

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 14»
Сергиево-Посадского городского округа Московской области

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

Ю. С. Сосина

Ю. С. Сосина

27 августа 2021 года



Программа психологической подготовки к сдаче ОГЭ и ЕГЭ

Составитель:
Миронова Мария Юрьевна,

педагог-психолог
высшей категории

2021 год

Пояснительная записка

Основанная цель данного курса - развитие психологической устойчивости к предстоящему единому государственному экзамену государственной итоговой аттестации. Занятия проходят в виде игровых упражнений, дискуссий, деловых игр, лекций.

Единый государственный экзамен — это новая реальность в нашем образовательном пространстве. И он радикально отличается от привычной формы экзамена. В педагогических кругах проблемы и перспективы, связанные с ЕГЭ, активно обсуждаются с тех самых пор, когда он впервые вошел в школьную жизнь. Затем в девярых классах появилась возможность сдать вместо традиционного экзамена государственную итоговую аттестацию. Многие дети и родители стали выбирать ОГЭ и как итоговый экзамен по окончании основного общего образования, и как пробный экзамен перед ЕГЭ в 11 классе.

Вопросы подготовки школьников и педагогов к ОГЭ и ЕГЭ рассматриваются на методологических семинарах, совещаниях и «круглых столах» для сотрудников образовательных учреждений, предлагаются материалы для проведения семинаров и курсов. Однако имеющиеся в литературе рекомендации часто разрозненны и не систематизированы. На официальном сайте Министерства образования, посвященном ЕГЭ, представлено огромное количество различных материалов по Единому государственному экзамену для различных категорий читателей: самих выпускников, учителей выпускных классов, организаторов экзамена и т.д. Введение новых ФГОС предполагает психологическое сопровождение подготовки учащихся 11 классов к ЕГЭ и 9 классов – к ОГЭ.

Психологическая поддержка выпускников, сдающих ЕГЭ необходима. С этой целью разработана данная программа на основе работы М. Ю. Чибисовой

«Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями». Программа М. Ю. Чибисовой позволяет учащимся пройти систематическую психологическую подготовку к этим экзаменам. Учитывая особенности образовательной среды нашего образовательного учреждения, социально-психологическая служба считает возможным проводить каждое предполагаемое занятие дважды на аналогичном материале. Это поможет участникам тренинга получить устойчивые компетенции в саморегуляции своих психологических состояний и деятельности во время экзамена. При подготовке к ОГЭ используются те же тренинги и деловые игры, но с использованием процедуры, материалов и бланков ОГЭ.

На занятиях участники тренинга научаются и узнают как:

- перестать бояться ЕГЭ и ОГЭ(далее – экзамены), стать более уверенными;
- контролировать свое психологическое состояние в период подготовки и сдачи экзаменов;
- развить установку на успешную сдачу экзаменов;
 - преодолевать психологические барьеры, мешающие успешной сдаче экзаменов;
 - и, наконец, сможете стать психологически более сильным.

Можно выделить следующие типы личностных и когнитивных трудностей, усложняющих успешную сдачу экзаменов:

1. **Когнитивные трудности** – это трудности, связанные с особенностями переработки информации, со спецификой работы с тестовыми заданиями. Учащиеся с когнитивными трудностями не могут выбрать оптимальную стратегию подготовки к экзаменам. Основная психологическая стратегия работы с такими учащимися должна строиться на выработке собственной стратегии подготовки и сдачи

экзаменов. Данная стратегия строится на оптимальном использовании временного потенциала.

2. **Личностные трудности** – эти трудности обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями. Прежде всего, к личностным трудностям отнесем высокий уровень тревожности. Основная стратегия работы с учащимися, имеющими личностные трудности, строится на снижении тревожности, связанной с условиями проведения экзамена (незнакомая обстановка, отсутствие знакомых преподавателей, использование только одного канала восприятия и демонстрации своих знаний). К личностным трудностям также может быть отнесены группы риска, представляющие собой доминирование у выпускника определенных личностных трудностей, усложняющих успешную сдачу экзамена.
3. **Процессуальные трудности** – это проблемы, которые связаны с самой процедурой экзамена. Выделяют несколько групп процессуальных трудностей: трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов, трудности, связанные с ролью взрослого, трудности, связанные с критериями оценки, трудности, связанные с незнанием своих прав и обязанностей.

