

**Профилактическая психолого-педагогическая программа
«Шаг в будущее. Как подготовиться и успешно сдать
экзамены». Комплексная программа: Старшеклассники.
Родители. Педагоги.**

Авторы:

Монина Г. Б. к. п. н., доцент кафедры возрастной психологии и педагогики семьи РГПУ им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург;

Мазуренко Т.Б. педагог-психолог МБОУ «СШ№6» г. Норильск;

Проскурин А.В. педагог-психолог МБОУ «Гимназия №7» г. Норильск;

Волосенко А.В. методист МБУ "Методический центр" г.Норильск;

Гаврилова А. Н. учитель английского языка МБОУ «СШ№6»;

Мартынова О. В учитель-дефектолог МБОУ «СШ№6».

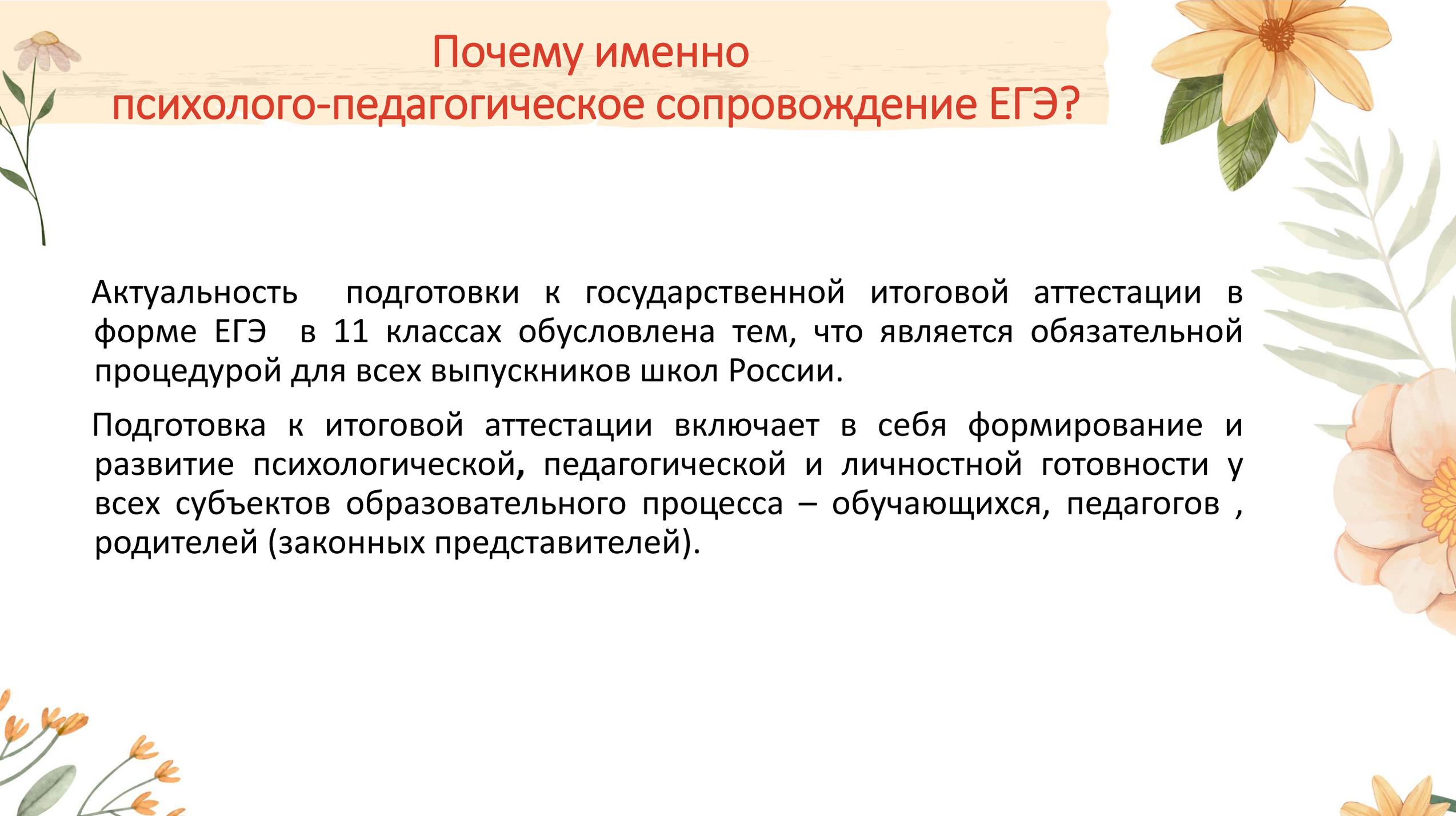


Город Норильск

Для чего?

Психолого-педагогическое сопровождение ГИА, оказание поддержки обучающимся, педагогическим работникам и родителям в процессе подготовки и сдачи ГИА.





