

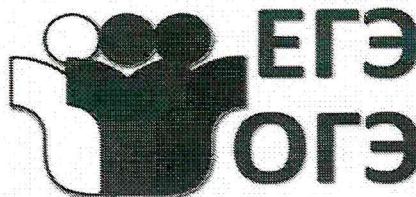
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение-
средняя общеобразовательная школа № 57

ИНН 6658039664 КПП 665801001 ОКПО 41722018
620102 г. Екатеринбург, ул.Белореченская,25 телефон - факс (343) 234-59-14

ПРИНЯТО Педагогическим советом МБОУ-СОШ №57 Протокол № <u>1</u> от <u>30.08.2024</u>	УТВЕРЖДЕНО И.о. директора МБОУ-СОШ №57  Г. Н. Милицева Приказ № <u>160</u> от <u>30.08.2024</u>
--	---



ПРОГРАММА
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ И
ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ
К ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ
(ОГЭ и ЕГЭ)



Подготовила
педагог-психолог
Минигалина В.В.

Екатеринбург
2024 г.

Пояснительная записка

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ и ОГЭ трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ и ОГЭ как форма экзамена появились сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Все это привело к необходимости создания программы психологического сопровождения, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Программа психолого–педагогического сопровождения обучающихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ направлена на выработку психологических качеств, умений и навыков у всех участников образовательного процесса, которые способны повысить эффективность подготовки и прохождения ОГЭ и ЕГЭ. Психологическая подготовка к итоговой аттестации формирует положительное отношение к ОГЭ и ЕГЭ, способствует развитию определенных психологических знаний, умений и навыков, необходимых для успешного прохождения ОГЭ и ЕГЭ. Формирование психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ включает в себя актуализацию и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена, а так же формирование положительного эмоционального настроя.

Рабочая программа «Психологическое сопровождение и подготовка выпускников к ОГЭ и ЕГЭ» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010г. № 1897, зарегистрирован Минюстом России 01 февраля 2011 г., рег. № 19664 « Об

утверждении федерального образовательного стандарта основного общего образования».

3. Приказ Министерства образования и науки РФ №1577 от 31 декабря 2015г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г».

4. Устав МБОУ СОШ № 57

5. Программа «Психологическое сопровождение и подготовка выпускников к ОГЭ и ЕГЭ» составлена, на основании авторской программы Чабан А. В.

Настоящая программа разработана на основе анализа процессов и обобщения опыта преподавательской и воспитательной деятельности педагогического коллектива и администрации МБОУ СОШ №57 в направлении подготовки учащихся выпускных классов к ЕГЭ и ОГЭ.

Цель программы: профилактика негативных эмоциональных переживаний учащихся, связанных с ситуацией подготовки и сдачи ЕГЭ и ОГЭ.

Задачи:

- формирование у выпускников объективного отношения к ЕГЭ и ОГЭ;
- развитие навыков преодоления трудностей и освоение способов повышения эффективности успешной сдачи ЕГЭ и ОГЭ;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- обучение приемам саморегуляции, снятия эмоционального напряжения;
- развитие уверенности и повышения самооценки учащихся.

Субъекты программы: педагог-психолог, классные руководители, выпускники 9 и 11-х классов, их родители (законные представители), учителя.

Основные формы работы: наблюдение за обучающимися на уроках и во внеурочное время, первичная диагностика, проведение итоговой диагностики, занятия с элементами тренинга, деловые игры, психологические практикумы, дискуссии, индивидуальные консультации, формулировка рекомендаций (по группе учащихся и индивидуально), оформление тематического стенда, выпуск буклетов, памяток, информационных листов.

Учебно-методические материалы: презентации, видеофильмы, кейсы, творческие задания.

Срок действия программы -2024-2025 учебный год

Структура программы:

I. Подготовительный этап:

1. Ознакомление с программой педагогического состава школы и родителей учащихся. Предоставление информационных материалов.
2. Проведение диагностики уровня школьной тревожности и психологической готовности к экзаменам.

