**ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ**

**ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ ОГЭ и ЕГЭ**

**Пояснительная записка**

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

**Актуальность подпрограммы.** Проведенный экспресс-опросвыпускников, 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 сдачи экзаменов по окончании 9 классов. Опросы свидетельствуют о недостаточной психологической готовности учеников

* участию в ЕГЭ, к сдаче экзаменов. Возникает необходимость в психолого-педагогическом сопровождении и поддержке обучающихся 9, 11

классов при подготовки их к сдачи 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 воспринимает как своеобразная критическая ситуация, влияющая на социальный статус, материальное положение и дальнейшие перспективы учебы в вузе.

Боязнь экзаменов наблюдается у значительного количества обучающихся в современной школе с ее инновациями и изменениями в подходе к оценке знаний.

**Педагогическая целесообразность.** По сравнению страдиционными 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,
* 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,обеспечивающихповышение психологической готовности обучающихся к сдаче ОГЭ

* 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 методпрофилактики 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 реализациипрограммы 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 | Приветствие, беседа | Групповая | 1 |
| эмоции» | «правила |  |  |
|  | работы нашей |  |  |
|  | группы», |  |  |
|  | упражнения «Мои |  |  |
|  | лица», «Мои |  |  |
|  | эмоции», мини- |  |  |
|  | лекция «Как |  |  |
|  | управлять своими |  |  |
|  | эмоциями», |  |  |
|  | дискуссия в малых |  |  |
|  | группах, |  |  |
|  | рефлексия, |  |  |
|  | упражнение |  |  |
|  | «Аплодисменты по |  |  |
|  | кругу» |  |  |
|  |  |  |  |
| «Диагностика» | Приветствие, | Групповая | 1 |
|  | тестирование |  |  |
|  | «Психологическая |  |  |
|  | готовность к |  |  |
|  | сдаче ЕГЭ», |  |  |
|  | «Ведущий тип |  |  |
|  | мышления», |  |  |
|  | рефлексия, |  |  |
|  | упражнение |  |  |
|  | «Аплодисменты по |  |  |
|  | кругу». |  |  |
|  |  |  |  |
| «Самоценность» | Приветствие, беседа | Групповая | 1 |
|  | «Сила |  |  |
|  | каждой личности», |  |  |
|  | упражнения |  |  |
|  | «Памятка на черный |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | день», |  |  |
|  | «Декларация своей |  |  |
|  | самоценности», |  |  |
|  | «Найди свою |  |  |
|  | звезду», «Стресс- |  |  |
|  | тест», рефлексия, |  |  |
|  | упражнение |  |  |
|  | «Аплодисменты по |  |  |
|  | кругу». |  |  |
|  |  |  |  |
| «Как преодолеть | Приветствие, | Групповая | 1 |
| стресс?» | упражнения |  |  |
|  | «Групповое |  |  |
|  | приветствие», |  |  |
|  | «Откровенно говоря», |  |  |
|  | анкета |  |  |
|  | «Подготовка к |  |  |
|  | экзаменам. Как |  |  |
|  | противостоять |  |  |
|  | стрессу», «Друг к |  |  |
|  | дружке», рефлексия, |  |  |
|  | упражнение |  |  |
|  | «Аплодисменты по |  |  |
|  | кругу» |  |  |
|  |  |  |  |
| «Мои потенциальные | Приветствие, мини- | Групповая | 1 |
| возможности» | 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» |  |  |
|  |  |  |  |
| «Как лучше | Приветствие, | Групповая | 1 |
| подготовиться к | упражнения |  |  |
| экзаменам» | «Повтори за мной», |  |  |
|  | «Корректурные |  |  |
|  | пробы», тест |  |  |
|  | «Моральная |  |  |
|  | устойчивость», |  |  |
|  | кинезиологические |  |  |
|  | упражнения, |  |  |
|  | рефлексия, |  |  |
|  | упражнение |  |  |
|  | «Аплодисменты по |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | кругу». |  |  |
|  |  |  |  |
| «Экзамен впереди, | Приветствие, мини- | Групповая | 1 |
| а готовится уже | лекция «Как |  |  |
| сейчас…» | готовиться к |  |  |
|  | экзаменам», |  |  |
|  | дискуссия в малых |  |  |
|  | группах, |  |  |
|  | упражнения «Повтори |  |  |
|  | за мной», |  |  |
|  | «Найди свою |  |  |
|  | звезду», «Итоги |  |  |
|  | дня», рефлексия, |  |  |
|  | упражнение |  |  |
|  | «Аплодисменты по |  |  |
|  | кругу». |  |  |
|  |  |  |  |
| «Нет напряжению» | Приветствие, | Групповая | 1 |
|  | 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» |  |  |
|  |  |  |  |
| «Способы снятия | Приветствие, мини- | Групповая | 1 |
| нервно-психического | лекция |  |  |
| напряжения» | «Способы снятия |  |  |
|  | нервно- |  |  |
|  | психического |  |  |
|  | напряжения», |  |  |
|  | упражнение |  |  |
|  | «Прощай, |  |  |
|  | напряжение!», |  |  |
|  | дискуссия в малых |  |  |
|  | группах, упражнение |  |  |
|  | «Стряхни», |  |  |
|  | «Солнечная поляна», |  |  |
|  | рефлексия, |  |  |
|  | упражнение |  |  |
|  | «Аплодисменты по |  |  |
|  | кругу». |  |  |
|  |  |  |  |
| «Поведение на | Приветствие, | Групповая | 1 |
| экзамене» | упражнения |  |  |
|  | «Приветственное |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 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 – | Приветствие, мини- | Групповая | 1 |
| экзамен!» | 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». |  |  |
|  |  |  |  |

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

* 1. «Приветствие». Цель занятия – знакомство с целями, задачами
* 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».

1. «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».

1. « 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 самоценности», «Найди свою звезду», «Стресс-тест». Заключительный этап: рефлексия, упражнение «Аплодисменты по кругу».

1. «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».

* 1. «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
* джунглях», «Сердце нашей группы», «Что тебе пожелать, человек мой дорогой?». Заключительный этап: рефлексия, упражнение «Аплодисменты по кругу».
  1. «Как лучше подготовиться к экзаменам». Цель занятия –

формирование психологической готовности к сдаче экзаменов, ЕГЭ. Вводный этап: приветствие, упражнения «Повтори за мной». Основной

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

1. «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».

1. «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».

1. «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 «Стряхни». Заключительный этап: «Солнечная поляна», рефлексия, упражнение «Аплодисменты по кругу».

1. «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».

1. «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).