

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия №3  
г. Грязи Грязинского муниципального района Липецкой области

**Макет программы психолого-  
педагогического сопровождения  
подготовки участников  
образовательных отношений к ГИА**

Оглавление

Введение

Раздел 1. Целевые компоненты психологического сопровождения участников образовательных отношений в период подготовки и сдачи ГИА

Раздел 2. Особенности оказания адресной психологической помощи различным категориям обучающихся

Раздел 3. План работы педагога-психолога по сопровождению участников образовательных отношений в период подготовки и сдачи ГИА

## **Введение**

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 (ОГЭ/ЕГЭ).

Экзамен является стрессовой ситуацией. Нередко случается, что выпускник, зная предмет, умея решать те или иные типы задач, в итоге не справляется с экзаменационными заданиями. 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 ГИА.

Содержание деятельности по психолого-педагогическому сопровождению определяется исходя из следующих аспектов:

- содержания основной образовательной программы, разработанной образовательным учреждением, с учетом его типа и вида, а также образовательных потребностей и запросов обучающихся;
- психолого-педагогических условий реализации основной образовательной программы;
- планируемых результатов освоения основной образовательной программы МБОУ гимназии №3 г.Грязи.

### **Раздел 1. Целевые компоненты психологического сопровождения участников образовательных отношений в период подготовки и сдачи ГИА**

Успешность программы психологического сопровождения подготовки к экзаменам в формате ГИА зависит от комплексного подхода к решению данной проблемы. Все педагоги, работающие в классе, решают общие образовательные задачи. Эффективность этой работы во многом зависит от согласованности действий всех участников образовательных отношений, от единства целей, задач и требований, предъявляемых ученикам конкретного класса. Очень важно организовать равноправное, профессиональное сотрудничество педагога-психолога с учителями-предметниками на основе индивидуального вклада каждого в общее дело подготовки обучающихся и их родителей к ГИА.

В процессе подготовки к экзаменам обучающиеся сталкиваются с тремя типами трудностей (по М.Ю. Чибисовой) [15, с. 26 - 36]:

1. Когнитивные трудности связаны с особенностями развития познавательных процессов и переработки информации.

Составляющие когнитивного компонента, которые способствуют успешной сдаче ГИА:

- 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.

Необходимо отметить, что этот компонент формируется на протяжении всего времени обучения ребенка в школе, некоторые его составляющие уходят корнями в начальную и среднюю школу. Следовательно, он в наименьшей степени поддается экстренной коррекции. Важно понимать, что на завершающем этапе обучения в школе данные характеристики сформировать с нуля невозможно, педагоги могут лишь помочь выпускнику максимально продуктивно использовать уже сформированные навыки.

2. Процессуальные трудности вызваны недостаточным знакомством с процедурой проведения ГИА. Их преодоление направлено на овладение стратегией деятельности по определению последовательности и соотношения заданий, которые выпускник будет выполнять на экзамене. Данный навык нарабатывается в процессе участия выпускника в пробных ОГЭ/ЕГЭ с опорой на информирование о возможных стратегиях поведения на экзамене (педагогами, выпускниками прошлых лет, из буклетов и памяток).

3. Личностные трудности связаны с личностными особенностями развития выпускника – эмоциональная нестабильность, интроверсия, повышенный уровень тревожности и т.п. Работа по преодолению личностных трудностей сосредоточена на проведении мероприятий с участниками образовательных отношений по регуляции их эмоционального состояния, развития навыков рефлексии, снятия тревожности и т.д.

Составляющие личностного компонента:

- наличие собственного адекватного мнения о ГИА;
- адекватная самооценка – умение объективно оценить свои знания, умения, способности;
- самостоятельность мышления и действий, способность к самоопределению;
- оптимальный уровень тревоги (отсутствие, как чрезмерно высокого, дезорганизующего ее уровня, так и заниженной тревоги, приводящей к снижению мотивации).

Таким образом, целью профессиональной деятельности педагога-психолога с участниками образовательных отношений (выпускниками, их родителями и педагогами) в период подготовки и сдачи ГИА является создание условий для преодоления личностных трудностей участников образовательных отношений в этот период.

### **Задачи:**

1. Ознакомление и отработка навыков самоконтроля и волевой регуляции поведения и психоэмоционального состояния.

