

Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Чернянская средняя общеобразовательная школа №4» Белгородской области

Приложение к основной образовательной программе

**Программа психолого –  
педагогического сопровождения  
выпускников в период подготовки к  
экзаменам**

## Пояснительная записка

Программа, направленная на повышение стрессоустойчивости участников государственной итоговой аттестации составлена на основе авторской программы: Халилова С.А «Программа психологического сопровождения участников образовательного процесса к государственной итоговой аттестации, с учетом психофизических особенностей детей с ограниченными возможностями здоровья».

Подготовка к итоговой аттестации включает в себя формирование и развитие психологической, педагогической и личностной готовности у всех субъектов образовательного процесса – обучающихся, учителей, родителей (законных представителей) обучающихся.

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.

В школе психологическая готовность обучающихся к ГИА организуется на уровне всех субъектов образовательного процесса: обучающихся выпускных классов, учителей-предметников, классных руководителей, родителей.

Психологическая подготовка субъектов образовательного процесса включает формирование положительного отношения к ГИА, разрешение прогнозируемых психологических трудностей, формирование и развитие определенных психологических знаний, умений и навыков, необходимых для успешного прохождения ГИА.

*Цель психологической подготовки* – выработка психологических качеств, умений и навыков выпускников, которые повысят эффективность подготовки к прохождению ГИА 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 осуществления поставленной цели разработана Программа психологической подготовки субъектов образовательного процесса к прохождению ГИА.

Индивидуальные особенности ребенка: специфика его памяти, внимания, мышления, личностные особенности, темп деятельности - являются причиной своеобразия учебной деятельности каждого обучающегося и требуют индивидуального подхода.

Подготовка к экзаменам – процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих успеха незаменима. Психологическая готовность так же важна, как и хорошее владение знаниями по предмету. Период подготовки и сдачи экзаменов характеризуется возрастанием нагрузки на организм и психику школьника. Интенсивная умственная деятельность и повышенная статическая нагрузка, обусловленная длительной вынужденной позой, крайнее ограничение двигательной активности, нарушения режима отдыха и сна, эмоциональные переживания – все это приводит к перенапряжению нервной системы, отрицательно влияет на общее состояние и сопротивляемость организма. Экзаменационный стресс - это частная форма психического стресса, которая нередко обуславливает экзаменационный невроз и является несомненным психотравмирующим фактором. Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение у школьников.

Психотехнические навыки не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют наиболее успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладеть собственными эмоциями.

### **I. Содержательный анализ психологической готовности выпускника к ГИА**

Подготовка к итоговой аттестации включает в себя формирование и развитие психологической, педагогической и личностной готовности у всех субъектов образовательного процесса – обучающихся, учителей, родителей.

В основе структуры готовности лежит анализ трудностей, с которыми сталкиваются ученики при сдаче экзаменов (Чибисова М.Ю.).

**Таблица 1. Психологическая готовность выпускника к сдаче экзаменов**

<b>Психологическая готовность</b>			
<b>Компоненты</b>	<b><i>Познавательный</i></b>	<b><i>Личностный</i></b>	<b><i>Процессуальный</i></b>
<b>Составляющие компонента</b>	Высокая мобильность, переключаемость	Наличие собственного адекватного мнения о ГИА, отсутствие нереалистичной «мифологии» (иррациональные, неосознаваемые, эмоционально нагруженные убеждения и установки,	Знакомство с процедурой экзамена
	Высокий уровень организации деятельности		

		отражающие отношение к ГИА)	
	Высокая и устойчивая работоспособность	Адекватная самооценка	Навыки работы с тестовыми материалами
	Высокий уровень концентрации внимания, произвольности	Самостоятельность мышления и действий, способность к самоопределению	Умение устанавливать контакты в незнакомой обстановке с незнакомыми людьми
	Четкость и структурированность мышления, комбинаторность	Оптимальный уровень тревоги (отсутствие как чрезмерно высокого, дезорганизующего уровня, так и заниженной тревоги, приводящей к снижению мотивации)	Владение способами управления своим состоянием (саморегуляция, релаксация)
	Сформированность внутреннего плана действий		
Возможность и коррекции	Формируется на протяжении всего времени обучения в школе, в наименьшей степени поддается экстренной коррекции	Отдельные составляющие (н-р, способность к самоопределению) – результат обучения в школе на протяжении всего периода, другие (н-р, адекватное мнение об экзамене) – подвержены психолого-педагогическому воздействию	Максимально технологичен и в максимальной степени поддается психолого-педагогической коррекции

