

# ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ, ЕГЭ

## **Пояснительная записка**

**Направленность программы.** Программа психологического сопровождения обучающихся при подготовке к сдаче экзаменов, ЕГЭ реализуется в рамках социально-педагогического направления дополнительного образования детей и ориентирована на обучающихся 9, 11 классов.

**Актуальность подпрограммы.** Проведенный экспресс-опрос выпускников, участвующих в пробном ЕГЭ, показал, что 58% обучающихся испытывали чувство неуверенности, страха и тревоги перед необходимостью участвовать в ЕГЭ; 50% юношей и девушек испытывали эмоциональный дискомфорт во время написания экзамена; у 62% опрошенных возникали трудности во время сдачи пробного ЕГЭ. Подобная ситуация обстоит при сдаче экзаменов по окончании 9 классов. Опросы свидетельствуют о недостаточной психологической готовности учеников к участию в ЕГЭ, к сдаче экзаменов. Возникает необходимость в психолого-педагогическом сопровождении и поддержке обучающихся 9, 11 классов при подготовке их к сдаче экзаменов, повышении осведомленности и информативности детей и их родителей в вопросах, связанных с экзаменами и ЕГЭ.

Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение у обучающихся. Это связано с тем, что экзамен воспринимается как своеобразная критическая ситуация, влияющая на социальный статус, материальное положение и дальнейшие перспективы учебы в вузе. Такие факторы, как необходимость уложить ответ в относительно жесткий лимит времени, случайный выбор билета или вопроса, вносящий в процедуру экзамена

элемент неопределенности, являются вероятными причинами усиления эмоционального напряжения. Боязнь экзаменов наблюдается у значительного количества обучающихся в современной школе с ее инновациями и изменениями в подходе к оценке знаний.

**Педагогическая целесообразность.** По сравнению с традиционными выпускными экзаменами Единый Государственный экзамен имеет определенную специфику, следующие существенные отличия:

1. Деятельность, связанная с тестированием, «левополушарна» по своей сути;
2. Экзамены имеют исключительно визуальную форму восприятия;
3. При сдаче экзамена отсутствует эмоциональный контакт с экзаменатором;
4. ЕГЭ требует от экзаменуемого:
  - Высокой работоспособности на протяжении длительного периода;
  - Собранности и организованности деятельности;
  - Высокой концентрации внимания;
  - Наличия хорошей скорости выполнения задания;
  - Высокой мобильности: умения переключаться с одного задания на другое, с одного раздела знаний школьной программы на другой, способности быстро вспоминать требуемый материал. Все люди заметно различаются по умению сдавать экзамены. Добросовестных занятий, природных способностей и хорошего знания учебного материала часто не достаточно, чтобы успешно справиться с экзаменационной нагрузкой. Педагоги приводят немало примеров, когда хорошие ученики с прочными знаниями

дают на экзаменах внезапные срывы, а учащиеся со средней успеваемостью получают отличные отметки. Объясняется это, прежде всего, тем, что экзамен – это ситуация оценивания с неизвестным, неопределенным исходом, она является стрессовой для человека. Для снижения стрессовых факторов, травмирующих нервную систему и организм в целом, необходимо проводить работу, направленную на профилактику стресса, позволяющую справиться с предстоящими испытаниями и подготовкой к ним. Поэтому очевидна важность профилактики и преодоления неблагоприятных эмоциональных состояний, тревожности как свойства личности для подготовки учащихся к экзаменам.

**Цель данной программы** – создание условий, обеспечивающих повышение психологической готовности обучающихся к сдаче экзаменов и ЕГЭ, повышение стрессоустойчивости в критических ситуациях.

Задачи, решаемые в ходе реализации программы, таковы:

- Снижение нервно-психического напряжения, тревожности и страхов перед сдачей экзамена, обучение способам снятия психоэмоционального напряжения и навыкам и методам саморегуляции;
- Повышение уверенности в себе, своих силах, знаниях, их адекватность;
- Формирование адекватной самооценки, оценки результатов собственной деятельности;
- Обобщение знаний обучающихся по организации труда и отдыха, применение способов и методов, способствующих эффективной подготовке к экзаменам;
- Мониторинг «проблемных зон» у обучающихся.

**Отличительные особенности.** Программа разработана как метод профилактики стрессовых состояний, возникающих накануне и во время экзаменов, и как способ повышения их готовности к сдаче экзаменов. Предусматривается специальная работа с родителями и педагогами. Занятия

проходят в основном в групповой форме, возможны индивидуальные консультации (детей группы риска, педагогов, родителей).

