



Государственное бюджетное образовательное учреждение, осуществляющее обучение детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «РостОК»
356800 г. Буденновск, Ставропольского края, пр. Буденного, 71
Тел. (86559) 7-29-26 E-mail: Rost-psi@mail.ru
ИНН/КПП 2624024648 / 262401001

ПРИНЯТО

на заседании НМС ГБОУ ЦППРК «РостОК»
протокол № 3
« 29 » августа 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ

директор ГБОУ ЦППРК «РостОК»
Е.С. Салахутдинова
Приказ № 917/ от 30 августа 2019 г.

**СОСТАВИТЕЛЬСКАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Психологическое сопровождение ЕГЭ/ОГЭ»**

Составитель:

Лабер С.Б., педагог-психолог ГБОУ ЦППРК
«РостОК» высшей квалификационной
категории

АННОТАЦИЯ

Название программы: «Психологическое сопровождение ЕГЭ/ОГЭ»

Направленность: повышение психологической компетенции участников образовательного процесса

Срок реализации: 3 месяца

Целевая аудитория: обучающиеся выпускных классов

Авторство: составительская

Редакция: Лабер С.Б., педагог-психолог ГБОУ ЦППРК «РостОК» высшей квалификационной категории

Цель: расширение адаптационных механизмов у субъектов образовательного пространства в период подготовки к выпускным экзаменам

Краткое содержание: в программе выстроена работа, направленная на своевременное выявление обучающихся, имеющих высокий уровень экзаменационной тревожности; коррекция эмоциональных, личностных, психологических состояний обучающихся; повышение уровня стрессоустойчивости у субъектов образовательного пространства; снижение уровня тревожности; развитие навыков саморегуляции у обучающихся выпускных классов с приложением упражнений, стимульного и диагностического материала, методических рекомендаций

Реализаторы: педагоги-психологи ГБОУ ЦППРК «РостОК», образовательных организаций

1. Паспорт рабочей программы

Наименование программы	Психологическое сопровождение ЕГЭ/ОГЭ
Нормативно-правовая основа разработки программы	<ul style="list-style-type: none"> – Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; – Положение о Службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации (утверждено приказом Минобрнауки России от 22 октября 1999 г. № 636); – Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 N 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»; – Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897); – письмо Министерства образования РФ от 27 июня 2003 г. №28-51-513/16 (методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования); – Постановление Министерства труда и социального развития РФ от 27.09.96 №1 «Об утверждении положения о профессиональной ориентации и психологической поддержке населения РФ»; – положение о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации (приложение к приказу Министерства образования Российской Федерации от 22.10.99 г. № 636); – приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.07.1998 №1880 «О целевой комплексной программе «Психолого-педагогические основы проектирования образовательной политики»; – решение коллегии Министерства образования Российской Федерации от 27.05.1997 № 6/1 «О стратегии воспитания и психологической поддержки личности в системе общего и профессионального образования»; – Федеральный закон от 24.07.1998 Г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»; – Устав ГБОУ ЦППРК «РостОК»
Основные разработчики программы	Лабер С.Б., педагог-психолог высшей квалификационной категории
Цель программы	Расширение адаптационных механизмов у субъектов образовательного пространства в период подготовки

	к выпускным экзаменам
Срок реализации программы	3 месяца: 13,5 ч. в течение учебного года (сентябрь-декабрь-май)
Исполнители мероприятий программы	Педагоги-психологи ГБОУ ЦППРК «РостОК»
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> – Своевременное выявление обучающихся, имеющих высокий уровень экзаменационной тревожности; – коррекция эмоциональных, личностных, психологических состояний обучающихся; – повышение уровня стрессоустойчивости у субъектов образовательного пространства; – снижение уровня тревожности; – развитие навыков саморегуляции у обучающихся выпускных классов

2. Пояснительная записка

Люди всю свою сознательную жизнь сдают экзамены - академические, морально-нравственные, общечеловеческие и т.д. Даже для хорошо подготовленного человека экзамен – всегда серьезное испытание! Если же мы говорим о подростке, то для него экзамен, не только проверка знаний и умения их использовать, но и важное звено во всей цепи обучения ребенка, составляющее существенную часть учебного-воспитательного процесса.

