

ПРОГРАММА «Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ»

(по авторской программе М.Ю. Чибисовой)

9 класс, 11 класс 16 часов

Пояснительная записка

Основанная цель данного курса - развитие психологической устойчивости к предстоящему единому государственному экзамену государственной итоговой аттестации. Занятия проходят в виде игровых упражнений, дискуссий, деловых игр, лекций.

Все мы неоднократно сдавали экзамены: когда заканчивали школу, поступали в институт, во время сессий. И все мы в целом представляем себе, что это такое. Но в настоящее время система российского образования претерпевает значительные изменения, меняются форма и содержание выпускных и вступительных экзаменов.

Единый государственный экзамен — это новая реальность в нашем образовательном пространстве. И он радикально отличается от привычной формы экзамена. В педагогических кругах проблемы и перспективы, связанные с ЕГЭ, активно обсуждаются с тех самых пор, когда он впервые вошел в школьную жизнь. Затем в девятых классах появилась возможность сдать вместо традиционного экзамена государственную итоговую аттестацию. Многие дети и родители стали выбирать ГИА-9 и как итоговый экзамен по окончании основного общего образования, и как пробный экзамен перед ЕГЭ в 11 классе.

Вопросы подготовки школьников и педагогов к ГИА и ЕГЭ рассматриваются на методологических семинарах, совещаниях и «круглых столах» для сотрудников образовательных учреждений, предлагаются материалы для проведения семинаров и курсов. Однако имеющиеся в литературе рекомендации часто разрозненны и не систематизированы. На официальном сайте Министерства образования, посвященном ЕГЭ, представлено огромное количество различных материалов по Единому государственному экзамену для различных категорий читателей: самих выпускников, учителей выпускных классов, организаторов экзамена и т.д. Введение новых ФГОС предполагает психологическое сопровождение подготовки учащихся 11 классов к ЕГЭ и 9 классов - к ГИА-9.

Психологическая поддержка выпускников, сдающих ЕГЭ необходима. С этой целью разработана данная программа на основе работы М. Ю. Чибисовой «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями». Программа М. Ю. Чибисовой позволяет учащимся пройти систематическую психологическую подготовку к этим экзаменам. Учитывая особенности образовательной среды нашего образовательного учреждения, социально-психологическая служба считает возможным проводить каждое предполагаемое занятие дважды на аналогичном материале. Это поможет участникам тренинга получить устойчивые компетенции в саморегуляции своих психологических состояний и деятельности во время экзамена. При подготовке к ГИА-9 используются те же тренинги и деловые игры, но с использованием процедуры, материалов и бланков ГИА-9.

На занятиях участники тренинга научаются и узнают как:

- перестать бояться ЕГЭ и ГИА (далее - экзамены), стать более уверенными;
- контролировать свое психологическое состояние в период подготовки и сдачи экзаменов;
- развить установку на успешную сдачу экзаменов;
- преодолевать психологические барьеры, мешающие успешной сдаче экзаменов;
- и, наконец, сможете стать психологически более сильным.

Можно выделить следующие типы личностных и когнитивных трудностей, усложняющих успешную сдачу экзаменов:

1. Когнитивные трудности - это трудности, связанные с особенностями переработки информации, со спецификой работы с тестовыми заданиями. Учащиеся с когнитивными трудностями не могут выбрать оптимальную стратегию подготовки к экзаменам. Основная психологическая стратегия работы с такими учащимися должна строиться на выработке собственной стратегии подготовки и сдачи экзаменов. Данная стратегия строится на оптимальном использовании временного потенциала.
2. Личностные трудности - эти трудности обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями. Прежде всего, к личностным трудностям отнесем высокий уровень тревожности. Основная стратегия работы с учащимися, имеющими личностные трудности, строится на снижении тревожности, связанной с условиями проведения экзамена (незнакомая обстановка, отсутствие знакомых преподавателей, использование только одного канала восприятия и демонстрации своих знаний). К личностным трудностям также может быть отнесены группы риска, представляющие собой доминирование у выпускника определенных личностных трудностей, усложняющих успешную сдачу экзамена.
3. Процессуальные трудности - это проблемы, которые связаны с самой процедурой экзамена. Выделяют несколько групп процессуальных трудностей: трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов, трудности, связанные с ролью взрослого, трудности, связанные с критериями оценки, трудности, связанные с незнанием своих прав и обязанностей.