**Ожидаемые результаты.** К основным результатам реализации программы относятся:

- Формирование у обучающихся навыков саморегуляции, релаксации;
- Повышение стрессоустойчивости;
- Помощь детям группы риска в преодолении возможных трудностей.

Учебно-тематический план

Тема	Содержание	Форма работы	Количество часов
«Кто Я? Мои чувства и эмоции»	Приветствие, беседа «правила работы нашей группы», упражнения «Мои лица», «Мои эмоции», мини-лекция «Как управлять своими эмоциями», дискуссия в малых группах, рефлексия, упражнение «Аплодисменты по кругу»	Групповая	1
«Диагностика»	Приветствие, тестирование «Психологическая готовность к сдаче ЕГЭ», «Ведущий тип мышления», рефлексия, упражнение «Аплодисменты по кругу».	Групповая	1
«Самоценность»	Приветствие, беседа «Сила каждой личности», упражнения «Памятка на черный	Групповая	1

	<p>день», «Декларация своей самооценности», «Найди свою звезду», «Стресс-тест», рефлексия, упражнение «Аплодисменты по кругу».</p>		
«Как преодолеть стресс?»	<p>Приветствие, упражнения «Групповое приветствие», «Откровенно говоря», анкета «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу», «Друг к дружке», рефлексия, упражнение «Аплодисменты по кругу»</p>	Групповая	1
«Мои потенциальные возможности»	<p>Приветствие, мини-лекция «Как справиться со стрессом», дискуссия в малых группах, упражнения «Дождь в джунглях», «Сердце нашей группы», «Что тебе пожелать, человек мой дорогой?», рефлексия, упражнение «Аплодисменты по кругу»</p>	Групповая	1
«Как лучше подготовиться к экзаменам»	<p>Приветствие, упражнения «Повтори за мной», «Корректурные пробы», тест «Моральная устойчивость», кинезиологические упражнения, рефлексия, упражнение «Аплодисменты по</p>	Групповая	1

	кругу».		
«Экзамен впереди, а готовится уже сейчас...»	Приветствие, мини-лекция «Как готовиться к экзаменам», дискуссия в малых группах, упражнения «Повтори за мной», «Найди свою звезду», «Итоги дня», рефлексия, упражнение «Аплодисменты по кругу».	Групповая	1
«Нет напряжению»	Приветствие, упражнения «Привет и комплимент в подарок», «Дорисуй и передай», «Список черт», тест «Мое самочувствие», упражнения «Ааааа и иииии», «До следующей встречи», рефлексия, упражнение «Аплодисменты по кругу»	Групповая	1
«Способы снятия нервно-психического напряжения»	Приветствие, мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения», упражнение «Прощай, напряжение!», дискуссия в малых группах, упражнение «Страхни», «Солнечная поляна», рефлексия, упражнение «Аплодисменты по кругу».	Групповая	1
«Поведение на экзамене»	Приветствие, упражнения «Приветственное	Групповая	1

	письмо», «Молодец!», «Чего я хочу достичь», тест «Умеете ли вы контролировать себя», упражнения «Эксперимент», «Найди свою звезду», рефлексия, упражнение «Аплодисменты по кругу».		
«Вот и он – экзамен!»	Приветствие, мини- лекция «Как вести себя во время экзаменов», упражнение «Я хвалю себя за то, что...», дискуссия в малых группах, упражнения «Волшебный Групповая 1 лес чудес», «До встречи на экзаменах», «Найди свою звезду», рефлексия, упражнение «Аплодисменты по кругу».	Групповая	1

### **Содержание подпрограммы психологического сопровождения обучающихся при подготовке к сдаче экзаменов, ЕГЭ**

1. «Приветствие». Цель занятия – знакомство с целями, задачами и правилами работы, мотивационный настрой обучающихся на работу.

Вводный этап: приветствие, беседа «Правила работы нашей группы».

Основной этап: упражнения «Мои лица», «Мои эмоции», мини-лекция «Как управлять своими эмоциями», дискуссия в малых группах.

Заключительный этап: рефлексия, упражнение «Аплодисменты по кругу».

2. «Диагностика». Цель занятия – определение уровня психологической готовности обучающихся к сдаче экзаменов, ЕГЭ, стимулирование процессов самопознания у обучающихся. Вводный этап: приветствие. Основной этап: тестирование «Психологическая готовность к сдаче ЕГЭ», «Ведущий тип мышления». Заключительный этап: рефлексия, упражнение «Аплодисменты по кругу».

