

муниципальное бюджетное образовательное учреждение для детей,  
нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи –  
Покровский центр психолого-медико-социального сопровождения  
(ПМС-Центр)

Принята на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 01.09. 2014 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ПМС-Центра  
С.Н. Селютин  
01.09.2014

Дополнительная общеразвивающая программа  
подготовки учащихся выпускных классов к экзаменам  
с элементами психологического тренинга  
**«Будь готов!»**

Направленность программы: социально-педагогическая  
Срок реализации: 2 месяца  
Возраст -15-17 лет

Составители:  
педагог – психолог  
Филатова О.С.  
Социальный педагог  
Селютин С.Н.

## **I. Пояснительная записка**

В рамках современной концепции модернизации образования одной из важнейших задач является объективная оценка учебных достижений учащихся. Этот показатель важен как для всей системы образования, так и для каждого отдельного ученика.

Объективная оценка учебных достижений осуществляется, как правило, стандартизированными процедурами, при проведении которых все учащиеся находятся в одинаковых (стандартных) условиях и используют примерно одинаковые по свойствам измерительные материалы.

В связи с изменением формы итоговой аттестации актуальной стала подготовка участников образовательного процесса к прохождению аттестации.

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

Педагогическая готовность – это наличие знаний, умений и навыков по предмету.

Личностная готовность – это опыт, особенности личности, необходимые для прохождения процедуры итоговой аттестации.

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.

Необходимость и важность психологической подготовки старшеклассников к экзаменам обусловлена рядом причин:

— наличие ряда особенностей самого ЕГЭ, требующих от выпускника, кроме предметных знаний, еще и личностной, психологической готовности к его выполнению;

— необходимость сохранения здоровья выпускников, как физического, так и психологического;

— нереалистичность установок, необъективность представлений о ЕГЭ у старшеклассников, педагогов и родителей.

Проблемы психологической готовности к экзаменационным испытаниям рассматриваются прежде всего через трактовку понятия «готовность» в психологии: 1) согласие сделать что-нибудь, желание и стремление содействовать чему-нибудь (М.И. Дьяченко); 2) определенное состояние психофизиологических систем перед предстоящей деятельностью (С.Ю. Головин); 3) момент времени в жизни индивидуума, когда достигнутый им уровень зрелости позволяет ему извлечь пользу из конкретного опыта (А.А. Бодалев).

М.Ю. Чибисова выделяет структурные компоненты готовности выпускника к сдаче ЕГЭ: познавательный, личностный и процессуальный. *Познавательный компонент* включает в себя не только знания, но в большей

степени сформированность учебной деятельности, навыков самоорганизации. *Личностный компонент* характеризуется наличием у выпускника личностно-смысловой позиции, позволяющей осознанно выстроить стратегию деятельности на экзамене. *Процессуальный компонент* включает в себя знакомство с процедурой проведения ЕГЭ, навыки работы с тестами, владение способами снижения тревоги, управления своим эмоциональным состоянием (саморегуляция, релаксация).

Эффективным средством в ситуации стресса, по мнению Г. Селье, является использование способов саморегуляции и мобилизации ресурсов организма.

В этой связи, на наш взгляд, необходимым становится использование психологического тренинга, который является многофункциональным методом преднамеренных изменений психологических феноменов человека, группы с целью гармонизации профессионального и личностного бытия человека (Н.Ю. Хрящева, С.И. Макшанова).

К. Рудестам считает трениговую форму «ядром обучающего опыта, а в некоторых случаях — единственным успешным методом обучения и изменения человека».

Опираясь на вышеупомянутые теории, мы составили собственную программу работы с учащимися 9-х, 11-х классов в период подготовки к ГИА/ЕГЭ.

**Цель программы:** создание условия для успешной психологической подготовки учащихся к сдаче ГИА/ЕГЭ, повышение их уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

**Задачи:**

- помощь учащимся в раскрытие своих сильных сторон и в отработке стратегии и тактики поведения в период подготовки к ГИА/ЕГЭ.
- обучение старшеклассников приемам самоанализа и мобилизации собственных когнитивных ресурсов для достижения желаемого результата на экзамене;
- знакомство выпускников с процессуальными особенностями ЕГЭ, возможными способами подготовки к нему;
- повышение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения, снижение тревожности.