Почему именно психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ?

Актуальность подготовки к государственной итоговой аттестации в форме ЕГЭ в 11 классах обусловлена тем, что является обязательной процедурой для всех выпускников школ России.

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



«Шаг в будущее» Комплексная программа: Старшеклассники. Родители. Педагоги.

Уникальность программы

Представлены 3 взаимосвязанных друг с другом программы

**Программа: Старшеклассники.
«Шаг в будущее.
Как подготовиться
и
успешно сдать экзамены».**
Срок реализации: 1 год
Возраст детей: 14 – 17 лет

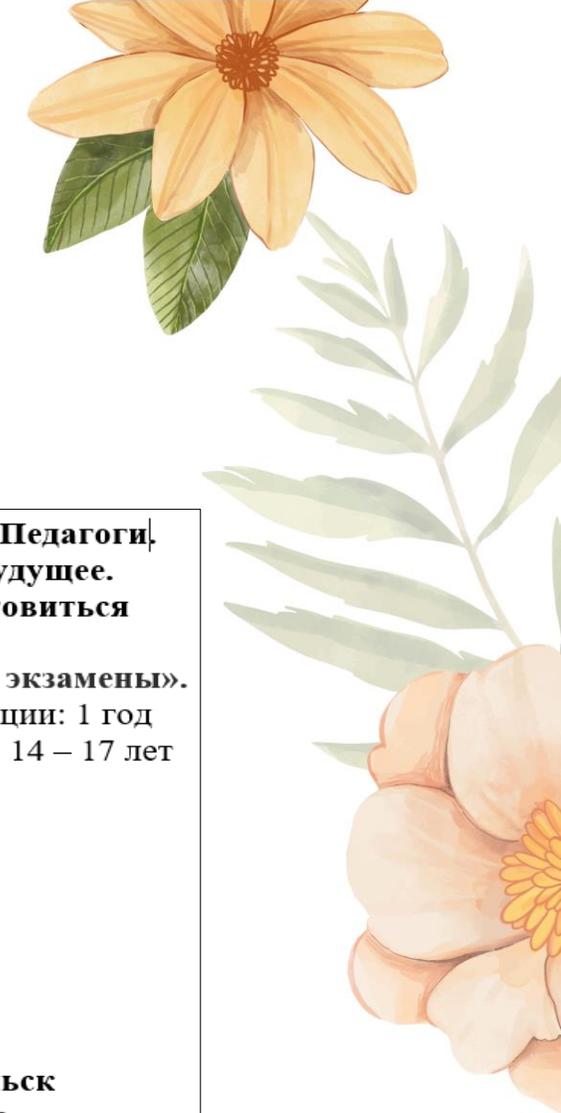
**Норильск
2022**

**Программа: Родители.
«Шаг в будущее.
Как подготовиться
и
успешно сдать экзамены».**
Срок реализации: 1 год
Возраст детей: 14 – 17 лет

**Норильск
2022**

**Программа: Педагоги.
«Шаг в будущее.
Как подготовиться
и
успешно сдать экзамены».**
Срок реализации: 1 год
Возраст детей: 14 – 17 лет

**Норильск
2022**



Авторские мультфильмы

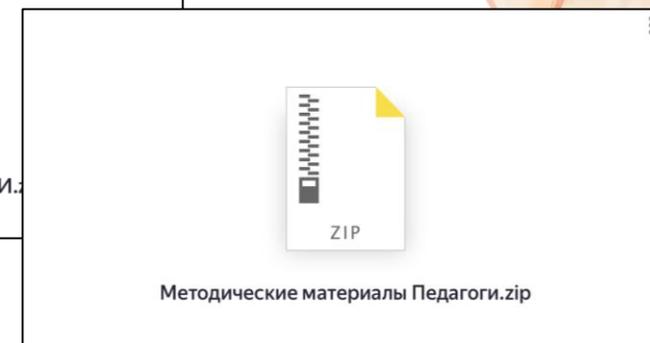
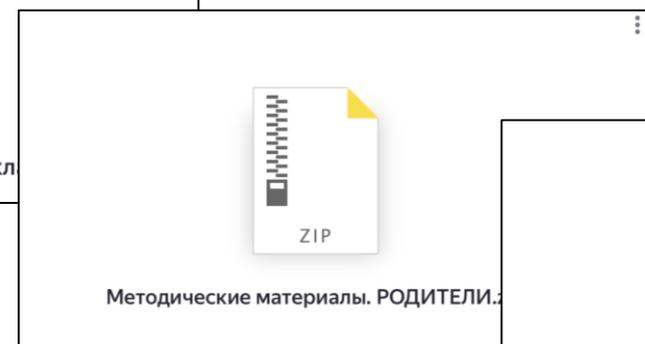
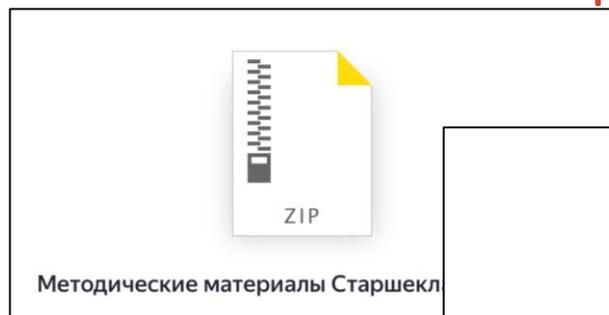
Авторский канал «Школа хорошего настроения»