3. «Самоценность». Цель занятия – формирование адекватной самооценки, укрепление уверенности в собственных силах. Вводный этап: приветствие, беседа «Сила каждой личности». Основной этап: упражнения «Памятка на черный день», «Декларация моей самооценки», «Найди свою звезду», «Стресс-тест». Заключительный этап: рефлексия, упражнение «Аплодисменты по кругу».

4. «Как преодолеть стресс». Цель занятия – повышение стрессоустойчивости, обучение навыкам снятия психоэмоционального напряжения. Вводный этап: приветствие, упражнения «Групповое приветствие». Основной этап: «Откровенно говоря», анкета «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу», упражнение «Друг к дружке». Заключительный этап: рефлексия, упражнение «Аплодисменты по кругу».

5. «Мои потенциальные возможности». Цель занятия – повышение стрессоустойчивости, развитие навыков снятия психоэмоционального напряжения. Вводный этап: приветствие, мини-лекция «Как справиться со стрессом». Основной этап: дискуссия в малых группах, упражнения «Дождь в джунглях», «Сердце нашей группы», «Что тебе пожелать, человек мой дорогой?». Заключительный этап: рефлексия, упражнение «Аплодисменты по кругу».

6. «Как лучше подготовиться к экзаменам». Цель занятия – формирование психологической готовности к сдаче экзаменов, ЕГЭ. Вводный этап: приветствие, упражнения «Повтори за мной». Основной

этап: упражнение «Корректирующие пробы», тест «Моральная устойчивость», кинезиологические упражнения, рефлексия, упражнение «Аплодисменты по кругу».

7. «Экзамен впереди, а готовится уже сейчас...». Цель занятия – повышение психологической готовности к сдаче экзаменов, ЕГЭ, развитие моральной устойчивости. Вводный этап: приветствие, мини-лекция «Как готовиться к экзаменам». Основной этап: дискуссия в малых группах, упражнения «Повтори за мной», «Найди свою звезду». Заключительный этап: упражнение «Итоги дня», рефлексия, упражнение «Аплодисменты по кругу».

8. «Нет напряжению». Цель занятия – развитие навыков снятия психоэмоционального напряжения, разрядке негативных эмоций. Вводный этап: приветствие, упражнения «Привет и комплимент в подарок». Основной этап: упражнения «Дорисуй и передай», «Список черт», тест «Мое самочувствие», упражнения «Ааааа и иииии», «До следующей встречи». Заключительный этап: рефлексия, упражнение «Аплодисменты по кругу».

9. «Способы снятия нервно-психического напряжения». Цель занятия – развитие и совершенствование навыков снятия нервно-психического напряжения, обучение навыкам восстановления сил. Вводный этап: приветствие, мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения». Основной этап: упражнение «Прощай, напряжение!», дискуссия в малых группах, упражнение «Страхни». Заключительный этап: «Солнечная поляна», рефлексия, упражнение «Аплодисменты по кругу».

10. «Поведение на экзамене». Цель занятия – знакомство с оптимальными способами поведения и реагирования на стрессовые ситуации на экзамене, формирование установки на их соблюдение.

Вводный этап: приветствие, упражнения «Приветственное письмо».

Основной этап: упражнения «Молодец!», «Чего я хочу достичь», тест «Умеете ли вы контролировать себя», упражнение «Эксперимент».

Заключительный этап: упражнение «Найди свою звезду», рефлексия, упражнение «Аплодисменты по кругу».

11. «Вот и он – экзамен!». Цель занятия – подведение итогов, актуализация полученных знаний и навыков. Вводный этап: приветствие, мини-лекция «Как вести себя во время экзаменов». Основной этап: упражнение «Я хвалю себя за то, что...», дискуссия в малых группах, упражнения «Волшебный лес чудес», «До встречи на экзаменах». Заключительный этап: упражнение «Найди свою звезду», рефлексия, упражнение «Аплодисменты по кругу».

### **Методическое обеспечение подпрограммы психологического сопровождения обучающихся при подготовке к сдаче экзаменов, ЕГЭ**

Занятия в рамках реализации подпрограммы организуются в групповой форме с элементами тренинга, используются методы диагностики. Каждое занятие можно представить как последовательность следующих этапов: вводный (приветствие, мотивационный настрой на работу), основной (упражнения, мини-лекции, беседы, групповые обсуждения), заключительный (рефлексия, прощание).