Подготовка к единому государственному экзамену стало для старшеклассников не просто еще одним дополнительным стрессовым фактором, но и основным в формировании тревожности в целом. Это объясняется спецификой процесса подготовки к ЕГЭ, которая проявляется в том, что наряду с увеличением объема учебной нагрузки (самостоятельная подготовка вне занятий, посещение дополнительных занятий с репетитором и т. д.) увеличивается и психоэмоциональная нагрузка старшеклассников, обусловленная несколькими факторами.

Во-первых, старшеклассники испытывают чувство тревоги, страх упустить шанс самореализации, поскольку от результата итоговой аттестации зависит дальнейшее успешное моделирование жизни выпускника.

Во-вторых, со стороны учителей и родителей отмечается искусственно нагнетаемое состояние страха перед тестированием.

В-третьих, сама процедура итогового экзамена носит стрессогенный характер:

- жесткие законодательные правила проведения (запрет мобильных телефонов, предварительный досмотр учеников, информационные плакаты об ответственности за нарушение правил сдачи экзамена и др.);
- присутствие в классе незнакомых людей (общественных наблюдателей, учеников и учителей из разных школ) и непривычная обстановка повышают уровень тревожности, психофизиологического дискомфорта;
- отсутствие перечня экзаменационных вопросов, придающих выпускнику определенную долю стабильности и уверенность в том, что непредвиденных вопросов быть не может (содержание же КИМов не известно ученику, что повышает уровень его беспокойства);
- у тревожных, неуверенных в себе и собственных знаниях школьников наличие нескольких близких вариантов ответов в тесте способствует нагнетанию напряжения, сомнению, панике и т.д.

Совокупность данных факторов приводит к психическим и физиологическим перегрузкам, отрицательно сказывающимся на здоровье старшеклассников, что может способствовать неправомерному снижению, искажению результатов ЕГЭ.

Немаловажным является тот факт, что в нашей стране были отмечены случаи суицида, предположительно на фоне предстоящей или неуспешной сдачи ЕГЭ/ОГЭ.

Именно поэтому в сложившейся ситуации большое значение имеет психологическое сопровождение обучающихся при подготовке к единому государственному экзамену. Методологическую основу данной программы составляют труды отечественных и зарубежных исследователей закономерностей развития ранней юности, таких как Л.И.Божович, И.С.Кон, Д.И.Фельдштейн, Д.Б.Эльконин, Э.Эриксон, И.В.Дубровина и др. В работе по снижению эмоционального напряжения субъектов образования эта программа опирается на работы Г. Селье, Ч. Спилбергера и А.М. Прихожан. К. Рудестам считает тренинговую форму “ядром обучающего опыта, а в некоторых случаях — единственным успешным методом обучения и изменения человека”. В этой связи, на наш взгляд, необходимым становится использование психологического тренинга, который является многофункциональным методом преднамеренных изменений психологических феноменов человека, группы с целью гармонизации профессионального и личностного бытия человека (Н.Ю. Хрящева, С.И. Макшанова). Опираясь на вышеупомянутые теории, мы составили систему работы со старшеклассниками, педагогами и родителями выпускников на период подготовки к единым государственным экзаменам.

Психолого-педагогическая целесообразность программы

Основным ориентиром в процессе сопровождения ЕГЭ является понятие психологической готовности выпускника, которую следует понимать как сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик, поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче ЕГЭ, что, в свою очередь, является интегральным результатом работы школы.

Проблемы психологической готовности к экзаменационным испытаниям рассматриваются, прежде всего через трактовку понятия «готовность» в психологии:

1) согласие сделать что-нибудь, желание и стремление содействовать чему-нибудь (по М.И. Дьяченко);

2) определенное состояние психофизиологических систем перед предстоящей деятельностью (по С.Ю. Головину);

3) момент времени в жизни индивидуума, когда достигнутый им уровень зрелости позволяет ему извлечь пользу из конкретного опыта (по А.А. Бодалеву).

