**МАОУ «Студенческая СОШ № 12»**

**ПРОГРАММА**

**психологической подготовки**

**обучающихся**

**к государственной итоговой аттестации**

подготовила

педагог – психолог:

Омелькова Ольга Алексндровна

2017-2018 год

**Пояснительная записка**

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ и ГИА трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ и ОГЭ как форма экзамена является обязательной процедурой для всех выпускников школ России. 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.

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.

При разработке настоящей программы были использованы методические рекомендации «Психологическая подготовка обучающихся к государственной итоговой аттестации» (автор-составитель Боброва И.А., Ставрополь: СКИПРО ПК и ПРО), а так же пособие М.Ю. Чибисовой «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями».

Настоящая программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ и ГИА, кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, данная программа позволит подросткам выработать тактики уверенного поведения в период подготовки к экзаменам, обучиться навыкам саморегуляции и самоконтроля, повысить уверенность в себе и в своих силах.

**Цель программы:**

* оказание психологической помощи, выпускникам 9, 11-ых классов, их родителям и учителям в подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.

**Задачи программы:**

1. Развитие познавательного компонента психологической готовности к ОГЭ 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 ОГЭ и 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 и 11-х классов, их родители, учителя.

**Продолжительность** одного занятия 40 - 45 минут.

**Используемые методы:** дискуссии, минилекции, тренинговые упражнения.

**Условия проведения:** класс или любое другое просторное помещение; материалы, необходимые для реализации занятий.

**Содержание занятий**включает три блока:

* *Информационный* (сведения о процедуре и правилах ЕГЭ, о тех правах, которые есть у учеников).
* *Эмоциональный* (какие чувства есть или могут быть у выпускников и как к этому относиться).
* *Поведенческий*(отработка желаемого поведения).

**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.

**Ожидаемые результаты:**

* усвоение психологических основ сдачи экзамена;
* освоение техник саморегуляции;
* освоение приемов планирования рабочего времени на экзамене;
* формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
* повышение сопротивляемости стрессу;
* развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

**Тематический план занятий**

1.

Анкета «Готовность к ЕГЭ»

Учащиеся 9-х классов, 11 класса.

Октябрь

2.

Анкета «Определение детей группы риска» (учителя и родители)

Учащиеся 11 класса

Декабрь

3.

Диагностика уровня школьной тревожности,

Диагностика «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» в выпускных классах.

Учащиеся 9-х классов, 11 класса.

Февраль

4.

Тест Е.В. Беспаловой «Твоё самочувствие накануне экзаменов

Учащиеся 9-х классов, 11 класса.

Март-апрель

**Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками**

1.

«Развитие внимания и памяти»

Цель занятия: .Развитие познавательных процессов (памяти, внимания учащихся); обучение приёмам работы с текстом.

Учащиеся 9-х классов, 11 класса.

Октябрь

2.

«Преодоление страха и тревоги на экзамене»

Цель занятия: выработка объективного отношения к ЕГЭ, снижение тревоги и страха перед экзаменом.

Учащиеся 9-х классов, 11 класса.

Ноябрь.

3

«Психологическая готовность к ЕГЭ»

Цель занятия: проработка уверенного поведения на экзамене.

Учащиеся 9-х классов, 11 класса.

Декабрь

4

«Как бороться со стрессом»

Цель занятия: формирование умения у учащихся эффективно противостоять стрессу»

Учащиеся 9-х классов, 11 класса.

Декабрь

5

«Знакомство учащихся с методами саморегуляции»

Учащиеся 9-х классов, 11 класса.

Январь

6

«Как управлять негативными эмоциями»

Цель занятия: устранение эмоциональных блоков, снятие мышечного напряжения»

Учащиеся 9-х классов, 11 класса.

Февраль

7

«Как не обращать внимание на видеокамеры»

Учащиеся 9-х классов, 11 класса.

Март

8

«Моя ответственность на экзамене»

Цель занятия: помочь осознать свою ответственность за результат сдачи экзаменов.

Учащиеся 9-х классов, 11 класса.

Апрель

9

«Установка на успех»

Цель занятия: изменение отношения к стрессовой ситуации накануне экзамена.

Учащиеся 9-х классов, 11 класса.

Май

**Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.**

Выступления на родительских собраниях

«Что родителям нужно знать о ЕГЭ»

«Психологический комфорт в семье во время экзаменов».

Семинар – практикум для педагогов «Психологическое сопровождение ГИА и ЕГЭ».

Консультирование учащихся по результатам тестирования

Индивидуальные консультации для выпускников.

Работа по запросу родителей и педагогов.

**Профилактическая работа.**

Стендовая информация на тему «Советы психолога по подготовке к ЕГЭ», «Рекомендации для более успешного практического выполнения тестирования», «Рекомендации для родителей. Как поддержать выпускника?»

**Организационно-методическая работа.**

Разработка занятий в форме психологического тренинга для учащихся 9 и 11-ых классов с проблемами психологической готовности к ГИА и ЕГЭ.

Разработка рекомендаций, памяток для учащихся, педагогов, родителей. Оформление информационного стенда, наглядных материалов для учащихся и родителей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Чибисова М. Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. (Психолог в школе).- М.: Генезис, 2008.
2. Методические рекомендации «Психологическая подготовка обучающихся к государственной итоговой аттестации» (автор-составитель Боброва И.А., Ставрополь: СКИПРО ПК и ПРО).
3. Липская Т., Кузьменкова О. Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшеклассников). Школьный психолог.- 2008.-№9.
4. Грецов А. Тренинг уверенного поведения для старшеклассников и студентов.-СПб.: Питер, 2008.