

Программа
«Психологическая подготовка к ЕГЭ, ГИА-9»
(по авторской программе М.Ю. Чибисовой)
9,11 класс

Педагог-психолог Бутенко Е.В.

Пояснительная записка

Основанная цель данного курса –развитие психологической устойчивости к предстоящему единому государственному экзамену государственной итоговой аттестации.

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 девярых 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.

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.

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 преодолеть психологические барьеры, мешающие успешной сдаче экзаменов.

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,ГИА» является: оказание комплексной психологической помощи учащимся школ при сдаче ГИА-9 и ЕГЭ.

Задачи:

- 1.Формирование адекватного реалистичного мнения о экзамене;
- 2.Развитиеустановки 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;
- 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 анализаторную 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.

Тематический план (9 класс):

№	Тема занятия	Цель занятия	Кол-во часов
1	Анкетирование: ситуативная и личностная тревожность, мотивация к обучению	Оценка ситуативной и личностной тревожности учащихся	1
2	Что такое ГИА	Познакомить выпускников с сущностью, процедурой и содержанием ГИА, повысить учебную мотивацию на учебных занятиях	2
3	Индивидуальный способ деятельности	Познакомить выпускников с возможными способами деятельности при сдаче ГИА	1
4	Мой учебный стиль	Сформировать у учащихся понимание своего учебного стиля, способность к осознанию индивидуального стиля деятельности.	1
5	Как справиться со стрессом	Познакомить учащихся с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации	1
6	Уверенность на экзамене	Освоение способов совладения с тревогой, актуализация внутренних ресурсов	1
7	Моя ответственность на экзамене	Помочь осознать свою ответственность за результат сдачи экзамена.	1
8	Сдаем ГИА	Информирование процессуального компонента готовности к ГИА, переживание и осмысление ситуации экзамена	1
Всего часов:			9

Тематический план (11 класс):

№	Тема занятия	Цель занятия	Кол-во часов
1	Анкетирование: ситуативная и личностная тревожность, мотивация к обучению	Оценка ситуативной и личностной тревожности учащихся	1
2	Что такое ЕГЭ	Познакомить выпускников с сущностью, процедурой и содержанием ЕГЭ, повысить учебную мотивацию на учебных занятиях	2
3	Индивидуальный способ деятельности	Познакомить выпускников с возможными способами деятельности при сдаче ЕГЭ	1
4	Мой учебный стиль	Сформировать у учащихся понимание своего учебного стиля, способность к осознанию индивидуального стиля деятельности.	1
5	Как справиться со стрессом	Познакомить учащихся с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации	1
6	Уверенность на экзамене	Освоение способов совладения с тревогой, актуализация внутренних ресурсов	1
7	Моя ответственность на экзамене	Помочь осознать свою ответственность за результат сдачи экзамена.	1
8	Сдаем ЕГЭ	Информирование процессуального компонента готовности к ГИА, переживание и осмысление ситуации экзамена	1
Всего часов:			9