Утверждена приказом

№ 25 от 01.03.2023

**МКОУ «ООШ Нурменский ЦО»**

**Программа**

профилактических занятий для обучающихся

**«Психологическая подготовка к ГИА»**

Педагог-психолог Михайлова Л. А.

**1.Общие положения.**

Подготовка к итоговой аттестации включает в себя формирование и развитие психологической, педагогической и личностной готовности  у всех субъектов образовательного процесса – обучающихся, учителей, родителей.

Проблемы психологической готовности к экзаменационным испытаниям рассматриваются прежде всего через трактовку понятия «готовность» в психологии:

1) согласие  сделать   что-нибудь,   желание  и стремление содействовать чему-нибудь (М.И. Дьяченко);

2) определенное состояние психофизиологических систем перед предстоящей деятельностью (С.Ю. Головин);

3)момент времени в жизни индивидуума, когда достигнутый им уровень   зрелости   позволяет    ему   извлечь   пользу   из   конкретного опыта (А.А. Бодалев).

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.

**2. Пояснительная записка.**

Подготовка и сдача экзаменов связаны с чрезвычайно большим напряжением для учащихся. Возможные трудности у учащихся при сдаче экзамена в основном связаны с особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, с недостаточным уровнем развития самоконтроля, с низкой стрессоустойчивостью учащихся, с отсутствием навыков саморегуляции.

Перед психологами, педагогами и родителями встает проблема охраны нервно-психического здоровья школьников, для решения которой необходима продуманная система мероприятий, включающая систему активных методов работы, позволяющих помочь учащимся более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением, предусматривающих уменьшение вероятности возникновения стрессовых ситуаций и повышения функциональных возможностей старшеклассников.

Психологическая подготовка субъектов образовательного процесса включает  формирование положительного отношения к ГИА, разрешение прогнозируемых психологических трудностей, формирование и развитие определенных знаний, умений и навыков, необходимых для успешного прохождения ГИА.

**2.1.Цель программы:** создание условий для реализации прав учащихся на качественное образование в ходе подготовки и проведения итоговой аттестации.

Основная цель психологической подготовки – выработка психологических качеств, умений и навыков выпускников, которые повысят эффективность подготовки к прохождению ГИА и позволят каждому ученику более успешно вести себя во время экзамена, т.е. будут способствовать развитию памяти и навыков мыслительной работы, концентрации внимания, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, владеть своими эмоциями.

Педагогическая подготовка - углубление знаний, умений и навыков через учебные курсы, кружки, элективные курсы, повышение качества подготовки учащихся 9 классов к ГИА.

**2.2.Задачи программы:**

· Осуществить психолого-педагогическое обеспечение итоговой аттестации выпускников 9 классов;

· Обеспечить психологический комфорт и правовую защищенность всех участников образовательного процесса в ходе проведения итоговой аттестации

- содействовать  адаптации учащихся к процессу проведения ГИА.

**3. Планируемые результаты:**

- Психологическая готовность к экзаменам;

- Формирование собственных стратегий противостояния негативным последствиям стресса на экзаменах;

- Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние и внешние ресурсы;

- Освоение техник саморегуляции;

- Освоение приемов планирования рабочего времени на экзамене.

**4. Содержание программы.**

**-** Выработка рекомендаций учителям-предметникам, классным руководителям и родителям обучающихся по стратегиям подготовки учащихся к ГИА (с учетом психологических особенностей обучающихся);

- Знакомство обучающихся с особенностями подготовки к экзаменам, снижение тревожности и создание позитивного настроя.

 - Самооценка возможностей, тревожности, знакомства с процедурой ГИА**.** Изучение психологической готовности учащихся к экзаменам, обсуждение оптимальных стратегий поведения.

**-** Знакомство с основными способами снятия тревожности (с помощью дыхания, расслабления мышц, когнитивных установок).

**-** Формирование уверенного поведения во время экзамена.

Оптимальной формой психологической подготовки старшеклассников к ГИА являются психолого-педагогические занятия с элементами тренинга.

Методы, используемые в программе – психологические игры, упражнения, модифицированные для решения поставленных задач; дискуссии, групповое обсуждение; освоение техник саморегуляции; информирование.

Также по запросу/необходимости проводятся: индивидуальное консультирование учащихся и их родителей по психологической подготовке к экзаменам, индивидуальное консультирование учащихся, которые не справились с написанием пробного ГИА, выступления на родительских собраниях с рекомендации родителям в помощи детям в период подготовки к экзаменам и сдачи ГИА.

