

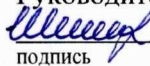
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МАРКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»**

664528, Иркутский район, Марковское городское поселение, р.п. Маркова, ул. Академика Герасимова, строение 10
e-mail: markschool2@yandex.ru

«РАССМОТРЕНО»

на заседании МО узких
специалистов

Руководитель МО

 
подпись расшифровка подписи

Протокол от «19» марта
2024 г. № 3

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

Приказ от «05»
2024 г. № 128



ПРОГРАММА

Психолого-профилактической направленности
для обучающихся 9х-11х классов

«Сдаем экзамены легко»

Разработчик (и):
В.А. Балезин,
Педагог-психолог

Иркутск 2024

Актуальность и перспективность программы

Жизнь старших подростков насыщена стрессами и перегрузками. Подростки являются наиболее восприимчивой частью общества. Они обостренно чувствуют, «проживают на себе» многие социальные сдвиги и их последствия. Впервые пытаюсь выступить в качестве субъекта «взрослого мира», подростки «примеряют» к себе различные социальные роли, пробуют себя в конкретных жизненных обстоятельствах. Наличие проблем, вытекающих из специфических задач развития, — характерная черта подростков. В этот непростой возрастной период выпускники общеобразовательных школ сталкиваются с серьезным испытанием — сдачей экзаменов. За этим часто стоит сильное напряжение, отказ от привычного режима, страх не сдать или сдать не так, как хочешь, повышение тревожности и, как следствие, ухудшение общего психологического и физиологического состояния.

Необходимость и важность психологической подготовки обучающихся к ГИА и ЕГЭ обусловлена рядом причин:

- наличие ряда особенностей самой ГИА и ЕГЭ, требующих от выпускника, кроме предметных знаний, еще и личностной, психологической готовности к его выполнению;
- необходимость сохранения здоровья выпускников, как физического, так и психологического;
- нереалистичность установок, необъективность представлений о ГИА и ЕГЭ у выпускников, педагогов и родителей.

Настрой родителей также оказывает немаловажное влияние на психологическое благополучие подростка в период подготовки к экзаменам и прохождения итоговой аттестации. Часто подростки сталкиваются с запугиванием и обвинением со стороны родителей. Нередко родители боятся итоговой аттестации больше, чем сам ребенок. Поэтому в программу «Сдаем экзамены легко» включено родительское собрание, направленное на снятие

снятие повышенного уровня тревожности родителей в предэкзаменационный период детей и обучение психологическим приемам поддержки при подготовке выпускников к экзаменам.

Выпускники нуждаются в психологическом настрое на продуктивную подготовку к экзаменам и развитии умения справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче ГИА и ЕГЭ. К типичным симптомам экзаменационного стресса относятся: страх, чувство общего недомогания, перепады артериального давления, чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете, ухудшение памяти, внимания. Подростки могут стремиться заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену, избегать любых напоминаний об экзаменах и вовлекать сверстников в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах.

Поэтому представленная программа основывается на комплексном подходе — кроме непосредственно обучения техникам и приемам, которые помогут во время подготовки и сдачи экзамена, занятия также направлены на создание условий для развития способности к осознанию подростками собственного мира эмоций и чувств, развитие самооценки, осознание собственных индивидуальных особенностей, осмысление своей модели поведения и повышение уверенности в себе.

Данная программа дает возможность более эффективно подготовиться к экзаменам и справиться с волнением, нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ситуацией проверки знаний.

Цель и задачи программы

Цель программы: психологическая профилактика экзаменационного стресса у выпускников при проведении ГИА и ЕГЭ, повышение устойчивости к воздействию стрессовых факторов.

Задачи программы:

- обучение способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения в процессе подготовки и при сдаче экзамена;
- обучение эффективным способам запоминания и повторения учебного материала;
- отработка навыков рационального мышления, развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим;
- обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля и способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам;
- помощь выпускникам в осознании собственной ответственности за свои поступки, в анализе своих установок;
- повышение у выпускников уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

Целевая аудитория: подростки в возрасте 15–18 лет, обучающиеся по основной общеобразовательной программе в выпускных классах. К участию в программе принимаются подростки, испытывающие психологические трудности в процессе подготовки к экзаменам.

Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы

Программа опирается на опыт отечественной и зарубежной педагогики и психологии в областях:

- общей психологии и психологии личности (Ю.К. Бабанский, Л.С. Выготский, Н.К. Гончарова, А.В. Занков, Я.А. Каменский, В.А. Крутецкий, С.Л. Рубинштейн, Д.И. Ушинский, Т.Н. Шамова, И.С. Якиманская).
- возрастной психологии (Д.И. Водзинский, К.В. Гавриловец, В.Я. Гамезо, Ф.И. Иващенко, И.И. Казимирская, Я.Л. Коломинский, Н.В. Кухарев).

