

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №55  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 55  
Приморского района Санкт-Петербурга  
протокол № 3 от 29.08.2024

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ школы № 55  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Е.В. Андреева  
Приказ № 124 от 02.09.2024

**ПРОГРАММА  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ  
« ЭКЗАМЕН БЕЗ СТРЕССА (ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССОВ К ОГЭ)»**

Автор-составитель:  
Шавшаева Л.В.,  
канд. филос.наук,  
педагог-психолог

Санкт-Петербург  
2024

## Обоснование программы

В условиях продолжающейся модернизации системы российского образования, введения единого государственного экзамена как нового вида аттестации проблема сохранения психологического здоровья личности приобретает все большую актуальность. Введение ЕГЭ и ОГЭ стало еще одной дополнительной негативной тенденцией ухудшающей показатели психологического здоровья учащихся наряду с другими школьными факторами риска. Это объясняется спецификой процесса подготовки к экзамену, которая проявляется с одной стороны увеличением объема учебной нагрузки, с другой – психоэмоциональной нагрузки учащихся. Психоэмоциональная составляющая экзамена связана с тем, что учащиеся испытывают тревогу и страх упустить шанс самореализации, так как от результатов данной аттестации зависит успешное построение жизненной перспективы ученика. Также свой вклад вносит эмоциональное состояние педагогов и родителей, которое характеризуется чрезмерным нагнетанием стрессовой обстановки. И сама специфика ЕГЭ и ОГЭ является стрессогенной. Данная специфика экзамена, как отмечает исследователь Е.А. Серегина связана: с жесткими правилами проведения; присутствием незнакомых людей и непривычная обстановка повышают беспокойство и уровень тревожности; отсутствие заранее известного перечня вопросов[8]. Таким образом, необходимо создание условий, способствующих повышению готовности учащихся выпускных классов к экзамену и поиск способов психологической подготовки учащихся в образовательном учреждении к экзамену, обеспечивающих сохранение психического и физического здоровья учащихся.

В работах М.Ю. Чибисовой выделены три основных компонента готовности к сдаче ЕГЭ: познавательный, личностный и процессуальный. Познавательный компонент представляет собой способность обучающегося работать с информацией, что предполагает определенный уровень развития познавательных процессов. Эмоционально-личностный компонент представлен саморегуляцией, эмоциональной стабильностью, специфическими личностными особенностями обучающихся, которые могут определять подверженность экзаменационному стрессу. Процессуальный компонент рассматривается с точки зрения знаний старшеклассника о процедуре предстоящего экзамена [11].

Психологическая готовность учащихся к сдаче экзамена, по мнению Е.А. Серегининой включает два компонента[8,с.171]: когнитивный и деятельностный. Когнитивный компонент формируемой готовности включает знания: о специфике процедуры ЕГЭ; рациональной организации подготовки к ЕГЭ с точки зрения здоровьесбережения; методах релаксации и первой помощи при остром стрессе; способах снятия нервно-психического напряжения, восстановления психофизиологического комфорта, преодоления усталости и повышения работоспособности; методах самодиагностики состояния здоровья.

Среди *умений*, составляющих деятельностный компонент готовности старшеклассников к здоровьесбережению в период подготовки к ЕГЭ условно выделяют две группы.

1. *Умения противостоять стрессу*: 1) выполнять упражнения нервно-мышечной релаксации, аутогенной тренировки, релаксационно-концентрационные и ауторегуляционные дыхательные упражнения; 2) своевременно применять упражнения на оказание первой помощи при остром стрессе; 3) самостоятельно

контролировать психофизиологическое состояние здоровья в процессе подготовки и сдачи ЕГЭ.

2. *Рефлексивные умения*: 1) адекватно воспринимать себя и окружающих; 2) осуществлять качественный самоанализ степени психологической готовности к ЕГЭ; 3) оценивать уровень адекватности самооценки, степень соответствия уверенности в своих силах реальным способностям; субъективно оценивать успешность прохождения ЕГЭ; 5) анализировать эффективность применяемых методик здоровьесберегающей направленности; 6) при необходимости своевременно и компетентно применять навыки самоорганизации, саморегуляции и самокоррекции.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что готовность обучающихся к сдаче ОГЭ и ЕГЭ – комплексное понятие, включающее в педагогическую готовность (наличие знаний, умений и навыков по предмету) и психологическую готовность (опыт, особенности личности, необходимые для процедуры единого государственного экзамена).

