Согласовано на ГМО
Педагогов-психологов
1 марта 2015

Утверждаю
Директор МОУ «СОШ №10»
_____ Г.С. Богуцкая
2 марта .2015г

Программа психологического сопровождения и подготовки выпускников к ГИА и ЕГЭ

Пояснительная записка

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.

В МОУ «СОШ №10» г. Печоры психологическая готовность обучающихся к ГИА-9 и 11 классов организуется на уровне всех субъектов образовательного процесса: учащихся 9- 11 классов, учителей-предметников, классных руководителей, родителей.

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 Программы: оказание психологической помощи учителям, выпускникам 9, 11-ых классов и их родителям в подготовке к ГИА и ЕГЭ.

Задачи программы:

1. Развитие познавательного компонента психологической готовности к ГИА и ЕГЭ: отработка навыков самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции, развитие внимания, памяти, мышления.
2. Уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.
3. Содействие адаптации учащихся к процессу проведения ГИА и ЕГЭ.
4. Создание необходимого психологического настроя 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.

План психологической подготовки
субъектов образовательного процесса к ГИА и сдаче ЕГЭ.

Содержание деятельности	**Планируемый результат**	**Сроки**
1. Диагностическое направление **Цель –** информационное обеспечение процесса психологического сопровождения готовности к ГИА и ЕГЭ		
1. Подбор методик для диагностики психологической готовности учащихся к ГИА и ЕГЭ. 2. Отбор критериев и показателей по трем компонентам психологической готовности к ГИА и ЕГЭ. 3. Проведение диагностики. 4. Анализ полученных результатов. 5. Создание банка методик, приёмов работы по адаптации к ГИА и ЕГЭ.	Определение уровня психологической готовности выпускников к экзаменационным испытаниям по трем компонентам психологической готовности к ГИА и ЕГЭ (самоорганизация и самоконтроль, познавательные процессы – познавательный компонент, тревожность – личностный компонент, знакомство с процедурой ГИА и ЕГЭ – процессуальный компонент). Формирование групп учащихся, имеющих проблемы в обучении и психологической готовности к ГИА и ЕГЭ.	Ноябрь-Декабрь
2. Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками. **Цель –** создание условий для психологической готовности к ГИА и ЕГЭ и решения психологических проблем конкретных учащихся.		
1. Формирование групп учащихся с низким уровнем психологической готовности к ГИА и ЕГЭ, планирование занятий с ними. 2. Проведение цикла занятий в форме психологическихтренингов для учащихся 9-11-х классов по развитию у них внимания, памяти, самоорганизации и самоконтроля, снятия тревожности. 3. Проведение занятий по релаксации на основе изучения методов и приемов психофизической саморегуляции. 4. Групповые и индивидуальные беседы по проблемам психологической готовности к ГИА и ЕГЭ.	1.Развитие познавательных процессов (памяти, внимания учащихся). 2.Овладение учащимися приёмами и навыками психофизической саморегуляции, выработка умений самостоятельно противостоять стрессу.	Март-Май
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.		
1.Семинар – практикум для педагогов «Психологическое сопровождение ГИА и ЕГЭ». 2.Выступление на родительском собрании «Психологический комфорт в семье во время экзаменов». 3.Выступление на ученических собраниях и тематических классных часах по теме «Пути достижения успеха на экзамене». 5.Индивидуальные консультации для выпускников. 6.Психологические тренинги для учащихся – обучение методам и приёмам эмоционально-волевой регуляции. 7.Работа по запросу родителей и педагогов. 8.Организация имитации ситуации сдачи ГИА и ЕГЭ (проведение репетиционного экзамена в форме ЕГЭ).	1. Понимание необходимости психологического сопровождения ГИА и ЕГЭ. 2. Формирование представлений мотивационных установок к организации и проведению ГИА и ЕГЭ. 3.Овладение методами и приемами создания комфортной ситуации в семье выпускника школы во время сдачи ГИА и ЕГЭ. 4. Готовность и способность субъектов ГИА и ЕГЭ к эмоционально – волевой регуляции.	Январь - май
4. Профилактическая работа. **Цель –** проведение мероприятий, направленных на создание благоприятных условий ГИА и ЕГЭ.		
1.Разработка и проведение тематического классного часа «Пути достижения успеха на экзамене». 2. Проведение психологических игр на снятие тревожности у учащихся и их родителей. 3.Работа в микрогруппах с учащимися с одинаковыми психологическими проблемами по подготовке к ГИА и ЕГЭ.	Создание благоприятных условий для проведения экзаменационных испытаний.	Март – май
5. Организационно-методическая работа. **Цель –** разработка программ диагностики, коррекционных и развивающих занятий, рекомендаций.		