В плане работы педагога-психолога, представленном в Разделе 3, решение первой задачи отражено в таких мероприятиях, как:

- родительское собрание в 9-х, 11-х классах «Как помочь ребенку подготовиться к ОГЭ/ЕГЭ»;
- родительское собрание «Ресурсы семьи при подготовке старшеклассников к ГИА»;
- классный час в 9-х классах «ГИА без стресса»;
- классный час в 11-х классах «Я и экзамен»;
- первый блок коррекционно-развивающих занятий для высоко тревожных выпускников, выпускников с ОВЗ по программе «Лицом к лицу с экзаменом»;
- тренинг стрессоустойчивости для педагогов «Формула удачи»;
- индивидуальное консультирование участников образовательных отношений.

2. Обучение приемам эффективного запоминания и мобилизации когнитивных ресурсов в стрессовой ситуации.

Решение второй задачи отражено в таких мероприятиях, как:

- семинар (педагогический совет, совещание) для педагогов «Механизмы психологической подготовки к ГИА»;
- классный час в 9-х и 11-х классах «Как эффективно подготовиться к ОГЭ / ЕГЭ»;
- второй блок коррекционно-развивающих занятий для высоко тревожных выпускников, выпускников с ОВЗ по программе «Лицом к лицу с экзаменом»;
- индивидуальное консультирование участников образовательных отношений.

3. Профилактика неблагоприятных личностных деформаций у обучающихся с результатами ГИА ниже пороговых значений.

Данная задача решается через проведение консультационных бесед с элементами коррекционно-развивающей работы с выпускниками и их родителями.

Реализация комплекса целей и задач осуществляется педагогом-психологом посредством фронтальных форм психолого-педагогического сопровождения всех участников образовательных отношений и оказания адресной психологической помощи некоторым категориям обучающихся и их родителям.

## **Направления психолого-педагогического сопровождения:**

### **1. Психодиагностика**

Проведение фронтальной психодиагностики обучающихся 9-х и 11-х классов оправдано в случае необходимости определения оснований для оказания адресной психологической помощи отдельным выпускникам, например, высоко тревожным обучающимся по итогам диагностики уровня тревожности (тест Филлипса, опросник Спилберга - Ханина). Кроме

того, следует помнить, что можно воспользоваться результатами психолого-педагогической диагностики, полученными за период школьного обучения.

## **2. Профилактические мероприятия**

2.1. При разработке содержания классных часов с обучающимися 9-х и 11-х классов необходимо включать:

- дискуссию, направленную на осознание существующих предубеждений относительно формы ЕГЭ / ОГЭ. Свободное выражение участниками дискуссии собственных страхов и тревог способствует выявлению ресурсных моментов и формирует конструктивную позицию к ГИА;

- упражнения по снижению уровня тревожности и овладению приемами саморегуляции. Выбор оптимальных способов и приемов снижения уровня тревожности должен быть основан на результатах диагностики уровня тревожности. Следует отметить, что простое информирование о разнообразных приемах саморегуляции без многократной их отработки малоэффективно. Применение навыка в стрессовой ситуации экзамена возможно только при условии его сформированности;

- практические задания по управлению собственными негативными мыслями, рациональному планированию времени, применению приемов и методов запоминания учебного материала. Психологическое воздействие данных упражнений заключается в ощущении, что ситуация подготовки к ГИА находится под контролем.

2.2. При подготовке выступлений перед родителями выпускников педагогу-психологу следует учитывать эффективность активного включения родителей в обсуждение собственного вклада в процесс подготовки ребенка к экзамену. Такие формы работы актуализируют личностную ответственность родителей за создание благоприятного климата в семье и проявление родительской поддержки. Организация диалогового взаимодействия родителей выпускников способствует обмену информацией и снижению негативных тревожных тенденций.

2.3. При подготовке выступлений перед педагогами на совещаниях, педсоветах, организации профилактических занятий (тренингов) целесообразно включать:

- обсуждение оптимальных методов и приемов запоминания учебного материала с опорой на психофизиологические особенности конкретных выпускников;

- обсуждение стратегии педагогической поддержки обучающихся с личностными особенностями развития (с тревожностью, перфекционизмом, утомляемостью и т.д.);

- упражнения, направленные на управление педагогами собственного психо-эмоционального состояния.

## **3. Просвещение (оформление информационных памяток, буклетов, листовок)**

**Направления психологической помощи отдельным категориям обучающихся и их родителям:**

Категории обучающихся, нуждающихся в адресной психологической помощи в период подготовки и сдачи ГИА:

1. высоко тревожные выпускники с высоким уровнем психоэмоционального напряжения;
2. выпускники с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ);
3. выпускники с результатами ГИА ниже пороговых значений.

