****

*Пояснительная записка*

Под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевается определенный эмоциональный «настрой», ориентированный на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена, а так же сформированность у учащихся психологических свойств и социальных компетенций (психофизиологической, личностной технологической, мотивационной, самооценочной), без которых невозможна успешная сдача ГИА. Такое определение психологической готовности учеников к сдаче ГИА позволяет работать сразу над тремя задачами, традиционно стоящими перед школьными педагогами-психологами:

• просвещение;

• мониторинг изменений;

• занятия с элементами тренинга.

Их решение обеспечит комплексное психологическое сопровождение учащихся, сдающих ЕГЭ и ГИА. При этом нужно учитывать, что в современной школе проводить длительные занятия со старшеклассниками невозможно по ряду причин. Школьники посещают факультативные занятия для подготовки к определенному предмету в рамках школьной программы, репетиторские занятия и т. д. Поэтому были разработаны циклы занятий в рамках классных часов и индивидуальных консультаций по проблемам психологической готовности выпускников к экзаменационным испытаниям. Кроме того, данная программа включает и консультирование педагогов и родителей (законных представителей) по вопросам психологической готовности учащихся выпускных классов.

***Цель психологической подготовки:***

Выработка психологических качеств, умений и навыков у выпускников школы, которые повысят эффективность подготовки к прохождению экзаменационных испытаний и позволят каждому обучающемуся более уверенно чувствовать себя во время экзамена.

***Задачи:***

1. Диагностика психологических особенностей учащихся, уровня тревожности, самооценки и компетенции в подготовке к ГИА и ЕГЭ.
2. Развитие познавательных процессов учащихся: внимания, памяти.
3. Обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля, повышения уверенности в себе.
4. Обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения, повышение сопротивляемости стрессу
5. Организовать консультирование для педагогов и родителей (законных представителей) выпускников по вопросам психологической готовности учащихся выпускных классов.

***Программа включает 5 направлений:***

1. Диагностическое направление.
2. Коррекционно - развивающая  работа  с учащимися.
3. Консультирование  учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.
4. Профилактическая  работа.
5. Организационно-методическая  работа.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание деятельности** | **Планируемый результат** | **Сроки** |
| **1.     Диагностическое направление****Цель –**информационное  обеспечение  процесса  психологического сопровождения готовности к ГИА и ЕГЭ. Мониторинг изменений. |
| 1.1 | Подбор методик для диагностики психологической готовности учащихся к ГИА и ЕГЭ. | Оказание психологической помощи выпускникам 9, 11-х классов в подготовке к ГИА и ЕГЭ. | НоябрьДекабрь |
| 1.2 | Исследование уровня самооценки и уровня притязаний | Определение  уровня  психологической готовности выпускников к экзаменационным испытаниям: самооценка (личностный компонент). | Март  |
| 1.3 | Исследование эмоционального отношения к учению и уровня школьной тревожности | Определение  уровня  психологической готовности выпускников к экзаменационным испытаниям: тревожность (личностный компонент). | Март  |
| **2. Психокоррекционная  и  развивающая  работа  с учащимися.****Цель –**создание  условий  для психологической готовности к ГИА и ЕГЭ. |
| 2.1 | Занятия с элементами тренинга «Подготовка к экзаменам» | Обучение навыкам самоконтроля, самоорганизации, повышения уверенности в себе. Развитие памяти, внимания, мышления | Апрель |
| **3.** **Консультирование  учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.****Цель –**оказание  психологической  помощи  и  поддержки субъектам ГИА и ЕГЭ, разработка рекомендаций. |
| 3.1 | Групповое консультирование учащихся 9, 11 классов по стратегии поведения накануне и во время экзамена. | Ориентирование учащихся на целесообразные действия в ситуации сдачи экзамена. | Февраль |
| 3.2 | Индивидуальные  консультации  для учителей | Психологическое просвещение через индивидуальные консультации | В течение года |
| 3.3 | Индивидуальные  консультации  для родителей выпускников | Психологическое просвещение через индивидуальные консультации | В течение года |
| 3.4 | Индивидуальные  консультации для  выпускников 9 и 11 классов. | Психологическое просвещение через индивидуальные консультации | В течение года |
| **4**. **Профилактическая  работа.****Цель –**проведение  мероприятий, направленных  на  создание  благоприятных  условий  для прохождения ГИА и ЕГЭ. |
|  |  |  |  |
| 4.1 | Индивидуальные беседы с тревожными учащимися, с неадекватной самооценкой. | Обучение навыкам психофизической саморегуляции, выработка умений  самостоятельно противостоять  стрессу. | Январь -- Май |
| **5. Организационно-методическая  работа.****Цель –**разработка  программ  диагностики, коррекционных и развивающих занятий, рекомендаций. |
| 5.1 | Разработка программ диагностики |  | Ноябрь  |
| 5.2 | Разработка коррекционно-развивающих занятий |  | Декабрь  |
| 5.3 | Разработка  рекомендаций, памяток  для  учащихся, педагогов, родителей. | Психологические рекомендации участникам ЕГЭ | Декабрь  |

**Занятия с элементами тренинга «Подготовка к экзаменам»**

Занятие 1. Анкетирование. Как лучше подготовиться к экзаменам (1ч).

