

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

О.В. Шарова
30 » августа 2019 года

«Утверждаю»

Директор МКОУ «СШ №5»

Е.В. Рыбалкина

«30» октября 2019 года

Программа психолого-педагогического сопровождения подготовки обучающихся к государственной итоговой аттестации в форме ЕГЭ, ОГЭ в 9, 11 классах.

Составитель:

Ломакина Н.А., педагог-психолог.

Котельниково, 2019г.

Пояснительная записка

Идея психолого-педагогического сопровождения является востребованной в образовательной практике и в настоящее время получила импульс для развития в связи с введением новых стандартов образования. Стандарты второго поколения, ориентированные на достижение не только предметных, но метапредметных и личностных образовательных результатов, невозможно внедрить в практику без учета возрастно-нормативной модели и социальной ситуации развития обучающихся.

Психологическое сопровождение выпускников в период подготовки к государственной итоговой аттестации (ГИА) является необходимым направлением работы педагога-психолога образовательной организации.

На сегодняшний день имеется достаточное количество материалов, обеспечивающих правовую и организационную, содержательную и методическую подготовку к ГИА. Однако все эти направления подготовки предполагают лишь инструментальную готовность выпускников и не способствуют формированию психологической готовности к испытанию. Между тем, при отсутствии психологической подготовки, нередко бывает так, что выпускник знает предмет, умеет решать те или иные задачи, но в итоге не справляется с экзаменационными заданиями, поскольку не уверен в своих силах, не умеет управлять своими эмоциями, не умеет контролировать и регулировать свою деятельность, не владеет навыками, определяемыми особенностями процедуры ГИА.

Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение у учащихся. Очень часто экзамен становится психотравмирующим фактором который учитывается в клинической психиатрии при определении характера психогенеза и может являться пусковым механизмом реактивной депрессии (Руководство по психиатрии, 1983; Стрелец В.Б., Самко Н.Н., Голикова Ж.В., 1998; Стрелец В.Б., Голикова Ж.В., 2001). В последние годы получены убедительные доказательства того, что экзаменационный стресс оказывает негативное влияние на нервную, сердечно-сосудистую и иммунную системы учащихся. (Maes M., Van der Planken M., Van Gastel A., et al., 1998; Deinzer R., Kottmann W., Forster P., et al., 2000).

В то же время, следует отметить, что экзаменационный стресс не всегда носит вредоносный характер, приобретая свойства «дистресса». В определенных ситуациях психологическое напряжение может иметь стимулирующее значение, помогая обучающимся мобилизовать свои знания и личностные резервы для решения поставленных перед ним учебных задач. Поэтому необходимо в период подготовки обучающихся к ГИА, во-первых – организовать специальные методы прогнозирования показателей экзаменационного стресса с учетом индивидуальных особенностей учащихся, а, во-вторых - создать комплекс эффективных психолого-педагогических методов способствующих оптимизации (коррекции) уровня экзаменационного стресса у данной категории обучающихся, т.к. психологическое сопровождение экзаменов предполагает не только определенную сумму знаний по предмету, но и серьезную психологическую подготовку.

Как эта ситуация отражается на педагогах, занимающихся подготовкой старшеклассников к ЕГЭ?

У педагогов она вызывает особую тревогу, поскольку результативность сдачи ЕГЭ влияет на оценку профессиональной компетентности учителя, у подавляющего большинства педагогов крайне отрицательное отношение к новой форме экзамена, преобладают чувства тревоги, беспокойства, раздражения, ощущение бессилия и неуверенности в себе. Учителя считают, что эта форма не всегда объективна и часто не соответствует реальным знаниям учащихся.

Наконец, нельзя не отметить наличие в образовательной среде феномена, который условно можно назвать «мифология» ЕГЭ. Другими словами - иррациональные, неосознаваемые, эмоционально нагруженные убеждения и установки, отражающие отношение к ЕГЭ.

Конечно, проявляться они будут по-разному: дети говорят о том, что «ЕГЭ сдать невозможно» педагоги — о нереалистических требованиях и некорректно сформулированных заданиях, родители — о том, что «где-то в других регионах все куплено и дети получают только пятерки». Как правило, подобные высказывания сопровождаются сильными эмоциями: тревогой, гневом, страхом. Таким образом, необходимо проводить работу по психологическому сопровождению ГИА не только с обучающимися, но и с педагогами и родителями.

Программа психолого-педагогического сопровождения подготовки обучающихся к государственной итоговой аттестации в форме ЕГЭ, ОГЭ в 9, 11 классах построена с опорой на программы психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к экзамену «Путь к успеху» (Н. Стебеневой, Н. Королевой) и программу М.Ю. Чибисовой «Психологическая подготовка к ЕГЭ».