Под психологической готовностью к экзаменам 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. Чибисова М.Ю. выделяет структурные компоненты готовности выпускника к сдаче ЕГЭ: познавательный, личностный и процессуальный. *Познавательный компонент* включает в себя не только знания, но в большей степени сформированность учебной деятельности, навыков самоорганизации. *Личностный компонент* характеризуется наличием у выпускника личностно-смысловой позиции, позволяющей осознанно выстроить стратегию деятельности на экзамене. *Процессуальный компонент* включает в себя знакомство с процедурой проведения ЕГЭ, навыки работы с тестами, владение способами снижения тревоги, управления своим эмоциональным состоянием (саморегуляция, релаксация).

Реализация данной программы обусловлена рядом причин:

— наличие ряда особенностей самого ЕГЭ, требующих от выпускника, кроме предметных знаний, еще и личностной, психологической готовности к его выполнению;

— необходимость сохранения здоровья выпускников, как физического, так и психологического;

— иррациональность установок, необъективность представлений о ЕГЭ у старшеклассников, педагогов и родителей.

Психологическая подготовка субъектов образовательного процесса включает формирование положительного отношения к ЕГЭ/ ОГЭ, разрешение прогнозируемых психологических трудностей, формирование и развитие определенных психологических знаний, умений и навыков, необходимых для успешного прохождения экзаменов.

Цель настоящей программы - расширение адаптационных механизмов у субъектов образовательного пространства, в период подготовки к выпускным экзаменам.

Задачи:

1. Повышение уровня сопротивляемости стрессу у выпускников.
2. Содействие в формировании позитивного психологического настроения у педагогов, обучающихся и их родителей во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний
3. Развитие у обучающихся навыков самоконтроля.
4. Помощь в осознании личной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
5. Снижение уровня экзаменационной тревожности

Психолого-педагогическая целесообразность программы

Информирование участников программы об эффективных способах запоминания и воспроизведения учебного материала, способах снижения экзаменационной тревожности у выпускников школы и профилактики суицидального поведения среди

несовершеннолетних в целом, вооружение их конкретными психотехническими и психотерапевтическими приемами (тренинги, релаксации, дискуссионная работа), способами формирования навыков саморегуляции и позитивного самопрограммирования, позволит снизить риски возникновения деструктивного поведения в экзаменационный период и улучшить академические показатели.

Информация должна быть уместной и предоставляться с учетом особенностей аудитории (пола, возраста и жизненного опыта).

Характеристика целевой аудитории

Подготовка к ЕГЭ/ОГЭ включает в себя формирование и развитие психологической, процессуальной и личностной готовности у всех субъектов образовательного процесса – обучающихся, учителей, родителей. Поэтому реализацию психологического сопровождения подготовки выпускников к итоговым экзаменам следует вести по трем основным направлениям: работа с выпускниками, их родителями и педагогами.

Настоящая программа оказывает положительное воздействие на всех участников, но наиболее эффективна по отношению к приведенным ниже категориям обучающихся.

Тревожные обучающиеся

Для тревожных детей учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебной работой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и т.д.). Отличительной особенностью этой группы детей является то, что они часто перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют написанное, причем это может и не вести к существенному улучшению качества работы. Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная. Наиболее трудной стороной ЕГЭ для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта со взрослым.

Неуверенные обучающиеся

Проблема таких детей в том, что они не умеют опираться на собственное мнение, склонны прибегать к помощи других людей, не могут самостоятельно проверить качество своей работы: сами себе не доверяют. Они могут хорошо справляться с теми заданиями, где требуется работа по образцу, но испытывают затруднения при необходимости самостоятельного выбора стратегии решения. Неуверенные дети испытывают затруднения во время любого экзамена, поскольку им сложно опираться только на собственные ресурсы и принимать самостоятельное решение. При сдаче ЕГЭ они испытывают дополнительные сложности, поскольку принципиальное значение там имеет самостоятельный выбор стратегии деятельности, а эта задача для неуверенных детей крайне сложна.