<https://t.me/c/1642387942/103>

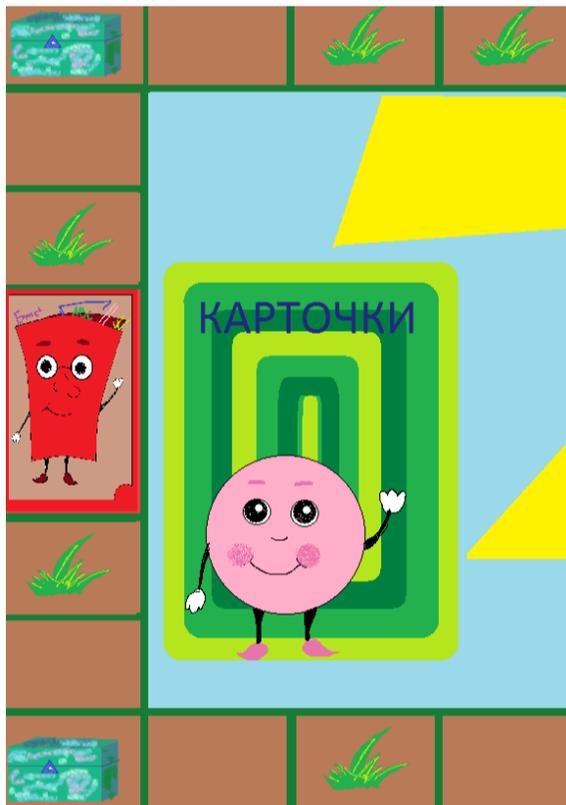


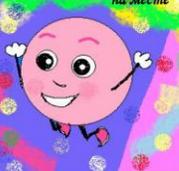
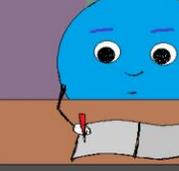
Методические папки



«Авось и Небось»

(технология психолого-педагогического сопровождения школьников в ходе подготовки к экзаменам)



<p>Назови, что приятно или радостно связано у ПУТЕБЯ с учебой, и сделай 1 ход вперед.</p> 	<p>Представь какое-нибудь событие из школьной жизни, которое могло бы действительно удивить, и сделай шаг вперед.</p> 	<p>Насколько часто ты испытываешь обоснованное беспокойство, связанное с учебой? Если ОЧЕНЬ ЧАСТО, оставайся на месте. Если РЕДКО – сделай ход вперед. Если НИКОГДА – сделай шаг назад.</p> 	<p>Вспомни и назови свой любимый праздник. Если на твоём лице появилась улыбка, вызванная праздничными воспоминаниями, представь, что тебя ждет еще лучший праздник, и сделай шаг вперед. Если вспомнить не удалось, оставайся на месте.</p> 
<p>РАДОСТЬ</p>	<p>УДИВЛЕНИЕ</p>	<p>БЕСПОКОЙСТВО</p>	<p>ПРАЗДНИК</p>
<p>Вспомни и назови, что, связанное с учебой, тебя больше всего злит или раздражает, и сделай 1 ход назад. Если такого не случается в твоей жизни, оставайся на месте.</p> 	<p>Назови какое-нибудь позитивное событие, связанное со школьной жизнью. Попроси оценить его других игроков. Если они согласны и событие действительно позитивное, способствующее учебе, сделай ход вперед, если нет – оставайся на месте.</p> 	<p>Если у тебя возникает страх перед сдачей экзамена и ты не можешь объяснить, с чем это связано, сделай ход назад. Если страха нет и ты уверен в своем успехе, объясни друзьям, почему ты так считаешь, и сделай 1 ход вперед.</p> 	<p>Если у тебя возникают трудности с написанием контрольных работ, сделай 1 ход назад. Если ты успешно справляешься с контрольными, объясни друзьям, почему тебе это удается, и сделай 1 ход вперед.</p> 
<p>ЗЛОСТЬ</p>	<p>ПОЗИТИВНОЕ СОБЫТИЕ</p>	<p>ЭКЗАМЕН</p>	<p>КОНТРОЛЬНАЯ</p>

Анкета «Готовлюсь к ЕГЭ».

