

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«средняя общеобразовательная школа №103 г. Челябинска»

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ № 103
А.А. Першин
Приказ №31/4 от 01.10.2015

Программа психологической подготовки учащихся
выпускных классов к сдаче ЕГЭ
«Лицом к лицу с экзаменом»

Составитель:
Педагог-психолог
Пеннер Я.А.

Пояснительная записка

В течение последнего десятилетия система российского образования претерпевает значительные изменения, меняются образовательные стандарты, структура и содержание образования, форма итоговой аттестации и другие аспекты.

Единый государственный экзамен – достаточно новая, недавно вошедшая в систему образования форма организации итоговой аттестации выпускников и вступительных экзаменов в ВУЗ. Экзамен даже для хорошо подготовленного человека всегда испытание, связанное с переживанием, так как является не просто проверкой знаний, а проверкой знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. ЕГЭ – это еще более мощный источник стресса для подростка, так как проходит на базе неродной школы, в окружении незнакомых сверстников и членов экзаменационных комиссий.

Период подготовки и сдачи экзаменов связан с большим напряжением для учащихся. Интенсивные умственные нагрузки и эмоциональные переживания приводят к перенапряжению нервной системы и негативно влияют на общее состояние организма. Экзаменационный стресс снижает работоспособность, сопротивляемость организма, провоцирует обострение заболеваний. Процедура прохождения Единого государственного экзамена – деятельность сложная, предъявляющая особые требования к уровню развития психических функций учащихся. Очевидно, что в этой ситуации выпускники более чем когда-либо нуждаются в психологической помощи и поддержке.

Трудности, испытываемые выпускниками, в период подготовки и сдачи ЕГЭ представлены когнитивным, личностным и процессуальным компонентами. Решение каждой из них необходимо, но максимально важной при подготовке к ситуации, способной вызвать стресс является профилактика эмоционально-личностных трудностей, а именно тревоги, волнения, беспокойства. Тревожные переживания влияют на мысли и поведение. Именно тревожность, как отмечают многие исследователи и практические

психологи, лежит в основе целого ряда психологических трудностей. В связи с этим преодоление ее очень важно при подготовке учащихся к трудным ситуациям, таким как экзамены.

Для снижения степени и преодоления перечисленных выше трудностей разработана **профилактическая психолого-педагогическая программа** занятий по подготовке учащихся выпускных классов к ЕГЭ.

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

Задачи:

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

Участники программы:

Учащиеся 9-х, 11-х классов общеобразовательных школ.

Критерии ограничения и противопоказания к участию в программе не предусмотрены.

Формы и методы работы: групповая дискуссия, «мозговой штурм», игровые приемы, тренинговые упражнения, решение проблемных ситуаций, мини-лекции, экспресс-тесты, техники саморегуляции.

Сроки и этапы реализации программы:

Продолжительность реализации основного этапа: 2 месяца

Периодичность занятий: 1 раз в неделю

Продолжительность одного занятия: 60 мин.

Структура программы:

I. Подготовительный этап.

1. Ознакомление с программой педагогического состава школы и родителей учащихся. Предоставление информационных материалов.

2. Проведение диагностики уровня школьной тревожности учащихся по методикам Филиппа и Спилберга. Результаты диагностики выявляют детей, 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.

II. Основной этап: проведение тематических занятий.

Основной этап программы представляет собой цикл учебно-развивающих занятий, включающий 4 блока:

1. «Плюсы и минусы ЕГЭ. Объективный взгляд на экзамен»
2. «Как справляться со стрессом и владеть собой?»
3. «Как усвоить материал?»
4. «Лицом к лицу с экзаменом»

Первый блок программы нацелен на формирование у учащихся новое отношение к экзаменам – как к необходимому этапу в жизни. В результате работы развивается позитивное отношение к ним.

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.

Третий блок нацелен на формирование практического опыта участников в освоении эффективных методов работы с учебным материалом. В результате у выпускников появляется возможность задействовать различные свои интеллектуальные ресурсы при подготовке к экзаменам разного типа и сформировать свой индивидуальный стиль.

Четвертый блок является обобщающим, проводится в форме психологической игры, где апробируются все полученные в процессе реализации программы навыки.

По каждому блоку проводятся два вида работ:

- Информационная, где ученикам предоставляется научная информация в адаптированной форме.
- Практическая, в процессе чего происходит отработка полученных знаний.

Теоретический материал представляется участникам программы в виде раздаточных материалов, что способствует лучшему закреплению материала и дает возможность обратиться к пройденному по завершении программы.

III. Заключительный этап.

- Проведение итоговой диагностики уровня школьной тревожности учащихся по методикам Филлипса, Спилберга.
- Доведение до родителей и педагогов итогов реализации программы (на родительском собрании, педсовете) Выступление ведущего на родительском собрании и педагогическом совете.