1.Разработка цикла занятий в форме психологического тренинга для учащихся 9 и 11-ых классов с проблемами психологической готовности к ГИА и ЕГЭ. 2. Разработка рекомендаций, памяток для учащихся, педагогов, родителей. 3.Составление программы занятий по релаксации. 4. Оформление информационного стенда, наглядных материалов для учащихся и родителей. 5. Составление расписания занятий (психологических тренингов) групповых и индивидуальных по психологическому сопровождению готовности к ГИА и ЕГЭ. 6.Составление программы мониторинга подготовки и проведения ГИА и ЕГЭ.	1.Формирование психологической готовности к ГИА и ЕГЭ по ее трем компонентам (познавательному, личностному и процессуальному). 2.Создание банка методических разработок и наглядности по психологическому сопровождению готовности к ГИА и ЕГЭ.	Декабрь - май

Основными направлениями психологической подготовки субъектов образовательного процесса к сдаче ГИА и ЕГЭ являются: диагностическое – определение уровня психологической готовности у выпускников и ее коррекция; информационное – психологическое просвещение всех субъектов образовательного процесса в плане трудностей ГИА и ЕГЭ и необходимости вести психологическую подготовку.
Диагностическое направление.
Методику изучения уровня психологической готовности у выпускников школы составляют две группы методов.
Первая группа методов направлена на оценку психологической готовности к ЕГЭ с позиций самих выпускников и их родителей.
Метод анкетирования: 1) анкета «Готовность к ЕГЭ»; 2) анкета «Определение выпускников группы риска».
Вторая группа методов направлена на изучение развития внимания, памяти, мышления и волевой саморегуляции выпускников. Рекомендуем использовать следующие методики:

1. Тесты на развитие внимания («Определение объема внимания» , «Выявление уровня устойчивости и переключения внимания» , «Корректурные пробы Бурдона»
2. Тест «Цезарь» для диагностики объема оперативной памяти.
3. Тест-опросник А.В.Зверькова и Е.В.Эйдмана «Определение уровня развития волевой саморегуляции».

Программа психологической подготовки субъектов образовательного процесса прохождению ГИА предполагает следующие формы работы психолога с выпускниками школы:

- групповые занятия –тренниги;
- игры – драматизации (овладение процедурой ГИА на симулированном материале);
- индивидуальные консультации;
- формулировка рекомендаций (по группе учащихся и индивидуально).

Возможное содержание групповых занятий с выпускниками включает:

- ознакомление с сущностью, процедурой и спецификой ГИА в аспекте психологической подготовленности учащихся;

- освоение простейших релаксационных техник (аутотренинг и т.д.) для снятия эмоционального напряжения во время ГИА.

Формы работы с родителями:

- фронтальные: тематические родительские собрания.
- индивидуальные: консультации (в том числе совместные с выпускником).

Направления работы с педагогами:

- обсуждение и коррекция нереалистических установок на тестовую форму ГИА;
- взаимодействие в разработке индивидуальной стратегии по психологической подготовке выпускников (учитель - эксперт);
- ознакомление педагогов с психологической спецификой ГИА в целом и трудностями отдельных групп выпускников;
- знакомство с психологическими характеристиками выпускников (по результатам диагностических исследований);
- взаимодействие в поиске эффективных методов формирования психологических процессов у отдельных учащихся, необходимых для успешного прохождения экзаменационных испытаний.

