

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО

Решением Педагогического
Протокол № ___ от _____

Совета

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № _____ от « ___ » _____ 20 ___ г.

Директор ГБУ ДО ЦППМСП
Невского района Санкт-Петербурга
_____ И.А. Ульянова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ»**

Возраст обучающихся – 14-18 лет

Срок реализации – 14 часов

Составитель:
Березина Дина Викторовна
– педагог-психолог

Санкт-Петербург

2022 – 2023 учебный год

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ» имеет *социально-педагогическую направленность*.

Программа переработана с учётом «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» от 31 марта 2022г. №678-р. и сокращена по объёму.

Одной из приоритетных задач Концепции обозначена формирование у обучающихся навыков, связанных с эмоциональным, интеллектуальным, духовным и физическим развитием человека, а также использование возможностей дополнительного образования для повышения образовательных результатов детей, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ. Данная программа призвана отчасти решать эти задачи.

Актуальность.

С введением новой формы сдачи экзаменов - ЕГЭ и ОГЭ, в нашем обществе стали возникать бурные и неоднозначные обсуждения эффективности, справедливости и влияния на эмоциональное состояние выпускников подобной формы экзаменов. До сих пор вокруг экзаменов существует много слухов и мифов, имеющих разную степень обоснованности. Сама форма проведения экзамена была в 2010-х годах для выпускников новой и требовала отдельной подготовки.

Как было установлено М. Ю. Чибисовой [1], у выпускников во время проведения ОГЭ и ЕГЭ часто возникают трудности, которые она назвала процессуальными, личностными и когнитивными. Все они могут проявиться в большей или меньшей степени в зависимости от личностных особенностей. К когнитивным трудностям она отнесла особенности работы с тестовым материалом: необходимость быстро актуализировать знания и отвечать на вопросы, вырванные из контекста, а также необходимость выбора оптимальной стратегии деятельности на экзамене. К личностным она отнесла особенности восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективные реакции и состояния. Высокая личностная значимость экзамена порождает тревожность. Процессуальные трудности связаны с системой фиксирования ответов, системой оценивания, необычной ролью взрослого на экзамене, незнанием своих прав и обязанностей. Процессуальные трудности преодолеваются проще всего, путём объяснения (зачастую неоднократного) будущим выпускникам процедуры проведения экзамена, разъяснения их прав и регулярной работы с тестовыми материалами.

Как выяснилось в результате опроса, проведённого Чибисовой, наибольшие трудности выпускников выглядят так:

1. Неадекватные и нереалистические установки по поводу ЕГЭ. Сильный эмоциональный негатив и ярко выраженные предубеждения.
2. Отсутствие осведомленности по поводу возможных стратегий деятельности. Абсолютное большинство учащихся не имеют осознанной стратегии и даже не подозревают о возможности ее существования.
3. Высокий уровень тревоги.

По мнению Чибисовой, успешной сдаче ЕГЭ способствуют:

Составляющие познавательного компонента:

- высокая мобильность, переключаемость;
- высокий уровень организации деятельности;
- высокая и устойчивая работоспособность;
- высокий уровень концентрации внимания, произвольности;
- четкость и структурированность мышления, комбинаторность;
- сформированность внутреннего плана действий.

Составляющие личностного компонента:

- наличие собственного адекватного мнения о ЕГЭ, отсутствие нереалистической «мифологии»;
- адекватная самооценка — умение адекватно оценить свои знания, умения, способности;
- самостоятельность мышления и действий, способность к самоопределению;
- оптимальный уровень тревоги (отсутствие как чрезмерно высокого, дезорганизирующего ее уровня, так и заниженной тревоги, приводящей к снижению мотивации).

Составляющие процессуального компонента:

- знакомство с процедурой экзамена;
- навыки работы с тестовыми материалами;
- умение устанавливать контакты в незнакомой обстановке и с незнакомыми людьми;
- владение способами управления своим состоянием (саморегуляция, релаксация) [1].

Большинство составляющих личностного и процессуального компонентов, по моему мнению, поддаются развитию и психологической коррекции.

По 100-балльной шкале «Стрессогенность жизни» Р. Холмса и Д. Рэя экзамен в форме, подобной ЕГЭ, оценивается в 45 баллов [2]. Стресс на экзамене связан с тем, что процедура напрямую связана с самооценкой подростка: насколько я действительно умён, насколько могу справиться с предложенными мне заданиями? [3].