Анализ компонентов психологической готовности выпускников к экзаменам, показывает, что она является не только результатом работы психолога, но и в определенном смысле продуктом образовательной среды школы. Таким образом, цель психологической подготовки целесообразно определить как помощь на основе уже сформированных навыков и функций. Психологическая подготовка выпускников к ГИА заключается в выработке психологических качеств, умений и навыков, повышающих эффективность подготовки и прохождения ГИА. Исходя из анализа трудностей, с которыми сталкиваются школьники при сдаче экзаменов, задачи психологической подготовки можно определить следующим образом:

- 1) формирование адекватного реалистичного мнения о ГИА;
- 2) ознакомление с психогигиеническими аспектами подготовки к экзаменам;
- 3) формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене; обучение приемам саморегуляции психических состояний.

## **II. Практические аспекты организации психолого-педагогического сопровождения подготовки участников образовательного процесса к ГИА**

*Цель программы* - оказание психологической помощи выпускникам в подготовке к ГИА.

### *Задачи программы:*

- 1) диагностика возможных трудностей, с которыми могут столкнуться обучающиеся на этапах подготовки и сдачи ГИА;
- 2) проведение психогигиенических и коррекционно-развивающих мероприятий с выпускниками;
- 3) психологическая поддержка выпускников в период подготовки к ГИА.

### *Направления работы:*

- ♦ психодиагностика;
- ♦ психологическая коррекция и развитие;
- ♦ просвещение;
- ♦ консультирование;
- ♦ организационно-методическая работа.

### *I этап – диагностический.*

На данном этапе необходимо выявить индивидуальные особенности обучающихся, вызывающие затруднения в обучении, а также возможные затруднения при прохождении ГИА (уровень тревожности, уровень притязаний, уровень нервно-психической устойчивости, акцентуации характера, ведущий канал восприятия и др.). Они требуют учета при организации и проведении дальнейшей работы.

Диагностика является основным средством выявления детей «группы риска», на которых необходимо сосредоточить основное внимание педагога-психолога и классных руководителей.

**Таблица 2. Психодиагностическая таблица определения индивидуальных особенностей, затрудняющих обучение и прохождение экзаменационных испытаний**

Индивидуальные особенности	Психодиагностические методики*	Автор	Источник
Высокий уровень тревожности	1. Методика диагностики уровня школьной тревожности	Филлипс Р.	Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. Книга 1. М., 1999.
	2. Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний	Е.Е. Ромицына (на основе методики многомерной оценки детской тревожности (МОДТ))	
Низкий уровень самооценки, неуверенность в себе	1. Методика диагностики уровня самооценки личности	Казанцева Г.Н.	<a href="http://fs.nashaucheba.ru">http://fs.nashaucheba.ru</a>
Акцентуации характера	1. Опросник Шмишека	Шмишек Г.	Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. Книга 1. М., 1999.
	1. Методика диагностики мотивационной структуры личности	Мильман В.Э.	<a href="http://kze.docdat.com">http://kze.docdat.com</a>

Несформированность учебной мотивации, познавательной активности	2. Экспресс-методика исследования доминирующих мотивов учения	Матюхина М.В	Система психологического сопровождения образовательного процесса в условиях введения ФГОС: планирование, документация, мониторинг, учет и отчетность / сост. И.В. Возняк. – 2014.
Низкий уровень лабильности психических процессов	1. Личностный опросник Г. Айзенка (определение темперамента)	Айзенк Г.	Психологические тесты / под ред. А.А. Карелина. Кн. 1

### ***II этап – организационный.***

Задачей организационного этапа является планирование психодиагностических и коррекционно-развивающих мероприятий для всех выпускников. Также на основании результатов диагностической работы психолог выделяет среди обучающихся «группу риска» и определяет пути и способы их психологической поддержки в соответствии с выявленными индивидуальными особенностями.