1. Меня зовут _____
2. Мне _____ лет
3. Мне кажется, что я _____
4. Школа - это _____
5. Лучше всего в школе _____
6. Мне очень не нравится в школе _____
7. Контрольная работа - это _____
8. Экзамен для меня - это _____
9. Обычно перед экзаменом я _____
10. ЕГЭ отличается от обычного экзамена тем, что _____
11. Чтобы подготовиться к ЕГЭ, обязательно надо _____
12. Мои родители думают, что ЕГЭ _____
13. Педагоги говорят нам, что ЕГЭ _____
14. В нашей школе подготовка к ЕГЭ _____
15. Мои друзья говорят, что ЕГЭ - это _____
16. А я считаю, что этот экзамен _____
17. Если я сдам ЕГЭ успешно, то _____
18. Если я получу по ЕГЭ недостаточно баллов, то _____
19. Если бы я был министром образования, я бы _____

МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЙ ОСНОВОЙ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ ЯВЛЯЕТСЯ:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года №273 – ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития психологической службы в системе общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденный Министерством просвещения Российской Федерации 20.05.2022;
- Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 № Р-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях»;
- Программа развития школы;
- Учебный план МБОУ «СШ №6».

Цель нашей программы

- Психолого-педагогическое сопровождение ГИА, оказание поддержки обучающимся, педагогическим работникам и родителям в процессе подготовки и сдачи ГИА.

Задачи:

- Информировать выпускников о механизмах проведения экзамена, о модели управления стрессом;
- создавать условия для выявления каждым участником собственных особенностей реагирования на стресс, сильных и уязвимых сторон, поиска личных ресурсов преодоления трудностей;
- способствовать выбору и формированию индивидуальных копинг-стратегий.

- Познакомить педагогов с инновационными технологиями обучения разных категорий детей;
- с активными методами обучения;
- со способами подачи нового материала и закрепления полученных знаний;
- знакомство с моделью стресса Гринберга.

- Выявить представления родителей о стратегиях общения со старшеклассниками;
- расширить представления о методах запоминания;
- познакомить с моделью стресса Гринберга;
- развивать навыки саморегуляции.

Структура занятий:

Структура занятий:

Занятия с обучающимися

1. Вводная часть. Игра – приветствие.
2. В основную часть включены упражнения в соответствии с темой занятия.
3. Итоги занятия.

Список условных обозначений:



Физиологическая готовность.



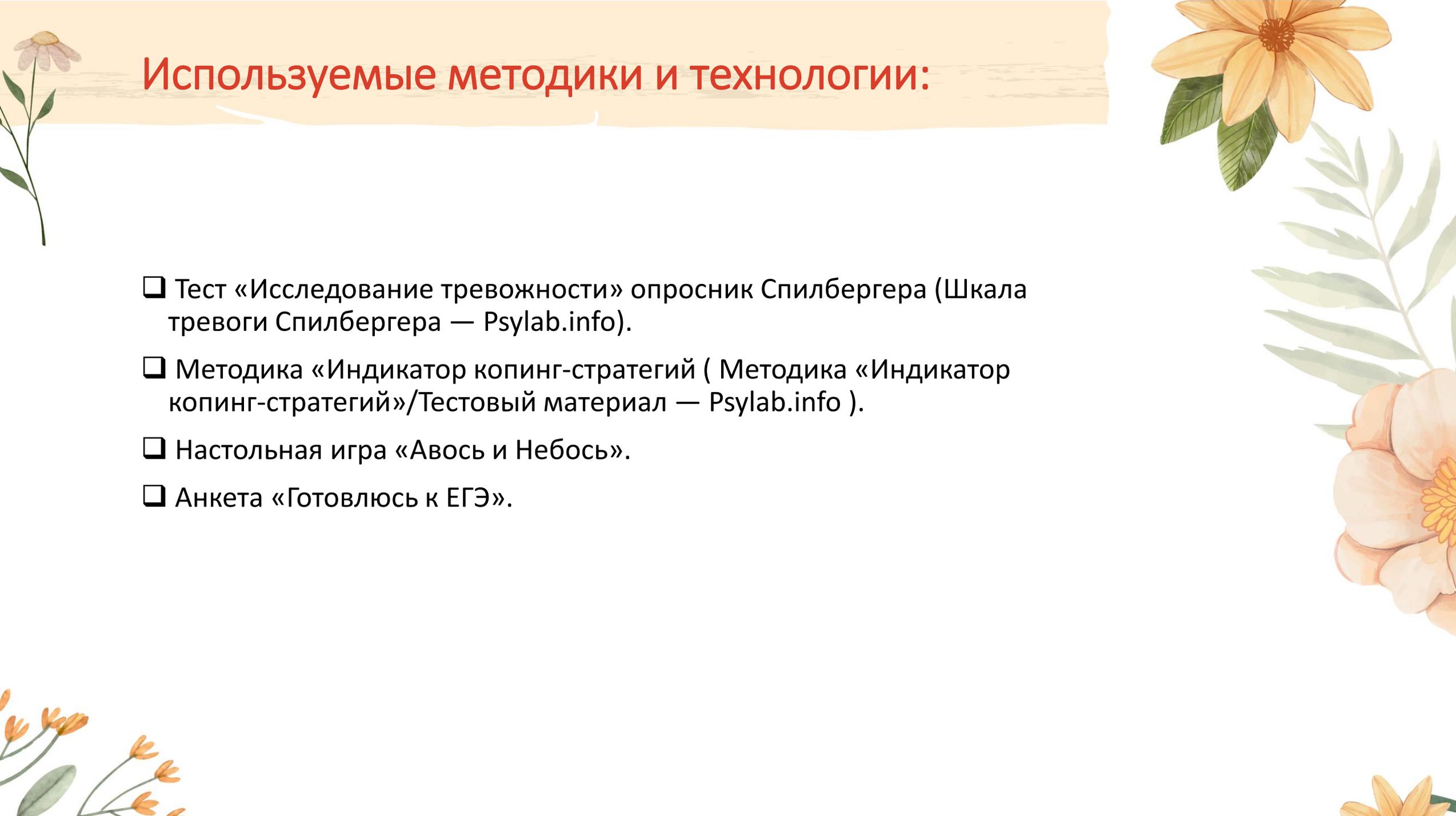
Интеллектуальная готовность.