Первая диагностика психологической готовности учащихся **9 классов** проводится **в октябре**. Результаты диагностики выявляют учащихся, в большей степени подверженных школьному стрессу (имеющих страх самовыражения, проверки знаний и т.д.). Это позволяет своевременно предпринять необходимые меры по профилактике кризисных ситуаций, провести индивидуальные беседы с ребенком, дать рекомендации родителям и педагогам.

Последующая диагностика выпускников 9 классов по выявлению школьной тревожности Спилберга-Ханина проводится в мае месяце.

Диагностика психологической готовности к ЕГЭ выпускников 11 классов проводится в марте-апреле.

II. Основной этап: проведение тематических занятий:

Второй блок включает профилактику стресса и формирование уверенного поведения. Учащиеся узнают о видах стресса в различных напряженных ситуациях и эффективных методах преодоления волнения перед экзаменом. Осознают свои индивидуальные стили поведения в стрессовых ситуациях. Осваиваются техники правильного дыхания, релаксации, медитации, направленной визуализации, позитивного мышления. Формируют навыки уверенного поведения.

III. Заключительный этап:

- Доведение до педагогов итогов реализации программы (на педсовете)
- Выступление педагога-психолога на родительских собраниях 9 и 11 классов «Психологическая поддержка родителями своих выпускников».

Этапы и сроки реализации программы:

Работа по психологической готовности к ЕГЭ и ОГЭ осуществляется в три этапа:

1. Этап подготовительный (декабрь – февраль). Информационно – психологическое просвещение всех субъектов образовательного процесса в плане трудностей ОГЭ и ЕГЭ и необходимости вести психологическую подготовку. Проведение индивидуальных консультаций для родителей, чьи дети могут испытывать трудности в период подготовке к экзаменам .
Определение уровня психологической готовности выпускников 9 классов к экзаменационным испытаниям по трем компонентам психологической готовности: познавательные процессы – **познавательный компонент**, тревожность – **личностный компонент**, знакомство с процедурой ОГЭ и ЕГЭ – **процессуальный компонент**).

2. Этап основной (март – май).

Этот этап — самый сложный для учащихся и самый ответственный для взрослых (учителей и родителей). В рамках данного этапа предполагается:

- формирование групп учащихся, имеющих проблемы в обучении и психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ;
- проведение цикла психологических занятий для учащихся 9-11-х классов по развитию у них самоорганизации и самоконтроля, снятия тревожности;
- обучение учащихся релаксации на основе изучения методов и приемов психофизической саморегуляции;
- проведение родительских собраний в 9 и 11 классах «Как помочь ребенку сдать ЕГЭ и ОГЭ»

3. Этап завершающий (май). Составление аналитических материалов об особенностях, обучающихся с целью формирования рекомендаций учителям — предметникам, классным руководителям 9 -11-х классов.

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).

В основу формирования программы психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса в МБОУ СОШ № 57 положены следующие принципы:

- комплексность;
- непрерывность;
- междисциплинарность;
- приоритет интересов ребенка;

- командный подход;

-согласованная работа всех специалистов сопровождения - педагога-психолога, учителя-логопеда, медицинского работника, учителей-предметников и др.

Ожидаемые результаты реализации программы:

Промежуточные: заинтересованность занятиями их посещаемость учащимися; положительные отзывы о занятиях; освоение техник саморегуляции; положительный эмоциональный настрой учащихся.

Итоговые: снижение уровня тревожности у учащихся повышение сопротивляемости стрессу; понимание учащимися психологических основ сдачи экзамена и наличие позитивного отношения к процессу сдачи; применение выпускниками освоенных техник саморегуляции и навыков самоконтроля .

Программа рассчитана на **7 занятий по 45 минут** (2 из них–диагностика эмоционального состояния выпускников).