Ведущим принципом программы является учет индивидуальных возрастных, личностных и интеллектуальных характеристик в сочетании с комплексным подходом к личности обучающегося. Программа опирается на положения Конвенции о правах ребенка ООН и идеи гуманистической психологии о внутренних ресурсах и способности личности к изменениям.

При разработке настоящей программы были использованы методические рекомендации «Психологическая подготовка обучающихся к государственной итоговой аттестации» И.А. Бобровой, а также пособие М.Ю. Чибисовой «Психологическая подготовка к ГИА. Работа с обучающимися, педагогами, родителями».

Обоснование ограничений и противопоказаний к участию в освоении программы

Противопоказаний не имеется.

- освоение данной программы может быть ограничено:
- личным отказом (нежеланием) несовершеннолетнего посещать занятия по данной программе;
- отказом родителей или лиц, их заменяющих, от участия ребенка в обучении по данной программе.

Основная форма обучения

В рамках реализации программы «Сдаем экзамены легко» используется тренинг как основная форма групповой работы. Групповая форма организации тренинговых занятий имеет ряд преимуществ, по сравнению с индивидуальной формой работы:

- групповой опыт противодействует отчуждению, помогает решению межличностных проблем. Человек избегает непродуктивного замыкания в самом себе со своими трудностями, обнаруживает, что его проблемы не уникальны, что и другие переживают сходные чувства;
- возможность получения обратной связи и поддержки от людей со сходными проблемами. Это является самым важным преимуществом групповой психологической работы, не достижимым никаким другим способом;
- в группе человек может обучаться новым умениям, экспериментировать с различными стилями отношений среди равных партнеров;
- группа облегчает процессы самораскрытия, само-исследования и самопознания.
- групповая форма работы позволяет повысить эффективность и результативность занятий по программе «Сдаем экзамены легко».

Методы и технологии, используемые при реализации программы

В рамках диагностического исследования участников группы применяются следующие методы: опрос, тестирование, метод количественного анализа.

При проведении тренинговых занятий используются различные практические методы и техники: беседы, ролевые игры, арт-терапевтические техники, моделирование ситуаций, групповые дискуссии, мини-лекции, «мозговой штурм», методы саморегуляции и телесно-ориентированные техники.

Программа «Сдаем экзамены легко» будет реализовываться на базе общеобразовательной организации МОУ ИРМО «Марковская СОШ №2», в рамках подготовительного этапа стоит продиагностировать всех обучающихся выпускных классов и по результатам диагностики отобрать для участия в групповых занятиях учащихся, показавших наибольшую психологическую неготовность к сдаче ГИА и ЕГЭ.

Сроки, этапы и алгоритм реализации программы

Представленная программа состоит из трех этапов.

Этапы реализации программы	Деятельность педагога-психолога	Сроки реализации
Подготовительный этап	Сбор заявок от желающих принять участие в групповой работе формирование группы. Проведение тематического родительского собрания.	ноябрь, декабрь
Профилактический этап	Проведение диагностического исследования (входящая диагностика и итоговая), реализация тренинговых занятий.	январь, апрель
Этап сопровождения	Индивидуальное сопровождение учащихся, оказание психологической консультативной помощи подросткам и родителям по запросу.	май, июнь

Структура и содержание программы.

В рамках **подготовительного этапа** решаются организационные вопросы: формирование списка группы, утверждение списка участников директором учреждения, утверждение графика занятий, обеспечение материально-технической базы, необходимой для проведения занятий. Кроме того, в подготовительный этап включено проведение тематического родительского собрания. Оптимальным будет проведение родительского собрания до начала тренинговых занятий с подростками — так родители смогут задать все интересующие их вопросы по программе «Сдаем экзамены легко», а также получат возможность скорректировать собственный повышенный уровень тревожности в предэкзаменационный период детей и освоить психологические приемы поддержки при подготовке выпускников к экзаменам.

Профилактический этап подразумевает проведение диагностического исследования личностной сферы и психологической готовности выпускников к прохождению итоговой аттестации и реализацию тренинговых групповых занятий.

Тренинговые занятия программы «Сдаем экзамены легко» включены в три взаимосвязанных блока. Предлагаемые блоки и их содержание представлены в учебном и учебно-тематическом плане.