Исследователи (М.Ю. Чибисова и др.) выделяют следующие типы личностных и когнитивных трудностей, усложняющих успешную сдачу экзаменов:

1. Когнитивные трудности – это трудности, связанные с особенностями переработки информации, со спецификой работы с тестовыми зданиями. обучающиеся с когнитивными трудностями не могут выбрать оптимальную стратегию подготовки к экзаменам. Основная психологическая стратегия работы с такими учащимися должна строиться на выработке собственной стратегии подготовки и сдачи экзаменов. 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 обучающимися, имеющими личностные трудности, строится на снижении тревожности, связанной с условиями проведения экзамена (незнакомая обстановка, отсутствие знакомых преподавателей, использование только одного канала восприятия и демонстрации своих знаний). К личностным трудностям также может быть отнесены группы риска, представляющие собой доминирование у выпускника определенных личностных трудностей, усложняющих успешную сдачу экзамена.

3. Процессуальные трудности – это проблемы, которые связаны с самой процедурой 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 вышеизложенного, основной целью программы психолого-педагогического сопровождения подготовки обучающихся к государственной итоговой аттестации в форме ЕГЭ, ОГЭ в 9, 11 классах, является:

оказание комплексной психолого - педагогической помощи обучающимся школы при сдаче ОГЭ и ЕГЭ.

Задачи:

- Способствовать формированию адекватного реалистичного мнения об экзамене;
- Способствовать развитию установки на успешную сдачу экзамена;
- В процессе коррекционно - развивающей работы способствовать преодолению когнитивных трудностей, мешающих подготовке и сдаче экзамена.
- Способствовать формированию конструктивной стратегии деятельности в период подготовки и на экзамене.
- Способствовать улучшению психоэмоционального состояния, снижению тревожности, напряженности в период экзаменов.
- Способствовать формированию УУД: личностных, регулятивных, коммуникативных, познавательных.

	Ожидаемые результаты:	Критерии оценивания
1.	Сформированность адекватного, реалистичного мнения об экзамене.	Беседа, анкетирование.
2.	Позитивная установка на успешную сдачу экзамена.	Беседа, тестирование.
3.	Улучшение показателей внимания и памяти, интеллектуальной лабильности, УУД.	Наблюдение, тестирование, анкетирование.

4.	Сформированность конструктивной стратегии деятельности в период подготовки и на экзамене. Осознанное принятие на себя ответственности за подготовку и результат сдачи экзаменов. Готовность к эмоциональному принятию результатов ЕГЭ и способность построить «план Б» в случае неуспешной сдачи экзамена.	Наблюдение, беседа, пробный экзамен.
5.	Снижение уровня тревожности и напряжённости в экзаменационный период.	Наблюдение, беседа, тестирование, анкетирование.
6	Сформированность УУД	Анкетирование.

Основные формы занятий: занятия с элементами тренинга, деловые игры, психологические практикумы, дискуссии, сеансы релаксации.

Условия проведения: класс, кабинет психоразгрузки,

План психолога - педагогического сопровождения ЕГЭ, ОГЭ 9, 11 класс 2019 - 2020 учебный год.

№ п\п	Наименование работы. Виды деятельности, содержание, формы .	Условия проведения.	Ответственные и привлекаемые к сотрудничеству	Сроки проведения	Предполагаемый результат.
-------	---	---------------------	---	------------------	---------------------------

Работа с педагогами

11 1.	Ознакомление с процедурой ЕГЭ, обязанностями ответственных наблюдателей.	консультация	Заместитель директора по УВР	по плану зам. дир. по УВР	Снижение риска экзаменационного стресса обучающихся.
2. 2.	Психологическая подготовка обучающихся к ЕГЭ. Профилактика нарушений обучающимися порядка ЕГЭ.	Психолого-педагогический семинар.	Зам. дир. по УВР, педагог - психолог, педагоги.	По плану зам. дир. по УВР	Снижение напряжённости у педагогов-предметников, классных руководителей.
3 3.	«Готовим к ЕГЭ, стратегии работы с детьми гр. риска».	Стенд. в учительской	Педагог - психолог	III-VI	Повышение психолого - педагогической компетентности по вопросам психолого-педагогического сопровождения ЕГЭ и ОГЭ.
4 4.	Памятки для педагогов.	Стенд, буклеты	Педагог - психолог, зам. директора по УВР	III-VI	Исключение нарушений в ходе проведения ЕГЭ и ОГЭ.
5 5.	Сеансы релаксации, психоразгрузки для педагогов	Каб .психоразгрузки	Педагог - психолог	В теч. у.г.	
6 6.	Индивидуальные консультации.	По запросам.	Педагог - психолог, зам директора по УВР		
7 7.	Профилактика профессионального	Пихолого-педагогически	Зам. дир. по УВР, педагог		

	выгорания и толерантность педагога .	й семинар-практикум.	- психолог, педагоги.	
8.	Профилактика эмоционального выгорания.	Психолого-педагогический семинар-практикум.	Зам. дир. по УВР, педагог - психолог, педагоги.	Снижение напряжённости у педагогов-предметников, классных руководителей.