В 2015 г. было издано рекомендательное письмо Рособрнадзора №10-30 от 29.01.2015, в котором говорилось о необходимости проведения психологической подготовки к ГИА, в частности: «Цель психологической подготовки - выработка психологических качеств, умений и навыков у выпускников образовательных организаций, которые повысят эффективность подготовки к прохождению ГИА и позволят каждому обучающемуся более уверенно чувствовать себя во время экзамена. Психологическая подготовка участников образовательного процесса также включает в себя формирование положительного отношения к ГИА, развитие определенных психологических знаний, умений и навыков, необходимых для успешного прохождения ГИА. Под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевается определенный эмоциональный "настрой", ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена.» В письме также было рекомендовано организовать консультирование других участников образовательного процесса – учителей и родителей.

Отличительная особенность программы.

Исследований психологических трудностей, которые возникают у старшеклассников, сдающих экзамен в форме ЕГЭ и ОГЭ, немного, несмотря на большое число разработанных профилактических программ.

При разработке своей программы мы, в основном, опирались на работы М. Ю. Чибисовой [1] и В. Н. Новосёлова [2]. Отдельные практические упражнения взяты из «Методических рекомендаций» С. К. Рыженко [3], некоторые дыхательные техники и медитативные упражнения - из Интернет-источников [4, 5].

В известных нам программах по психологической подготовке к ЕГЭ и ОГЭ большое внимание уделяется процессуальному компоненту. Учитывая, что экзамены в форме ЕГЭ и ОГЭ проводятся достаточно давно, процессуальные трудности у современных выпускников возникают значительно реже, чем личностные и когнитивные.

Наша программа нацелена, в основном, на работу с личностным компонентом (по Чибисовой) – тревожностью и отношением к экзамену, но затрагивает также когнитивный компоненты и, в меньшей степени, процессуальный компоненты.

Хотя в названии программы есть «ЕГЭ» и «ОГЭ», в содержании нашей программы мало упражнений, затрагивающих специфику и форму проведения экзаменов в форме ЕГЭ и ОГЭ. При необходимости программа легко может быть адаптирована к подготовке к любым экзаменам, независимо от формы их проведения.

Адресат программы «Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ» -

подростки и юноши в возрасте 14-18 лет – обучающиеся 8-11 классов или 1-х курсов колледжей, испытывающие сильную тревогу перед экзаменами.

Возможно участие в занятиях подростков и юношей с ОВЗ, тех, кто сдаёт выпускные экзамены. Если в классе есть учащиеся с ОВЗ, необходимо при проведении практических упражнений максимально задействовать все сенсорные каналы, чтобы у будущего выпускника с ОВЗ была возможность выбрать наиболее эффективные для себя упражнения.

При проведении занятий для детей с ЗПР или ТНР необходимо максимально упростить терминологию (например, не использовать понятия «эустресс, дистресс», заменить на «нормальный стресс», «очень сильный стресс» и т. п.).

При проведении занятий в классах для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата лучше сделать упор на когнитивные техники и техники направленной визуализации.

Дыхательные техники надо применять с большой осторожностью, если в классе есть дети с эпилепсией и бронхиальной астмой. В любом случае нужно быть внимательным к самочувствию детей при проведении этих упражнений.

Цель программы: Психологическая подготовка старшеклассников к сдаче экзаменов. Профилактика дистресса в период подготовки и сдачи экзаменов.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Обучение эффективным приемам работы с учебным материалом.
2. Обучение приемам саморегуляции, применимым на самом экзамене и в период подготовки к нему.

Развивающие:

3. Повышение сопротивляемости стрессу, оптимизация уровня тревожности по отношению к экзамену.

Воспитательные:

4. Выявление и обсуждение мифов, связанных с экзаменом в форме ЕГЭ и ОГЭ.
5. Выявление и актуализация положительных мотивов к успешной сдаче экзаменов.

Условия реализации учебной программы.

Обучение проводится в групповой и индивидуальной форме (в индивидуальной - с небольшим изменением учебного плана). Программа может быть реализована как на базе школ, так и на базе ЦППМСП. Набор в группы производится по заявлениям родителей, по рекомендациям других педагогов, работающих с подростком.

Оптимальное количество занимающихся в группе – 6-10 человек.

Предполагаемый объем – 2 академических (спаренных) часа в неделю, 14 часов всего.

В процессе занятий предусмотрены следующие виды групповой и индивидуальной работы: беседа, тренинг, обсуждение, заполнение опросников, проективное рисование, психодрама, медитация, дыхательные техники.

Программа может быть реализована в очной, дистанционной и смешанной форме. Дистанционная форма менее желательна, и возможна только в формате видеоконференций.

Форма подведения итогов – индивидуальная или групповая диагностика с помощью опросников и тестовых методик.

Материально-техническое обеспечение программы.

