

Путь к успеху на ЕГЭ

**Авторская адаптационная программа
факультативного курса
для обучающихся одиннадцатых классов**

Составитель:

Созинова Татьяна Викторовна,

Педагог-психолог

МБОУ г. Иркутска СОШ №40

г. Иркутск, 2020 г.

ПРОГРАММА «Путь к успеху на ЕГЭ»

11 класс 34 часа

Пояснительная записка

При разработке программы "Путь к успеху на ЕГЭ" мы опирались на программу занятий по подготовке учащихся одиннадцатого класса к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н. и программу "Путь к успеху" Стебенева Н., Королевой Н. Разработанная программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ, кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Обучение приемам релаксации и снятию нервно-мышечного напряжения позволит выпускникам чувствовать себя уверенно во время сдачи единого государственного экзамена. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно справляться с эмоциями и нагрузкой в стрессовых ситуациях и получать лучший результат.

В системе образования за последние десятилетия происходят большие изменения, касающиеся структуры образования, его форм, итогового контроля и других аспектов. Одним из таких изменений является введение в систему образования Основного Государственного и Единого Государственного Экзамена. Введением новой формы прохождения итоговой аттестации является обязательной для всех выпускников школ. Данная процедура призвана обеспечить объективную оценку качества результатов обучения по учебным дисциплинам в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС). В связи с изменением формы итоговой аттестации актуальной стала подготовка участников образовательного процесса к ее прохождению. Подготовка к итоговой аттестации включает в себя формирование и развитие психологической, педагогической и личностной готовности у всех участников образовательного процесса – учащихся, учителей, родителей. Под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевается: общая эмоциональная готовность принятия ситуации, внутренняя психологическая настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена. Экзамен является стрессовой ситуацией. Главная причина срывов кроется в отсутствии у обучающихся адекватных способов эмоционального реагирования на стрессовые ситуации, в несформированности навыков контроля и регулирования собственной деятельности. Под психологической готовностью к сдаче экзамена подразумевается сформированность у выпускника психологических свойств и социальных компетенций (психофизиологической, личностной, технологической, мотивационной, самооценочной), без которых невозможна успешная сдача. Выпускники должны научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации. Сам экзамен предполагает, что ученики должны быть адаптированы в обществе, так

как подвергаются внешней экспертизе со стороны общества, отчитываются о результатах своей учебы перед ним. Это один из первых самых значимых шагов к социализации и адаптации в обществе. Правила экзамена настраивают выпускников на то, что в дальнейшем будут готовы ориентироваться на требования и нормы, предъявляемые обществом.

Обеспечение педагогом-психологом сопровождения выпускников по подготовке к государственной итоговой аттестации, как условие к их дальнейшей успешной социализации и адаптации в обществе. Задачи: 1) Выработать с учащимися оптимальную стратегию подготовки к ЕГЭ, осознать свои сильные и слабые стороны; 2) Отработать навыки уверенного поведения во время ЕГЭ, навыки самоконтроля с опорой на внутренние резервы; 3) Оказать помощь в осознании собственной ответственности за поступки, обучить навыкам конструктивного взаимодействия, анализу своих установок; 4) Обеспечить коррекционно-развивающую работу с учащимися «группы риска»; 5) Провести консультативную работу с учащимися, имеющими проблемы при подготовке к ЕГЭ; Направления работы психолого-педагогического сопровождения учащихся по подготовке к ЕГЭ: взаимодействие с педагогическим коллективом и администрацией школы; Работа с учащимися 11-х классов; Работа с родителями учащихся 11-х классов; Методическая работа.

Несмотря на актуальность психологического сопровождения выпускников, организация работы педагога-психолога затрудняется из-за чрезмерной занятости старшеклассников в связи с их посещением подготовительных и элективных курсов по определенным предметам.

Цель: психологическая подготовка выпускников к единому государственному экзамену в целях реализации ФГОС.

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ трудно недооценить. Любой экзамен является стрессовой ситуацией, а ЕГЭ — это форма экзамена, которая появилась сравнительно недавно и для многих выпускников является непривычной и пугающей. Чтобы справиться с волнением и подготовиться к ЕГЭ возникла необходимость создать тренинговую программу.

Задачи курса:

1. Формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене;
2. Повышение сопротивляемости стрессу;
3. Выработка навыков эмоциональной саморегуляции ;
4. Развитие навыков самоконтроля;
5. Формирование адекватной самооценки;
6. Снижение уровня тревожности;
7. Развитие коммуникативной компетенции;
8. Обучение приемам запоминания и методам работы с текстом.

Методы и техники, используемые в занятиях:

- Тренинговые упражнения

- Мини-лекции
- Дискуссии
- Релаксационные методы
- Метафорические притчи и истории.
- Психофизиологические методики.
- Телесно-ориентированные техники.
- Диагностические методики

Навыки, которые участники развивают, чтобы лучше подготовиться к ЕГЭ

Свойства	Знания	Результат
Знание о процедуре ЕГЭ	Представление об этапах проведения экзамена, о требованиях к заполнению бланков и правах учащегося	Снижает тревожность ребенка, помогает больше внимания уделять решению задач и принятию решений: «осведомлен, значит, вооружен». Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок знает, какая процедура его ожидает (средний уровень влияния).
Внимание	Умение концентрироваться на задаче при работе с цифрами и текстами	Помогает правильно понимать задания, избегать ошибок и опечаток при написании решений и ответов на бланках, учитывать всю необходимую информацию. Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок внимателен (высокий уровень влияния).
Логика	Умение строить логически связанные ответы и рассуждения, понимать логические связи в заданиях	Помогает правильно понять задания, связно и логично излагать ответы, рассуждения, находить наиболее логичные ответы в тестах, если не уверен в правильности выбора. Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок умеет логически мыслить (высокий уровень влияния).
Память	Способность запоминать материал, полученную информацию, необходимую для сдачи экзамена	Помогает сосредоточиться на задании, вспомнить усвоенный материал и не отвлекаться на переспрашивание. Однозначной связи с успешностью не