### **Оказания адресной психологической помощи высоко тревожным выпускникам**

Основанием для включения выпускника в коррекционно-развивающую группу являются высокие показатели по двум шкалам реактивной и личностной тревожности опросника Спилбергера – Ханина.

Высокий показатель личностной тревожности дает представление о высокой вероятности появления состояния тревожности у выпускника в ситуациях, где речь идет об оценке его компетентности и подготовленности.

Высокий показатель реактивной тревожности косвенно свидетельствует о выраженном психоэмоциональном напряжении выпускника. Этот показатель чутко реагирует на изменения психоэмоционального состояния, поэтому может являться критерием оценки эффективности коррекционно-развивающей работы.

### **Оказания психологической помощи выпускникам с ОВЗ**

Оказание психологической помощи выпускникам с ОВЗ заключается преимущественно в их обучении способам снижения психологической напряженности.

1. Кинезиологические упражнения
2. Прием «энергетическое зевание» уменьшает кислородное голодание
3. Дыхательные
4. Упражнения на напряжение-расслабление

### ***Консультирования выпускников с результатами ГИА ниже пороговых значений***

Личностные деформации у обучающихся с результатами ГИА ниже пороговых значений и их родителей тесно связаны с вопросами построения дальнейших жизненных перспектив выпускника. Неудачная сдача экзамена является стрессовой ситуацией. Успешное разрешение ситуации во многом зависит от степени адекватности оценки происходящего. Часто данная категория выпускников и их родителей начинают подчеркивать негативные аспекты окружающей действительности, в переживаниях звучат темы поражения, безнадежности, окружающий мир воспринимается следующим образом:

- негативный взгляд на настоящее;
- будущее в черном цвете;
- заниженная самооценка.

Для выявления внутриличностных и межличностных конфликтов и психотравмирующих переживаний можно использовать:

- метод серийных рисунков и рассказов из модели реабилитации «Добрякова – Никольской»: рисунки и рассказы на тему «Автопортрет в полный рост»,
- графические приемы, которые помогают выявить субъективную составляющую социальной ситуации развития.

Обучение выпускника навыкам использования социально приемлемых стратегий в сложной жизненной ситуации посредством активизирующих методик и притч сопровождается:

- анализом эмоциональной реакции на различную информацию (как меняется состояние, настроение) и ее связь с мотивацией на последующую деятельность (повышается или понижается активность, желание что-то делать, чего-то достигать);
- осознанием наличия следующих своих негативных мыслей: «Ничего не получится», «Я все испорчу» и пр.;
- переводом негативных мыслей в позитивные.

Таким образом, эффективность консультирования данной категории выпускников заключается в оптимизации их психоэмоционального состояния через формирование позитивной самооценки, оценки окружающего мира и своего будущего.



## План работы педагога-психолога

### по сопровождению участников образовательных отношений в период подготовки и сдачи ГИА

№	Виды деятельности	Планируемые мероприятия	Срок	Категория	Ожидаемый результат
1	Направления работы				
	Диагностика	Фронтальная диагностика уровня тревожности (тест Филлипса, опросник Спилберга, Ханина)	до 15 ноября	обуч-ся 9 классов	Выделение группы обучающихся для организации коррекционно-развивающей работы, в т.ч. «группы риска»
			до 30 ноября	обуч-ся 11 классов	
	Просвещение	Родительское собрание по теме «Как помочь ребенку подготовиться к ОГЭ (ЕГЭ)»	декабрь	родители обуч-ся 9, 11 классов	Рекомендации для родителей
		Родительское собрание по теме «Ресурсы семьи при подготовке старшеклассников к ГИА»	март		Памятка «Что такое родительская поддержка»
		Размещение информационных материалов по психологической подготовке к ГИА -на информационном стенде (для выпускников); -на сайте учреждения (для родителей)	октябрь ноябрь	обуч-ся 9,11 классов родители	Размещенный текст на информационных носителях
		Семинар для педагогических работников (выступление на педсовете, совещании) «Механизмы психологической подготовки к ГИА»	ноябрь	педагогические работники	Разработка психолого-педагогической стратегии работы с выпускниками с учетом индивидуальных особенностей
	Профилактика	Классный час «ГИА без стресса» Классный час «Я и экзамен»	до 10 декабря	9 классы	Общие рекомендации по снижению уровня тревожности и приемах саморегуляции
			до 20 декабря	11 классы	

