

Программа повышения психологической компетенции участников образовательного процесса «Психологическое сопровождение ЕГЭ/ОГЭ»

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, объективно обусловленная факторами, совокупность которых приводит к психическим и физиологическим перегрузкам, отрицательно сказывающимся на здоровье старшеклассников, что может способствовать неправомерному снижению, искажению результатов ЕГЭ.

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.

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.

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.

Рекомендуемая продолжительность группового занятия – 40 мин. Количество, продолжительность и режим работы практических занятий, консультаций, лекций и выступлений для родителей и педагогов зависит от возможностей образовательной организации. Общее количество часов – 13,5.

Основные направления реализации программы.

Программа состоит из 4 направлений:

1. Диагностическое.
2. Коррекционно-профилактическое.

3. Консультирование.
4. Организационно-методическое.

Ожидаемые результаты:

- 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