекватная самооценка.

3. Познавательные (обусловлены недостаточной сформированностью некоторых учебных компонентов):

- недостаточный объем знаний;
- недостаточная сформированность навыков работы с текстовыми заданиями;
- неспособность гибко оперировать системой учебных понятий предмета;
- неумение оперировать учебным материалом.

Программа психологической подготовки учащихся к ЕГЭ и ГИА – лишь начало диалога о психологической готовности старшеклассников к сдаче экзаменов. Она высокоэффективна в условиях ограниченности времени и необходимости грамотно и профессионально подготовить школьников к аттестации. При желании программа может успешно совмещать в себе упражнения, направленные на аутогенную тренировку, способы повышения уверенности, лекции на уточнения процедуры итоговой аттестации, отработку оптимальных стратегий при выполнении экзаменационных заданий и многое другое.