Исходя из вышесказанного, основной **целью** образовательной программы «Психологическая подготовка к ЕГЭ» является: оказание комплексной психологической помощи учащимся школ при сдаче ГИА-9 и ЕГЭ.

Задачи:

1. Формирование адекватного реалистичного мнения о экзамене;
2. Развитие установки на успешную сдачу экзамена;
3. Преодоление психологических барьеров, мешающих успешной сдаче экзамена;
4. Коррекционная и развивающая работа с личностными и когнитивными трудностями, мешающими подготовке и сдаче экзамена;

3

5. Формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене. **Ожидаемые результаты:** Способность к саморегуляции эмоциональных состояний, внимания, памяти, скорости и направленности ассоциативного процесса мышления, креативности мышления, мыслительных процессов обобщения и классификации, сравнения, ориентации в пространстве и плоскости. Знание особенностей своего характера, умение использовать его сильные стороны, компенсировать слабые. Знание и умение использовать свою ведущую аналитическую систему, т.е. систему, при помощи которой ребенку легче всего познавать окружающий мир. Умение управлять своими волевыми качествами. Осознанное принятие на себя ответственности за подготовку и результат сдачи экзаменов. Готовность к эмоциональному принятию результатов ЕГЭ и способность построить «план Б» в случае неуспешной сдачи экзамена.

Основные формы занятий: тренинговые занятия, деловые игры, психологические практикумы, дискуссии.

Условия проведения: класс или любое другое просторное, хорошо освещенное помещение. Группа формируется из учащихся одного класса, 15 человек.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1.	Анкетирование: ситуативная тревожность, мотивация к обучению.	1
2.	Что такое Единый государственный экзамен?	2
3.	Индивидуальный способ деятельности	2
4.	Мой учебный стиль	2
5.	Как справиться со стрессом на экзамене?	2
6.	Уверенность на экзамене	2
7.	Моя ответственность на экзамене	2
8.	Сдаем ЕГЭ!	2
9.	Работа над ошибками	2
	Всего	17

Литература

1. М.Ю. Чибисова Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. - М. 2009.
2. Н. Стебнева, Н. Королева журнал "Школьный психолог" издательского дома "Первое сентября" № 29/2003.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ К СДАЧЕ ГИА И ЕГЭ

Подготовка к единому государственному экзамену является одной из основных проблем выпускников. По своей сути ЕГЭ и ГИА является своеобразной проверкой знаний, социальной и психологической готовности школьников к постоянно меняющимся условиям современной реальности. В этой связи, психологическая устойчивость старшеклассников является одной из основных характеристик, способствующих успешной аттестации в форме ЕГЭ и ГИА.

Подготовка к ЕГЭ и ГИА, как правило, идет на протяжении последних лет обучения в школе. Учителя стараются подготовить школьников с помощью заданий в форме тестов, дополнительных занятий. Кроме того, старшеклассники посещают курсы, покупают различные пособия для подготовки к ЕГЭ. Родители нанимают репетиторов. Все направлено на достижение поставленной цели - сдачи ЕГЭ и поступления в ВУЗ. Но степень тревожности, напряжения у выпускников не снижается. В свою очередь, повышенный уровень тревоги на экзамене приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания, работоспособности. Тревога - это весьма энергоемкое занятие. Чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается на учебную деятельность

Совершенно очевидно, что перед психологами, педагогами и родителями встает проблема охраны психического здоровья школьников, для решения которой необходима продуманная система мероприятий, предусматривающая создание стабильной благоприятной атмосферы, уменьшение вероятности возникновения стрессовых ситуаций и повышение функциональных возможностей школьников.

Процедура прохождения ЕГЭ и ГИА - деятельность сложная, отличающаяся от привычного опыта учеников и предъявляющая особые требования к уровню развития психических функций. Эта процедура во многом имеет инновационный для подростков характер, что может явиться причиной значительных трудностей на экзамене.

По результатам тестирования, наиболее значимыми причинами волнения выпускников являются:

- сомнение в полноте и прочности знаний;
- сомнение в собственных способностях: умение анализировать, концентрировать и распределять внимание;

психофизические и личностные особенности: быстрая утомляемость, тревожность, неуверенность в себе:

- стресс незнакомой ситуации;
- стресс ответственности перед родителями и школой.