Обучающиеся с дефицитом произвольности и самоорганизации

ЕГЭ требует очень высокой организованности деятельности. Непроизвольные дети при общем высоком уровне познавательного развития и вполне достаточном объеме знаний могут нерационально использовать отведенное время. У них сформированы все психические функции, необходимые для того, чтобы быть внимательными, но общий уровень организации деятельности очень низкий. У таких детей часто неустойчивая работоспособность, им присущи частые колебания темпа деятельности. Они могут часто отвлекаться.

Перфекционисты и «отличники»

ЕГЭ для данной категории детей — это тот самый случай, когда верной оказывается поговорка "Лучшее — враг хорошего". Им недостаточно выполнить минимально необходимый объем заданий, им нужно сделать все, причем безошибочно. Дети данной категории обычно отличаются высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью. Если они выполняют задание, они стремятся сделать его лучше всех или быстрее остальных использовать дополнительный материал.

Перфекционисты очень чувствительны к похвале и вообще к любой оценке своей деятельности. Все, что они делают, должно быть замечено и высоко оценено. Для таких детей характерен очень высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка. Еще один возможный камень преткновения для них — это необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться, что существенно влияет на результаты.

Основные принципы образовательной деятельности психолого-педагогической направленности в рамках реализации программы

1. **Принцип непрерывности и преемственности** обеспечивает непрерывность деятельности в рамках психологического сопровождения ЕГЭ/ОГЭ с учетом преемственности, с использованием имеющегося опыта в других образовательных учреждениях, в отдельных регионах, в контексте отечественной и зарубежной науки и практики.
2. **Принцип гибкости и вариативности.** Программа требует периодического пересмотра организационной структуры, содержания и технологий на основе промежуточных срезов, меняющейся ситуации, и предусматривает использование разнообразия содержания методов, форм и технологий в совершенствовании программы.
3. **Принцип адаптации.** Программа должна строиться с учетом исследования ситуации по данному вопросу, специфических проблем возникновения суицидального поведения у обучающихся, как способа ухода от экзаменационного стресса, с учетом культурных и региональных особенностей.
4. **Принцип компетентности.** Специалист, работающий в данном направлении, должен иметь достаточный объем теоретических знаний, практических умений и навыков.

Формы и методы работы программы, виды и формы контроля

Программа психологической подготовки к прохождению ЕГЭ/ ОГЭ предполагает следующие формы работы с выпускниками школы:

- групповые лекционно- практические занятия с элементами тренинга;
- индивидуальные консультации;
- практические рекомендации.

Методы и техники, используемые в работе:

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

Формы работы с родителями включают:

- тематические родительские собрания;
- консультации индивидуальные (в том числе совместные с выпускником).

Работа с педагогическим коллективом реализуется посредством:

- выступлений;
- лекций;
- презентаций;
- методических разработок;
- индивидуальных консультаций

Содержание групповых занятий с выпускниками включает:

- ознакомление с сущностью, процедурой и спецификой ЕГЭ/ОГЭ в аспекте психологической подготовленности учащихся;
- информирование обучающихся об эмоциональных состояниях и их влиянии на поведение;
- освоение простейших релаксационных техник (аутотренинг и т.д.) для снятия эмоционального напряжения во время ЕГЭ/ОГЭ.

Содержание работы с педагогами:

- обсуждение и коррекция нереалистических установок в отношении ЕГЭ/ОГЭ;
- ознакомление педагогов с психологической спецификой ЕГЭ/ОГЭ в целом и трудностями отдельных групп выпускников;
- знакомство с психологическими характеристиками выпускников (по результатам диагностических исследований);
- поиск эффективных методов формирования психологических процессов у обучающихся, необходимых для успешного прохождения экзаменационных испытаний.

