МКОУ «Быковская средняя общеобразовательная школа»

**Подготовка к ЕГЭ и ОГЭ**

**Учитель нач.классов**

**Шаталова Т.И.**

2022г.

В условиях реформирования российской системы образования актуальной стала проблема подготовки учащихся к новой форме аттестации – ОГЭ, ЕГЭ. Данный программа предназначен для подготовки обучающихся 9-х классов к ОГЭ, ЕГЭ в 11х классах в новой форме.

Основанная цель данного курса - развитие психологической устойчивости к предстоящему единому государственному экзамену государственной итоговой аттестации. Занятия проходят в виде игровых упражнений, дискуссий, деловых игр, лекций.

Проблемы подготовки к ЕГЭ — это поле деятельности не только педагогов, но и психологов. Проблема подготовки к единому государственному экзамену является наиболее актуальной в настоящее время, это связанно, прежде всего, с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией для учащихся, и с тем, что ЕГЭ как форма экзамена появился сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Поэтому в данный момент эта проблема является наиболее актуальной. Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Данная программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ОГЭ, ЕГЭ, кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и отдыхать.

**Основные задачи:**

* знакомство возможными способами подготовки к ОГЭ, ЕГЭ;
* повышение учебной мотивации старшеклассников;
* повышение уверенности обучающихся в себе, развитие у них адекватной самооценки, позитивного мышления;
* обучение старшеклассников приемам самоанализа и мобилизации собственных когнитивных ресурсов для достижения желаемого результата на экзамене;
* знакомство обучающихся со способами снижения тревоги в стрессовой ситуации, с методами саморегуляции;
* профилактика тревожности выпускников 9, 11 классов.

При разработке данной методике, мы опирались на программу занятий по подготовке учащихся одиннадцатого класса к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н., программу "Путь к успеху" Стебеневой Н., Королевой Н., авторскую программу Чибисовой М.Ю. “Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями”.

Возрастные особенности: программа рассчитана на учащихся 9, 11 класса.

Режим занятий: программа имеет теоретическую и практическую части и разработана на 1 год обучения. План учебных занятий строится из расчета 1 часа в две недели; всего 18 часов. В целом каждое занятие рассчитано на 45 минут, однако в некоторых случаях продолжительность занятия может быть увеличена до 1 часа.

В процессе реализации используются разнообразные методы и приемы:

* ролевые игры;
* мини-лекции;
* дискуссии;
* релаксационные методы;
* метафорические притчи и истории;
* психофизиологические методики;
* телесно-ориентированные техники;
* диагностические методики.

**Ожидаемые результаты:**

* повысится сопротивляемость к стрессу;
* сформируется психологическая защищенность;
* сформируется уверенность в своих силах;
* формирование навыков поведения на экзамене;
* осознание собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок;
* развитие коммуникативных умений и навыков;
* успешная сдача единого государственного экзамена и государственной (итоговой) аттестации каждым выпускником;
* результаты единого государственного экзамена и государственной (итоговой) аттестации соответствуют потенциальным возможностям выпускников.

**Оценка результатов** осуществляется через мониторинг, на основе анализа документов, проведения психологического диагностирования.

ПРИМЕР:

**Тест «Моральная устойчивость»**

Участникам необходимо прослушать утверждения и определить свое согласие или несогласие с каждым из них.

1. Я всегда держу данное слово и выполняю свои обязательства перед другими.
2. Я охотно помогаю своим друзьям, причем делаю это бескорыстно.
3. Мне обычно неприятно, когда я вижу несправедливость.
4. Грубость и невоспитанность людей вызывает во мне чувство досады.
5. Я незлопамятный человек, не держу зла на других.
6. Я очень люблю животных.
7. Я уважаю возраст и мудрость пожилых людей.
8. Стремлюсь быть честным не только по отношению к другим, но и с самим собой.
9. Решая свои проблемы, я никогда не забываю о других.
10. Люблю делать подарки, мне нравится, когда человек радуется.

*Определение результата и его интерпретация:*

За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и найдите общую сумму.

1–3 балла - у вас не очень высокая моральная устойчивость. Наверное, вы просто еще не задумывались над этим или берете пример с других людей. В этом случае вам не повезло. Советуем подумать над своим обычным поведением, если вы хотите измениться.

4–6 баллов - Ваш образ жизни свидетельствует о том, что вы в основном придерживаетесь моральных норм, принятых в обществе. Но вам есть над чем поработать, чтобы эти нормы стали вашей внутренней потребностью.

7–10 баллов - Вы практически идеальный человек, на которого могут равняться окружающие. Но не следует расслабляться, нужно и дальше работать над собой.

**Источник:**

«Путь к успеху» Программа психолого-педагогических мероприятий для учащихся в период подготовки к промежуточному государственному контролю (Электронный ресурс), Режим доступа: http://do.gendocs.ru/docs/index-246974.html

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224с.
3. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – Спб.: Речь, 2004. – 120с.
4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – Спб.: Речь, 2004. – 256с.
5. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135с.
6. Калягин В.А., Матасов Ю.Т., Овчинникова Т.С. Как организовать психологическое сопровождение в образовательных учреждениях. – СПб.: КАРО. 2005.