Планирование мероприятий, направленных на формирование психологической готовности выпускника к ГИА целесообразно осуществлять на основании анализа типичных трудностей. В зависимости от причины возникновения выделяют 3 группы затруднений: когнитивные, личностные и процессуальные (Чибисова М.Ю.).

***Когнитивные трудности*** – связаны со спецификой переработки информации, выбором стратегии деятельности на экзамене. Следовательно, для преодоления трудностей данной группы необходимо:

- а) помогать выпускнику осваивать навыки работы с экзаменационными материалами (задача, в большей степени, педагогическая);
- б) помогать выпускнику в выработке индивидуальной стратегии (собственно, психологическая задача).

Индивидуальная стратегия деятельности – это совокупность приемов и способов работы, которые в соответствии со своими личностными особенностями использует обучающийся и которые позволяют ему добиться наилучших результатов на экзамене.

Необходимость выработки индивидуальной стратегии деятельности на экзамене обусловлена тем, что ученику необходимо определить для себя, какие задания и в каком соотношении он будет выполнять. Выбор оптимальной стратегии может представлять некоторую трудность для ученика, поскольку на этот процесс оказывает влияние множество факторов. Например, он может зависеть от уровня притязаний обучающегося. Неумение адекватно оценивать свои возможности (завышенный или заниженный уровень притязаний) может привести к выбору неэффективной для себя стратегии.

**Личностные трудности** – обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями. Прежде всего, к ним относится высокий уровень тревожности. Излишняя тревога приводит к дезорганизации деятельности, снижению работоспособности и концентрации внимания. Тревога – это весьма энергоёмкое занятие. Тем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается на учебную деятельность. Помимо тревоги к личностным трудностям необходимо отнести наличие «мифологии» экзамена. Работа по преодолению личностных трудностей будет заключаться в проведении обучающих занятий по контролю эмоций, развитию интроверсии, рефлексии, снятия тревожности.

**Процессуальные трудности** – связаны с самой процедурой экзамена и заключаются в отсутствии полной и четкой информации по самой процедуре. Знание о процедуре прохождения экзамена позволяет выпускнику быть более собранным во время организационных моментов и во время самого экзамена и подготовиться к возможным трудностям, которые могут возникнуть в процессе прохождения. При реализации данного типа трудностей срабатывает принцип «Предупрежден – значит вооружен». Преодоление процессуальных трудностей обеспечивает пробное проведение экзаменов, выступление выпускников прошлых учебных лет, выпуск различных брошюр, памяток для выпускников, родителей.

### ***III этап – коррекционно-развивающий.***

Психолог и классный руководитель проводят мероприятия, направленные на:

- информирование об эффективных способах подготовки к экзаменам (организация жизнедеятельности, стратегия и тактика поведения в предэкзаменационный период);
- обучение методам и приемам запоминания информации;
- отработку навыков саморегуляции психических состояний;
- развитие умения мобилизовать себя в решающей ситуации.

На данном этапе подготовки к экзаменам можно использовать различные формы психологической поддержки:

- классные часы, включающие мини-лекции, беседы с выпускниками об условиях эффективной подготовки к экзаменам: режим сна и бодрствования, питания, организации рабочего пространства и т.д., а также упражнения для обучения методам медитации, аутогенной тренировки, позитивного целеполагания.
- групповые психологические занятия (тренинговые) для различных категорий детей (например, для детей с трудностями организации деятельности, для аудиалов и кинестетиков и др.). Цель этих занятий — выработка необходимых навыков. Очень важно, чтобы эти занятия носили дифференцированный характер, то есть, чтобы в них принимали участие не все дети класса, а дети, имеющие специфические трудности.
- индивидуальные консультации для выпускников. Эта форма работы в большей степени подходит для тех детей, чьи трудности в большей степени имеют личностный характер (например, тревожные или перфекционисты).
- разработка рекомендаций для выпускников и их родителей. Эта форма работы особенно подходит в том случае, если имеющиеся трудности мало подвержены коррекционному воздействию. Рекомендации могут быть представлены как в устной (на родительских собраниях, классных часах, во время консультаций), так и в письменной форме (в виде памяток, стендовой информации, информации на сайте школы).