Психологическая готовность.

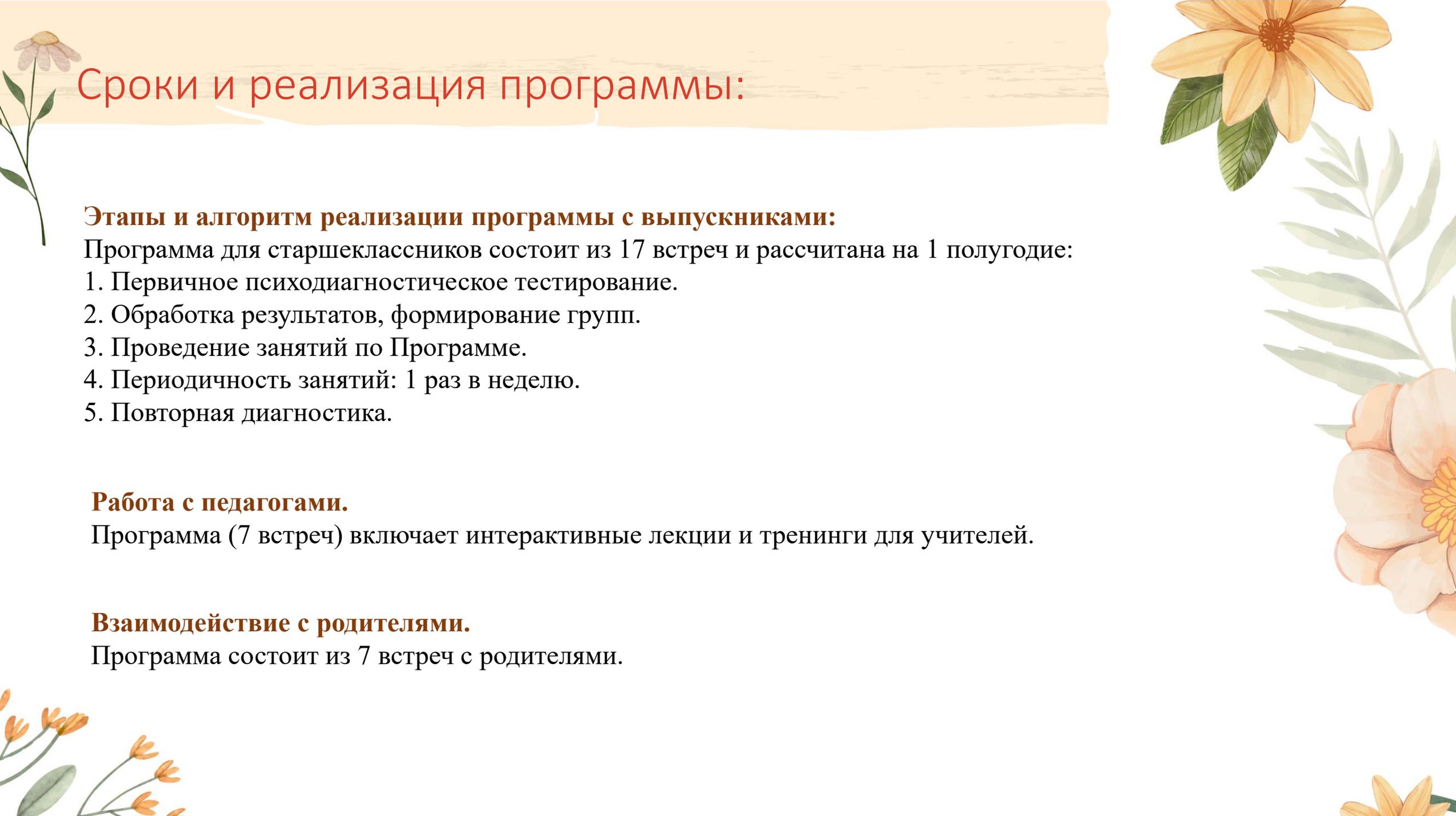
Встречи с родителями и педагогами так же имеют определенную структуру:

