

**Государственное бюджетное учреждение
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Пушкинского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Протокол № 2 от 03.11.2023г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 36 о/д от 24.11.2023
Директор ГБУ ЦППМСП
Володарская М.И.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТАРШЕКЛАССНИКОВ
К ЕДИНОМУ ГОСУДАРСТВЕННОМУ ЭКЗАМЕНУ
КАК ФОРМИРОВАНИЕ КОНСТРУКТИВНОЙ СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ
В СИТУАЦИИ ЭКЗАМЕНА»**

Возраст учащихся: 16-17лет

Срок реализации: 8 часов

Составитель: Алпатова И.В., педагог - психолог

Санкт – Петербург

2023

Содержание

1. Пояснительная записка	3
Актуальность	3
Адресат	3
Цель и задачи.....	4
Теоретические основы.....	4
2. Содержание программы	5
Учебно-тематическое планирование	5
Методика построения программы	5
Краткое содержание программы	6
3. Оценка результативности	8
4. Организационно-педагогические условия	8
Временные и материальные ресурсы	8
Требования к квалификации ведущего.....	9
5. Литература	10

1. Пояснительная записка

Актуальность

Единый государственный экзамен — это новая реальность в нашем образовательном пространстве, а проблемы подготовки к ЕГЭ — это поле деятельности не только психологов, но и всех участников образовательного процесса. В настоящее время начинается внедрение новых образовательных стандартов, что потребует и новых методов обучения детей, и формирования у них не только предметных знаний и умений, но и универсальных учебных действий. Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ как форма экзамена появился сравнительно недавно, и с тем, что ежегодно изменяются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей.

Сдача любого экзамена (в том числе и ЕГЭ) может быть сопряжена с различными трудностями. Существует три вида трудностей: познавательные, личностные и процессуальные. Трудности могут быть связаны с недостаточным объемом знаний, а также с недостаточной сформированностью навыков работы с тестовыми заданиями. Ситуация неопределенности в сочетании с низкой стрессоустойчивостью, индивидуальными особенностями интеллектуальной деятельности, например длительным периодом вработывания (включения в работу), медленным темпом деятельности, а также сниженным уровнем функциональной готовности, низкой и неустойчивой работоспособностью, серьезно осложняет сдачу экзамена и приводит к неудовлетворительным результатам. Следует отметить, что влияние этих факторов имеет место при любой форме сдачи экзаменов. В то же время при сдаче ЕГЭ существует ряд процессуальных трудностей, связанных со спецификой фиксирования ответов и критериями оценки (т.е. тестовым характером сдачи экзамена, новой обстановкой, незнакомыми преподавателями и т.п.).

Анализ трудностей, проводимый педагогом-психологом (в ходе индивидуального или группового обсуждения), позволяет вывить характер проблем, возникающих у каждого ребенка. Это позволяет определить индивидуальную тактику подготовки к экзаменам, так как у одного ребенка может быть снижена стрессоустойчивость, повышена тревожность, и именно это будет фактором риска. Другой ребенок должен выработать тактику «включения» в деятельность и ее контроля. Третьему, возможно, следует сформировать иной алгоритм действий и т.п.

Данная программа нацелена на преодоление трех групп трудностей: когнитивных, личностных и процессуальных.

Адресат

Учащиеся выпускных классов. Эффективнее проводить занятия по данной программе с учащимися 10-х классов, т.к. они уже имеют опыт участия в ГИА, а ЕГЭ им предстоит сдавать только в следующем учебном году. В приложениях к программе даны информационные материалы для работы с педагогами и родителями.

Цель и задачи

Цель – развитие у выпускников психологической готовности к Единому государственному экзамену.

Задачи:

1. Ознакомление с процедурой ЕГЭ.
2. Освоение способов совладания с тревогой.
3. Формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене.

Теоретические основы

Разработка данной программы психологической подготовки выпускников к ЕГЭ опирается на общее представление о его месте в системе образовательной работы школы. ЕГЭ как выпускной экзамен выступает своего рода интегральным показателем продуктивности ее работы. По мнению М.Ю. Чибисовой, системообразующим ориентиром в процессе психологической подготовки к ЕГЭ является понятие психологической готовности выпускника, которую автор понимает как сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче ЕГЭ, и рассматривает как интегральный результат работы школы.

Введение и содержательный анализ понятия психологической готовности к ЕГЭ позволяют нам заявить, что психолог, работающий непосредственно с выпускниками, не может браться за задачу формирования этой готовности, поскольку подобные цели попросту недостижимы. Определим основную цель психологической подготовки выпускников к ЕГЭ как «скорую помощь» на основе уже сформированных навыков и функций.

Для достижения поставленной цели возможны две стратегии деятельности психолога:

- Ресурсно-ориентированная стратегия. Она направлена на поиск сильных сторон учащихся и путей их использования на этапе подготовки и на самом экзамене.
- Технологически-ориентированная стратегия. Ее цель — освоение некоторой технологии, последовательности действий, обеспечивающих успешность выпускника.

Выбор стратегии зависит от психологических особенностей старшеклассника.