***Ожидаемые результаты:***

- устранение психологических факторов, негативно влияющих на подготовку и сдачу экзаменов;
- выработка индивидуальной стратегии деятельности на экзамене;
- повышение уровня информированности выпускников о процедуре и специфике ГИА.

**План работы**  
**педагога-психолога**

**по психолого-педагогическому сопровождению участников образовательного процесса**  
**к государственной итоговой аттестации**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Сроки проведения</b>
1	Информирование по вопросам подготовки к ГИА	Сентябрь
2	Работа с классными руководителями выпускных классов по проблеме «Контроль успеваемости и посещаемости обучающихся» (памятки по работе с выпускниками, направленной на подготовку к ГИА)	Октябрь
3	Групповое консультирование учителей, работающих в выпускных классах по теме «Экзамены и подготовка к ним, как психологический стресс, индивидуальный подход к каждому выпускнику при подготовке к экзаменам»	Ноябрь
4	Диагностика индивидуальных особенностей учащихся, затрудняющих обучение и прохождение процедуры ГИА	Октябрь- декабрь
5	Проведение групповых занятий в 9- 11 классах, направленных на ознакомление обучающихся с процедурой сдачи и спецификой ГИА	Январь
6	Формирование групп обучающихся со сходными индивидуальными особенностями (затруднениями) для проведения коррекционно-развивающих занятий. Разработка коррекционно-развивающих программ	Январь
7	Проведение коррекционно-развивающих занятий с учащимися «группы риска», направленных на преодоление или компенсацию индивидуальных затруднений в обучении и прохождении ГИА	Январь - апрель
8	Психологическая помощь при сдаче ГИА	Февраль
9	Выступление на родительских собраниях в выпускных классах по теме «Как помочь ребенку при подготовке к экзамену?»	Февраль
10	Индивидуальные консультации для родителей выпускников «группы риска» (рекомендации по оказанию помощи в преодолении индивидуальных затруднений)	Март - май

11	Коррекционные занятия с обучающимися выпускных классов по психологической подготовке к экзамену.	Март
12	Родительское собрание «Психологический настрой на сдачу экзаменов»	Март
12	Практикум: «Как избежать стресса во время сдачи экзаменов» 10-11 классы.	Март
13	Проведение фронтальных профилактических занятий для выпускников (повышение стрессоустойчивости, обучение приемам саморегуляции, волевой мобилизации)	Апрель-май
14	Выступления на родительских собраниях в 10А, 11Б классе: «Роль семьи в профессиональном определении подростков»	Апрель
15	Разработка и распространение среди обучающихся выпускных классов памяток «Подготовка к экзамену: советы выпускникам»	Апрель
16	Разработка и распространение среди выпускников памяток «Как успешно сдать экзамены?», «В день экзамена» и т. д.	Май
17	Классный час для обучающихся 10-11 классов на тему: «Психологическая подготовка обучающихся к экзаменам».	Май
18	Индивидуальные консультации обучающихся выпускных классов, родителей и педагогов (по запросу)	В течение учебного года
19	Проведение родительских собраний и классных часов по вопросам стрессоустойчивости при подготовке и во время сдачи экзаменов	В течение учебного года

***Список литературы:***

- 1) Чибисова М.Ю. - Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М., 2009.
- 2) Система психологического сопровождения образовательного процесса в условиях введения ФГОС: планирование, документация, мониторинг, учет и отчетность / сост. И.В. Возняк. – 2014.
- 3) Фадеев М Ю., Голушко А.А. Волнуйтесь спокойно – у вас экзамены. – М.,1999.