

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области

Управление образования Администрации города Твери

МБОУ ЦО № 57

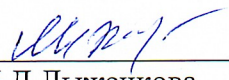
РАССМОТРЕНО

на педагогическом
совете

Протокол №1 от «29»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР


М.Д.Лыженкова
Протокол №1 от «29»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ЦО № 57


Д.В.Кочеткова
Приказ 129/1 от «30» августа
2024 г.

Рабочая программа «Психологическое сопровождение и подготовка
выпускников к ОГЭ и ЕГЭ»

Составил: Педагог-психолог
МБОУ ЦО № 57 г. Твери
Ларионова М.В.

г. Тверь
2024

1. Пояснительная записка

Актуальность проблемы обусловлена тем, что сдача ОГЭ/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 ОГЭ/ЕГЭ, разрешение прогнозируемых психологических трудностей, формирование и развитие определенных психологических знаний, умений и навыков, необходимых для успешного прохождения ОГЭ/ЕГЭ.

1.1 Цели и задачи

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.

Цель программы: оказание психологической помощи учителям, выпускникам 9 классов и их родителям в подготовке к ОГЭ/ЕГЭ.

Задачи программы:

1. Развитие познавательного компонента психологической готовности к ОГЭ/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 ОГЭ/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 -х классов, 11 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.

2. Тематическое планирование

Содержание деятельности	Планируемый результат	Сроки
1. Диагностическое направление		
Цель – информационное обеспечение процесса психологического сопровождения готовности к ОГЭ/ЕГЭ		
1. Подбор методик для диагностики психологической готовности учащихся к ОГЭ/ЕГЭ.	Определение уровня психологической готовности выпускников к экзаменационным испытаниям по трем компонентам психологической готовности к ОГЭ/ЕГЭ (самоорганизация и самоконтроль, познавательные процессы – познавательный компонент, тревожность – личностный компонент, знакомство с процедурой–	Март-май
2. Отбор критериев и показателей по трем компонентам психологической готовности к ОГЭ/ЕГЭ.		
3. Проведение диагностики.		
4. Анализ полученных результатов		

5. Создание банка методик, приёмов работы по адаптации к ОГЭ/ЕГЭ	процессуальный компонент). Формирование групп учащихся, имеющих проблемы в обучении и психологической готовности к ОГЭ/ЕГЭ.	
2. Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками. Цель – создание условий для психологической готовности к ОГЭ/ЕГЭ и решения психологических проблем конкретных учащихся.		
1. Формирование групп учащихся с низким уровнем психологической готовности к ОГЭ/ЕГЭ, планирование занятий с ними. 2. Проведение цикла занятий в форме психологических тренингов для учащихся 9-х классов по развитию у них внимания, памяти, самоорганизации и самоконтроля, снятия тревожности. Проведение занятий по релаксации на основе изучения методов и приемов психофизической саморегуляции. 4. Групповые и индивидуальные беседы по проблемам психологической готовности к ОГЭ/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 ОГЭ/ЕГЭ, обучение их навыкам саморегуляции.		
1. Лекция для педагогов «Психологическое сопровождение ОГЭ/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». 4. Индивидуальные консультации	1. Понимание необходимости психологического сопровождения ОГЭ/ЕГЭ. 2. Формирование представлений о мотивационных установках к организации и проведению ОГЭ/ЕГЭ. 3. Овладение методами и приемами создания комфортной ситуации в семье выпускника школы во время сдачи ОГЭ/ЕГЭ. 4. Готовность и способность субъектов ОГЭ/ЕГЭ к эмоционально – волевой	Март

