Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2»

Утверждена
Приказом по школе
от «23» ноября 2023 год №267.1-О

Рабочая программа
психолого-педагогического сопровождения
выпускников в период подготовки к экзаменам

Класс: 11

Количество часов: 8

Программа составлена на основе программы «Экзамены. Путь на успех» государственного бюджетного учреждения «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи», 2018 г.

г. Югорск, 2023 год

Составитель:
Язева Диана Александровна
педагог-психолог

Согласовано:
зам. директора по УВР
_____ С.В. Нелюбина
Дата: «23» октября 2023 год

Рекомендации:

Дата:
_____
_____

Дата:_____

Пояснительная записка.

Актуальность.

Подготовка к государственным экзаменам является одной из основных проблем выпускников. По своей сути ЕГЭ является своеобразной проверкой знаний, социальной и психологической готовности школьников к постоянно меняющимся условиям современной реальности. В этой связи, психологическая устойчивость старшеклассников является одной из основных характеристик, способствующих успешной аттестации в форме ЕГЭ.

Чем ближе время выпускных экзаменов, тем меньше у всех остается часов для подготовки, зато растет напряжение, перегрузки и иррациональный страх перед будущим. Но если вовремя оценить глобальность и реальность встающих задач, можно эффективно спланировать необходимую деятельность, рационально распределить нагрузку, выработать оптимальную систему ежедневной работы, которая, непременно принесет успех. Одним из важных результатов такой работы является снижение тревожности и сформированность психологической готовности выпускников к государственной итоговой аттестации, что, в общем, также способствует успешному окончанию школы и поступлению в высшие и средние специальные образовательные учреждения.

В этот период родители и школьники особенно нуждаются в психологической поддержке, ведь от результатов итогового экзамена, как они считают, напрямую зависит их будущее. 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: 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 основана на развитии таких психологических качеств, умений и навыков выпускников, которые повысят эффективность подготовки к прохождению ОГЭ и сдаче ЕГЭ и позволят каждому ученику более успешно вести себя во время экзамена. Отработка этих качеств будет способствовать развитию памяти и навыков мыслительной работы, концентрации внимания, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, владеть своими эмоциями.

Основные направления программы:

Развитие познавательного компонента психологической готовности к ЕГЭ.

Уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.

Содействие адаптации учащихся к процессу проведения ЕГЭ.

Создание необходимого психологического настроя у педагогов, классных руководителей, учащихся и их родителей во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний.

Цель: отработка с учащимися навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение их уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

Задачи:

- познакомить выпускников с особенностями психологической подготовки к экзаменам;
- развивать навыки саморегуляции;
- развивать умения самоорганизации в контексте подготовки к экзаменам;
- обучить выпускников методам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения;
- повысить сопротивляемость стрессу;
- обучить способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам;
- обучить приемам активного запоминания.

Целевая аудитория: выпускники 11-х классов

Объем занятий: цикл включает в себя 8 занятий, продолжительностью 40 мин. Занятия проводятся 1 раз в месяц.

Формы работы: групповая дискуссия, отработка умений и навыков в специальных упражнениях, групповое обсуждение, освоение техник (саморегуляция, самоподдержка) в специальных упражнениях.

Ожидаемые результаты:

- освоение техник саморегуляции;
- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.
- формирование устойчивости стрессовым ситуациям, формирование уверенности в себе.

Методические рекомендации

Подводя итоги занятия, дети оценивают свое поведение и эмоциональное состояние, высказывают свои мысли по теме занятия, говорят о своих дальнейших действиях. Ведущий, со своей стороны, оценивает участие детей на занятии, выражает надежду, что в реальной жизни они будут соблюдать «правила хорошего тона». Заканчивать занятие можно «Минутой тишины».

Психологический настрой на вежливое поведение

Для проведения этого упражнения дети принимают расслабленную позу, закрывают глаза и методом самовнушения повторяют слова настроя (каждый новый пункт вводится через 2-3 занятия):

- выпускники прослушивают текст, который произносит психолог, и повторяют его шепотом раздельно по предложениям Дети прослушивают звукозапись (текст звучит полностью), дети повторяют его мысленно про себя;

- выпускники проговаривают текст шепотом самостоятельно, каждый сам себе в удобном для себя темпе;

- выпускники проговаривают текст мысленно, каждый сам себе, в удобном для него темпе. При этом звучит спокойная, тихая музыка.