Таким образом, условно можно выделить три группы трудностей ЕГЭ и ГИА для детей:

- познавательные - связанные с особенностями переработки информации в ходе ЕГЭ и ГИА, со спецификой работы с тестовыми заданиями, недостаточным объемом знаний, неспособностью гибко оперировать системой учебных понятий предмета (эти трудности являются всего периода обучения в школе!);
- личностные - обусловленные особенностями и состояниями, отсутствием возможности получить поддержку взрослых;
- процессуальные - связанные с самой процедурой ЕГЭ и ГИА и отсутствием четкой стратегии деятельности.

Считаю, что основным, наиболее важным направлением подготовки является психологическое просвещение и профилактика для выпускников.

Для всех учащихся - 9, 11 классов во втором полугодии будут проводиться занятия

«Как готовиться к экзаменам», «Как справиться с тревогой», данные темы включены в программу психологической подготовки к сдаче ЕГЭ и ГИА «Скорая помощь». На занятиях будут обсуждаться вопросы: как оборудовать рабочее место для подготовки к экзаменам, составить план занятий, разработать индивидуальный режим дня, с чего начать занятие, учитывать особенности запоминания, использовать методы релаксации и активизации, приёмы снижения экзаменационной тревожности, как организовать день на кануне экзамена, настроить свои мысли на успех, как вести себя на Экзамене, использовать полезные ссылки на Интернет-ресурсы по подготовке к ЕГЭ.

Занятия будут проводиться не только в форме беседы. К примеру, практикум «Как организовать свое время?» включает составление плана подготовки к Экзаменам на два месяца и распределение нагрузки в течение недели. Учащиеся заполняют таблицу по дням недели и разделам «утро, день, вечер». На каждый день записывают, какой предмет, в какое время и в какой форме (курсы, консультация или самоподготовка) готовиться. Такая форма работы помогает учащимся организовать свою деятельность, спланировать занятия, снизить нагрузки, распределить подготовку к экзаменам и подготовку домашних заданий, выделить время отдыха.

Одним из существенных аспектов психолого-педагогического сопровождения выпускника, на мой взгляд, является ознакомление родителей со способами правильного общения с ним, оказания ему психологической поддержки, создания в семье благоприятного психологического климата.

Работа с родителями нацелена на повышение осведомленности родителей и формирование реалистичной картины, экзамена, снижение родительской тревоги. На родительских собраниях будут даны рекомендации по организации режима дня старшеклассников, поддержке и помощи детям в период до, во время и даже после экзаменов, розданы советы и рекомендации в виде листовки.

Психологическая поддержка - это процесс, в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах старшеклассника с целью укрепления его самооценки; помогает ему поверить в себя в свои способности; поддерживает его при неудачах.

Практические аспекты организации подготовки обучающихся к ГИА и ЕГЭ, учителям- предметникам и классному руководителю Учителям-предметникам необходимо:

- адекватно оценивать в течение всего учебного периода знания, умения и навыки учащихся в соответствии с их индивидуальными особенностями и возможностями;
- исключить «натаскивание» старшеклассников на выполнение заданий различного уровня сложности;
- организовать системную продуманную работу в течение всех лет обучения предмету;
- индивидуально выполнить экзаменационную работу по предмету с последующей фиксацией возникающих при выполнении заданий трудностей;
- провести анализ собственных затруднений при выполнении тестовых заданий и обозначить способы их устранения;
- проанализировать результаты пробного тестирования и др.;
- составить план собственной работы по подготовке обучающихся в процессе преподавания предмета к ГИА и ЕГЭ.

Классный руководитель, является своеобразным создателем эмоционального фона развития личности учащихся в условиях классного коллектива.

Для успешной работы классных руководителей с учащимися в плане подготовки к ГИА и ЕГЭ предлагается следующая система взаимодействия классного руководителя с родителями, школьниками, учителями-предметниками. Ключевыми позициями предлагаемой системы на всех уровнях взаимодействия (с обучающимися, родителями и учителями-предметниками) выступают:

- 1) направленность на формирование позитивного отношения к новой форме

аттестации;

- 2) осуществление постоянной связи родитель-учитель-ученик;
- 3) оказание всесторонней помощи учащимся на протяжении всего периода подготовки к ГИА и ЕГЭ, во время проведения, а также после окончания процедуры;
- 4) ориентировка учащихся на действие, как необходимое и обязательное условие успешного прохождения новой формы аттестации.