2. Содержание программы

Учебно-тематическое планирование

№	Тема	Часы		
		Очно	Дистанционно	
			онлайн	самостоятельная работа
1	Что такое Единый государственный экзамен?	45 минут	20 минут	25 минут
2	ЕГЭ для меня – это...	45 минут	20 минут	25 минут
3	Индивидуальный способ деятельности	45 минут	20 минут	25 минут
4	Мой учебный стиль	45 минут	20 минут	25 минут
4	Как справиться со стрессом на экзамене?	45 минут	20 минут	25 минут
6	Уверенность на экзамене	45 минут	20 минут	25 минут
7	Моя ответственность на экзамене	45 минут	20 минут	25 минут
8	Итоговое занятие в форме игры «Сдаем ЕГЭ»	45 минут	20 минут	25 минут
	Всего занятий		8	

Продолжительность очного занятия — 45 минут (длительность школьного урока). При дистанционной форме обучения 20 минут планируется на информирование и обратную связь педагога-психолога, 25 минут на выполнение учащимися заданий самостоятельно.

Методика построения программы

В основе структуры готовности к ЕГЭ лежит анализ трудностей, с которыми сталкиваются ученики при сдаче экзаменов. В зависимости от причины возникновения выделяют три группы трудностей: когнитивные, личностные и процессуальные.

Для более корректного планирования содержания работы с выпускниками можно использовать анкеты (см. Приложение 1). Они не валидизированы и имеют ориентировочный характер. Анкета «Готовность к ЕГЭ» позволяет выделить основные трудности, характерные для выпускников, анкета «Анализ пробных экзаменов» позволяет

отрефлексировать опыт, полученный во время сдачи репетиционного экзамена, анкета «Определение детей группы риска» позволяет выделить наиболее уязвимых в психологическом плане учеников. По итогам анкетирования психолог может более корректно определить фокус своей работы.

Содержание занятий включает *три блока*:

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

В принципе занятия рассчитаны на весь класс, но если время и возможности позволяют, класс можно разделить на подгруппы.

Занятие имеет определенную *структуру*. Начинается оно с разогрева. Это короткое динамичное упражнение, задача которого — повысить энергию группы. Затем следует презентация темы, то есть краткое объяснение того, о чем пойдет речь на занятии и почему это важно. Задача презентации — повысить мотивацию выпускников. Затем происходит информирование: сообщение детям необходимых сведений, которые обязательно должны проигрываться и подкрепляться, что и происходит в содержательной части (проигрывание). Завершается занятие рефлексией, то есть осмыслением новых знаний, и пополнением копилки.

В зависимости от специфики класса можно менять содержание занятий. Каждое занятие рассчитано на класс с высоким темпом деятельности и высокой работоспособностью. В слабом классе можно сократить объем упражнений на занятии или увеличить общее количество занятий.

Краткое содержание занятий

Занятие 1. Что такое Единый государственный экзамен?

Цель: познакомить выпускников с сущностью, процедурой и содержанием Единого государственного экзамена.

Структура:

1. Разогрев (игра «Ассоциации»).
2. Презентация темы «Что такое ЕГЭ?».
3. Информирование (содержание ЕГЭ, процедура и права учащихся).
4. Проигрывание («Мозговой штурм» на тему «Что может мне дать ЕГЭ?»)
5. Рефлексия (разработать тест о правилах и процедуре ЕГЭ).
6. Составление копилки (что такое «копилка» и зачем она нужна).

Занятие 2. ЕГЭ для меня – это ...

Цель: продолжить знакомство выпускников с сущностью и процедурой Единого государственного экзамена, повысить учебную мотивацию и мотивацию на участие в занятиях.

Структура:

1. Разогрев (игра «Расшифровка»).
2. Презентация темы «Что такое ЕГЭ?».
3. Информирование (просмотр и обсуждение видеозаписи сдачи ЕГЭ).
4. Проигрывание (упражнения «Шкала согласия», «Мое будущее»).
5. Рефлексия (обсуждение результатов упражнений).
6. Составление копилки (продолжение фразы «ЕГЭ для меня – это ...»).

Занятие 3. Индивидуальный способ деятельности

Цель: познакомить выпускников с возможными способами деятельности при сдаче ЕГЭ, помочь им выработать индивидуальный стиль.

Структура:

1. Разогрев (упражнение «Самый-самый»).
2. Презентация темы (отличия ЕГЭ от обычного экзамена).
3. Информирование (тестовый метод заданий ЕГЭ).
4. Проигрывание (в подгруппах описываются различные «пути» к оценкам за результаты выполнения заданий ЕГЭ).
5. Рефлексия (формулируют, какой способ оптимален).
6. Составление копилки (описать пути достижения желаемой оценки).

Занятие 4 . Мой учебный стиль

Цель: сформировать у учащихся понимание своего учебного стиля, способствовать осознанию индивидуального стиля деятельности.

Структура:

1. Разогрев (анкеты из приложений 1 и 2).
2. Презентация темы (наши сильные и слабые стороны).
3. Информирование (каналы восприятия, когнитивные стили).
4. Проигрывание (разработать рекомендации по подготовке к ЕГЭ для визуалов, аудиалов, кинестетиков).
5. Рефлексия (обсуждение результатов анкетирования).
6. Составление копилки (результаты анкетирования и рекомендации).

