



ПРОГРАММА КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ: «Организация психологической помощи при подготовке к ГИА-9» (7-9 класс)

1. Пояснительная записка

Программа, направленная на повышение стрессоустойчивости участников государственной итоговой аттестации составлена на основе авторской программы: Халилова С.А «Программа психологического сопровождения участников образовательного процесса к государственной итоговой аттестации».

Подготовка к итоговой аттестации включает в себя формирование и развитие психологической, педагогической и личностной готовности у всех субъектов образовательного процесса – обучающихся, учителей, родителей (законных представителей) обучающихся.

Под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевается определенный эмоциональный «настрой», внутренняя психологическая настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена. Педагогическая готовность – это наличие знаний, умений и навыков по предмету. Личностная готовность – это опыт, особенности личности, необходимые для прохождения процедуры итоговой аттестации.

Психологическая подготовка субъектов образовательного процесса включает формирование положительного отношения к ГИА, разрешение прогнозируемых психологических трудностей, формирование и развитие определенных психологических компетентностей, необходимых для успешного прохождения ГИА.

Индивидуальные особенности ребенка: специфика его памяти, внимания, мышления, личностные особенности, темп деятельности - являются причиной своеобразия учебной деятельности каждого обучающегося и требуют индивидуального подхода.

Цель психологической подготовки – оказание психологической помощи учащимся в подготовке к сдаче ГИА.

Задачи:

1. Формирование адекватного реалистичного мнения о ГИА.
2. Ознакомление с психогигиеническими аспектами подготовки к экзаменам.
3. Формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене; обучение приёмам саморегуляции психических состояний.

2. Планируемые результаты

- понимание психологических основ сдачи экзамена;
- освоение техник саморегуляции;
- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

3. Формы и методы работы

1. Групповая дискуссия, разбор конкретных ситуаций на экзаменах, отработка умений и навыков в специальных упражнениях, групповое обсуждение, информирование, психогимнастика, мозговой штурм, освоение техник (саморегуляция, самоподдержка);
2. Психолого-педагогические занятия с элементами тренинга;
2. Индивидуальная работа.

4. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Период , контингент	Диагностика	Деятельность по преодолению дефицитов	Результат
1	7-9кл., (октябрь-ноябрь)	Групповая диагностика учебной мотивации обучающихся. Диагностический материал Лукьяновой М.И. «Методика изучения мотивации учения подростков»	Диагностика «Мотивация учения», направленная на выявление уровня сформированности мотивации учения, а также факторов, мешающих более успешному обучению, таких как гнев, тревожность, познавательная активность, мотивация достижения	Индивидуальный анализ результатов диагностики, проработка маршрутов по повышению уровня мотивации
2	7-9кл., (март-апрель)	Групповая диагностика готовности к саморазвитию	Выявление сформированности сущностных сфер личности, компонентов готовности к саморазвитию. Данная диагностика служит инструментов выявления особенностей личности, которые учитываются в дальнейшей работе, направленной на психологическую готовность к сдаче экзамена	Индивидуальный анализ результатов диагностики, выделение преобладающих компонентов саморазвития
3	В течение года	Взаимодействие со всеми субъектами образовательной деятельности: - администрация - родители -педагоги - другие специалисты	Консультации Беседы	Сообщение результатов диагностики, выявление тех обучающихся, кто наиболее склонен к нестабильности и подвержен тревожности и стрессам, поиск оптимальных способов в работе с подростками
4	В течение года	Наблюдение во внеучебной деятельности (1 раз в неделю)		Выявление обучающихся, наиболее подверженных стрессам, с низкой самооценкой, проявляющих агрессию, отсутствие жизненных перспектив
5	8кл., ноябрь	Групповая диагностика	Определение главных, доминирующих черт	Выявление личностных ресурсов, качеств,

		индивидуально-психологических особенностей личности – тест С. Деллигера	характера и особенностей поведения в различных ситуациях	способствующих преодолению трудностей и успешной сдачи экзаменов
6	9кл., сентябрь	Групповая диагностика - наблюдение	Диагностика психологического климата и активности обучающихся на уроках	Анализ и дальнейшее составление маршрута по улучшению психологически комфортной образовательной среды
7	9кл., май	Групповая диагностика – анкетирование, беседа по результатам анкеты	Анкета «Психологическая готовность к ГИА»	Оценка готовности к ГИА глазами самих выпускников. Она затрагивает следующие составляющие: - способность к самоорганизации (познавательный компонент), - уровень тревоги (личностный компонент), - знакомство с процедурой экзамена (процессуальный компонент).

1.Тренинги:

8	7кл. (октябрь)		Тренинговое занятие «Индивидуально-психологические особенности личности: характер, черты характера»	Выявление своих положительных и отрицательных черт характера, проявляющиеся в поведении и в различных ситуациях. Выявление тех черт, которые помогают человеку реализовать себя в личностном и профессиональном плане
9	8кл. (октябрь)		Групповое занятие с элементами тренинга «Каким тебя видят другие»	Сформированность представления о проблемах адекватности восприятия людьми друг друга и себя; развитие внутренней речи
10	8кл. (декабрь)		Групповое тренинговое занятие «Что такое ответственность»	Понимание разницы между понятиями «ответить на вопрос» и «ответить за проступок», работа со страхами наказания, унижения, опасения, методика «Кто я», помогающая человеку понимать свои особенности и научились находить способы справляться с любой жизненной ситуацией
11	9кл.(декабрь)		Групповое занятие с элементами тренинга «Снижение уровня тревожности школьников перед экзаменом»	Дискуссия на тему «Возможности, которая предлагает жизнь», снятие психологического напряжения, снятие мышечного напряжения, подавление крайних эмоциональных проявлений и снижение реактивности, стимуляция познавательных процессов, гармонизация работы левого и правого полушарий, душевное равновесие