Работа классного руководителя с учащимися включает следующие направления:

1. Знакомство с нормативно-правовыми материалами Министерства образования Российской Федерации, Министерства образования Саратовской области, управления образования Калининского МР о проведение ГИА и ЕГЭ. В ходе этой работы классному руководителю необходимо выявить степень информированности школьников о ГИА и ЕГЭ и ликвидировать пробелы.
2. организация обсуждения новой формы аттестации в рамках одного или нескольких классов. Форма проведения может быть различной: «круглый стол», дискуссия, дебаты и др. Предполагаемый итог- позитивное отношение школьников к проведению ГИА и ЕГЭ в районе;
3. проведение индивидуальной работы с отдельными учащимися, группами детей, имеющими проблемы в обучении или претендующими на медаль (аттестат особого образца).

Работа классного руководителя с учителями-предметниками состоит в:

- отслеживании наличия различных форм контрольно-измерительных материалов и обеспечение подготовки и проведения тренинга, способствующего совершенствованию у обучающихся навыка работы с КИМами;
- организации заседаний малого педсовета, совещаний по проблемам подготовки к экзаменам, а также собеседований с учителями-предметниками;
- организации и контроле индивидуальной работы учителей-предметников с обучающимися.

Работа классного руководителя с родителями заключается:

1. в оказании помощи в изучении нормативно-правовой базы ГИА и ЕГЭ;
2. в обсуждении обязательных условий, которые может и должна обеспечить семья для успешного прохождения обучающимися ГИА и ЕГЭ.
3. в обсуждении организации учебной домашней работы, режим труда и отдыха обучающихся;
4. в оказании помощи, совместно с родителями, каждому выпускнику в выборе предметов для экзамена.

Для учащихся о профилактике «экзаменационных стрессов»

Отличие ГИА и ЕГЭ то традиционного экзамена состоит в том, что выпускнику не предлагается определенный перечень тем и вопросов, а требуется знание всего учебного материала. Такая ситуация часто вызывает излишнее волнение у подростков, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успеют все выучить к экзамену. Для того чтобы задача стала более реальной, необходима помощь в распределении материала, определении ежедневной нагрузки. Составление плана помогает справиться с тревогой: появляется ощущение того, что повторить или выучить необходимый материал реально, времени для этого достаточно.

Во время экзамена необходимо:

- 1) во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно. Перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.
Лучше всего подходит минеральная вода, т.к. она содержит ионы калия или натрия,

участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить простую чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки бесполезны и вредны.

2) вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, - это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий головного мозга. Если доминирует одно из них- правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ними задачи. Но можно восстановить гармонию, применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его.

3) следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «энергетическое зевание».Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющую нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.

4) самовнушение не помешает, думайте о себе только положительно: «Я умница, я всё сдам!», Я спокоен и все мои умения проявят себя».

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

(материалы информационного портала ЕГЭ)

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма.

Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает. Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

Некоторые полезные приемы

Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами заполнения бланков тоже можно ознакомиться заранее.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать IQ- 15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай. А о полноценном питании можно прочитать в разделе "Советы родителям" (см. ниже).

Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

Рекомендации по заучиванию материала

Главное - распределение повторений во времени.

Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более

трудные места.

Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями.

Такой способ обеспечит запоминание надолго.

Именно Ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

Поведение родителей

В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

Организация занятий

Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, кинестетики, тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т. д.)! И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроиться на успех!

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ЕГЭ и заполнения бланков.особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.

Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности.

В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Помогите распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам (её можно подсмотреть в разделе "Советы выпускникам").

Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

Питание и режим дня

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга, Кстати, в эту пору и "от плюшек не толстеют!"

Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку... разумеется, это не баловство, а просто глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

- * Материалы подготовлены на основе книг Ф.Йейтса "Искусство памяти"; Корсакова И.А., Корсаковой Н.К. "Хорошая память на каждый день", бесед с лучшими российскими психологами и педагогами, а также собственного родительского опыта.