Для занятий необходимо помещение, оборудованное мобильными партами, которые можно соединять вместе и образовывать кружки при работе по подгруппам, или помещение со стульями и планшеты для письма по количеству учащихся. Также нужны маркерная или меловая доска с набором маркеров или мела соответственно; компьютер, проектор, проекторная или интерактивная доска для демонстрации презентаций. Бумага формата А4, карандаши, авторучки.

Планируемые результаты.

1. *Когнитивный компонент.* Усвоены приёмы работы с разнообразным учебным материалом, конкретные приёмы сосредоточения внимания и эффективного запоминания. Сформирована индивидуальная стратегия деятельности на экзамене.
2. *Процессуальный компонент.* Сформировано конкретное представление о процедуре экзамена, правах и обязанностях сдающего. Освоены несколько приёмов саморегуляции эмоционального состояния во время экзамена.
3. *Личностный компонент.* Сформулированы положительные индивидуальные мотивы к успешной сдаче экзаменов. Сформировано собственное адекватное мнение об экзаменах. Поставлены индивидуальные реалистичные цели сдачи экзаменов. Предстоящие экзамены вызывает умеренную тревогу. Есть уверенность, что с тревогой на экзаменах удастся справиться.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
программы «Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ»

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Мотивация и планирование.					
1	Ценности. План на год.	2	1	1	тестирование, анкетирование, обратная связь.
2	Мотивация. Планирование.	2	1	1	наблюдение, рефлексия в процессе выполнения упражнений, анализ практических работ.
Раздел 2. Эффективные приёмы концентрации внимания и запоминания учебного материала.					
3	Техники концентрации внимания. Методы работы с текстовым материалом.	2	1	1	обратная связь, наблюдение в процессе выполнения практической работы.
4	Эффективные техники запоминания.	2	1	1	тестирование, обратная связь, наблюдение в процессе выполнения практической работы.
Раздел 3. Эмоции и ресурсы.					
5	Эмоции и стресс.	2	1	1	обратная связь.
6	Эмоции. Ресурсы.	2	1	1	тестирование, обратная связь, наблюдение в процессе выполнения практической работы.
7	За день до экзамена, в день экзамена. Советы психолога.	2	1	1	тестирование, обратная связь
	ИТОГО	7 часов	7	14	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
программы «Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ»

дата начала обучения по программе	дата окончания обучения по программе	всего учебных недель	количество учебных часов	режим занятий
15.09.2022	28.10.2022	7	14	1 раз в неделю по 2 часа

Рабочая программа курса.

Цель: Психологическая подготовка старшеклассников к сдаче экзаменов. Профилактика дистресса в период подготовки и сдачи экзаменов.

Задачи:

Обучающие:

1. Обучение эффективным приёмам работы с учебным материалом.
2. Обучение приёмам саморегуляции, применимым на самом экзамене и в период подготовки к нему.

Развивающие:

3. Повышение сопротивляемости стрессу, оптимизация уровня тревожности по отношению к экзамену.

Воспитательные:

4. Выявление и обсуждение мифов, связанных с экзаменом в форме ЕГЭ и ОГЭ.
5. Выявление и актуализация положительных мотивов к успешной сдаче экзаменов.

Календарно-тематическое планирование занятий психолога по программе «Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ»

№	Тема	Кол-во часов	Дата планируемая	Дата фактическая
1.	Ценности. План на год.	2	15.09.2022	
2.	Мотивация. Планирование.	2	22.09.2022	
3.	Техники концентрации внимания. Методы работы с текстовым материалом.	2	28.09.2022	
4.	Эффективные техники запоминания.	2	6.10.2022	
5.	Эмоции и стресс.	2	13.10.2022	
6.	Эмоции. Ресурсы.	2	20.10.2022	
7.	За день до экзамена, в день экзамена. Советы психолога.	2	27.10.2022	
	Итого:	14 часов		

Содержание программы

Занятие 1-2. Ценности. План на год.

Теория. Знакомство. Цель занятий.

Практика. Входящая диагностика. Ранжирование терминальных ценностей по Рокичу. Озвучивание ценностей. Работа в мини-группах: как готовиться к экзамену с учётом своих ценностей. Индивидуальная работа – «Планы на год».

Формы контроля: тестирование, анкетирование, обратная связь.

Занятие 3-4. Мотивация. Планирование.

Теория: Обратная связь по упражнению «Ассоциации». Опрос «Как вы готовитесь к экзаменам?». Текст про промедление (прокрастинацию).

Практика: Упражнение «Ассоциации». Работа в командах «Что мне мешает готовиться к экзамену?». Индивидуальная работа: составление циклограммы недели.

Формы контроля: наблюдение, рефлексия в процессе выполнения упражнений, анализ практических работ.

Занятие 5-6. Техники концентрации внимания. Методы работы с текстовым материалом.