1. Введение в тему.
2. Основные упражнения (по теме встречи).
3. Обобщение итогов встречи.



Используемые методики и технологии:

- Тест «Исследование тревожности» опросник Спилбергера (Шкала тревоги Спилбергера — Psylab.info).
- Методика «Индикатор копинг-стратегий (Методика «Индикатор копинг-стратегий»/Тестовый материал — Psylab.info).
- Настольная игра «Авось и Небось».
- Анкета «Готовлюсь к ЕГЭ».



Сроки и реализация программы:

Этапы и алгоритм реализации программы с выпускниками:

Программа для старшеклассников состоит из 17 встреч и рассчитана на 1 полугодие:

1. Первичное психодиагностическое тестирование.
2. Обработка результатов, формирование групп.
3. Проведение занятий по Программе.
4. Периодичность занятий: 1 раз в неделю.
5. Повторная диагностика.

Работа с педагогами.

Программа (7 встреч) включает интерактивные лекции и тренинги для учителей.

Взаимодействие с родителями.

Программа состоит из 7 встреч с родителями.

Ожидаемые результаты программы:

Старшеклассники



Формирование физиологической, интеллектуальной и психологической готовности.

Родители



Поддержка родителей при подготовке старшеклассников к экзаменам.

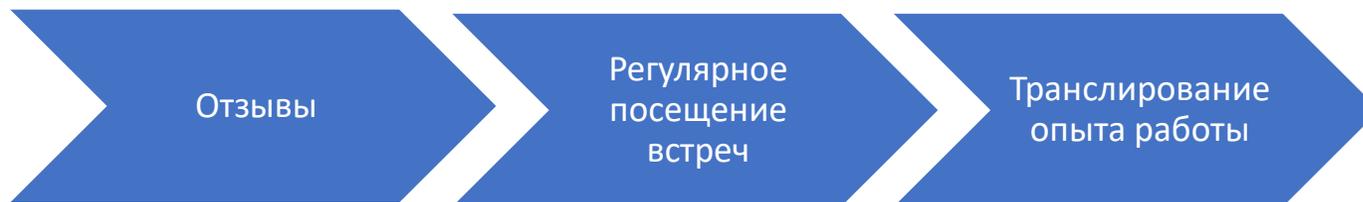
Педагоги



Методическая поддержка. Возможность профессионального и личностного роста.

Количественные и качественные результаты

	Шкала тревоги Спилберга	
	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность
Вначале эксперимента	44%	24%
После эксперимента	8%	6%
Разница%	36%	18%



Фрагмент занятия со старшеклассниками

ЗАНЯТИЕ 2. ЭКЗАМЕН – ЭТО ...

1) Игра – приветствие: «Здравствуйте»

Содержание: участники садятся в круг, ведущий предлагает обсудить, какими способами можно здороваться? Все предлагают свои варианты, каждый вариант обсуждается и проигрывается. Например:

- Можно поздороваться за руку, и со всеми поздороваться за руку.
- Можно крикнуть ПРИВЕТ!!», все кричат привет и машут друг другу рукой.
- После долгой разлуки можно обняться и сказать, как я рад (а) тебя видеть, и все здороваются таким способом.

2) Упражнение «Придумай предложение»

Содержание: ведущий говорит, что сейчас будет упражнение на переключение внимания. Участникам предлагается распределиться в группы по счету 1-2-3-4-5. Затем ведущий на доске пишет несколько цепочек слов: «экзамен — работа — цель», «экзамен — радость — успех», «экзамен — хорошее настроение — отдых». Задание в группах: необходимо придумать как можно больше предложений с этими словами.

После выполнения задания ведущий рассказывает о том, что на экзамене можно, так же воспользоваться приемом переключения внимания, для снижения своего волнения:

- посчитать предметы глазами, которые находятся в помещении;
- посмотреть глазами вверх-вниз-направо -налево.

3) Упражнение «Встреча со своим экзаменом».

Инвентарь: лист бумаги и цветные карандаши.