**Обеспечение поддержки родителей:** Проведение групповых консультаций и тематические выступления на родительских собраниях по запросу классного руководителя.

**Обеспечение поддержки педагогов:** Профессиональное консультирование, информирование по результатам обследования учащихся, подготовка стендовой информации для классного уголка.

**Категории участников:** учащиеся 9-х, 11-х классов МБОУ района

**Количество:** 5-15

**Временная организация:**

- *Продолжительность занятия:* 1ч. 20 минут (2ч.)
- *Периодичность:* 1 раз в неделю (по согласованию с классным руководителем и администрацией МБОУ).
- *Всего занятий:* 3
- *Всего часов:* 6

**Сроки реализации:** апрель-май

**Предполагаемый результат:** повышение психологической готовности учащихся выпускных классов через развитие навыков самоорганизации, снижение тревожности и овладение приёмами саморегуляции.

Реализация мероприятий программы позволит:

- актуализировать знания выпускников об особенностях итогового тестирования, его трудностях и положительных моментах;
- помочь выпускникам настроиться на успех;
- познакомить учеников с основными способами поддержания эмоционального состояния в стрессовых ситуациях, обучить способам снятия тревожности; научить выпускников снимать напряжение простыми психологическими способами.

**Формы итоговой аттестации и критерии оценивания:** результаты психолого-педагогической диагностики, анкетирования (анализ, сравнение предварительных данных и завершающей диагностики, анкетирования см. Приложения).

## II. Учебно – тематическое планирование и содержание программы

№ п/п	Тема Основная цель	Содержание деятельности	Кол-во часов	Сроки проведения
1.	<p><b>«Точка опоры»</b></p> <p><i>Цель:</i> помощь учащимся в раскрытии своих сильных сторон и в отработке стратегии и тактики поведения в период подготовки к ГИА и ЕГЭ.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вступление.</li> <li>2. Упражнение «Имя и качество»</li> <li>3. Упражнение «Откровенно говоря» (1 часть)</li> <li>4. Видеоролик «Гвозди»</li> <li>5. Упражнение «Пальцы»</li> <li>6. Анкета для учащегося «Готовность к прохождению итоговой аттестации в форме ЕГЭ»</li> <li>7. Упражнение «Типы отношения к учебе»</li> <li>8. Упражнение «Принцип Эйзенхауэра»</li> <li>9. Подведение итогов тренинга. Упражнение «Чемодан в дорогу»</li> </ol>	2	Первая – вторая неделя апреля
2.	<p><b>«Знаешь – значит сдашь!»</b></p> <p><i>Цель:</i> Обучение учащихся приемам самоанализа и мобилизации собственных когнитивных ресурсов для достижения желаемого результата экзамене.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вступление.</li> <li>2. Упражнение «Ассоциации»</li> <li>3. Видеоролик «Шурик»</li> <li>4. Упражнение – разминка «Что я возьму на экзамен?»</li> <li>5. Мини-лекция «Как готовиться к экзаменам?»</li> <li>6. Упражнение «Вопрос – ответ»(в технике «пионер – бол»)</li> <li>7. Диагностика представлений о процедуре ЕГЭ (О.В. Еремина)</li> <li>8. Упражнение «Поддержка»</li> <li>9. Подведение итогов тренинга. Упражнение «Кубик обратной связи»</li> </ol>	2	Третья- четвертая неделя апреля
3.	<p><b>«Уверен – значит готов!»</b></p> <p><i>Цель:</i> повышение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения, снижение тревожности</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вступление.</li> <li>2. Упражнение «Имя и хобби реальное и идеальное»</li> <li>3. Видеоролик «Как добиться своей цели»</li> <li>4. Упражнение «Ассоциации»</li> <li>5. Мини-лекция «Как вести себя во время экзаменов»</li> <li>6. Тест «Умеете ли вы справляться со стрессом?»</li> <li>7. Упражнение «Откровенно говоря».</li> <li>8. Мозговой штурм «Способы преодоления стресса»</li> <li>9. Упражнение «Звуковая гимнастика»</li> <li>10. Упражнение «Эксперимент»</li> <li>11. Рекомендации « Как сохранить самообладание!»</li> <li>12. Подведение итогов тренинга. Упражнение «До встречи на экзаменах!»</li> </ol>	2	Первая- вторая неделя мая