Исходя из вышесказанного, основной **целью** образовательной программы «Психологическая подготовка к ЕГЭ» является: оказание комплексной психологической помощи учащимся школ при сдаче ОГЭ и ЕГЭ.

Задачи:

- Формирование адекватного реалистичного мнения о экзамене;
- Развитие установки на успешную сдачу экзамена;
- Преодоление психологических барьеров, мешающих успешной сдаче экзамена;

- Коррекционная и развивающая работа с личностными и когнитивными трудностями, мешающими подготовке и сдаче экзамена;
- Формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене.
- **Ожидаемые результаты:** Способность к саморегуляции эмоциональных состояний, внимания, памяти, скорости и направленности ассоциативного процесса мышления, креативности мышления, мыслительных процессов обобщения и классификации, сравнения, ориентации в пространстве и плоскости. Знание особенностей своего характера, умение использовать его сильные стороны, компенсировать слабые. Знание и умение использовать свою ведущую анализаторную систему, т.е. систему, при помощи которой ребенку легче всего познавать окружающий мир. Умение управлять своими волевыми качествами. Осознанное принятие на себя ответственности за подготовку и результат сдачи экзаменов. Готовность к эмоциональному принятию результатов ЕГЭ и способность построить «план Б» в случае неуспешной сдачи экзамена.
- **Основные формы занятий:** тренинговые занятия, деловые игры, психологические практикумы, дискуссии.

Условия проведения: класс или любое другое просторное, хорошо освещенное помещение. Группа формируется из учащихся одного класса

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

9 класс

№	Название темы	Количество часов
1.	Диагностика	2
2.	Что такое ОГЭ?	1

3.	Индивидуальный способ деятельности	2
4.	Уверенность на экзамене. Как справиться со стрессом ?	2
5.	Моя ответственность на экзамене	1
6.	Заключение	1
	Итого:	9 часов

ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН

1.Диагностика(2 часа). Краткий вводный курс. Психологические свойства личности. Что такое ОГЭ. Самооценка самоконтроля, знакомства с процедурой и тревожности на экзамене .Мотивация тест. Соответствие ОГЭ и профиля обучения

2. Что такое ОГЭ? (1 час). Демонстрация презентации. Разбор частей и особенностей процедуры экзамена. Снятие психологического напряжения путём подбора эпитетов на буквы ОГЭ.

3. Индивидуальный способ деятельности (2 часа)Биоритмы. Каналы информации. Метод двух кругов.

4.Уверенность на экзамене. Как справиться со стрессом ? Приёмы регуляции психологического состояния. Методика «Дом»

5. Моя ответственность на экзамене.

Заключение (1 час). Совместная беседа с педагогами-предметниками.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

11 класс

№	Название темы	Количество часов
1.	Диагностика	2
2.	Что такое Единый государственный экзамен?	1
3.	Индивидуальный способ деятельности	2
4.	Уверенность на экзамене. Как справиться со стрессом ?	2
5.	Моя ответственность на экзамене	1
6.	Заключение	1
	Итого:	9 часов

ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН

1. Диагностика (2 часа). Краткий вводный курс. Психологические свойства личности. Анкета готовность к ЕГЭ (1 час). Что такое ЕГЭ. Самооценка самоконтроля, знакомства с процедурой и тревожности на экзамене. Мотивация тест

2. Что такое Единый государственный экзамен? (1 час). Демонстрация презентации. Разбор частей и особенностей процедуры экзамена.

Расшифровка -снятие психологического напряжения путём подбора слов на буквы ЕГЭ.

3. Индивидуальный способ деятельности (2 часа) Биоритмы. Каналы информации. Метод двух кругов.

4. Уверенность на экзамене. Как справиться со стрессом ? Приёмы регуляции психологического состояния. Методика «Дом». Статуя уверенности и неуверенности. Образ уверенности. Мышечная релаксация. Рефлексия.

5. Моя ответственность на экзамене. Отношение к ЕГЭ. От чего зависит успех на экзамене. Методическая копилка.

Заключение (1 час). Анализ повторного анкетирования и пробных экзаменов. Совместная беседа с педагогами-предметниками.

Литература

- М.Ю. Чибисова Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М. 2009.
- Н. Стебнева, Н. Королева журнал "Школьный психолог" издательского дома "Первое сентября" № 29/2003.