		Класный час «Как эффективно подготовиться к ОГЭ (ЕГЭ)»	январь - февраль	9 и 11 классы	Буклет «Как вести себя во время экзаменов»			
		Тренинг стрессоустойчивости для педагогических работников «Формула удачи»	апрель	учителя-предметники, кл. рук-ли 9, 11 классов	Психологические рекомендации для педагогов, отработка навыков саморегуляции у специалистов			
	Коррекционно-развивающая работа	Организация занятий по снижению уровня психоэмоционального напряжения	февраль-май 1 раз в месяц	группа обуч-ся 9 кл.	Снижение уровня психоэмоционального напряжения обуч-ся			
группа обуч-ся 11 кл.								
обуч-ся с ОВЗ 9 кл.								
группа обуч-ся с ОВЗ 11 кл.								
	Консультирование	Индивидуальное консультирование высоко тревожных обучающихся их родителей (по итогам диагностики), обучающихся с ОВЗ и их родителей	до 15 января	обуч-ся 9,11 классов, родители	Заявления (согласия) родителей / обуч-ся старше 14 лет на организацию коррекционно-развивающей работы			
				Индивидуальное консультирование обучающихся по вопросам снижения психоэмоционального напряжения		по запросу в течение года	обуч-ся 9,11 классов, родители	Индивидуальные рекомендации
				Консультационные беседы с выпускниками с результатами ЕГЭ (ОГЭ) ниже пороговых значений, их родителями (законными представителями)		июнь	-	Рекомендации по построению позитивной жизненной траектории, работа с ценностно-смысловой структурой выпускника
2	Организационно-методическая работа							
	Диагностика	Подготовка бланков для проведения диагностики	до 30 октября	-	Бланки методик			

		Определение времени проведения диагностики	до 1 октября	согласование с зам. директора, клас. руководителями 9, 11 кл.	Расписание проведения диагностики
		Обработка результатов психодиагностики	до 30 ноября	ознакомление классных руководителей 9,11 кл.	Протоколы психодиагностического обследования (групповая форма)
	Просвещение	Подготовка информационных материалов для размещения: на информационном стенде (для выпускников); на сайте учреждения (для родителей)	до 30 окт., до 30 ноября	согласование содержания с зам. директора	Структурированная информация
		Подготовка и тиражирование буклетов для родительского собрания «Что такое родительская поддержка»	до 1 декабря	согласование с зам. директора	Макет буклета
		Подготовка и тиражирование буклетов для выпускников «Как вести себя во время экзаменов»	до 10 января	согласование с зам. директора	Макет буклета
	Профилактика	Подготовка сценария классного часа «ГИА без стресса» (9 кл.) Подготовка сценария классного часа «Я и экзамен» (11 кл.)	до 20 ноября	согласование времени проведения с классными руководителями 9,11 кл.	Сценарий. Расписание проведения мероприятий
	Коррекционно-развивающая работа				
		Формирование групп по итогам диагностики и индивидуального консультирования обучающихся для групповой	до 20 января	согласование с обуч-ся 9,11 классов, родителями, информирование классных руководителей	Списки групп

		психокоррекционной работы			
		Составление КТП коррекционно-развивающих занятий	до 30 января	согласование содержания с зам. директора, директор	КТП, утвержденный директором
	Консультирование	Составление общих рекомендаций для обуч-ся 9, 11 классов по итогам диагностики	до 10 декабря	согласование содержания с зам. директора	Обобщенные рекомендации обучающимся по снижению уровня тревожности
		Составление индивидуальных рекомендаций для обучающихся, родителей по психологической подготовке и сдаче ГИА	до 10 декабря	-	Индивидуальные рекомендации с учетом результатов диагностики и особенностей обуч-ся
		Подбор материала (упражнения, психотехники) для проведения консультационных бесед с выпускниками с результатами ЕГЭ (ОГЭ) ниже пороговых значений, их родителями (законными представителями)	до 15 мая	-	Рекомендации по построению жизненных планов
	Аналитическая деятельность	Составление отчета работы по психолого-педагогическому сопровождению ОГЭ и ЕГЭ, (работа с обучающимися, педагогами, родителями)	май-июнь		Аналитический отчет