Тематический план занятий

Этапы	Программное содержание	Срок	Кол-во Занятий
Подготовительный этап	Первичная диагностика учащихся 9-11 классов(выявление уровня тревожности)	Октябрь	1
Основной этап	Блок I . Занятие 1. «Плюсы и минусы ЕГЭ. Объективный взгляд на экзамен» 1. Упражнение «Имя» 2. Упражнение «Цепь ассоциаций» 3. Упражнение «Синквейн» 4. Упражнение «Две стороны» 5. Упражнение «Образ ЕГЭ» 6. Упражнение «Аплодисменты по кругу» 7. Рефлексия	Февраль	1
	Занятие 2. «Как справляться со стрессом и владеть собой».	Март	1

	1. Упражнение «Контур тела» 2. Упражнение «ПЧМ» 3. Упражнение «Эмоциональный барьер» 4. Упражнение «Волна» 5. Упражнение «Солнце» 6. Упражнение «Рисунок своего состояния» 7. Упражнение «Хвастунишки» 8. Рефлексия		
	Занятие 3 Сильные эмоции –я сильнее 1. Упражнение «Я люблю..,Я могу.., Я хочу..» 2. Упражнение «Тест» 3. Мини-лекция «Уверенность на экзамене» 4. Упражнение «Мои ресурсы» 5. Упражнение «Образ уверенности» 6. Упражнение «Символ» 7. Упражнение «Декларация моей самооценки» 8. Упражнение «Прощай напряжение» 9.Рефлексия		1
	Блок II. Занятие 1 Сформированность процессуальной компетенции к ЕГЭ, ОГЭ (информирование учащихся по основным вопросам проведения экзамена;)	Апрель 1 декада	1
	Занятие 2. Уверенность на экзамене (информирование, закрепление уверенного поведения в период подготовки и сдачи экзамена). Знакомство с приёмами волевой мобилизации и приёмами самообладания.	Апрель 2 декада	1
Завершающий	Проведение итоговой диагностики уровня тревожности выпускников перед сдачей экзаменов	Май	1

Учебно -методическое и материально-техническое обеспечение

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.
2. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – Спб.: Речь, 2004. – 256 с.
3. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Генезис, 2009 – 184 с. – (Психолог в школе).
4. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.
5. Готовимся к ЕГЭ: программа тренинговых занятий для старшекласников «Формула успеха» Е.Ю. Шрагина, педагог-психолог Центра психолого-медико-социального сопровождения «Радинец», СВАО, г.Москва [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rcoi68.ru/files/reg/2012/oido100.pdf>.
6. Готовимся к ЕГЭ. Тренинг для старшекласников. Т. Липская, аспирант, О. Кузьменкова, кандидат психологических наук, зав. кафедрой возрастной и педагогической психологии ОГПУ, Оренбург. Журнал "Школьный психолог" издательского дома "Первое сентября" №9/2008 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200800911>.
7. Официальный Информационный портал Единого государственного Экзамена [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ege.edu.ru/>.
8. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену «Путь к успеху» Н. Стебнева, Н. Королева журнал "Школьный психолог" издательского дома "Первое сентября" № 29/2003. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200302904>.

Родительское собрание

«Психологическая поддержка родителями своих выпускников»

Цели собрания: - формирование общего представления о влиянии экзаменационного стресса на эмоциональное и физиологическое состояние обучающихся;

- освещение основных рекомендаций родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнять несколько советов.

Не тревожьтесь сами! Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

Виржиния Сатир (американский психолог) выявила, что для хорошего самочувствия, и даже просто для жизненного выживания ребёнку необходимо минимум 8 объятий в день!

Не стесняйтесь – обнимайтесь! Гладьте по голове ваше чадо, хорошо бы ещё лёгкий массаж предплечья!

Наблюдайте за самочувствием ребёнка, т.к. никто кроме вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением.