Работа с родителями

1.	Родительское собрание «Психологические аспекты подготовки к экзаменам».	ОРС 9, 11 классы	Зам. дир. по УВР, педагог - психолог, кл. рук.	Информирование о стратегии поведения на экзаменах, психологической подготовки к экзаменам, Повышение психолого-педагогической компетентности и культуры родителей, снижение стресса.
2.	Родительское собрание «Какую помошь могут оказать родители при подготовке к экзаменам».	РС 9, 11 классы	Зам. дир. по УВР, педагог - психолог., кл. рук.	
3.	Материалы стенда для родителей «Советы психолога»	стенд	Педагог-психолог	
4.	Индивидуальные консультации.	По запросам.	Педагог-психолог, зам. директора по УВР	

Работа с обучающимися.

1.	Диагностика напряжённости	9, 11 класс. Анкета напряжённости	Педагог-психолог	Выявление обучающихся с эмоциональными проблемами.
2	Диагностика экзаменационного стресса	9, 11 класс. Тест «Подверженны ли вы экзаменационному стрессу?»	Педагог-психолог	
3	Диагностика эмоционального состояния .	9 класс Тест СПС (Г.Айзенк)	Педагог-психолог	
4	Диагностика эмоционального состояния .	Тест Люшера Инд. , по запросам	Педагог-психолог	
5.	Карта риска суицида	Заполнение карты.	Педагог - психолог, кл.рук, социальный педагог.	
6.	Ознакомление с процедурой ОГЭ, ЕГЭ, правилами поведения на экзамене, бланками.	Консультация, тренинг.	Заместитель директора по УВР	Мониторинг риска суицида, выявление подростков гр. риска, профилактика суициальных проявлений в период экзаменов.
				Снижение риска экзаменационного стресса обучающихся.

	Пробный ЕГЭ, ОГЭ		Заместитель директора по УВР		Снижение напряжённости. Повышение процессуальной компетентности. Исключение нарушений в ходе проведения ОГЭ и ЕГЭ.
8.	Индивидуальные консультации по запросам учащихся, и по выявленным в ходе анкетирования проблемам.	Кабинет пед.-психолога.	Педагог-психолог	В течение учебного года	Конструктивное преодоление проблемных ситуаций, стабилизация эмоционального состояния.
9.	Занятия по формированию психологической готовности к ЕГЭ.	Кабинет пед.-психолога. Занятия с элементами тренинга	Педагог-психолог	II-V	1).Знание об особенностях и процедуре экзамена; 2) Повышение сопротивляемости стрессу в результате: а) ознакомления с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации; б) возрастания уверенности в себе, в своих силах; 3) развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы. 4.)Развитие познавательных процессов и учебной мотивации.
10.	Упражнения для развития самоконтроля и стрессоустойчивости.	Урок.	Педагог-психолог, учителя – предметники.	IV,V	Повышение сопротивляемости стрессу , развитие навыков самоконтроля
11.	Экзамены – не проблема, а задача! « Я иду на экзамен»	Кл.час, 9,11 кл.	Педагог - психолог, кл. рук.	IV,V	Снижение риска экзаменационного стресса.

12.	Материалы стенда для обучающихся «Советы психолога»	стенд	Педагог-психолог	-	III-VI	Информирование о стратегии поведения на экзаменах, психологической подготовки к экзаменам
13.	Коррекция эмоциональных нарушений, тревожности, напряжённости.	Сеансы психоразгрузки.	Педагог-психолог	-	В теч. у.г.	Стабилизация эмоц. состояний.

Занятия по формированию психологической готовности к ЕГЭ с элементами тренинга способствуют преодолению таких проблем у обучающихся, как **когнитивные, личностные, процессуальные, физиологические**.

1. Трудности и стратегии поддержки старшеклассников на этапе подготовки к ЕГЭ и ОГЭ