Занятие 5. Как справиться со стрессом на экзамене?

Цель: ознакомить учеников с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

Структура:

1. Разогрев (упражнение «Самое трудное»).
2. Презентация темы (стрессовая ситуация экзамена).
3. Информирование (способы справиться с тревогой).
4. Проигрывание (упражнение «Состояние тревоги и покоя», упражнения на релаксацию).
5. Рефлексия (выделить наиболее подходящие способы снятия напряжения).
6. Составление копилки (описать наиболее подходящий способ снятия напряжения).

Занятие 6. Уверенность на экзамене

Цель: освоение способов совладения с тревогой, актуализация внутренних ресурсов.

Структура:

1. Разогрев (игра «Передача хлопка»).
2. Презентация темы (состояние тревоги на экзамене).
3. Информирование (составляющие образа уверенности).
4. Проигрывание (упражнения «Статуя уверенности и неуверенности», «Мои ресурсы», «Образ уверенности»).
5. Рефлексия (продолжить фразу «Уверенность для меня это - ...»).
6. Составление копилки (перечислить, что помогает чувствовать себя более уверенно).

Занятие 7. Моя ответственность на экзамене

Цель: помочь осознать свою ответственность за результат сдачи экзамена.

Структура:

1. Разогрев (упражнение «Отношение к ЕГЭ»).
2. Презентация темы (от чего зависит результат ЕГЭ).
3. Информирование (факторы, влияющие на результат ЕГЭ).
4. Проигрывание (заполнение таблицы «Успех на экзамене: от кого он зависит?»).
5. Рефлексия (обсуждение результатов заполнения таблицы).
6. Составление копилки (ответ на вопрос «Что нужно сделать, чтобы процент успеха, который зависит от учащихся, стал больше?»).

Занятие 8. Сдаем ЕГЭ

Цель: формирование процессуального компонента готовности к ЕГЭ, переживание и осмысление ситуации экзамена.

Структура:

1. Разогрев.
2. Презентация темы (игра «Сдаем ЕГЭ»).
3. Информирование (знакомство с правилами игры).
4. Проигрывание (игра-драматизация, имитирующая реальную процедуру сдачи ЕГЭ).
5. Рефлексия (обмен впечатлениями).
6. Составление копилки (основной вывод из занятий).

3. Оценка результативности

Для оценки результативности работы с выпускниками можно использовать анкету «Готовность к ЕГЭ» (см. Приложение 1).

4. Организационно-педагогические условия

Временные и материальные ресурсы

Продолжительность занятия — 45 минут (длительность школьного урока).

Мы полагаем, что оптимальной формой фронтальной психологической подготовки выпускников к Единому государственному экзамену являются психолого-педагогические занятия. Это не тренинг и не классный час в чистом виде, это нечто промежуточное.

Предлагаемые нами занятия имеют *ряд особенностей:*

- в занятиях принимает участие весь класс.
- основное содержание занятий направлено не столько на информирование, сколько на проживание, получение определенного опыта;
- акцент делается не на усвоение определенной информации, а на «примеривание» ее на себя, на освоение собственного способа деятельности;
- используются особые методы работы: мини-группы, групповая дискуссия, элементы аутотренинга, ролевое моделирование.

Организация пространства для занятий зависит от условий конкретной школы. Если детей не очень много или есть возможность поделить класс на подгруппы, можно посадить участников в круг. Если позволяют условия, то для работы в мини-группах можно рассадить детей небольшими группами

вокруг столов. При отсутствии такой возможности работа проводится в обычном классе.

Для того чтобы материалы занятий лучше усваивались, чтобы повысить эффективность занятий и закрепить полученные навыки, мы рекомендуем составлять «копилку полезных советов», которая может служить чем-то вроде памятки. В начале занятий участники заводят особый маленький блокнотик или тетрадку, куда в конце каждого занятия записывают выводы и рекомендации. В результате к окончанию работы у каждого будет собственный сборник советов себе.

В условиях особой санитарно-эпидемиологической обстановки программа может реализовываться с использованием дистанционных форм обучения.

Требования к квалификации ведущего

Ведущий, реализующий программу, должен иметь психологическое образование, иметь навыки работы со старшеклассниками, опыт проведения тренингов, быть знакомым с процедурой ЕГЭ.

5. Литература

1. ЕГЭ, сдавайся! – М.: ЗАО «Национальная Медиа Группа», 2010.
2. Как подготовить ребенка к экзамену: тренинги, тесты, игры, упражнения, упражнения / сост. Н.Ю. Кадашникова, Т.Ф. Илларионова. – Волгоград: Учитель, 2010.
3. Новоселов В.Н. Психологическая подготовка выпускников к ЕГЭ: научно-методическое пособие. – СПб: СПбАППО, 2012.
4. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности / сост. М.А. Павлова, О.С. Гришанова. - Волгоград: Учитель, 2011.
5. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Генезис, 2009.
6. Чибисова М.Ю., Пилипенко Н.В. Психолог на родительском собрании.- М.: Генезис, 2009.