



ХМАО-Югра, г. Нижневартовск,

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 22»

Утверждена
Педагогическим советом
Протокол 1 от 28 август 2019г.

**Программа
психологической подготовки
обучающихся 9-х и 11-х классов
к прохождению ОГЭ и ЕГЭ**

педагог-психолог **Хакимова К.С.**

Пояснительная записка

Актуальность проблемы обусловлена тем, сдача ГИА (ОГЭ) и ЕГЭ в форме тестирования является обязательной процедурой для всех выпускников школ России, она обеспечивает объективную оценку качества результата обучения по учебным дисциплинам в соответствии с государственными образовательными стандартами.

В связи с изменением формы итоговой аттестации актуальной стала подготовка участников образовательного процесса к прохождению аттестации. 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.

Цель психологической подготовки – выработка психологических качеств, умений и навыков выпускников, которые повысят эффективность подготовки к прохождению ГИА и сдаче ЕГЭ и позволят каждому ученику более успешно вести себя во время экзамена, т.е. будут способствовать развитию памяти и навыков мыслительной работы, концентрации внимания, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, владеть своими эмоциями.

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 Определение степени стрессоустойчивости выпускников 9 и 11 классов.
- 2 Выявление «группы риска» - учащихся, тяжело адаптирующихся в условиях стресса.
- 3 Развитие познавательного компонента психологической готовности к ГИА и ЕГЭ: отработка навыков самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции, развитие внимания, памяти, мышления.
- 4 Уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.
- 5 Содействие адаптации учащихся к процессу проведения ГИА и ЕГЭ.

6 Создание необходимого психологического настроения 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 со школьниками.

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

4 Профилактическая работа.

5 Организационно-методическая работа.

Ожидаемый результат:

1 Снижение уровня тревожности у всех субъектов.

2 Развитие памяти и концентрации внимания, четкости и структурированности мышления у выпускников гимназии.

3 Повышение сопротивляемости стрессу.

4 Развитие навыков саморегуляции и самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

5 Устранение психологических факторов, негативно влияющих на результаты экзамена.

Критериями оценки эффективности программы выступает то, что анализ проведенной работы будет производиться на основе рефлексии участников.

Методики:

1 «Стресс-тест» Т. А. Немчинова и Тейлора.

2 Арт-терапевтическая психотехника «Мандала».

3 Техника самоидентичности «Анти-Я».

4 Техника повышения уверенности «Я не люблю».

5 Включенное наблюдение.

6 Беседа.

Циклограмма методических мероприятий

№	Мероприятие	Сроки
1.	Информационная и методическая подготовка к решению психологических задач, которые ставят перед гимназией ситуации подготовки и сдачи ГИА и ЕГЭ.	I полугодие
2.	Размещение на стенде психолога информации, важной для учащихся при подготовке к ГИА и ЕГЭ	I полугодие
3.	Заседание совета РМО по методической подготовке к круглому столу РМО «Разработка рекомендаций по ЕГЭ и ГИА»	19.12
4.	Участие в круглом столе РМО «Разработка рекомендаций по ЕГЭ и ГИА» и выступление по теме «Рекомендации учащимся по повышению эффективности подготовки к экзаменам»	26.12
5.	Составление буклетов для учащихся, родителей и учителей, осуществляющих подготовку к ГИА и ЕГЭ.	III четверть
6.	Проведение диагностики эмоционального состояния и стрессоустойчивости учащихся 9 и 11 классов.	III четверть
7.	Проведение индивидуальных и групповых занятий с учащимися 9 и 11 классов, испытывающих затруднения в эмоциональной саморегуляции.	II полугодие

Список литературы

1. Долбина Е. В. Роль внутренней и внешней мотивации старшеклассника в процессе подготовки к ЕГЭ // Информационные материалы по семинару: «Психологическая готовность субъектов образовательного процесса к единому государственному экзамену» 29 января 2009 г.
2. Ерхова М. В. Психологическая подготовка школьников к ЕГЭ - Ульяновск: УИПКПРО, 2004.
3. Ерхова М. В. Психопрофилактика экзаменов // Школьный психолог. - 2009. - №8. - С.7-11.
4. Зайнулова Д.А. Интеллектуально-психологическая готовность старшеклассника к ЕГЭ // Информационные материалы по семинару: «Психологическая готовность субъектов образовательного процесса к единому государственному экзамену» 29 января 2009 г.
5. Макарова Г. Н. Рекомендации учителям по психологической подготовке к ЕГЭ выпускников и их родителей // Завуч. - 2003. - №4.
6. Методические рекомендации по организации и проведению профессионально-психологического сопровождения обучающихся суворовских военных, Нахимовского военно-морского, Московского военно-музыкального училищ и кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации в ходе образовательного процесса Ч.2. – М.: Арманов-центр, 2008.
7. Практикум по арт-терапии / Под ред. А.И. Копытина - СПб.: Питер, 2001.
8. Психолого-педагогическая подготовка участников образовательного процесса к государственной итоговой аттестации (методические рекомендации) авт.-сост. Е.М. Кобзева / Министерство образования Саратовской области. – ГОУ ДПО «СарИПКПРО». – Саратов, 2009. – 43с.
9. Чибисова М.Ю. Программа психологической подготовки к ЕГЭ // Лаборатория социально-психологических проблем и охраны психического здоровья ребенка. Северо-Восточный окружной учебно-методический центр. – 2009.
10. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ – М.: Генезис, 2009.
11. <http://psifactum.ru/stress/451-stress.html>
12. http://s_yunopion.bar.edu54.ru/p200aa1.html
13. http://azps.ru/training/self/anti_ego.html