Содержание работы с родителями выпускников:

- информирование родителей о необходимости создания психологически комфортных условий в период сдачи экзаменов их детьми;
- ознакомление с проявлениями психоэмоциональной тревожности и признаках кризисных состояний у обучающихся;
- обсуждение и коррекция иррациональных установок в отношении будущего детей и их целей

Виды и формы контроля

Контроль за реализацией программы осуществляется администрацией ГБОУ ЦППРК «РостОК». Оценка эффективности программы отслеживается посредством изучения итоговой диагностики (*приложение № 3*) и получение обратной связи от участников программы, как в устной форме, так и при помощи анализа анкет «Обратная связь» (*приложение № 2*).

Сроки реализации программы

Реализация программы рассчитана на 3 месяца (периода) работы:

- начало учебного года (3 академических часа - занятия с выпускниками и 2 выступления на педагогическом совете и родительском собрании);
- середина учебного года (3 академических часа – продолжение практических занятий с обучающимися 9,11 классов);
- конец учебного года (3 академических часа – завершение цикла практических занятий с выпускниками и 2 выступления для педагогического коллектива и родителей выпускников). Индивидуальные консультации проводятся по запросу.

Основные направления реализации программы

Программа включает 4 основных направлений (*таблица 1*).

1. Диагностическое.

Своеобразие учебной деятельности каждого ребенка связано с целым рядом его индивидуальных особенностей: спецификой мышления, памяти, внимания, темпом деятельности, личностными особенностями, учебной мотивацией и т.д. Выявление детей, имеющих личностные и познавательные трудности при подготовке и сдаче ЕГЭ, возможно на протяжении всего обучения в школе. Уже в начальной школе нужно выделить группы детей, которые испытывают трудности в обучении. Аналогичные трудности встречаются и при подготовке и сдаче ЕГЭ. Ранняя диагностика таких трудностей позволяет выявить учащихся «группы риска» при подготовке к ЕГЭ и эффективно организовать их психологическое сопровождение на протяжении всего обучения. Диагностическая деятельность в рамках подготовки к ЕГЭ осуществляется с целью выявления нарушений в интеллектуально-личностной сфере задолго до экзамена, что поможет скорректировать поведение выпуск-

ника в стрессовых ситуациях и определить оптимальные условия обучения. Программа предусматривает проведение диагностики на момент начала и по окончании курса «Психологическое сопровождение ЕГЭ/ОГЭ». В *приложении 3* представлены различные методики, вариативность которых зависит от конкретной группы и запроса образовательной организации. Психолог имеет право выбора диагностического инструментария, в соответствии с личным опытом и предпочтениями.

2. Коррекционно-профилактическое.

Основным направлением программы является первичная профилактика снижения механизмов адаптации в экзаменационный период у выпускников школ. Поэтому цикл групповых практических занятий направлен на всех обучающихся 9 и 11 классов, вне зависимости от выявленного уровня стрессоустойчивости и эмоциональных состояний. Программа повышает адаптационные ресурсы у всех участников образовательного пространства: и детей, и родителей, и учителей и создает условия для более высоких академических результатов у старшеклассников на ЕГЭ\ОГЭ. Лекционно-практические материалы подобраны так, что содействуют не только профилактике, но и коррекции психоэмоционального напряжения, тревожности свойственных людям в условиях проверки знаний. Психокоррекционное воздействие на выпускников «группы риска», выявленных в ходе диагностики, эффективнее осуществлять посредством индивидуального или группового консультирования.

3. Консультирование.

