

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).	Ноябрь
2. Отбор критериев и показателей по трем компонентам психологической готовности к ГИА и ЕГЭ.		
3. Проведение диагностики.		

4. Анализ полученных результатов.	Формирование групп учащихся, имеющих проблемы в обучении и психологической готовности к ГИА и ЕГЭ.	
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, памяти, самоорганизации и самоконтроля, снятия тревожности.	1.Овладение учащимися приёмами и навыками психофизической саморегуляции, выработка умений самостоятельно противостоять стрессу.	Январь-апрель
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.Консультации для педагогов и родителей.	1. Понимание необходимости психологического сопровождения ГИА и ЕГЭ. 2.Овладение методами и приемами создания комфортной ситуации в семье выпускника школы во время сдачи ГИА и ЕГЭ. 3. Готовность и способность субъектов ГИА и ЕГЭ к эмоционально – волевой регуляции.	Сентябрь - май
2.Индивидуальные и групповые консультации для выпускников.		

4. Профилактическая работа.

Цель – проведение мероприятий, направленных на создание благоприятных условий ГИА и ЕГЭ.

Групповые и индивидуальные беседы по проблемам психологической готовности к ГИА и ЕГЭ.	Создание благоприятных условий для проведения экзаменационных испытаний.	Октябрь – май
--	--	---------------

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 2020-2021 учебном году к ГИА и ЕГЭ

№	Виды деятельности	Содержание	Цель	Сроки	Ответственные
	Диагностическая работа	Тест «Угрожает ли вам нервный срыв?»	Выявление уровня нервного срыва	Январь-апрель	Психолог
2	Профилактическая работа	Подготовка методических рекомендаций выпускникам по подготовке к ЕГЭ и ГИА	Дать рекомендации по подготовке к экзаменам	декабрь	Психолог
3	Индивидуальные и групповые занятия	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	Оформление стенда для выпускников	«Время вспомнить о ГИА (ЕГЭ)»	Дать рекомендации, информацию по подготовке к экзаменам	первое полугодие	Психолог

5	Работа с родителями выпускников	Собрание «Психологические особенности подготовки к ЕГЭ и ГИА».	— познакомить родителей с правилами и порядком проведения итоговой аттестации, в том числе единого государственного экзамена; — проанализировать подготовленность детей к предстоящим испытаниям; — дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.	февраль	Заместитель директора по УВР, психолог
8	Профилактическая работа	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	Консультация	Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанных с ЕГЭ, ГИА	Оказание помощи по вопросам, связанных с ЕГЭ и ГИА	в течение года	Психолог
13	Профилактическая работа	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	Нормативная документация	Оформление документации Справка о результатах проведения работы		март	Психолог