Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 625
с углубленным изучением математики Невского района Санкт-Петербурга
имени Героя Российской Федерации В.Е. Дудкина

Принята
решением педагогического совета
ГБОУ СОШ №625
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08. 2023г. № 1

Утверждена
приказом ГБОУ СОШ №625
Невского района Санкт-Петербурга
от 01.09.2023г. №450
Директор
_____ Л. Л. Хмелевцева

Программа работы педагога-психолога «Профилактика экзаменационной тревожности обучающихся 9 и 11 классов» на 2023-2024 учебный год

педагог-психолог: Вальцифер В. Ю.

Санкт- Петербург

2023

Пояснительная записка

Подготовка к итоговой аттестации включает в себя формирование и развитие психологической, педагогической и личностной готовности у всех субъектов образовательного процесса – обучающихся, учителей, родителей. Проблемы психологической готовности к экзаменационным испытаниям рассматриваются прежде всего через трактовку понятия «готовность» в психологии: 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. Экзамен – это серьезное испытание на прочность всей нервной системы и проверка не только знаний школьника, но и его психологической устойчивости. Экзаменационная тревожность — это физиологическое состояние, при котором ученики испытывают сильный стресс, беспокойство, дискомфорт вовремя и/или перед экзаменом. Экзаменационная тревога часто сопровождается страхом неудачи и ожиданием плохих результатов. Исследования и наблюдения показывают, что экзаменационная тревожность занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психологическое напряжение у школьников. А с введением Государственной итоговой аттестации ситуация ещё больше усугубилась.

Все трудности при подготовке к экзаменам можно разделить на три типа:

1.Процессуальные (связанные с процедурой):

– недостаточное знакомство с процедурой;

– незнакомое место и незнакомые взрослые.

2. Личностные (обусловлены личностными особенностями учащихся):

– убеждения и предрассудки, связанные с ГИА;

– неадекватная самооценка.

3. Познавательные (обусловлены недостаточной сформированностью некоторых учебных компонентов):

– недостаточный объем знаний;

– недостаточная сформированность навыков работы с текстовыми заданиями;

– неспособность гибко оперировать системой учебных понятий предмета;

– неумение оперировать учебным материалом.

Подготовка школьников к экзаменам связана с большой нагрузкой и напряжением организма. Изменить предэкзаменационную и экзаменационную ситуацию, уменьшить интенсивность подготовки, процедуру проведения экзамена невозможно, однако возможно помочь созданию позитивного эмоционального настроя школьников на экзамен, снизить экзаменационные страхи, тревоги, обучить эмоциональной саморегуляции при сдаче экзаменов, тем самым способствовать сохранению психологического здоровья школьников.

Цель программы: способствовать снижению стресса у учеников 9-х, 11-х классов в экзаменационный период; развитие гибкости, точности и оригинальности мышления; формирование адекватной самооценки.

Задачи программы:

- обучение методам нервно – мышечной релаксации, приёмам расслабления;
- формирование у учащихся умения управлять своим психофизическим состоянием.
- овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром;
- развитие эмоциональной сферы.

Категория участников: 9-е, 11-е классы.

Объем курса: 3 занятий (1 занятие в неделю, продолжительностью 1 академический час)

Форма организации: групповые занятия

Методы:

- Мини-лекции;
- Тренинги;
- Рефлексия.

Технические средства: карандаши, маркеры, ножницы, цветная бумага, клей, краски, художественные, анимационные фильмы, презентации, компьютер, проектор, музыкальные записи.

Оценка эффективности реализации программы

Для оценки эффективности реализации программы планируется провести повторное исследование эмоционального состояния и психологической готовности обучающихся 9-х, 11-х классов к сдаче ГИА и ЕГЭ.

Диагностические материалы:

- Анкета «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ» (модификация
- методики М.Ю. Чибисовой.)
- «Определение личностной и ситуативной тревожности» по Ч.Д. Спилбергу.
- Опросник Казанцевой Г.Н. – «Изучение общей самооценки»
- Тесты на развитие внимания («Определение объема внимания»,
- «Выявление уровня устойчивости и переключения внимания»,

- «Корректурные пробы Бурдона»
- Тест «Цезарь» для диагностики объема оперативной памяти.
- Тест-опросник А.В.Зверькова и Е.В.Эйдмана «Определение уровня развития

План работы по профилактике экзаменационной тревожности

№п/п	Мероприятия	Цель	Сроки
	Составление и наполнение методической папки по сопровождению	Папка содержит разделы: 1) показатели психологической готовности к ЕГЭ; 2) мероприятия для учащихся; 3) мероприятия для педагогов; 4) мероприятия для родителей	Август-сентябрь
	Подготовленные к диагностике обучающихся составить комплекс методик, подготовить бланки для ответов	Анкета для учащихся (приложение), методики исследования памяти, быстроты и гибкости мышления, акцентуаций характера, способа восприятия, методики определения биологического кода право-, левополушарного развития и т. п.	Август-сентябрь
	Диагностика обучающихся: 9 класс 11 класс	Выявление детей «группы риска». Составление аналитической справки и рекомендаций	Ноябрь Декабрь
	Консультирование родителей/законных представителей и педагогов	Презентация «Как помочь ребенку подготовиться к экзамену»	Декабрь
	Индивидуальные консультации с обещающимися	По графику консультаций	В течение года
	Реализация программы занятий	Профилактика тревожности, актуализация собственных ресурсов	С декабря

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела и темы	Количество часов			Дата проведения	
		Всего	Теория	Практика	9 класс	11 класс
1.	Память и запоминание. Приемы работы с текстом	1	0.5	0.5		

2.	Тренинг по тайм-менеджменту					
3.	Знакомство с приемами волевой мобилизации и совладания со своими чувствами	1	0.5	0.5		
4.	Обучение приемам релаксации и снятия напряжения	1	0.5	0.5		

Информационные ресурсы программы

Используемая литература:

Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания [Текст] / Б.Г.Ананьев. - СПб, 2001.

Франкл, В. Человек в поисках смысла [Текст] / В.Франкл. – М.,, 1990.

Маслоу, А. Мотивация и личность. 3-е изд. [Текст] / А. Маслоу. - СПб., 2010.

Маслоу, А. Дальние пределы человеческой психики [Текст] / А. Маслоу - СПб., 2002.

Фопель К.Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие. М., 2008

Е. П. Ильин Психология общения и межличностных отношений СПб., 2012

Пряжников Н.С. Профориентация в школе и колледже: игры, упражнения, опросники (8 – 11 классы). – М. 2008..

Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии. – М. 2008

Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. — М.,2010г.

Интернет ресурсы:

http://festival.1september.ru/

http://mirrosta.ru/uprazhneniya-dlya-treningov.html

http://www.psihologu.info/

http://azps.ru/training/

http://www.psylesson.ru