Консультирование – одно из эффективных направлений в рамках психокоррекции тревожных состояний. Особенностью консультативной работы психолога по психологической подготовке к ЕГЭ является то, что целью таких консультаций является формирование у обучающихся и их родителей, у педагогических работников и руководителей знаний о проблемах, возникающих у учащихся при подготовке к ЕГЭ, и желания преодолеть трудности обучения; создание условий для полноценного личностного развития и самоопределения обучающихся на каждом возрастном этапе, а также в своевременном предупреждении возможных нарушений в становлении личности и развитии интеллекта. В целом задача консультативной работы психолога по психологической подготовке к ЕГЭ составляет контроль за возникновением трудностей обучения ребёнка. Указанная задача включает следующие конкретные составляющие:

- 1) ориентация родителей, учителей и других лиц, участвующих в воспитании, в возрастных и индивидуальных особенностях психического развития ребенка;
- 2) своевременное первичное выявление детей с различными трудностями обучения и их психологическое сопровождение;
- 3) составление (совместно с педагогами) рекомендаций по психолого-педагогической коррекции трудностей в школьном обучении для учителей, родителей и других лиц;
- 4) коррекционная работа индивидуально или (и) в специальных группах при консультации с детьми и родителями;
- 5) психологическое просвещение всех участников учебного процесса с помощью лекционной и других форм работы.

Программа предполагает как индивидуальную, так и групповую формы проведения консультаций. Индивидуальные консультации проводятся по личному запросу и с согласия законных представителей подростка, как в школе, так и в психологическом центре, а время проведения консультации согласовывается с администрацией. Как показал опыт, положительные результаты дает групповое консультирование детей «группы риска», выявленных в ходе диагностики. Цели и задачи групповых консультаций зависят от диагностированной общей проблематики и потребностей групп.

4. Организационно-методическое.

Данное направление включает ряд процедур, необходимых для успешной реализации программы в целом. Во-первых, заключение договора об оказании дополнительных образовательных услуг с образовательной организацией, обратившейся за психологической помощью. Во-вторых, согласование с организацией – заказчиком условий проведе-

ния мероприятий. В- третьих, подбор и проведение диагностики и написание анализа по её результатам в начале осуществления программы и по её завершению. В-четвертых, разработка рекомендаций для старшеклассников, педагогов и родителей выпускников по итогам проведения диагностики и практических занятий для подростков (приложение 4).

Таблица 1

Направления психологического сопровождения ЕГЭ/ОГЭ

№	Направление и цель	Содержание деятельности	Планируемый результат
1	<p>Диагностическое направление Цель – информационное обеспечение процесса психологического сопровождения готовности к ЕГЭ</p>	<p>1. Подбор методик для диагностики психологической готовности учащихся к ЕГЭ. 2. Проведение диагностики. 4. Анализ полученных результатов.</p>	<p>1.Определение уровня психологической готовности выпускников к экзаменационным испытаниям по трем компонентам психологической готовности к ЕГЭ 2. Формирование банка данных обучающихся «группы риска», имеющих проблемы по психологической готовности к ЕГЭ.</p>
2	<p>Коррекционно-профилактическое направление. Цель – создание условий для психологической готовности к ЕГЭ</p>	<p>1. Проведение цикла занятий в форме психологических тренингов для учащихся 9, 11-х классов по развитию навыков самоорганизации и самоконтроля, снятия тревожности.</p>	<p>1. Овладение обучающимися приёмами и навыками психофизической саморегуляции, выработка умений самостоятельно противостоять стрессу. 2. Снижение экзаменационной тревожности у старшеклассников. 3. Повышение стрессоустойчивости 4. Предупреждение риска возникновения суицидального поведения у выпускников</p>
3	<p>Консультирование/просвещение Цель – формирование психологически безопасной развивающей среды; оказание психологической помощи и поддержки субъектам ЕГЭ, обучение их навыкам саморегуляции; решение психологических проблем конкретных обучающихся.</p>	<p>1.Групповые и индивидуальные консультации всех участников образовательного процесса по проблемам психологической готовности к ЕГЭ. 2.Семинар – практикум для педагогов «Психологическое сопровождение ЕГЭ/ОГЭ. Экзаменационные трудности и их преодоление». 3.Выступления на родительских собраниях: 1.«Экзаменационная пора – как сохранить психологическое здоровье</p>	<p>1. Создание предпосылок для сохранения психологического здоровья у выпускников. 2. Формирование представлений о мотивационных установках к организации и проведению ЕГЭ/ОГЭ. 3.Овладение методами и приемами создания комфортной ситуации в семье выпускника школы во время сдачи ЕГЭ. 4. Готовность и способность субъектов ЕГЭ к эмоционально – волевой регуляции.</p>