Фрагмент встречи с родителями

ВСТРЕЧА 2. КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ УСПЕШНО СДАТЬ ЕГЭ

1) *Мини-дискуссия «Плюсы и минусы экзамена»*

Цель: возможность участникам вербализовать опасения по поводу сдачи экзамена, обсудить ресурсный подход к выходу из стрессовой ситуации.

Содержание: ведущий делит группу на две подгруппы. Первая подгруппа должна в ходе группового обсуждения выявить и записать негативные, а другая - позитивные стороны экзамена (чему мы учимся, сдавая экзамены, что мы можем узнать о себе и своих ресурсах, преодолевая трудные ситуации).

Беседа «Как выбрать экзамены»

Цель: диалог родителей о том, какие факторы необходимо учитывать при выборе предмета экзамена и при подготовке к ЕГЭ.

Содержание: Ведущий спрашивает родителей, как они с детьми выбирают экзамены. Затем рассказывает, как учитывать при выборе интересы ребенка, уровень подготовки по предметам и требования, предъявляемые институтом, который выбрал для поступления старшеклассник.

Фрагмент встречи с педагогами

Мини-лекция «Учет типа восприятия обучающихся при выборе стратегии обучения»

Цель: знакомство педагогов с концепцией «Типы восприятия».

Содержание: ведущий рассказывает педагогам, как, учитывая знания о типе восприятия информации ребенком, можно выбрать эффективную стратегию обучения.

Виды восприятия:

- Визуальный. У человека развита зрительная система восприятия окружающего мира, для него очень важно, какая форма у предмета, его цветовая гамма. Лучше воспринимает информацию видя ее глазами. окружающей действительности. Для него имеет значение цвет, форма.
- Аудиальный. У человека развито слуховое восприятие, он лучше запоминает информацию, когда ее слышит, то есть для него важны звуки, громкость, мелодичность, тональность.
- Кинестетический. У человека является ведущей тактильная функция, ребенку лучше воспринимать информацию в процессе двигательной деятельности: записать, зарисовать, подчеркивать.
- Затем ведущий дает рекомендации по каждому типу восприятия информации (см. Приложение 19 https://disk.yandex.ru/d/Bbdf_uCuVEZow).

Занятия по целеполаганию в работе учителя английского языка при подготовке к ЕГЭ

Как ставить перед собой цель?



SMART – это точное описание своей цели, то, к чему вы стремитесь.

- к какому результату вы стремитесь?
- какой именно результат вам нужен?



S	M	A	R	T
КОНКРЕТНАЯ	ИЗМЕРИМАЯ	ДОСТИЖИМАЯ	АКТУАЛЬНАЯ	Ограничена во ВРЕМЕНИ
<ul style="list-style-type: none">- Укажите, что вы будете делать- Используйте слова-действия	<ul style="list-style-type: none">- Предоставьте солюб оценки- Используйте метрики или целевые данные	<ul style="list-style-type: none">- В вашей сфере- Ее возможно достичь, можно дотянуться	<ul style="list-style-type: none">- Имеет смысл в вашей работе- Улучшает бизнес в определенном смысле	<ul style="list-style-type: none">- Укажите, когда вы планируете сделать это- Точно укажите дату и время

• Достигай поставленные цели!



• Мысли позитивно!

• Верь в себя!

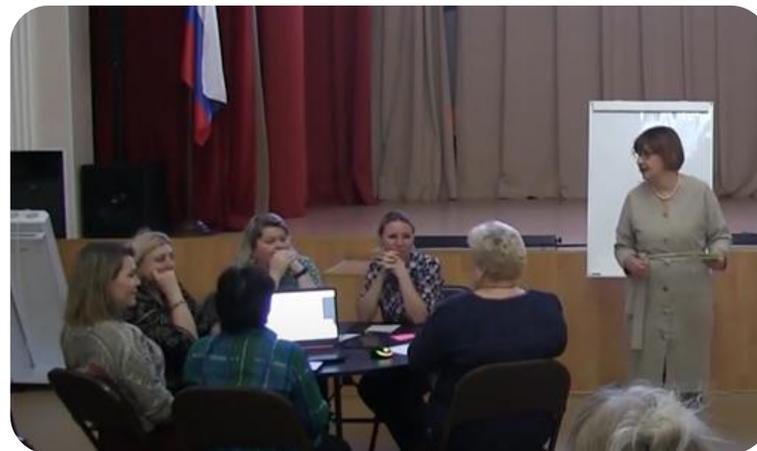


Занятия со старшеклассниками, педагогами и родителями, по развитию навыков стрессоустойчивости



