

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №178» городского округа Самара

Утверждаю:
Директор МБОУ Школы №178
г.о. Самара
Н.П. Самаркина
Приказ № 159 от «01» 09, 2020 г.



ПРОГРАММА
психолого-педагогического сопровождения 9-х, 11-х классов по подготовке к ОГЭ и
ЕГЭ «Путь к успеху»

Программу разработал:
Педагог-психолог Пушкарева А.С.

психолого-педагогического сопровождения 9-х, 11-х классов по подготовке к ОГЭ и ЕГЭ «Путь к успеху»

Пояснительная записка. Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ и ОГЭ 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.

Настоящая программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ и ОГЭ, 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.

Причины волнения выпускников:

1. сомнения в полноте и прочности знаний;
2. сомнения в собственных способностях – умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание;
3. психофизические и личностные особенности – тревожность, астеничность, неуверенность в себе;
4. стресс в незнакомой ситуации;
5. стресс из-за ответственности перед родителями и школой.

Цель программы: формирование навыков управления факторами, вызывающими стресс в период подготовки и сдачи экзаменов.

Задачи:

1. развитие уверенности в себе;
2. развитие навыков самоконтроля;
3. формирование навыка управления стрессом;
4. снятие эмоционального напряжения и страха перед экзаменами.

Программа состоит из 4 тренингов, продолжительность одного занятия 40-60 минут.

Используемые методы: дискуссии, мини лекции, тренинговые упражнения.

Программа включает 4 направления:

1. Психо-коррекционная и развивающая работа со школьниками.
2. Консультирование обучающихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.
3. Профилактическая работа.
4. Организационно-методическая работа.

Ожидаемые результаты:

1. усвоение психологических основ сдачи экзамена;
2. освоение техник саморегуляции;
3. формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
4. повышение сопротивляемости стрессу;
5. развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

Тематический план групповых занятий 9-х, 11-х классов по подготовке к ОГЭ и ЕГЭ «Путь к успеху»

№	Дата	Мероприятие	Цель и задачи	Класс
1	Март	Занятие 1. «Уверенность в себе»	Формулирование представлений о различиях между уверенным, неуверенным и самоуверенным поведением. Тренировка уверенного поведения на модели игровой ситуации.	9,11 класс
2	Март	Занятие 2. «Экзамены: как к ним подготовиться и как их пережить»	Научить самообладанию в стрессовых условиях. Познакомить обучающихся с правилами поведения до и во время экзаменов. Закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам, развитие умения выступать перед публикой.	9,11 класс
3	Апрель	Занятие 3. «Снятие нервно-психического напряжения»	Снятие психофизического напряжения, сплочение группы. Познакомить обучающихся с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия нервно-психического напряжения	9,11 класс
4	Апрель	Занятие 4. «Боремся со стрессом»	Осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса.	9,11 класс