По результатам программы планируются дальнейшие мероприятия по психологической подготовке к экзаменам.

Тематический план программы

<i>Этапы</i>	<i>Программное содержание</i>	<i>Кол-во часов</i>
Подготовительный этап	1. Ознакомление с программой родителей и педагогов 2. Первичная диагностика учащихся (выявление уровня тревожности с применением методик Филлипса , Спилберга, Ромицина)	1 1
Основной этап	Блок 1. 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	1
	Занятие 2.«Плюсы и минусы ЕГЭ. Объективный взгляд на экзамен» (продолжение) 1. Упражнение «Приветствие без слов» 2. Упражнение «Откровенно говоря...» 3. Упражнение «Самое трудное» 4. Упражнение «Казнить нельзя помиловать» 5. Упражнение «Баржа» 6. Упражнение «Мечты и цели» 7. Рефлексия 8. Упражнение «Нарастающие аплодисменты»	1
	Блок 2. Занятие 3. «Как справиться со стрессом и владеть собой». 1. Упражнение «Контур тела» 2. Упражнение «ПЧМ» 3. Упражнение «Эмоциональный барьер» 4. Упражнение «Волна» 5. Упражнение «Солнце» 6. Упражнение «Рисунок своего состояния» 7. Рефлексия 8. Упражнение «Хвастунишки»	1
	Занятие 4. «Как справиться со стрессом и владеть собой» (продолжение) 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»	1

	6. Упражнение «Символ» 7. Упражнение «Декларация моей самооценности» 8. Рефлексия 9. Упражнение «Прощай напряжение»	
	Занятие 5. «Как справляться со стрессом и владеть собой» (продолжение) 1. Упражнение «Передача хлопка» 2. Упражнение «Состояние тревоги и покоя» 3. Мини-лекция «Как справиться с тревогой» 4. Упражнение «Мышечная релаксация» 5. Упражнение «Дыхательная релаксация» 6. Упражнение «Медитация на предмет» 7. Упражнение «Антистатик» 8. Упражнение «Стряхни» 9. Упражнение «Мысленная картина» 10. Упражнение «Маяк» 11. Рефлексия	1
	Занятие 6. «Как справляться со стрессом и владеть собой» (продолжение) 1. Упражнение «Часы» 2. Упражнение «Эксперимент» 3. Упражнение «Редактор» 4. Упражнение «Волевое дыхание» 5. Упражнение «Возбуждающее дыхание» 6. Упражнение «Приятно вспомнить» 7. Упражнение «Точки» 8. Упражнение «Портрет» 9. Упражнение «Слова поддержки» 10. Рефлексия	1
	Блок 3. Занятие 7. «Как усвоить материал» 1. Упражнение «Комплименты» 2. Упражнение «На льдине» 3. Мини-лекция «Память. Приемы запоминания» 4. Упражнение «Снежный ком» 5. Упражнение «Живые скульптуры» 6. Упражнение «Работа с текстом» 7. Упражнение «Пустой стул» 8. Упражнение «Покажи пальцем» 9. Рефлексия	1
	Блок 4. Занятие 8. «Лицом к лицу с экзаменом» 1. Психологическая игра «Сдаем ЕГЭ» 2. Рефлексия. Заполнение анкеты-отзыва	1
Итого	1. Проведение итоговой диагностики уровня тревожности с	

вый этап	применением методик Филлипса, Спилберга.	1
	2. Доведение информации по итогам реализации программы родителям (родительское собрание) и педагогам (педсовет)	1
	Общие временные затраты	12

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.

Список используемой литературы:

1. Власенко И.И. Как удвоить свои способности. Секреты психологической подготовки к экзаменам. Р/Д., 2007.
2. Еремина О. Тест «О правилах и процедуре проведения ЕГЭ» // Школьный психолог. - 2008. - №9.
3. Журавлев Д. Экзамен – способ проверки знаний или психологическое испытание? // Народное образование. - 2003. - №4
4. Липская Г., Кузьменкова О. Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшеклассников) // Школьный психолог. - 2008. - №9.
5. Петрусинский В. В. Психотехнические игры и упражнения: техники игровой психокоррекции. М.: 2007.
6. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: МПСИ; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000.
7. Рожина Л.Н. Развитие эмоционального мира личности. Минск. 1999
8. Селье Г. Стресс без дистресса. - Рига: Виеда, 1992.

9. Стебенева Н., Королева Н. Путь к успеху (программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к ЕГЭ).//Из материалов сайта Липецкого ОЦ ППМС.
10. Чибисова М. Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка (Психолог в школе).- М.: Генезис, 2004.