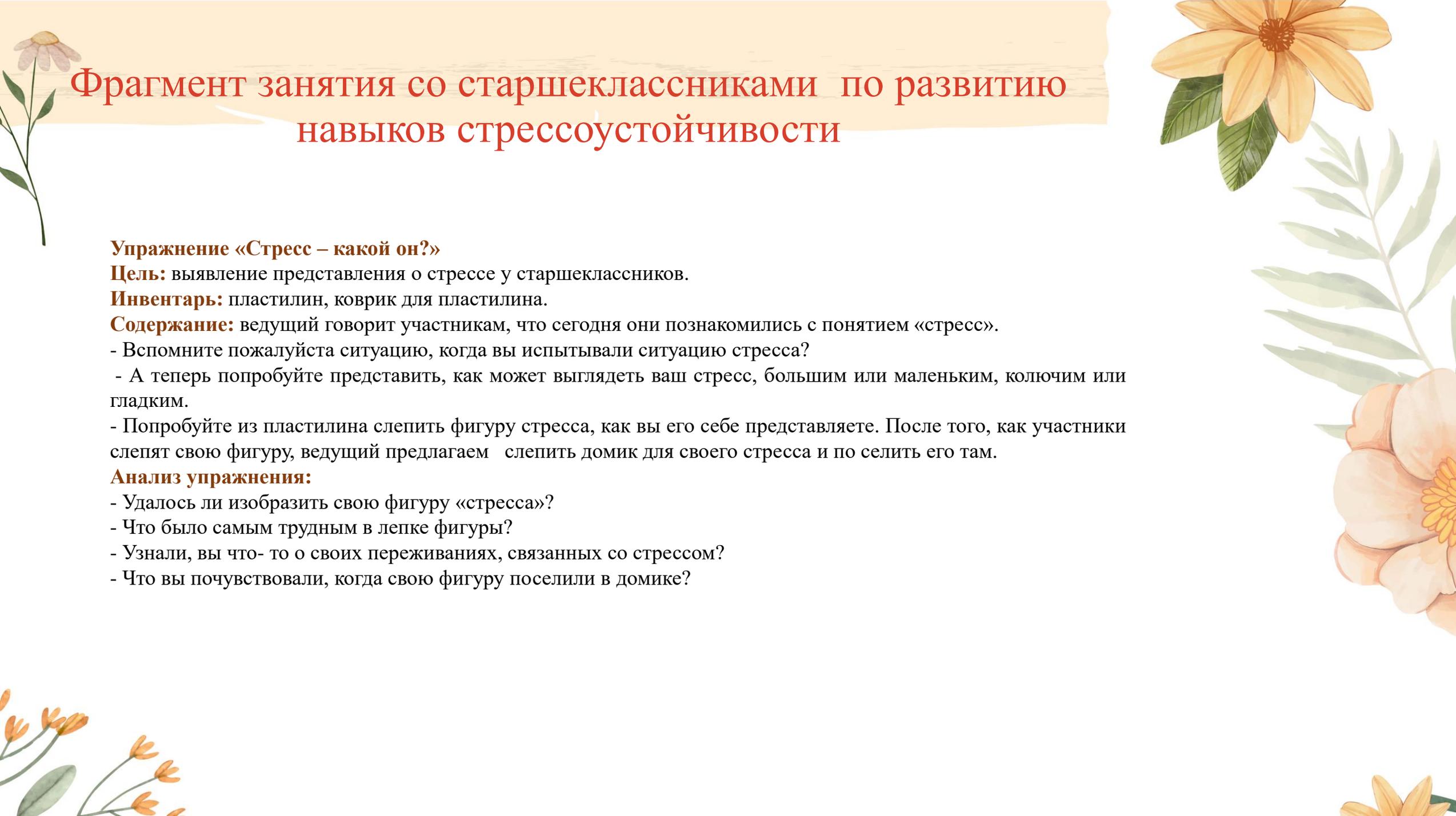
Упражнение «Какую эмоцию я испытываю?»

Цель: развитие навыков осознания своего эмоционального состояния.



Мини-лекция «Модель управления стрессом Гринберга. Позитивное мышление».

Цель: знакомство с системой управления со стрессом.



Фрагмент занятия со старшеклассниками по развитию навыков стрессоустойчивости

Упражнение «Стресс – какой он?»

Цель: выявление представления о стрессе у старшеклассников.

Инвентарь: пластилин, коврик для пластилина.

Содержание: ведущий говорит участникам, что сегодня они познакомились с понятием «стресс».

- Вспомните пожалуйста ситуацию, когда вы испытывали ситуацию стресса?
- А теперь попробуйте представить, как может выглядеть ваш стресс, большим или маленьким, колючим или гладким.
- Попробуйте из пластилина слепить фигуру стресса, как вы его себе представляете. После того, как участники слепят свою фигуру, ведущий предлагаем слепить домик для своего стресса и поселить его там.

Анализ упражнения:

- Удалось ли изобразить свою фигуру «стресса»?
- Что было самым трудным в лепке фигуры?
- Узнали, вы что-то о своих переживаниях, связанных со стрессом?
- Что вы почувствовали, когда свою фигуру поселили в домике?

Спасибо за внимание!