Занятие 2. Поведение на экзамене (1ч).

Занятие 3. Способы снятия нервно-психического напряжения (1ч).

Занятие 4. Память и приемы запоминания. (1ч.)

Занятие 5. Методы запоминания текстов (1ч).

Занятие 6. Приемы волевой мобилизации (1ч).

Занятие 7. Приемы релаксации. Умение управлять своим психофизическим состоянием. Тест о правилах и процедуре проведения ЕГЭ. (1ч).

**РЕКОМЕНДАЦИИ учителям, родителям и выпускникам**

**Советы учителям:**

 Учителям, помня о том, что «нельзя научиться плавать, стоя на берегу», следует активнее включать тестовые технологии в систему обучения.
Такие тренировки в выполнении тестовых заданий позволят учащимся в ходе сдачи ЕГЭ реально повысить балл. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик практически не будет тратить время на понимание инструкции. Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля. При этом основную часть работы желательно проводить не перед самим экзаменом, а заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче зачетов по пройденным темам, т.е. в случаях не столь эмоционально напряженных, как сдача ЕГЭ. Психотехнические навыки, полученные учащимися в процессе обучения, не только повышают эффективность подготовки к сдаче ЕГЭ, но и позволяют учащимся более успешно вести себя во время экзамена, способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

**Советы родителям:** Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:
- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».

- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка, ведь тестирование отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов.

- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

- Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок;

обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

- Не критикуйте ребенка после экзамена.

- Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

**Советы выпускникам.**

***Подготовка к экзамену:***

Подготовьте место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно картинки или эстампа в этих тонах.

Составьте план занятий. Для начала определите: кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.

Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего. Но если Вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который наиболее всего интересен и приятен.

Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят Вас с конструкциями тестовых заданий.

Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов (на 1 задание в части А в среднем должно уходить не более 2-х минут).

Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину триумфа. Никогда не думайте о том, что не справишься с заданием.

Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.
***Накануне экзамена:*** Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера совершите прогулку, перед сном примите душ. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением «боевого» настроя.

В пункт сдачи экзамена Вы должны явиться, не опаздывая, лучше за 45-50 минут до начала тестирования.

**Перед началом тестирования**

В начале тестирования Вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будьте внимательны!!! От того, как Вы внимательно запомните все эти правила, зависит правильность Ваших ответов!

**Во время тестирования:**

Пробегите глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.

Внимательно прочитаете вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.

Если не знаете ответа на вопрос или не уверены, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться. Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых Вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.

Научитесь пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми Вы обязательно справитесь.

Думайте только о текущем задании! Когда Вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Помните, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые Вы применили в одном, решенном Вами, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание.

Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи.

Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Если не уверены в выборе ответа, доверьтесь интуиции!

**ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. ПРОГРАММА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕДИНОМУ ГОСУДАРСТВЕННОМУ ЭКЗАМЕНУ «ПУТЬ К УСПЕХУ» Н.СТЕБЕНЕВА, Н.КОРОЛЕВА / ГАЗЕТА «ШКОЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ» №8/ 2006 ГОД.

2. МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ» Г. РОСТОВ-НА-ДОНУ ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ ПО ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ ОДИННАДЦАТОГО КЛАССА
К ВЫПУСКНЫМ ЭКЗАМЕНАМ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА «КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПОДГОТОВИТЬСЯ К СДАЧЕ ЕДИНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА», Г. РОСТОВ-НА-ДОНУ 2004 ГОД.

3. М. Ю. ЧИБИСОВА: ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ЕГЭ. РАБОТА С УЧАЩИМИСЯ, ПЕДАГОГАМИ, РОДИТЕЛЯМИ. ИЗДАТЕЛЬСТВО «ГЕНЕЗИС» 2009 ГОД.

4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫПУСКНИКОВ К ЕГЭ. ЖУРНАЛ «ПСИХОЛОГ В ШКОЛЕ», 2015Г.