Учебный план программы

№	Наименование блоков	Всего занятий	Форма контроля
1	Мотивационный блок	2	Рефлексия, диагностика
2	Основной блок	9	Рефлексия, наблюдение
3	Заключительный блок	1	Наблюдение, рефлексия, диагностика
Итого:		12	

Учебно-тематический план программы

№	Наименование блоков и тем	Час	Форма контроля
1	Мотивационный блок	4	Рефлексия, диагностика, наблюдение
1.1	Занятие № 1. Психолого-педагогическое обследование эмоционально-волевой сферы обучающихся, ознакомление с целями программы	2	Рефлексия, диагностика
1.2	Занятие № 2. Знакомство	2	Рефлексия, наблюдение
2	Основной блок — психологическая подготовка к экзаменам	18	Рефлексия, наблюдение, диагностика
2.1	Занятие № 3. Разработка собственной стратегии подготовки к экзаменам	2	Рефлексия, наблюдение
2.2	Занятие № 4. Поведение на экзамене	2	Рефлексия, наблюдение
2.3	Занятие № 5. Знакомство с понятием «самооценка»	2	Рефлексия, наблюдение

2.4	Занятие № 6. Самооценка (1 часть)	2	Рефлексия, наблюдение
2.5	Занятие № 7. Самооценка (2 часть)	2	Рефлексия, наблюдение
2.6	Занятие № 8. Волевая саморегуляция	2	Рефлексия, наблюдение
2.7	Занятие № 9. Наши эмоции	2	Рефлексия, наблюдение
2.8	Занятие № 10. Снятие напряжения и стресса	2	Рефлексия, наблюдение
2.9	Занятие № 11. Мои установки	2	Рефлексия, наблюдение, диагностика
3	Заключительный блок	2	Наблюдение, рефлексия
3.1	Занятие № 12. Подведение итогов	2	
Итого:		24	

На этапе сопровождения педагог-психолог осуществляет индивидуальную консультационную и коррекционную помощь родителям и выпускникам (участникам группы). Помощь на данном этапе оказывается по индивидуальному запросу.

Ресурсы для эффективной реализации программы

Требования к специалистам, реализующим программу. Программу реализует педагог-психолог, имеющий:

- высшее психологическое образование;
- опыт участия в тренинговых группах;
- знания возрастных и психологических особенностей детей 15–18 лет;
- методологическую основу работы с подростками;

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы:

- сценарии тренинговых занятий;
- дополнительные материалы: презентации, которыми могут сопровождаться занятия; диагностические методики для участников занятий.

Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы:

- помещение (просторное, позволяющее проводить подвижные упражнения, необходимый инвентарь: стулья, магнитно-маркерная доска, приветствуется наличие компьютера с проектором и мультимедийной доски для вывода информационного материала на экран);
- дополнительное оборудование: бейджики, ватманы, маркеры, бумага А4, цветные карандаши, цветные листочки для записей, ножницы, раздаточный материал, предусмотренный содержанием занятий.

Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы. Реализация программы специальных требований к информационной обеспеченности организации (библиотека, Интернет и т.п.) не предусматривает.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы

Директор:

- осуществляет контроль за организацией групповых тренинговых занятий по программе «Сдаем экзамены легко»;
- утверждает списки обучающихся 9-х и 11-х классов, включенных в реализацию программы тренинговых занятий.

Педагог-психолог:

- формирует список группы;
- осуществляет методическую и организационную подготовку к тренинговым занятиям;
- обеспечивает психологическую безопасность участников программы;
- проводит тренинговые занятия на достаточном уровне профессиональной компетентности;
- вносит необходимые коррективы в содержание тренинговых занятий, используемые формы и методы работы с учетом особенности группы и конкретных ситуаций;
- отслеживает динамику уровня психологической готовности обучающихся выпускных классов вовремя и по итогам реализации программы тренинговых занятий;
- осуществляет индивидуальные и групповые консультации по результатам входящей и контрольной диагностики для всех участников реализации программы.

Подростки из числа обучающихся в образовательной организации:

- проявляют активность в процессе тренинговых занятий;
- не пропускают занятия без уважительной причины;
- могут отказаться от выполнения отдельных упражнений, от участия в программе.

Обеспечение гарантий прав участников программы:

- ведущий программы информирует участников о цели работы, применяемых методах и способах использования полученной информации;
- участники тренинговых занятий принимают основные правила работы в группе: «здесь и теперь», искренность и открытость, принцип «я-высказываний», активность и др.;
- ведущий программы осуществляет профессиональную деятельность, руководствуясь этическими принципами психолога.