Свойства	Знания	Результат
		установлено.
Интроверсия	Как стратегия поведения: самостоятельная работа с заданиями, собранность, надежда только на свои силы, навыки самостоятельной работы с письменной информацией. Письменная форма ответов более привычна и помогает лучше ответить на вопрос (есть время подумать, правильно сформулировать ответ) по сравнению с устной формой.	В ситуации ЕГЭ, когда вокруг незнакомые люди, помощь и поддержка оказываться не будет. Можно рассчитывать только на себя. Отвлекаться на других людей и знакомиться с ними в надежде на помощь – нет времени и возможности. Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок умеет собранно и самостоятельно работать с информацией и письменно излагать ответы (высокий уровень влияния).
Организованность	Как стратегия поведения: умение четко планировать свое время, расставлять приоритеты, успешно распределять усилия, все делать вовремя.	Помогает распределить время так, чтобы решить как можно больше заданий, уложиться во временные рамки, успеть перепроверить ответы, чтобы снизить вероятность описок. Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок выбирает верные стратегии планирования времени (средний уровень влияния).
Эмоциональная стабильность	Как стратегия поведения: уравновешенность, умение управлять своими эмоциями, уверенность в своих силах.	Тревожность может негативно сказываться на результатах экзамена, потому что волнение может привести к тому, что учащийся забывает знакомый материал, становится менее внимательным и т.д. Больше времени уходит на то, чтобы справиться с эмоциями. Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок умеет справляться с волнением или экзамен не вызывает у него тревоги, т.е. он уверен в себе, своих способностях. Уровень влияния зависит от предмета: на математике волнение сказывается более негативно, нежели на экзамене по русскому языку.

Ожидаемые результаты психологической готовности участников к сдаче ЕГЭ

1. Навыки планирования своей деятельности на экзамене.
2. Повышение сопротивляемости стрессу.
3. Развитие эмоционально-волевой сферы.
4. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
5. Снижение уровня тревожности.
6. Повышение коммуникативной компетенции.
7. Развитие концентрации внимания, четкости и структурированности мышления.

Условия проведения и материалы: просторное помещение, стулья, доска или листы А4, фломастеры, пастель, ручки и тетради для записей учащимися информации, полученной в ходе мини-лекций. Группа формируется из учащихся одного класса, 12-15 человек. Время занятия: 40-45 мин. Программа рассчитана на 34 занятия.

Тематический план № п/п	Название темы	Кол-во часов
1	Знакомство. Что такое Единый государственный экзамен?	1
2	Готовность к Единому государственному экзамену	1
3	Стратегии деятельности в период подготовки к экзаменам	1
4	Стратегия поведения на экзамене	1
5	Проблемы стресса: теоретические основы	2
6	Определение уровня тревожности	1
7	Стресс и я: кто кого?	1
8	Эффективные приемы и методы борьбы со стрессом	2
9	Способы снятия нервно-психического напряжения	1
10	Профилактика негативных эмоциональных переживаний	1
11	Приемы саморегуляции и релаксации	3
12	Навыки самоконтроля	1
13	Память, приемы повторения и запоминания	2
14	Методы работы с текстом	1
15	Основные методы и психологические приёмы организации самостоятельной деятельности	2
16	Целеполагание и постановка задач	1
17	Закрепление навыка постановки целей	1
18	Мотивация к действию	1
19	Тренинг «Как усвоить материал»	1
20	Внутренние ресурсы	1
21	Тренинг личностного роста «Ценностные ориентации»	3
22	Тренинг «Конструктивное общение»	2
23	Жизненные перспективы	1
24	Тренинг постановки целей	1
25	Итоги	1
Всего		34

Ожидаемые результаты:

- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
- усвоение психологических основ сдачи экзамена;

- освоение техник саморегуляции;
- освоение приемов планирования рабочего времени на экзамене;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

Оценка эффективности работы:

Критериями оценки эффективности программы выступает то, что анализ проведенной работы будет производиться на основе сопоставления результатов проведенных диагностик до начала реализации программы и по ее завершению. Будет видно, насколько снизился уровень тревожности и депрессивности, т.е. нормализация психоэмоционального состояния. Косвенной оценкой будут являться положительные результаты ЕГЭ у выпускников

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. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135 с.
6. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2006. – 192 с.
7. Олифер О.О., Кондрашина Е.В., Галич А.А., Гамалей Ж.А., Гаврилюк Е.Ю., Досолюк В.Н., Данченко И.А., Кураева В.В., Бровко В.В., Феклистова Н.А., Панкратова Д.А., Баранова Л.С., Разыева О.Н., Павленко М.В., Таничева Е.П., Черезова Е.В. Методические рекомендации по повышению стрессоустойчивости выпускников на этапе итоговой аттестации: сборник материалов. - Хабаровск: КГБОУ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения», 2015. - 73 с.
8. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005. – 175 с.
9. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху"
10. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.
11. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006. – 112 с.