Теория. Методы работы с текстовым материалом: составление планов, конспектов и т. д. Советы, как тренироваться писать тесты на время.

Практика. Техники концентрации внимания. Медитация с фиксацией на дыхании. Медитация на предмете. Метод «Ключевых слов».

Формы контроля: обратная связь, наблюдение в процессе выполнения практической работы.

Занятие 7-8. Эффективные техники запоминания.

Теория. Приёмы эффективного заучивания. Режим дня и питание для улучшения памяти.

Практика. Диагностика репрезентативной системы и ведущего типа памяти. Техники визуализации для запоминания символического материала.

Формы контроля: тестирование, обратная связь, наблюдение в процессе выполнения практической работы.

Занятие 9-10. Эмоции и стресс.

Теория: Мини-лекция про стресс.

Практика: Упражнение «Ассоциации». Работа в мини-группах: «Чего я больше всего боюсь на экзаменах?». Обучение техникам саморегуляции: точечный массаж, дыхательные техники, прогрессивная мышечная релаксация.

Формы контроля: обратная связь.

Занятие 11-12. Эмоции. Ресурсы.

Теория: Текст «Обращение к выпускникам 9-11 классов». Формулы самовнушения.

Практика: Проективная техника «Дом». Техника «Экзамен-это хорошо, экзамен – это плохо». Упражнение «Приятно вспомнить». Техника «Мои сильные качества: как они мне помогут на экзамене». «Статуя уверенности и неуверенности». Психомышечная релаксация.

Формы контроля: тестирование, обратная связь, наблюдение в процессе выполнения практической работы.

Занятие 13-14. За день до экзамена, в день экзамена. Советы психолога.

Теория: Лекция психолога: режим дня, питание в период подготовки, за день до экзамена и в день экзамена. Поведение на экзамене. Эффективные стратегии деятельности.

Практика: Повторение упражнений на саморегуляцию. Итоговая диагностика. Упражнение «Прогулка». Упражнение «После экзамена».

Занятие 7. За день до экзамена, в день экзамена. Советы психолога. Лекция психолога: режим дня, питание в период подготовки, за день до экзамена и в день экзамена. Поведение на экзамене. Эффективные стратегии деятельности. Повторение упражнений на саморегуляцию. Итоговая диагностика. Упражнение «Прогулка». Упражнение «После экзамена».

Формы контроля: тестирование, обратная связь.

Методическое обеспечение программы.

Педагогические методы и технологии. В процессе обучения по программе используются педагогические методы – словесные, практическая работа, а также психологические методы – тренинг, психотехнические упражнения (дыхательные техники, медитация, направленная визуализация, рационально-поведенческие методики, самовнушение, арт-терапевтические методики), тестирование, наблюдение.

Технологии, используемые в программе: здоровье сберегающие, личностно-ориентированные, коммуникативные.

Технологии обучения: беседа, лекция, «мозговой штурм», групповая дискуссия, тренинг.

Организация учебно-воспитательного процесса. Реализация программы предполагает личностно-ориентированный, индивидуальный подход педагога-психолога к каждому подростку, с учётом его трудностей. Используются преимущественно активные методы обучения.

Литература.

1. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. М.: «Генезис», 2009.
2. Новосёлов В.Н. Психологическая подготовка выпускников к ЕГЭ. Санкт-Петербург, 2012.
3. Психологическое сопровождение подготовки обучающихся к итоговой аттестации. Методические рекомендации. Составитель: С.К. Рыженко, к. псих. н. Краснодар, 2015.
4. Павлова М. А., Гришанова О. С. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ. Профилактика экзаменационной тревожности. Изд. 2-е, Волгоград: «Учитель».
4. <https://vk.com/neurosofia>
5. Готовимся к ЕГЭ Шпаргалка для желающих успешно сдать экзамен.doc <http://psy.5igorsk.ru> Psy.5igorsk.ru - первый психологический портал г. Пятигорска
6. Психологические особенности старшеклассников. Журнал «Здоровье детей», № 13, 2004 год, zdd.1sept.ru, раздел «Архив».

Способы определения результативности.

Система определения результативности:

1. *предметных умений* – наблюдение, устные самоотчёты, анкета М. Ю. Чибисовой «Готовность к ЕГЭ».
2. *метапредметных умений* – тестирование, наблюдение, устные самоотчёты.
3. *личностных результатов* – наблюдение, устные отчёты, Тест на стрессоустойчивость (Киршева Н. В., Рябчикова Н. В.), САН - Самочувствие, активность, настроение (В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева, В. Б. Шараев, М. П. Мирошников).

Периодичность мониторинга усвоения учащимися программного материала.

Первый мониторинг проводится в начале цикла занятий. Второй – в конце цикла занятий.