Текст: *Я настраиваюсь на веселую, энергичную, молодую жизнь и сейчас, и через 30 лет, и через 100 лет. Я настраиваюсь на развитие способностей. Я человек смелый, твердо уверенный в себе, я все могу и ничего не боюсь. Я сам человек добрый, вежливый. Я люблю себя, отношусь к себе с уважением. Я живу среди добрых, вежливых людей. Я люблю своих родителей, братьев и сестер, учителя. Всех добрых людей. Я желаю здоровья себе и всем добрым людям.*

Минута тишины

Упражнение проводится в самом конце занятия с целью успокоить детей, снять возбудимое состояние, которое обязательно возникает, так как форма проведения данных занятий предусматривает свободное общение. Дети закрывают глаза и представляют себе любую ситуацию, где бы они поступили как вежливый человек, или просто думают о приятных вещах: конфетах, пятерке, любимой собаке… Главное – посидеть и послушать тишину.

Карточки для оценки своего эмоционального состояния

Детям раздаются конверты, внутри которых находятся 4 карточки: красная, зеленая, синяя, белая. Каждому цвету дается интерпретация.

Красная. У меня отличное настроение, все прекрасно, просто замечательно, я доволен собой и другими.

Зеленая. Все нормально, и так сойдет, бывает и лучше, но и сейчас неплохо.

Синяя. Кошмар! Мне ничего не нравится, все скучно, неинтересно, скорее бы все закончилось.

Белая. Отстаньте от меня! Вы сами по себе, я сам по себе.

При подведении итогов дети сигналят выбранной карточкой, соответствующей их настроению «здесь и теперь». По мере необходимости можно спросить некоторых детей обосновать свой выбор цвета и прокомментировать свое состояние.

Тематическое планирование

на 2023/2024 учебный год.

Педагог-психолог: Язева Диана Александровна

№ п/п	Дата	Тема занятия	Цель занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	Декабрь	Память и приемы запоминания. Методы запоминания текстов.	Знакомство с характеристиками памяти человека, обучение работе с текстом, обучение приемам запоминания, отработка полученных навыков.	1	Анализ результатов выполненных заданий
2	Январь	Методы активного запоминания. Метод ключевых слов.	Формирование следующих умений: внимательно читать инструкцию перед выполнением задания, работать в режиме ограниченного времени, контролировать и проверять свою работу, проявлять свой творческий и интеллектуальный потенциал.	1	Наблюдение, анализ выполненных заданий, анкеты, тесты
3	Январь	Приемы волевой мобилизации	Познакомить учащихся с некоторыми приемами волевой мобилизации; отработать приемы самообладания, необходимые учащимся в ходе сдачи экзамена.	1	
4	Февраль	«Загадки Амтхауэра»	Развивать творческий и интеллектуальный потенциал учащихся, умение работать в режиме ограниченного времени; снизить уровень тревожности,	1	Анализ результатов выполненных заданий

			эмоционального напряжения; учить действовать в неожиданной ситуации.		
5	Февраль	Обучение приемам релаксации и снятия напряжения	Обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование у учащихся умения управлять своим психофизическим состоянием.	1	Наблюдение, анализ выполненных заданий, анкеты, тесты
6	Март	«Как справиться со стрессом»	Развитие у школьников эффективных стратегий поведения в стрессовых ситуациях; профилактика цейтнота. Закрепление положительной установки (веры в успех); риентация на использование полученных знаний, навыков и умений в повседневной жизни.	1	
7	Апрель	«Как управлять негативными эмоциями». Программа психолого – педагогического сопровождения «Экзамены. Путь на успех»	Психологическая поддержка Обучение способам избавления от негативных эмоций. Снятие эмоционального напряжения	1	Анализ результатов выполненных заданий
8	Май	Аутотренинг «Снятие нервного напряжения во время	Психологическая поддержка. Закрепление положительной установки (веры в успех); ориентация на использование полученных	1	Наблюдение, анализ выполненных заданий, анкеты, тесты

		подготовки и проведения экзаменов» Программа психолого – педагогического сопровождения «Экзамены. Путь на успех».	знаний, навыков и умений в повседневной жизни.		