### **III. Перечень учебно - методического обеспечения**

**Условия проведения:** класс или любое другое просторное, хорошо освещенное помещение. Группа формируется из учащихся одного возраста. Во время занятий дети сидят в кругу. Форма круга создает ощущение целостности, облегчает взаимопонимание и взаимодействие детей. В начале занятий используются упражнения - разминки для настроения детей, знакомства психолога с группой, а в конце упражнения для сплочения группы, рефлексии занятия и подведения итогов встречи. Почти каждое занятие завершается созданием коллективного творческого продукта в виде рисунков, образной схемы, группового ритуала. После каждого занятия подростки получают памятки, рекомендации в виде стендовой информации для класса.

**Методы:** диагностические, групповая дискуссия, игровые методы, КТД, медитативные техники и пр.

### **IV. Список используемой литературы**

1. Беспалько В. Педагогический анализ ЕГЭ // Педагогическая диагностика, 2008, №6
2. Готовимся к ЕГЭ: тренинг для старшеклассников. Т. Липская, О. Кузьменко// Школьный психолог, 2008, №9.
3. Корсова Ю.А. Коррекционно – развивающая программа по психологической подготовке учащихся 9-х классов к ГИА «Все в твоих руках!»
4. Стебенёва Н., Королева Н. Программа психолого-педагогический мероприятий для выпускников в период подготовки к ЕГЭ «Путь к успеху».
5. Чибисова М.Ю. психологическая подготовка к ЕГЭ. –М., Генезис, 2009г.
6. Интернет-ресурсы

**Итоговая таблица по результатам психологической готовности к  
прохождению итоговой аттестации в форме ЕГЭ  
учащихся \_\_\_\_\_ класса МБОУ \_\_\_\_\_**

Количество учащихся: \_\_\_\_\_

Сроки проведения: \_\_\_\_\_

Параметры	Количество выборов	%
<b>1. Хорошо ли ты представляешь себе процедуры сдачи ЕГЭ?</b>		
• Да.		
• Скорее да.		
• Скорее нет.		
• Нет.		
<b>2. Имеешь ли ты достаточный опыт работы с тестами?</b>		
• Да.		
• Скорее да.		
• Скорее нет.		
• Нет.		
<b>3. Сильно ли ты тревожишься по поводу предстоящих экзаменов?</b>		
• Да.		
• Скорее да.		
• Скорее нет.		
• Нет.		
<b>4. Что именно тебя беспокоит?</b>		
• А) я не смогу правильно ответить на вопросы;		
• Б) допущу ошибку при заполнении бланка ответов;		
• В) не успею ответить на то количество вопросов, которое необходимо для получения желаемой оценки;		
• Г) другое		
<b>5. Нужна ли тебе помощь при подготовке к экзаменам?</b>		
• А) в работе над материалом предметов (указать каких)		
• Б) психологическая;		
• В) другая (указать)		
<b>6. Сможешь ли ты рационально распределить время и силы при подготовке к экзаменам?</b>		
• Да.		
• Скорее да.		
• Скорее нет.		
• Нет.		
<b>7. Что ты делаешь, чтобы рационально распределить время и силы при подготовке к экзаменам?</b>		
• А) планирую предстоящие дела, занятия;		
• Б) при подготовке к заданиям использую приемы логической		