**5.Тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Мероприятие | Примерная дата проведения |
| 1 | Выступление на родительском собрании | Сентябрь-октябрь  |
| 2 | Занятие 1. Тема: «Знакомство с процедурой экзамена. Шпаргалки – вред и польза. Самооценка психологической готовности к ГИА» | Сентябрь-октябрь  |
| 3 | Занятие 2. Тема: «Зона комфорта. Выход из зоны комфорта» | Октябрь-ноябрь  |
| 4 | Занятие 3. Тема: «Прокрастинация» | Ноябрь-декабрь  |
| 5 | Занятие 4. Тема: «Управление временем» | Декабрь-январь  |
| 6 | Занятие 5. Тема: «Особенности работы памяти. Мнемотехники» | Январь-февраль  |
| 7 | Занятие 6. Тема: «Стимуляция мозговой деятельности. Воздействие на мозг и психику цвета, света, ароматов и пищи» | Февраль-март 2023 |
| 8 | Занятие 7. Тема: «Характер и темперамент» | Февраль-март  |
| 9 | Занятие 8. Тема: «Эмоции. Контроль» | Март-апрель  |
| 10 | Занятие 9. Тема: «Я-концепция. Саморазвитие» | Март-апрель  |
| 11 | Занятие 10. Тема: «Итоговая встреча. Повторная самооценка психологической готовности к ГИА » | Май 2023 |

**Приложение 1.**

**Опросник для самооценки учащимися готовности к сдаче экзаменов.**

Друзья!

Приближается время сдачи Итоговой государственной аттестации /Единого государственного экзамена. Для нас очень важно знать, что вы думаете по этому поводу. Результаты анкеты будут использоваться только психологом.

Просим вас оценить свое согласие или несогласие с приведенными ниже утверждениями по 10-бальной шкале от 1 — «полностью не согласен» до 10 — «абсолютно согласен».

Пожалуйста, обведите цифру, отражающую ваше мнение.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Утверждение** | **Критериий** | **Балл** | **Критерий** |
| 1 | Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 2 | Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ЕГЭ | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 3 | Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 4 | Считаю, что результаты ЕГЭ важны для моего будущего | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 5 | Я совсем не  волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 6 | Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 7 | Думаю, что у ЕГЭ есть свои преимущества | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 8 | Считаю, что могу сдать ЕГЭ на высокую оценку  | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 9 | Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 10 | Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ЕГЭ | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 11 | Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 12 | Я достаточно много знаю про ЕГЭ | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 13 | Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |

**Спасибо!**

**Анализ данных:**

Низкими показателями считаются 4 и меньше, высокими — 8 и больше.

**Знакомство с процедурой***:*  показатели по вопросам 1,4, 6, 7, 12. Низкие показатели  указывают на низкий уровень знакомства с процедурой.

**Уровень тревоги:** показатели по вопросам 5, 8,11,13. Низкие показатели  указывают на высокий уровень тревоги.

**Владение навыками самоконтроля, самоорганизации***:* показатели по вопросам 2,3,9.  Низкие  показатели  указывают на недостаточное владение навыками самоконтроля.

*Источник: Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. — М.: Генезис, 2009. — 184 с. — (Психолог в школе).*

**Приложение 2.**

**Памятка учителю.**

       **Как психологически подготовить учеников к сдаче ГИА**

 Каждый, кто сдает экзамен независимо от его результатов, постигает самую важную в жизни науку – умение не сдаваться, а провалившись – вдохнуть полной грудью и идти дальше.

 ГИА - лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых еще предстоит пройти.

   ГИА – это важные ступени в образовательном процессе.  Но также это сильнейшая стрессовая ситуация как для нас с вами, так и для наших учеников. Вам в помощь перечень простых приемов, как наиболее  эффективно помочь ученикам предупредить и максимально безболезненно выйти из стресса в процессе подготовки к ГИА

-  Взаимодействуйте со школьным психологом, обратите внимание на учащихся склонных к тревожности.

  -  «Нельзя научиться плавать, стоя на берегу». Активное применение тестовых технологий для среза знаний в учебном процессе позволит реально повысить тестовый балл учащихся и подготовить их к процессу проведения ГИА

   - Учите детей правильно распределять свое время в процессе подготовки к ГИА, ориентируясь на индивидуальные особенности ребенка.