		ребенку»; 2. «Пугать нельзя вселять уверенность: где же ставить запятую?»	
4	Организационно-методическое Цель – формирование образовательной среды; методическое обеспечение программы.	1. Заключение договора с ОО по вопросу реализации программы психологического сопровождения экзаменов. 2. Разработка/ адаптация цикла занятий в форме психологического тренинга для учащихся 9 и 11-ых классов. 3. Разработка рекомендаций, презентаций, памяток для обучающихся, педагогов, родителей. 4. Составление расписания занятий (психологических тренингов) групповых и индивидуальных по психологическому сопровождению готовности к ЕГЭ/ОГЭ. 5. Обработка материалов мониторинга подготовки к ЕГЭ/ОГЭ 6. Написание анализа и рекомендаций по результатам реализации программы	1. Содействие в создании психологически безопасной образовательной среды. 2. Наличие методических материалов по проведению цикла занятий 3. Создание банка методических разработок по психологическому сопровождению готовности к ЕГЭ/ОГЭ.

Ресурсы, необходимые для реализации программы

К участию в реализации программы привлекаются педагоги-психологи ГБОУ ЦППРК «РостОК» и других образовательных организаций. Программа может осуществляться как на базе ГБОУ ЦППРК «РостОК», так и в образовательной организации. Для работы требуется оснащенная доской для записей комната, оборудование для презентаций, листы бумаги, карандаши или ручки.

Состав группы и режим работы

Цикл практических занятий данной программы для выпускников школы предполагает первичную профилактику рискованного поведения, поэтому целевой группой является весь класс, который целесообразно разделить на 2 подгруппы по 10-12 человек.

Продолжительность каждого занятия - 40 минут. Количество, продолжительность и режим работы практических занятий, консультаций, лекций и выступлений для родителей и педагогов зависит от возможностей образовательной организации.

Оценка эффективности программы

Теоретическая обоснованность принципов и методов работы, соответствие возрастным и социально-психологическим особенностям целевой группы, последовательность и поэтапность реализации программы, комплексность и валидность, а также личностно-профессиональные особенности специалиста, реализующего настоящую программу - комплекс критериев, обеспечивающих результативность и эффективность работы, направленной на расширение адаптационных механизмов у субъектов образовательного пространства в период подготовки к выпускным экзаменам.

Реализация просветительского направления позволит создать информационное поле, способствующее увеличению осведомленности родителей выпускников и специалистов образовательных организаций по проблеме. Активные методы работы с выпускниками позволят им расширить диапазон копинг-стратегий совладания со стрессом и приобрести навыки саморегуляции, которые являются факторами, препятствующим возникновению суицидального поведения у подростков.

3. Тематическое планирование

№	Тема мероприятия	Цель мероприятия	Кол-во часов
1	<i>1 блок</i> Личностные трудности. Работа с внутренним психологическим напряжением.	<ul style="list-style-type: none">– Выявление и коррекция экзаменационной тревожности;– овладение обучающимися приемами и навыками психофизической саморегуляции, выработка умений самостоятельно противостоять стрессу;– коррекция самооценки	4,5
2.	<i>2 блок</i> Когнитивные трудности. Ресурсы в познавательной сфере.	<ul style="list-style-type: none">– Обучение методам запоминания и воспроизведения учебного материала;– повышение уровня внимания;– снижение экзаменационной тревожности у старшеклассников	4,5
3.	<i>3 блок</i> Процессуальные трудности. Стратегия поведения на экзамене.	<ul style="list-style-type: none">– Расширение процессуальных копинг-стратегий;– повышение стрессоустойчивости– обучение навыкам позитивного ин-структирования;– предупреждение риска возникновения суицидального поведения у выпускник	4,5
ИТОГО			13,5