обработки информации, облегчающие ее запоминание (планы, различные схемы, конспекты и т.д.);		
• В) регулярно выполняю домашнее задание (не «запускаю» предметы);		
• Г) добиваюсь понимания материала предметов (разбираюсь сам (а), задаю вопросы, прошу у учителя, одноклассников повторить, объяснить);		
• Д) знаком(а) с рекомендациями по чередованию периодов работы и отдыха и придерживаюсь их;		
• Е) оставляю достаточно времени на сон (указать, сколько примерно часов), высыпаюсь;		
• Ж) занимаюсь физическими упражнениями для поддержания хорошей физической формы и самочувствия;		
• З) ежедневно бываю на свежем воздухе не менее часа;		
• И) предусматриваю время для развлечений, любимых занятий.		
• А) я знаком(а) с релаксационными упражнениями (приемами мышечного расслабления);		
• Б) знаком(а) с приемами аутотренинга (созданием нужного эмоционального настроения);		
• В) применяю приемы релаксации и аутотренинга;		
• Г) использую другие приемы снятия усталости и волнения (указать какие).		
<b>9. Известно ли тебе, на какое (примерно) количество вопросов и из каких разделов (А,В,С) нужно правильно ответить, чтобы получить оценки 3, 4, 5?</b>		
• Да		
• Нет		
• частично		
<b>10. Какую оценку ты рассчитываешь получить на экзамене?</b>		
• 2,		
• 3,		
• 4,		
• 5.		
<b>11. Определил ли ты для себя стратегию поведения на экзамене?</b>		
• А) отвечаю на все вопросы по порядку;		
• Б) просматриваю задания и выбираю те, с которыми могу справиться;		
• В) другая (указать)		
• Г) не знаю, как буду действовать во время экзамена.		

**Анкета для учащегося**  
**Готовность к прохождению итоговой аттестации в форме ЕГЭ.**

**Инструкция:** Ответь, пожалуйста, на вопросы анкеты.

1. Хорошо ли ты представляешь себе процедуры сдачи ЕГЭ?  
Да. Скорее да. Скорее нет. Нет.
2. Имеешь ли ты достаточный опыт работы с тестами? Да. Скорее да. Скорее нет. Нет.
3. Сильно ли ты тревожишься по поводу предстоящих экзаменов?  
Да. Скорее да. Скорее нет. Нет.
4. Что именно тебя беспокоит?  
А) я не смогу правильно ответить на вопросы;  
Б) допущу ошибку при заполнении бланка ответов;  
В) не успею ответить на то количество вопросов, которое необходимо для получения желаемой оценки;  
Г) другое \_\_\_\_\_
5. Нужна ли тебе помощь при подготовке к экзаменам?  
А) в работе над материалом предметов (указать каких) \_\_\_\_\_  
Б) психологическая;  
В) другая (указать) \_\_\_\_\_
6. Сможешь ли ты рационально распределить время и силы при подготовке к экзаменам?  
Да. Скорее да. Скорее нет. Нет.
7. Что ты делаешь, чтобы рационально распределить время и силы при подготовке к экзаменам?  
А) планирую предстоящие дела, занятия;  
Б) при подготовке к заданиям использую приемы логической обработки информации, облегчающие ее запоминание (планы, различные схемы, конспекты и т.д.);  
В) регулярно выполняю домашнее задание (не «запускаю» предметы);  
Г) добиваюсь понимания материала предметов (разбираюсь сам (а), задаю вопросы, прошу у учителя, одноклассников повторить, объяснить);  
Д) знаком(а) с рекомендациями по чередованию периодов работы и отдыха и придерживаюсь их;  
Е) оставляю достаточно времени на сон (указать, сколько примерно часов), высыпаюсь;  
Ж) занимаюсь физическими упражнениями для поддержания хорошей физической формы и самочувствия;  
З) ежедневно бываю на свежем воздухе не менее часа;  
И) предусматриваю время для развлечений, любимых занятий.
8. Владеешь ли ты приемами снятия усталости, волнения?  
А) я знаком(а) с релаксационными упражнениями (приемами мышечного расслабления);  
Б) знаком(а) с приемами аутотренинга (созданием нужного эмоционального настроения);  
В) применяю приемы релаксации и аутотренинга;  
Г) использую другие приемы снятия усталости и волнения (указать какие).