Ожидаемые от реализации данной программы результаты:

1. Снижение уровня тревожности у всех субъектов ГИА.
2. Развитие памяти и концентрации внимания, четкости и структурированности мышления у выпускников училища.
3. Повышение сопротивляемости стрессу.
4. Развитие навыков саморегуляциии 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 сопоставления результатов проведенных диагностик до начала реализации программы и по ее завершению. Будет видно, насколько снизился уровень тревожности, как развились те или иные психические функции. Косвенной оценкой будет являться улучшение результатов ГИА и ЕГЭ у выпускников. Итак, важно отметить, что психологическая подготовка дает важное преимущество при прохождении ГИА и сдаче ЕГЭ. Кроме развития познавательных процессов (восприятия, памяти, внимания, мышления и др.), она формирует психологическую устойчивость к стрессам. При этом полученные выпускниками психологические знания и умения в дальнейшем могут применяться и в их дальнейшей службе и личной жизни.

Рекомендации выпускникам

Используйте уже накопленный опыт подготовки и сдачи экзаменов.

Составляйте план своей работы, распределяя имеющееся время по вопросам, которые нужно подготовить.

Вставайте пораньше и используйте утреннее время для подготовки самых сложных вопросов.

Повторяйте прочитанный материал не менее четырёх раз.

Обязательно учите все вопросы, а не отбирайте «на счастье» только часть их.

Сделайте себе установку на запоминание материала, что существенно сократит время на запоминание.

Увеличьте продолжительность своего сна на 1 час по сравнению с обычной.

Утром и в середине дня бывайте по 30 – 40 минут на свежем воздухе, регулярно в перерывах между занятиям

устраивайте физкультурные минутки.

Грамотно питайтесь, почаще, но понемногу, ешьте овощи, фрукты, хлеб грубого помола, орехи, мясо, рыбу, от сладкого и мучного лучше отказаться.

Используйте «активное», а не пассивное повторение материала, т.е. пересказ его по памяти.

Используйте приемы логического, осмысленного запоминания, составляйте для этого план ответа.
Выясните свой ведущий тип памяти (зрительная, слуховая или моторная).
При хорошей зрительной памяти выделяйте специальными знаками отдельные места записей.
При хорошей звуковой памяти читайте запоминаемый материал вслух.
При выраженной памяти на движения используйте повторную сокращённую запись материала.
Развивайте и отстающие типы памяти.
После изучения раздела сделайте паузу в работе и только после этого приступайте к новому разделу.
Определите, как вам лучше заниматься – в компании или в одиночку.
При крепкой моторной памяти и привычке к самостоятельной работе составляйте для себя тезисы, конспекты и миниатюрные шпаргалки, но ни в коем случае не берите их на экзамен.
Не пытайтесь выучить всё наизусть, лучше уясните смысл каждого вопроса.
На консультацию приходите с собственными конкретными вопросами.

Литература.

1. Высоцкая Н.В. Подростки 21 века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях. – М.: Вако, 2006.
2. Макарова И.В. Педагог-психолог. Основы профессиональной деятельности. – Самара: Изд. дом Бахрах-М, 2004.
3. Дубровина И.В. Практическая психология образования. – М.: Сфера, 2000.
4. Степанова Е.Н. Воспитательный процесс: изучение эффективности. – М.: Сфера, 2001.
5. Немов Р.С. Практическая психология. – М.: Владос, 1998.
6. Венгер А.Л. Психологическое обследование старших школьников. – М.: Владос, 2005.
7. Семаго М.М. Диагностико-консультативная деятельность психолога образования. – М.: Айрис-пресс, 2006.
8. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. – М.;СПб.: Питер, 2006.
9. Тетерский С.В. Искусство вести за собой… – М.: Аркти, 2007.
10. Родионов В.А. Практическая психология в школе. Я и все-все-все. – Ярославль: Академия развития, 2002.
11. Методическая газета. Школьный психолог.