    - Уверенность в себе – это слишком серьезная вещь, которую при всем желании уже невозможно сформировать в оставшееся до экзамена время. В Ваших возможностях научить учащегося справиться с излишним волнением при подготовке к сдаче экзамена.

1. Помните ли Вы сами как учили материал к экзаменам? Пользовались ли Вы какими-то Лайфхаками (интересными приемами) усвоения знаний? Если знаете такие секреты, обязательно поделитесь ими со своими учениками. Тем самым вы покажите учащимся, что также проходили своего рода аналогичную процедуру и у вас есть положительный опят преодоления стресса.

2. Учащийся не должен воспринимать экзаменаторов (тестотехников) как своих врагов, ничего хорошего из этого не выйдет. Поговорите с детьми и объясните, что все преподаватели сдавали экзамены и помнят свои ощущения. Даже если экзаменатор кажется хмурым и «страшным»  - он просто демонстрирует свою строгость, объективность и беспристрастность.

3. Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения попробуйте перед текущими  срезами дыхательные упражнения(релаксация) и аутогенную тренировку.  Для начала освойте эти упражнения сами (они Вам тоже не помешают «Ловим Дзен»), а затем занимайтесь с учащимися.

 Дыхательная релаксация

- *Положите одну ладонь на лоб, а вторую — на затылок. Данное положение способствует усилению кровотока, очищению сознания и ума, избавлению от напряжения и тревоги. Удерживая ладони в таком положении, размеренно вдыхайте и выдыхайте, делая непродолжительные задержки дыхания между вдохами и выдохами.*

*Также возможно простое дыхание без рук: делаем глубокий диафрагмальный вдох закрытыми глазами, затем выдыхаем медленно ртом губы трубочкой*.

 Аутогенная тренировка позволяет добиться ряда эффектов:

1.     Успокоиться, снять физическое и психическое напряжение.

2.     Активизировать внимание, память, воображение, способность к физическим усилиям.

3.     Познать себя и т.д.

             - Аутогенные тренировки «короткого цикла», возможны перед рядовым занятием, желательно со звуковым или визуальным сопровождением. Но наиболее эффективно рекомендуется советовать учащимся и родителям заниматься данным видом тренировки дома.

*Сядьте на край сиденья так, чтобы край стула пришелся на ягодичные   складки (не следует садиться на все сиденье, так как это приводит к затеканию ног). Голову опустите вперед, чтобы она висела на связках, и сгорбите спину. Закройте глаза и дышите спокойно, как во сне, делая вдох и выдох через нос.  Включив спокойную релаксирующую музыку (звуки дельфинов, белый шум, звуки китов и т.д) дать учащимся спокойно подышать без комментариев 2-5минут. Затем приглушая музыку дать тихую «команду» не открывая глаз, медленно сжать кулаки, почувствовать силу в руках, во всем теле; в остальном позу не менять. Не разжимая кулаков, вытяните руки в сторону коленей. Сделайте глубокий вдох, одновременно на вдохе поднимите руки вверх, прогните спину, обратите лицо вверх. Одновременно: резко выдохните через рот, разожмите кулаки и откройте глаза. После этого спокойно опустите руки.*

Эти нехитрые рекомендации помогут Вам и вашим учащимся легче справиться со стрессом и без лишнего волнения добиться хороших результатов. И помните что психологический баланс и гармония учащегося во время сдачи ГИА - это половина успеха, один из важных составляющих предупреждения суицида учащихся после ГИА

.

**Приложение 3.**

**ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ**

**"Как помочь детям во время государственной итоговой аттестациии"**

1. Задолго до экзамена обсудите вместе с выпускником, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки – на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения.

2. Определите вместе с выпускником его “золотые часы” (“жаворонок” он или “сова”). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые – в часы спада.

3. Напомните, что не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану.

4. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Примите сами и объясните выпускнику, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

5. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

6. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

7. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

8. Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить переутомление ребенка.

9. Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы ученик обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая). Нервная система перед экзаменом и так на взводе.

10. Обеспечьте комфортную обстановку выпускнику для подготовки к экзаменам. Сконцентрировать внимание сложно, если в комнате работающий телевизор или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

10. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

11. Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на подготовку к экзамену.

12. Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

-пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

-если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

-если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант;

13. Если ваш ребенок получил оценку, ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил экзамен, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать.

**И помните**: самая главная помощь родителей - это снизить напряжение и тревожность вашего выпускника и обеспечить подходящие условия для занятий.