Исследователями и практиками предлагаются различные технологии и программы повышения психологической готовности учащихся к экзамену в условиях образовательного учреждения. Психолог М. Ю. Чибисова считает, что на этапе подготовки к экзаменам необходимо использовать различные формы психологической поддержки:

- групповые психологические занятия для различных категорий учащихся (аудиалы или кинестетики);

- индивидуальные консультации выпускников, чьи трудности имеют личностный характер (тревожные или перфекционисты);

- составление письменных рекомендаций для детей и их родителей, если имеющиеся трудности мало подвержены коррекционному воздействию (астеничные или «застревающие» дети);

- индивидуальные консультации родителей выпускников [12, с. 77—80].

Интересным представляется комплекс групповых психолого-педагогических тренинговых занятий, предложенных Е.А. Серegiной. Автор предлагает такие темы как: «ЕГЭ и здоровье», «Формула успеха ЕГЭ», «Уроки общения». Целью тренинговых занятий является формирование готовности старшеклассников к здоровьесбережению в условиях подготовки к ЕГЭ. Занятия способствуют повышению мотивации старшеклассников на здоровьесбережение, а также инициированию рефлексивной позиции и повышению стрессоустойчивости. Программа построена с позиций личностно-деятельностного, ценностно-ориентированного и рефлексивного подходов.

Анализ методических рекомендаций и опыта работы отдельных психологов [Костенко, 2016; Богданова, 2016; Вачков, 2009; Чибисова, 2009] позволил установить, что психологическое сопровождение старшеклассников может реализовываться различными способами:

- 1) психологическая диагностика с целью выявления детей группы риска и с высоким уровнем тревожности, по результатам проведения которой школьный педагог-психолог составляет программу коррекционной работы и программу психологического сопровождения;

- 2) индивидуальное и групповое консультирование учащихся по преодолению трудностей и развитию навыков, способствующих эффективной

сдаче итогового экзамена: снятие тревожного состояния, обучение контролю стрессовых проявлений, решение когнитивных и личностных трудностей.

3) тренинговые занятия с учащимися по контролю эмоций, преодолению стрессового состояния (личностные трудности), ознакомлению с процедурой сдачи экзаменов; проведение встреч с выпускниками прошлого учебного года, уже сдавших экзамены (процессуальные трудности); выработка индивидуального стиля работы (когнитивные трудности).

4) информационная поддержка через выпуск информационной литературы — буклетов, памяток, брошюр, и оформления информационных стендов для учеников («ЕГЭ для всех», «В день экзамена» и т. п.) [6, с.297-298].

Для повышения эффективности психологического сопровождения учащихся на этапе подготовки к сдаче экзамена необходим комплексный подход к организации этой работы с учетом включения в нее всех субъектов образования — и школы и родителей.

Модель программы сопровождения психологической готовности учащихся в условиях образовательного учреждения может включать следующие этапы.

1. Организационно-педагогический. Включает просвещение всех участников ОГЭ и ЕГЭ. Педагогами предоставляется информация участникам экзаменов о цели, задачах, принципах, требованиях, правилах и сроках проведения и т.д.

2. Психологическая подготовка всех участников ОГЭ и ЕГЭ. Работа направлена на формирование готовности к сдаче экзамена, разрешение прогнозируемых трудностей.

Предполагает следующие виды деятельности психолога:

- **с учащимися:** психологическая диагностика, индивидуальное и групповое консультирование, групповые занятия.

Психологом на основании данных диагностики производится отбор учащихся для групповой работы. С целью контроля оказываемого воздействия осуществляется входящая и контрольная диагностика. Групповая психологическая помощь проводится в виде практикумов и тренингов и направлена на профилактику и коррекцию тревожности, повышение стрессоустойчивости, осознание личностного потенциала и возможностей сознательной саморегуляции в ситуации стресса. Учащиеся, не зачисленные на занятия, получают индивидуальную консультативную помощь.