для выпускников 5. Психологические тренинги для учащихся – обучение методам и приёмам эмоционально-волевой регуляции. 6. Работа по запросу родителей и педагогов. 7. Организация имитации ситуации сдачи ОГЭ/ЕГЭ (проведение репетиционного экзамена в форме	регуляции.	
4. Профилактическая работа. Цель – проведение мероприятий, направленных на создание благоприятных условий ОГЭ/ЕГЭ 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 ОГЭ/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 -ых классов с проблемами психологической готовности к ОГЭ/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 ОГЭ/ЕГЭ. 6. Составление программы мониторинга подготовки и проведения ОГЭ/ЕГЭ	1. Формирование психологической готовности к ОГЭ/ЕГЭ по ее трем компонентам (познавательному, личностному и процессуальному). 2. Создание банка методических разработок и наглядности по психологическому сопровождению готовности к ОГЭ/ЕГЭ.	Март-май

Основными направлениями психологической подготовки субъектов образовательного процесса к сдаче ОГЭ/ЕГЭ являются:

- диагностическое – определение уровня психологической готовности у выпускников и ее коррекция;
- информационное – психологическое просвещение всех субъектов образовательного процесса в плане трудностей ОГЭ/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 ОГЭ/ЕГЭ с позиций самих выпускников и их родителей.

Метод анкетирования: 1) анкета «Готовность к ОГЭ/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», «Корректирующие 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 –тренинги;
- индивидуальные консультации;
- формулировка рекомендаций (по группе учащихся и индивидуально).
Возможное содержание групповых занятий с выпускниками включает:
- ознакомление с сущностью, процедурой и спецификой ОГЭ/ЕГЭ в аспекте психологической подготовленности учащихся;
- освоение простейших релаксационных техник (аутотренинг и т.д.) для снятия эмоционального напряжения во время ОГЭ/ЕГЭ.

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 ОГЭ/ЕГЭ;
 - взаимодействие в разработке индивидуальной стратегии по психологической подготовке выпускников (учитель - эксперт);
 - ознакомление педагогов с психологической спецификой ОГЭ/ЕГЭ 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.

3. Ожидаемые от реализации данной программы результаты:

1. Снижение уровня тревожности у всех субъектов ОГЭ/ЕГЭ.
2. Развитие памяти и концентрации внимания, четкости и структурированности мышления у выпускников училища.
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 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 ОГЭ 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.

4. Рекомендации выпускникам

1. Используйте уже накопленный опыт подготовки и сдачи экзаменов.
2. Составляйте план своей работы, распределяя имеющееся время по вопросам, которые нужно подготовить.

3. Вставайте пораньше и используйте утреннее время для подготовки самых сложных вопросов.
4. Повторяйте прочитанный материал не менее четырёх раз.
5. Обязательно учите все вопросы, а не отбирайте, «на счастье», только часть их.
6. Сделайте себе установку на запоминание материала, что существенно сократит время на запоминание.
7. Увеличьте продолжительность своего сна на 1 час по сравнению с обычной.
8. Утром и в середине дня бывайте по 30 – 40 минут на свежем воздухе, регулярно в перерывах между занятиями устраивайте физкультурные минутки
9. Грамотно питайтесь, почаще, но понемногу, ешьте овощи, фрукты, хлеб грубого помола, орехи, мясо, рыбу, от сладкого и мучного лучше отказаться.
10. Используйте «активное», а не пассивное повторение материала, т.е. пересказ его по памяти.
11. Используйте приемы логического, осмысленного запоминания, составляйте для этого план ответа.
12. Выясните свой ведущий тип памяти (зрительная, слуховая или моторная).
13. При хорошей зрительной памяти выделяйте специальными знаками отдельные места записей.
14. При хорошей звуковой памяти читайте запоминаемый материал вслух.
15. При выраженной памяти на движения используйте повторную сокращённую запись материала.
16. Развивайте и отстающие типы памяти.
17. После изучения раздела сделайте паузу в работе и только после этого приступайте к новому разделу.
18. Определите, как вам лучше заниматься – в компании или в одиночку.
19. 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.
20. Не пытайтесь выучить все наизусть, лучше уясните смысл каждого вопроса.
21. На консультацию приходите с собственными конкретными вопросами.

Список используемой литературы

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