



## **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 мотивация 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 инструментом 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 диагностик, 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).
<b>1.Тренинги:</b>				
8	7кл. (октябрь)		Тренинговое занятие «Индивидуально-психологические особенности личности: характер, черты характера»	Выявление своих положительных и отрицательных черты 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 научиться 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
<b>2. Групповая работа:</b>				
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
<b>3. Индивидуальная работа:</b>				
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
<b>4. Индивидуально-групповая работа:</b>				
22	9кл., (в течение года, по запросу)		Индивидуально-групповая работа с подростками	Освоение способов, помогающих справиться со стрессом перед экзаменом, во время экзамена
<b>5. Беседы:</b>				
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-бальной 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**

<b>Учебный год</b>	<b>Общее кол-во обучающихся</b>	<b>Кол-во человек, имеющих стабильную положительную динамику</b>	<b>%</b>