

# Программа психологической подготовки учащихся к ГИА

## Программа психологической подготовки учащихся к ГИА.

**Актуальность:** помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену.

**Цель программы:** оказание психологической помощи выпускникам 9, 11-ых классов, учителям, 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 настроения у педагогов, классных руководителей, учащихся и их родителей во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний.

## Ожидаемые результаты:

1. Снижение уровня тревожности у всех субъектов ГИА .
2. Повышение сопротивляемости стрессу.
3. Развитие навыков саморегуляции и самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
4. Развитие эмоционально-волевой сферы.
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.

**Субъекты программы:** выпускники 9 и 11-х классов, их родители, учителя.

#### **Хронометраж занятий.**

В целом каждое занятие рассчитано на 45 минут, однако в некоторых случаях продолжительность занятия может быть увеличена до 1 часа. Занятия проводятся 1- раз в неделю.

#### **Структура занятия**

Каждое занятие начинается с ритуала приветствия. Целью его проведения является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия. Следующим этапом занятия является рефлексия состояния участников, оформленная в определенном методическом приеме. Она позволяет настроиться на серьезный лад, обратить внимание на свое состояние «сейчас», для того чтобы в конце занятия оценить его изменения.

Затем следует «разогревающее» психогимнастическое упражнение, тематически связанное с целью занятия, которое выполняет функцию «эмоциональной стимуляции», необходимой для последующего обращения к эмоционально значимым темам.

Работа по теме занятия состоит из одного или нескольких упражнений, создающих условия для достижения целей каждого конкретного занятия.

И, наконец, последним этапом занятия является рефлексия состояния, включенная в ритуал завершения занятия. Благодаря ей происходит ассимиляция опыта, полученного каждым участником на протяжении занятий. При реализации программ используются методы, описанные ниже.

- Ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, упражнения с игровыми элементами, соответствующие темам занятия.
- Психотерапевтические приемы (вербализация, «вентиляция чувств», визуализация, обратная связь, арт-терапевтические, психодраматические и сказкотерапевтические техники).
- Групповое обсуждение как особая форма работы группы:
- направленное обсуждение, целью которого является формулирование участниками группы выводов, необходимых для последующей работы;
- ненаправленное обсуждение с целью вербализации опыта и «вентиляции чувств» участниками группы, а также сбора ведущим информации о ходе работы.
- Психогимнастические упражнения, направленные на снижение психоэмоционального напряжения.

#### ***Методы и техники, используемые в занятиях:***

- Ролевые игры.
- Мини-лекции.
- Дискуссии.
- Релаксационные методы.
- Метафорические притчи и истории.
- Психофизиологические методики.
- Телесно-ориентированные техники.

#### **Содержание программы**

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.	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
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.		

## 2. Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками.

**Цель** – создание условий для психологической готовности к ГИА и ЕГЭ и решения психологических проблем конкретных учащихся.

1. Проведение цикла занятий в форме психологических тренингов для учащихся 9,11-х классов по развитию у них внимания,	1.Овладение учащимися приёмами и навыками психофизической саморегуляции, выработка умений самостоятельно противостоять стрессу.	Январь-апрель
---	---	---------------

<p>памяти, самоорганизации и самоконтроля, снятия тревожности.</p>		
<p><b>3. Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.</b></p>		
<p><b>Цель – оказание психологической помощи и поддержки субъектам ГИА и ЕГЭ, обучение их навыкам саморегуляции.</b></p>		
<p>1. Консультации для педагогов и родителей.</p> <p>2. Индивидуальные и групповые консультации для выпускников.</p>	<p>1. Понимание необходимости психологического сопровождения ГИА и ЕГЭ.</p> <p>2. Овладение методами и приемами создания комфортной ситуации в семье выпускника школы во время сдачи ГИА и ЕГЭ.</p> <p>3. Готовность и способность субъектов ГИА и ЕГЭ к эмоционально – волевой регуляции.</p>	<p>Сентябрь - май</p>
<p><b>4. Профилактическая работа.</b></p>		
<p><b>Цель – проведение мероприятий, направленных на создание благоприятных условий ГИА и ЕГЭ.</b></p>		
<p>Групповые и индивидуальные беседы по проблемам психологической готовности к ГИА и ЕГЭ.</p>	<p>Создание благоприятных условий для проведения экзаменационных испытаний.</p>	<p>Октябрь – май</p>

## 5. Организационно-методическая работа.

**Цель** – разработка программ диагностики, коррекционных и развивающих занятий, рекомендаций.

1. Разработка цикла занятий для учащихся 9 и 11-ых классов с проблемами психологической готовности к ГИА и ЕГЭ.
2. Разработка рекомендаций, памяток для учащихся, педагогов, родителей.
3. Оформление информационного стенда, наглядных материалов для учащихся и родителей.
4. Составление расписания занятий групповых и индивидуальных по психологическому сопровождению готовности к 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.

октябрь -  
май

## План работы по психологической подготовке учащихся и родителей

в 2021-2022 учебном году к ГИА и ЕГЭ

№	Виды деятельности	Содержание	Цель	Сроки	Ответственные
	<b>Диагностическая работа</b>	Тест «Угрожает ли вам нервный срыв?»	Выявление уровня нервного срыва	Январь-апрель	Психолог
2	<b>Профилактическая работа</b>	Подготовка методических рекомендаций выпускникам по подготовке к ЕГЭ и ГИА	Дать рекомендации по подготовке к экзаменам	декабрь	Психолог
3	<b>Индивидуальные и групповые занятия</b>	Как лучше подготовиться к экзаменам	Сообщить об эффективных способах подготовки к экзаменам	ноябрь	Психолог
		Поведение на экзамене	Дать рекомендации по поведению во время подготовки и в момент экзамена	ноябрь	Психолог
		Память и приемы запоминания	Знакомство с приемами запоминания, характеристиками памяти	ноябрь	Психолог
		Методы работы с текстами	Помочь учащимся понять, какие приемы работы с текстом можно использовать в ходе подготовки к экзаменам по тем или иным учебным предметам	декабрь	Психолог

		«Способы саморегуляции в стрессовой ситуации»	Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации	январь	Психолог
4	<b>Оформление стенда для выпускников</b>	«Время вспомнить о ГИА (ЕГЭ)»	Дать рекомендации, информацию по подготовке к экзаменам	первое полугодие	Психолог
5	<b>Работа с родителями выпускников</b>	Собрание «Психологические особенности подготовки к ЕГЭ и ГИА».	<ul style="list-style-type: none"> <li>– познакомить родителей с правилами и порядком проведения итоговой аттестации, в том числе единого государственного экзамена;</li> <li>– проанализировать подготовленность детей к предстоящим испытаниям;</li> <li>– дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.</li> </ul>	февраль	Заместитель директора по УВР, психолог
8	<b>Профилактическая работа</b>	Подготовка методических рекомендаций родителям по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА	– дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.	февраль	Психолог



9	<b>Консультация</b>	Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанным с ЕГЭ, ГИА	Оказание помощи по вопросам, связанным с ЕГЭ и ГИА	в течение года	Психолог
13	<b>Профилактическая работа</b>	Подготовка методических рекомендаций классным руководителям и учителям – предметникам по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА	– дать рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам	декабрь	Психолог
14	<b>Нормативная документация</b>	Оформление документации Справка о результатах проведения работы		март	Психолог