				и спокойствие
12	8-9кл. (март-апрель)		Программа тренинга для подростков «Пойми себя»	Создание условий для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем; расширение знания участников о чувствах и эмоциях, создание условий для развития способности безоценочного их принятия, формирования умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций; способствовать формированию навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей; способствовать осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения; набор методик и техник, которые могут помочь в стрессовых ситуациях, снятие мышечного напряжения, релаксация и мотивация к деятельности, учитывая свои особенности и способности
13	9кл. (май)		Тренинг «Психологическая готовность к сдаче экзамена»	Освоение способов борьбы со страхом и волнением, набор приемов, помогающих мобилизовать работу мозга, способы снятия психологического и мышечного напряжения
2. Групповая работа:				
14	7кл., (в течение года, по запросу)		Групповое занятие «Особенности мировосприятия человека»	Изучение основ позитивного мировосприятия, позитивного мышления
15	8кл., (в течение года, по запросу)		Групповое занятие «Я и стресс»	Выявление способов, которые помогут справиться со стрессом в различных ситуациях, пути избегания стрессовых ситуаций
16	7кл., (в течение года, по запросу)		Групповое занятие «Я – уникальный человек»	Осознание необходимости поиска своего истинного Я, формирование адекватной самооценки, выявление свои особенностей и способностей
17	8кл., (в течение		Групповое занятие «Профилактика возникновения самодеструктивных форм	Помощь обучающимся проанализировать свое отношение к ценностям жизни, подбор методов и

	года, по запросу)		поведения»	способов формирования успешности
3. Индивидуальная работа:				
18	9кл., (в течение года, по запросу)		Индивидуальная работа	Решение внутриличностных вопросов, связанных с агрессивными настроениями, образованными от нежелания искать оптимальные способы решения конфликтов
19	9кл., (в течение года, по запросу)		Консультации	Определение способов, которые помогают справиться с волнением при сдаче экзамена, снятие внутренних барьеров
20	9кл., (в течение года, по запросу)		Консультации, коррекционно-развивающие занятия.	Обучающемуся были предложены способы, которые помогают справиться с волнением при сдаче экзамена, снятии внутренних барьеров.
21	9кл., (в течение года, по запросу)		Индивидуальная работа	Формирование адекватного восприятия процедуры предстоящих экзаменов, формирование осознанной необходимости в сдаче экзаменов и завершении обучения
4. Индивидуально-групповая работа:				
22	9кл., (в течение года, по запросу)		Индивидуально-групповая работа с подростками	Освоение способов, помогающих справиться со стрессом перед экзаменом, во время экзамена
5. Беседы:				
23	В течение года, по запросу		Беседа по темам: «Гнев и его последствия», «Способы конструктивного выражения агрессии и других негативных переживаний»	Обучающиеся ознакомились с различными способами борьбы с агрессией и негативными переживаниями, усвоили те способы, которые оптимальны относительно своей личности
24	В течение года, по запросу		Беседа по теме: «Важность самоконтроля»	Обучающиеся овладели приемами самоконтроля, осознали необходимость и важность регуляции собственного поведения
25	В течение года, по запросу		Процессуальная составляющая экзамена	Обучающиеся ознакомились с процедурой проведения ГИА (процессуальный компонент готовности) на кружке по подготовке к ГИА.

Анкета «Психологическая готовность к ГИА»

(Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ГИА/ ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями)

Фамилия, имя _____ Класс _____

Друзья!

Приближается время сдачи Итоговой государственной аттестации. Для нас очень важно знать, что вы думаете по этому поводу. Результаты анкеты будут использоваться только психологом.

Просим вас оценить свое согласие или несогласие с приведенными ниже утверждениями по 10-балльной шкале от 1 — «полностью не согласен» до 10 — «абсолютно согласен».

Пожалуйста, обведите цифру, отражающую ваше мнение.

№	Утверждение	Критерий	Балл	Критерий
1	Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
2	Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ЕГЭ	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
3	Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
4	Считаю, что результаты ЕГЭ важны для моего будущего	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
5	Я совсем не волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
6	Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
7	Думаю, что у ЕГЭ есть свои	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен

	преимущества			
8	Считаю, что могу сдать ЕГЭ на высокую оценку	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
9	Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
10	Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ЕГЭ	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
11	Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
12	Я достаточно много знаю про ЕГЭ	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
13	Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен

Анализ данных:

Низкими показателями считаются 4 и меньше, высокими — 8 и больше.

Знакомство с процедурой: показатели по вопросам 1,4, 6, 7, 12. Низкие показатели указывают на низкий уровень знакомства с процедурой.

Уровень тревоги: показатели по вопросам 5, 8,11,13. Низкие показатели указывают на высокий уровень тревоги.

Владение навыками самоконтроля, самоорганизации: показатели по вопросам 2,3,9. Низкие показатели указывают на недостаточное владение навыками самоконтроля.

Анкета имеет ориентировочный характер и позволяет оценить готовность к ГИА глазами самих выпускников. Она затрагивает следующие составляющие:

- способность к самоорганизации (познавательный компонент),
- уровень тревоги (личностный компонент),
- знакомство с процедурой экзамена (процессуальный компонент).

Результаты программы коррекционно-развивающей работы: организация психологической помощи при подготовке к ГИА-9

Учебный год	Общее кол-во обучающихся	Кол-во человек, имеющих стабильную положительную динамику	%