- **с педагогами и родителями:** выступление на общих собраниях по темам психологической подготовки к экзаменам, индивидуальные консультации, предоставление памяток, брошюр по данной теме.

**Адресат программы.** Программ предназначена для учащихся девятых и одиннадцатых классов (16-18 лет).

**Цель программы:** повышение психологической готовности учащихся к сдаче экзаменов в форме ОГЭ и ЕГЭ и адаптации к стрессовым условиям экзаменационного периода.

**Задачи:**

- снижение уровня тревожности;

- повышение уровня сознательной саморегуляции в ситуации стресса.

**Условия реализации программы.**

Занятия проводятся в классной комнате. Группа формируется из числа учеников одного класса в размере 8-10 человек.

Программа может быть реализована и в форме классных часов, без проведения диагностики.

Программа предполагает проведение 12 встреч (2 - диагностические, 10 занятий) продолжительностью 45 минут. С периодичностью 1 раз в неделю.

Материально-техническое обеспечение программы: стулья и столы по количеству участников, цветные карандаши, бумага, проектор, ноутбук, диски с релаксационной музыкой.

Методы: групповая дискуссия, игровые упражнения, беседа, мини-лекции, техники сказкотерапии и изотерапии, аутогенная тренировка.

Занятие состоит из трех основных частей:

1. Вводная часть (приветствие, разминка). На первом занятии вводная часть может занимать больше времени, поскольку ведущему необходимо познакомить членов группы с правилами и рассказать в чем будет заключаться работа. Приветствие служит формированию позитивного интереса и сплочению группы, создает атмосферу доверия и принятия. Разминка снимает эмоциональную напряженность, формирует благоприятный психологический климат.

2. Основная часть. Содержание этой части занятия зависит от темы, динамики группы и поставленных целей. Включает психогимнастические этюды, приемы изотерапии, музыкотерапии, сказкотерапии, релаксационные техники.

3. Обсуждение (шеринг включает рефлексия занятия и ритуал прощания). Обсуждение является важнейшей частью каждого занятия, поскольку позволяет членам группы сконцентрироваться на том, что они почувствовали и узнали во время занятия, то есть происходит эмоциональное отреагирование и осмысление темы. Рефлексия позволяет ощутить сопричастность к группе в период между встречами. Ритуал прощания способствует завершению встречи и укреплению чувства единства в группе.

**Планируемый результат:** реализация программы будет способствовать повышению значений психологической готовности учащихся подросткового возраста: снижению уровня тревожности и повышению уровня саморегуляции поведения в деятельности.

**Результативность работы проверялась с помощью следующих методик:**

1. Анкета психологической готовности к ЕГЭ (автор М.Ю. Чибисова).
2. Шкала социально-ситуационной тревоги О. Кондаша.
3. Методика «Выявление стиля саморегуляции деятельности» Г.С. Парыгина.

#### Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, темы занятий	Всего часов	В том числе	
			Лекции, сообщения, беседы,	Игры, практические занятия
<b>Подпрограмма I. (9 класс)</b>				
1.1.	Проведение психодиагностических проб			
1	Вводное. Что такое итоговая аттестация и что она значит для меня.	45 минут	15 минут	30 минут
2	Самоменеджмент в ситуации экзамена.	45 минут	15 минут	30 минут
3	Стресс, экзаменационный стресс и все о нем.	45 минут	15 минут	30 минут