---

9. Известно ли тебе, на какое (примерно) количество вопросов и из каких разделов (А,В,С) нужно правильно ответить, чтобы получить оценки 3, 4, 5?
10. Какую оценку ты рассчитываешь получить на экзамене? 2, 3, 4, 5.
11. Определил ли ты для себя стратегию поведения на экзамене?  
А) отвечаю на все вопросы по порядку;  
Б) просматриваю задания и выбираю те, с которыми могу справиться;  
В) другая (указать) \_\_\_\_\_  
Г) не знаю, как буду действовать во время экзамена.

**Итоговая таблица по результатам психологической готовности к  
прохождению итоговой аттестации в форме ЕГЭ  
учащихся \_\_\_\_\_ класса МБОУ \_\_\_\_\_**

Количество учащихся: \_\_\_\_\_

Сроки проведения: \_\_\_\_\_

Параметры	Количество выборов	%
<b>1. Хорошо ли ты представляешь себе процедуры сдачи ЕГЭ?</b>		
• Да.		
• Скорее да.		
• Скорее нет.		
• Нет.		
<b>2. Имеешь ли ты достаточный опыт работы с тестами?</b>		
• Да.		
• Скорее да.		
• Скорее нет.		
• Нет.		
<b>3. Сильно ли ты тревожишься по поводу предстоящих экзаменов?</b>		
• Да.		
• Скорее да.		
• Скорее нет.		
• Нет.		
<b>4. Что именно тебя беспокоит?</b>		
• А) я не смогу правильно ответить на вопросы;		
• Б) допущу ошибку при заполнении бланка ответов;		
• В) не успею ответить на то количество вопросов, которое необходимо для получения желаемой оценки;		
• Г) другое		
<b>5. Нужна ли тебе помощь при подготовке к экзаменам?</b>		
• А) в работе над материалом предметов (указать каких)		
• Б) психологическая;		
• В) другая (указать)		
<b>6. Сможешь ли ты рационально распределить время и силы при подготовке к экзаменам?</b>		
• Да.		
• Скорее да.		
• Скорее нет.		
• Нет.		
<b>7. Что ты делаешь, чтобы рационально распределить время и силы при подготовке к экзаменам?</b>		
• А) планирую предстоящие дела, занятия;		
• Б) при подготовке к заданиям использую приемы логической обработки информации, облегчающие ее запоминание (планы,		

различные схемы, конспекты и т.д.);		
• В) регулярно выполняю домашнее задание (не «запускаю» предметы);		
• Г) добиваюсь понимания материала предметов (разбираюсь сам (а), задаю вопросы, прошу у учителя, одноклассников повторить, объяснить);		
• Д) знаком(а) с рекомендациями по чередованию периодов работы и отдыха и придерживаюсь их;		
• Е) оставляю достаточно времени на сон (указать, сколько примерно часов), высыпаюсь;		
• Ж) занимаюсь физическими упражнениями для поддержания хорошей физической формы и самочувствия;		
• З) ежедневно бываю на свежем воздухе не менее часа;		
• И) предусматриваю время для развлечений, любимых занятий.		
<b>9. Известно ли тебе, на какое (примерно) количество вопросов и из каких разделов (А,В,С) нужно правильно ответить, чтобы получить оценки 3, 4, 5?</b>		
• Да		
• Нет		
• частично		
<b>10. Какую оценку ты рассчитываешь получить на экзамене?</b>		
• 2,		
• 3,		
• 4,		
• 5.		
<b>11. Определил ли ты для себя стратегию поведения на экзамене?</b>		
• А) отвечаю на все вопросы по порядку;		
• Б) просматриваю задания и выбираю те, с которыми могу справиться;		
• В) другая (указать)		
• Г) не знаю, как буду действовать во время экзамена.		