Контролируйте режим подготовки, не допускайте перегрузок. Посоветуйте вовремя сделать передышку. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления.

Обратите внимание на питание ребёнка! Исключить чипсы, газированную воду, кофеин содержащие напитки. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, мёд, курага стимулируют работу головного мозга.

Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» – основная подготовка проводится днём, если «сова»- вечером.

Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых. Договоритесь, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

Непосредственно во время подготовки к экзаменам важно обходиться без допинга (кофе, крепкий чай, энергетические напитки, т.к. нервная система и так на взводе. Немалый вред может нанести работающий телевизор, радио. Ребёнок может слушать музыку во время подготовки, но пусть эта музыка будет без слов, инструментальная.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь текст, чтобы увидеть какого типа задания в нём содержаться, это поможет настроиться на работу;
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования – не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- если не смог в течение отведённого времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

Не критикуйте ребёнка после экзамена.

ПОМНИТЕ: самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребёнка и помочь ему организовать самого себя.

Родители не могут ВМЕСТО ребёнка сдать экзамены, но они могут быть ВМЕСТЕ с ребёнком во время его подготовки к экзамену.

Уважаемые родители, провожая сына или дочь на экзамен, проверьте, пожалуйста, наличие у них необходимых документов.

В период проведения экзамена запрещается иметь мобильные телефоны.

Памятка для родителей по подготовке к ОГЭ.

Экзамены – это самый ответственный и сложный период, так как именно на экзамене подводится итог учебной деятельности каждого школьника.

Рекомендации для родителей:

1. Верьте в успех ребенка, подбадривайте и хвалите его даже за маленькие достижения.
2. Не допускайте унижений и оскорблений в адрес ребенка за неудачи, проявляйте уважение к достоинству ребенка.
3. Помогите распределить правильно время для тренировок.
Составьте вместе план подготовки по дням и темам.
4. Ознакомьтесь с методикой подготовки к экзаменам.
5. Контролируйте режим подготовки ребенка: 40 мин – тренировка. 10 мин – отдых. Отдых при этом должен быть активным: рисование, помощь по дому, танцы, спортивные упражнения.
6. Контролируйте питание и режим сна ребенка: сон должен быть не менее 8 часов, ложиться спать следует не позже 22:00, так как именно с этого периода наступает отдых центральной нервной системы. Питание должно быть разнообразным и сбалансированным: рыба, творог, орехи, шоколад, овощи и фрукты помогают стимулировать работу головного мозга.
7. Сдерживайте отрицательные эмоции и демонстрируйте ребенку спокойствие, чтобы он не чувствовал Вашего волнения и в силу своей возрастной эмоциональности может «сорваться».
8. Обеспечьте спокойную. Уютную, рабочую атмосферу в доме. Стоит ввести в интерьер желтые и фиолетовые цвета, что поможет повысить умственную деятельность ребенка. Для этого достаточно повесить картину или покрывало, или просто развесить листы таких цветов над рабочим столом.

9. Для детей имеющих некоторые затруднения стоит обратить внимание на создание соответствующей эмоциональной ситуации. Для неуверенных детей стоит создать ситуацию успеха, отказаться от рекомендаций и советов. Стоит набраться терпения и дать ребенку самому принять решение. Для гиперактивных детей стоит повысить значимость экзамена. Необходимо научить ребенка использовать средства саморегуляции, например, список необходимых дел. Для ответственных (отличников) детей, которые пытаются всегда соответствовать чужим ожиданиям нужно снизить значимость экзамена. Следует дать понять, что ничего страшного не случится, если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы. Для астеничных детей очень важно не предъявлять заведомо невыполняемых требований, так как индивидуальные способности таких детей не сравнимы со всеми. Они быстро утомляются. Для них необходимо уделять особое внимание режиму отдыха, сна и прогулок.

10. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Проявляйте мудрость и терпение! Ваша поддержка обязательно поможет ребенку быть успешным!