Ожидаемые результаты реализации программы

- усвоение психологических основ сдачи экзамена;
- освоение техник саморегуляции;
- освоение приемов планирования рабочего времени на экзамене;
- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Эффективность и результативность программы отслеживается с помощью диагностических методик:

- анкета «Самооценка психологической готовности к ГИА» (модификация методики М.Ю. Чибисовой);
- опросник «САН: самочувствие, активность, настроение» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников);
- Тест уверенности в себе (В.Г. Ромек).

Программа предполагает проведение входящей и итоговой диагностики. При сравнении результатов диагностики ожидается снижение негативных психологических факторов и формирование основных компонентов психологической готовности к ситуации проверки знаний, а именно:

- снижение уровня тревожности при проверке знаний;
- развитие способности к самоорганизации и контролю;
- повышение осведомленности и умелости в процедурных вопросах сдачи ГИА и ЕГЭ;
- развитие навыка поиска социальной поддержки и вступления в социальный контакт в стрессовых ситуациях;
- повышение уровня самооценки, уверенности в себе.
- активизация ресурсного состояния.

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы. Внутренний контроль реализации программы может проводиться директором учреждения или заместителем директора по учебно-воспитательной работе. По факту формирования группы педагог-психолог предоставляет список участников, который утверждается членами администрации учреждения. По завершении занятий педагог-психолог предоставляет справку по результатам реализации программы, включающую:

- список участников программы;
- количество посещений занятий;
- результаты входящей и итоговой диагностики;
- описательный анализ динамики группы.

Структура тренингового занятия

1. Вводная часть.

Цель: актуализация темы текущего занятия и выявление ожиданий участников; создание доброжелательной и продуктивной атмосферы для дальнейшей работы.

Упражнения на групповое сплочение.

Цель: создание у участников эмоционального настроя на работу в группе.

2. Основная часть.

Цель: формирование новых представлений (теоретическая часть, ролевые игры, ответы на вопросы или совместное обсуждение возникающих проблем и др.).

Основные виды упражнений: дискуссия на тему занятия, упражнения на овладение навыком,

«мозговой штурм» и др.

Кроме основных упражнений обязательно предлагаются игры-энергизаторы, которые проводятся по мере необходимости, чтобы снять усталость, напряжение или настроить на работу, сплотить группу.

3. Завершающая часть.

Цель: обсудить итоги работы по теме занятия, получить обратную связь от участников группы, дать им возможность выразить чувства, мысли, переживания, возникшие в ходе занятия.

Сведения о практической апробации программы на базе организации

Программа «Сдаем экзамены легко» реализуется на базе МОУ ИРМО «Марковская СОШ №2» с октября 2023 года по май 2024 года, что составило 1 учебный год. В программе принимали участие обучающиеся 9-х классов (общее количество 34чел.) и 11-х классов (общее количество 22 чел.)

На подготовительном этапе реализации программы была сформирована группа из обучающихся, изъявивших желание участвовать в программе. Первая группа, сформированная в период апробации программы, составляла 16 человек, обучающихся 9-х классов. Тренинговые занятия проводились во второй половине дня один раз в неделю в удобное время по согласованию с участниками группы. По окончании тренинговых занятий обучающиеся, изъявившие желание продолжать психологическую работу, перешли на индивидуальное сопровождение педагога-психолога.

Показатели диагностик позволяют говорить о результативности работы по реализации профилактической программы.

Программа неоднократно получала положительные отзывы участников, их родителей и педагогов, что также доказывает ее эффективность.

Литература:

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. СПб: Питер, 2005. 271 с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. М.: Ось-89, 2003. 224 с.
3. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. СПб: Речь, 2004. 120 с.
4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. СПб: Речь, 2004. 256 с.
5. Журавлев Д. Экзамен — способ проверки знаний или психологическое испытание? // Народное образование. 2003. № 4.
6. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы. СПб: Речь, 2002. 135 с.
7. Липская Т., Кузьменкова О. Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшеклассников) // Школьный психолог. 2008. № 9.
8. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. СПб: Речь, 2006. 192 с.
9. Психологическая подготовка обучающихся к государственной итоговой аттестации / авт.-сост.: И.А. Боброва, О.В. Чурсинова. Ставрополь: СКИРО ПК и ПРО, 2014. 74 с.
10. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. СПб: Речь, 2005. 175 с.
11. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. М.: Прогресс, 1993. 370 с.
12. Селье Г. Стресс без дистресса. Рига: Виеда, 1992. 112 с.
13. Суворова В.В. Психофизиология стресса. М.: Академия, 2011. 208 с.

14. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ГИА. Работа с учащимися, педагогами, родителями. М.: Генезис, 2009. 184 с.
15. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. СПб: Речь, 2003. 144 с.
16. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. СПб: Речь, 2006. 112 с.