## **Диагностика представлений о процедуре ЕГЭ (О.В. Еремина)**

A1 Чем нельзя пользоваться на экзамене?

1. Мобильным телефоном
2. Гелевой чёрной ручкой
3. Тестовым материалом (КИМ)

A2 На экзамен необходимо принести:

1. Учебник
2. Паспорт
3. Персональный компьютер

A3 При нарушении требований, предусмотренных правилами проведения экзамена, учащийся

1. Встаёт в угол
2. Удаляется с экзамена
3. Платит штраф

A4 Для выхода из аудитории во время экзамена необходимо обратиться

1. К организатору
2. К Президенту РФ
3. К другу

A5 Во избежание ошибок, лучше сначала записать номера ответов

1. На ладони
2. На полях бланка
3. На черновике

A6 Если, в задании группы “В”, вместо слова нужно написать другое, то старое слово зачёркивается

1. Одной чертой
2. Двумя чертами
3. Тремя чертами

A7 После выполнения задания группы “А”, необходимо выбрать номер правильного ответа и поставить в клеточку с номером правильного ответа

1. Галочку (√)
2. Звёздочку (\*)
3. Крестик (×)

A8 При заполнении бланков ответов группы “С” нужно отступать от рамки

1. 2-3 мм
2. 4-5 мм
3. 10 мм

A9 Если при заполнении бланков у учащегося возникнет какое-либо сомнение, то надо:

1. Хлопнуть в ладоши
2. Топнуть ногой
3. Поднять руку

A10 Для подачи апелляции необходимо обратиться

1. К ответственному организатору
2. К дежурному по этажу
3. К Министру Образования РФ

B1 Чем нужно заполнять бланк?

B2 Каким цветом нужно заполнять бланк?

B3 Разрешаются ли исправления в ответах?

B4 Кто раздаёт бланки ответов?

B5 Найдите правильное предложение. Напишите № этого предложения цифрой

1. Если, в задании группы “B”, вместо слова нужно написать другое, то старое слово зачёркивается.
2. Если, в задании группы “B”, вместо слова нужно написать другое, то старое слово заштриховывается.
3. Если, в задании группы “B”, вместо слова нужно написать другое, то старое слово замазывается.

B6 Найдите правильное предложение. Напишите № этого предложения цифрой

1. Заполнять бланк нужно на русском языке.
2. Заполнять бланк нужно на иностранном языке.
3. Заполнять бланк нужно на любом языке.

B7 Найдите правильное предложение. Напишите № этого предложения цифрой

1. Во время экзамена по русскому языку разрешается меняться паспортами.
2. Во время экзамена по географии разрешается пользоваться линейкой (без записей в виде формул).
3. Во время экзамена по математике разрешается пользоваться таблицей умножения.

B8 Запишите пропущенное слово.

Если нужно исправить один ....., то новый рисуется поверх старого.

B9 Запишите пропущенное слово.

По окончании экзамена Вы можете подать ..... о нарушении процедуры проведения экзамена.

B10 Что нужно сделать на бланке ответов в специальном прямоугольном поле?

C1 Опишите проблему, возникшую в результате нарушения учащимся одного из правил проведения экзамена.

C2 Опишите жизненную ситуацию учащегося, успешно сдавшего ЕГЭ.

C3 Опишите жизненную ситуацию учащегося, получившего недостаточное количество баллов для поступления в выбранный им ВУЗ.

Спасибо за ответы. Подсчитайте количество баллов и поставьте оценку.

A – 1 балл “3” – 8-10 баллов,

B – 2 балла “4” – 12-28 баллов,

С – 5-10 баллов “5” – 30-60 баллов

Ответы.

номер задания	Номер ответа	номер задания	вариант ответа
A1	1		
A2	2	B1	ручкой
A3	2	B2	чёрным
A4	1	B3	да
A5	3	B4	организатор
A6	2	B5	1
A7	3	B6	1
A8	1	B7	2
A9	3	B8	символ
A10	1	B9	апелляцию
		B10	расписаться