Вид трудностей	Содержание затруднений	Условия успешности
Когнитивные (особенности переработки информации)	Работа с тестовыми заданиями предполагает выделение существенной стороны в каждом вопросе, отделение ее от второстепенной; оперирование фактами и положениями в отрыве от контекста	Хорошая произвольность внимания. Хороший уровень долговременной памяти; Развитое мышление, интеллектуальная лабильность. Учёт репрезентативной системы.
Личностные (особенности восприятия учеником ситуации экзамена)	Непривычная обстановка, самостоятельность в принятии решения, прием и оценка экзамена незнакомыми людьми – все это повышает уровень тревоги и дезорганизует деятельность, снижает концентрацию внимания и работоспособность	Рассмотрение ЕГЭ как ценного и полезного этапа в жизни; Позитивный настрой.
Процессуальные (особенности процедуры ЕГЭ)	Фиксирование ответа на отдельном листе разводит целое «вопрос-ответ», необходимо осуществлять кодирование-раскодирование информации (соотнесение содержания с соответствующим номером). Присутствующий взрослый несет только функцию оценки, вместо привычной оценки и поддержки. Самостоятельная выработка стратегии деятельности.	Знакомство с процедурой экзамена. Выбор индивидуальной стратегии деятельности
Физиологические (связаны с особенностями работы мозга и организма на фоне повышенных нагрузок и стресса)	Стрессовая ситуация ведет к перенапряжению нервной системы, которое в свою очередь «бьет» по организму, вызывая различные заболевания.	Гармоничная работа правого и левого полушария; Умение расслабляться; Рациональный режим труда и отдыха; Режим питания

Содержание.

Что такое ЕГЭ.(ОГЭ) и что он значит для меня. Как лучше подготовиться к экзаменам. 2 ч .

Мини- лекция «как готовиться к экзаменам»: режим дня, питьевой режим, питание, упражнения для отдыха глаз, учёт индивидуальных биоритмов, репрезентативной системы, место занятий и поза при

одготовке. Условия поддержки работоспособности, кинезиологические упражнения, упр. «Ассоциации». Дискуссия , «мозговой штурм». Снижение влияния иррациональных убеждений (дискуссия, мозговой штурм «Страхи и опасения по поводу ЕГЭ»); Экзамен «Хорошо- плохо». Шуточный ЕГЭ (по процедуре проведения экзамена).

Развиваем произвольное внимание: устойчивость, переключение, распределение, объём.1 ч.

Мини- лекция «Как развивать произвольное внимание». Упражнения: «Трёхминутный тест», «Секундная стрелка», «Перепутанные линии», « Кодирование», таб. Шульте, «Штриховка (рисунок) 2 руками», «Разные движения», «Сумма», «Муха».

Развиваем память.-1 ч . Мини- лекция «Как запомнить большой объём материала». «Некоторые закономерности запоминания». Упражнения: «Ассоциации», «метод Цицерона», «Снежный ком», «Кластеры и опорные схемы». Дискуссия «Успешные приёмы запоминания»

Развиваем мышление.-1 ч . Мини- лекция «Как развивать мышление». тест «Интеллектуальная лабильность», упр. «Ассоциации», «Аналогии» , «Сравнение понятий», «Пространственное мышление. Кубики. Развёртки».

Способы снятия нервно- психического напряжения.-1 ч . упр. дорисуй и передай. упр. Мини- лекция «Как снять напряжение» . Упр. «Эксперимент», «Дыхание стимулирующее и расслабляющее», «Дыхание через левую и правую ноздрю», «Перекрёстные движения» гармонизация работы левого и правого полушария, «Стряхни неприятный груз», релаксация, Метод «Ключ» Х.Алиева.

Как бороться со стрессом.-1 ч . Мини лекция «Стресс конструктивный и деструктивный. Методы борьбы с дистрессом». Упр. «Мышечная релаксация», « Дыхательная релаксация», «Сосредоточение на предмете»,«Аутотренинг, формулы самовнушения».

Уверенность на экзамене. -1 ч . Упр. «Передача хлопка», «Поддержка», «Статуя неуверенности и уверенности », «Приятно вспомнить», «Образ уверенности» (визуализация).

Тематический план.

№ п/п	Тема	теория	практика
1	Что такое ЕГЭ.(ОГЭ) и что он значит для меня. Как лучше подготовиться к экзаменам.	0.5	1.5
2	Развиваем произвольное внимание: устойчивость, переключение, распределение, объём.	0.25	0.45
3	Развиваем память.	0.25	0.45
4	Развиваем мышление.	0.25	0.45
5	Способы снятия нервно- психического напряжения	0.25	0.45
6	Как бороться со стрессом.	0.25	0.45
7	Уверенность на экзамене	0.25	0.45

Литература.

- Павлова М.А., Гришанова О.С. Психологическое сопровождение ЕГЭ/ М.А. Павлова , О.С.Гришанова.- Волгоград: Учитель, 2011.-201 с.
- Стебнева Н., Королева Н., журнал "Школьный психолог" издательского дома "Первое сентября" № 29/2003.
- Стратегия психологической помощи субъектам образовательного процесса на этапе подготовки к ЕГЭ. Сост. И.В.Зимнякова. Иваново. 2007.- 18 с.
- Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями/ М.Ю. Чибисова . – М. 2009.
- <http://www.ege.edu.ru/>

Информационные источники для обучающихся:

- <http://www.ege.edu.ru/>