4	Первая помощь при стрессе.	45 минут	15 минут	30 минут
5	Способы снятия стресса. Самомониторинг. Техники работы с вниманием.	45 минут	15 минут	30 минут
6	Способы снятия стресса. Позитивное мышление.	45 минут	15 минут	30 минут
7	Способы снятия стресса. Дыхательная гимнастика.	45 минут	15 минут	30 минут
8	Музыкотерапия как способ снятия стресса.	45 минут	15 минут	30 минут
9-10	Способы снятия стресса. Мышечная релаксация по А.В. Алексееву.	45 минут	15 минут	30 минут
1.2.	Повторное проведение психодиагностических проб			
	Итого	7 часов 30 минут	1 час	6 часов 30 минут
<b>Подпрограмма II. (11 класс)</b>				
2.1.	Проведение психодиагностических проб			
1	Экзамен и я.	45 минут	15 минут	30 минут
2	Экзамен и стресс. Специфика его проявления.	45 минут	15 минут	30 минут
3	Экзамен? - Без проблем!	45 минут	15 минут	30 минут
4	Преодоление страха и тревоги.	45 минут	15 минут	30 минут
5	Преодоление страха и тревоги.	45 минут	15 минут	30 минут
6	Уверенное поведение на экзамене.	45 минут	15 минут	30 минут
7	Уверенное поведение на экзамене.	45 минут	15 минут	30 минут
8-9	Рефлексия.	45 минут	15 минут	30 минут
10	Негативное шаблонное мышление.	45 минут	15 минут	30 минут
2.2.	Повторное проведение психодиагностических проб			
	Итого	7 часов 30 минут	1 час	6 часов 30 минут

## Литература

1. Алексеев А. В. Психомышечная тренировка. Метод психической саморегуляции/ А.В. Алексеев. – М.: Просвещение, 1989.- 304 с.
2. Боброва И.А. Психологическая подготовка обучающихся к государственной итоговой аттестации/ И.А. Боброва, О.В. Чурсинова. - Ставрополь: СКIRO ПК и ПРО, 2014.- С.74.
3. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга/ О.В. Евтихов. – Спб.: Речь,2011. – 256 с.
4. Костылева А. Как успешно сдать ЕГЭ. Технология психологического сопровождения старшеклассников/ А. Костылева. – Школьный психолог. – 2012. – № 3. С. 50-57.
5. Левагина О. Б. Формирование рефлексии в учебном процессе: поведенческий аспект / О.Б. Левагина// Молодой ученый. — 2013. — №7. — С. 394-397.
6. Липская Т. Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшеклассников)[Электронный ресурс]/Т. Липская, О. Кузьменкова\\Школьный психолог.-2011.-№9. Режим доступа: <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200800911>.
7. Мамонтова Т.С. Психолого-педагогическое сопровождение старшеклассников в процессе подготовки к итоговому экзамену по информатике. / Т.С.Мамонтова, О.В. Дружкова // Научный диалог. – 2017.-№ 1.- С. 292-305.
8. Павлова М. А. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности / М.А. Павлова, О.С. Гришанова. - Волгоград: Учитель, 2012.- 201с.
9. Серёгина Е.А. Здоровьесберегающая подготовки старшеклассников к единому государственному экзамену/ Е. А. Серёгина // Вестник ТГПУ (TSPU Bulletin). - 2011.- 10 (112).- С. 170-174.
10. Стебенева Н. Путь к успеху (программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к ЕГЭ)[Электронный ресурс] /Н. Стебенева, Н. Королева \\Школьный психолог.-2003.-№29.- Режим доступа: <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200302904>.
11. Филакова Е.М. Модель психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ. [Электронный ресурс] / Е.М. Филакова, Ю.А. Шабатина\\Школьный психолог.-2010.-№10.-Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/569551>.
12. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями/ М.Ю. Чибисова.- Москва: Генезис, 2009.- 168 с.
13. Чибисова М. Ю. Психологическая готовность выпускника к сдаче ЕГЭ[Электронный ресурс] / М. Ю. Чибисова // Вестник практической психологии образования. — 2008. — № 4. - С. 77—80. — Режим доступа : [http://psyjournals.ru/vestnik\\_psyobr/2008/n4/28554.shtml](http://psyjournals.ru/vestnik_psyobr/2008/n4/28554.shtml).

Приложение 1.

**План сопровождения выпускников, сдающих ОГЭ и ЕГЭ.**

<b>№</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Содержание и формы</b>
1	Август	Организационный этап. Составление плана работы педагога-психолога в период подготовки к ЕГЭ.
2	Сентябрь	Диагностический этап. Диагностика учащихся.
3	Октябрь-май	Коррекционно-развивающий, консультативный этап. Психологическая работа (проведение консультаций; организация психологических тренингов и практикумов).
4	Июнь	Экспертный этап. Оценка эффективности психолого-педагогического сопровождения.