Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования

 «Центр психолого-педагогической и социальной помощи»

Муниципального образования Киреевский район

**Проект**

**Тема «Психологическая готовность старшеклассников к сдаче экзаменов»**

Выполнил:

Педагог-психолог

Чередниченко Е.В.

Педагог-психолог

Бунина Н.Ю.

Киреевск, 2016г.

Единый государственный экзамен (ЕГЭ) – это форма государственной (итоговой) аттестации выпускников 11 классов общеобразовательных учреждений, проведения вступительных испытаний и зачисления в учреждения высшего профессионального образования, участвующие в эксперименте, на территории Тульской области с учетом Положения о проведении единого государственного экзамена, утвержденного приказом МО РФ от 27.02.2001г. №645, Положения о государственной (итоговой) аттестации выпускников 11 (12) классов общеобразовательных учреждений, утвержденного приказом МО РФ от 03.12.99г №1075, Правил приема в высшие учебные заведения. ЕГЭ является одним из трудных этапов в жизни выпускника, ведь именно этот экзамен определяет как сложится судьба ребенка. В связи с этим могут возникнуть трудности при сдаче ЕГЭ в основном связанные с особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, с недостаточным уровнем развития самоконтроля, с низкой стрессоустойчивостью учащихся, с отсутствием навыков саморегуляции. Государственный экзамен, это прежде всего серьезная стрессовая ситуация для детей, оказывающая отрицательное воздействие на психику ребенка. Зачастую, эту ситуацию усугубляют сами педагоги. К сожалению, у большинства педагогов нет подготовки по методике разработки и применению педагогических тестов. В связи с этим необходимо ознакомление как можно более широкого круга учителей с современными средствами оценки результатов обучения, методологическими и теоретическими основами тестового контроля, порядком организации и проведения ЕГЭ. Учитель должен знать виды и типы тестов, формы предтестовых заданий, различные методы оценивания результатов тестирования, уметь анализировать полученные данные в рамках классической и современной теории создания тестов и их использованию в педагогической практике. К сожалению, иногда учителя увлекаются «натаскиванием» на тесты в формате ЕГЭ, не заботясь о том, что оценка качества образования является элементом его управления и прежде всего необходимо заботиться о повышении качества обучения своих учеников.

*Объект:* определить психологическую готовность детей к сдаче ЕГЭ.

*Предмет*: психологическая готовность детей к сдаче ЕГЭ.

*Цель*:

 • Отработать стратегии и тактики поведения в период подготовки к единому государственному экзамену;

• Обучить навыкам саморегуляции, самоконтроля учащихся, повышение уверенности в себе, своих силах;

• Понизить уровень тревожности у всех участников эксперимента;

*Задачи*

• Определить уровень тревожности у выпускников

• Определить возможные направления психологической работы с выпускниками по снятию напряжения и страха перед тестированием

• Отработать систему цикла занятий для выпускников в период подготовки к ЕГЭ

*Основные принципы:*

Доступность психолого-педагогической поддержки для каждого старшеклассника.

Личностно-индивидуальный подход к учащимся.

*Период проведения программы:* программа рассчитана на 3 урока, занятия будут проходить на базе МКОУ «СОШ №2» , индивидуальные занятия с более тревожными детьми будут проводиться на базе центра «Психолого-педагогической и социальной помощи» г.Киреевска.

***Этапы реализации проекта***

Проект реализовывался на 3 этапах

*1 этап Подготовительный.* На данном этапе мы собирали информацию о школах и классах, в которых нам предстоит реализовывать проект. После сбора информации, мы проанализировали литературу по нашей проблеме, учитывая индивидуальные особенности выпускников и их учителей. Провели диагностику старшеклассников, на психологическую готовность к сдаче ЕГЭ(комплекс методик указан выше).

*2 этап Основной.* На основном этапе мы разработали комплексную программу, по преодолению психологического напряжения перед сдачей ЕГЭ, учитывающую личностные особенности выпускников. Программа включает в себе теоретическую и практическую часть работы с выпускниками. Детям показывались и объяснялись упражнения по преодолению и снятию эмоционального напряжения. Также давали практические рекомендации по подготовке и сдаче ЕГЭ.

*3 этап Заключительный.* Подведение итогов работы с выпускниками, проведение повторной диагностики, анализ результатов работы.

***Подготовительный этап.***

Численность 11 класса составляет 11 человек, из которых 5 мальчиков и 6 девочек. Успеваемость средняя, есть 1 девочка отличница, хорошисты 4 человека и 6 человек с оценками удовлетворительно. В классе присутствует дружелюбная атмосфера, поддержка. Тревожность на среднем уровне, в основном связанная с проведением экзамена в незнакомой ситуации и из-за ответственности перед родителями. Перед реализацией проекта было проведено родительское собрание, на нем были взяты письменные разрешения от родителей на работу с детьми.

***Диагностика1***

Для диагностики психологической готовности детей к успешной сдаче ЕГЭ мы выбрали и использовали следующие методики

1. **Тест Филлипса на школьную тревожность.2**

Позволяет оценить не только общий уровень школьной тревожности, но и составляющие общей тревожности, связанные с различными областями школьной жизни.

**2.Тест отсчитывания минуты.**

Является одной из разновидностей физиологических проб, направленной на исследование субъективного восприятия времени человеком.

**3.Пробное ЕГЭ по математике.**

Результаты пробного ЕГЭ позволят нам проконтролировать эффективность нашей работы. Как наша работа с детьми поможет им сдать более успешно ЕГЭ.

***Основной этап.***

*Тематическое планирование*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Продолжительность занятия |
| 1 | Память и приемы запоминания. Методы запоминания текстов | 1 час |
| 2 | Приемы волевой мобилизации | 1 час |
| 3 | Приемы релаксации и снятия напряжения | 1,5часа |
| Итого |  3,5 часа |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Результаты диагностики представлены в приложение 1

2. Опросник Филлипса на тревожность представлен в приложение 2

*Занятие 1. «Память и приемы запоминания. Методы запоминания текстов»*

**Цель занятия**: знакомство с характеристиками памяти человека, обучение работе с текстами, обучение приемам запоминания, отработка полученных навыков.

**Мини-лекция**«Память. Приемы организации запоминаемого материала»

(5 мин)

**Упражнение 1. «Как я запоминаю»(**30мин)

**Упражнение 2. Работа с текстом(**15 мин)

 Цель: помочь учащимся понять, какие приемы работы с текстом можно использовать в ходе подготовки к экзаменам по тем или иным учебным предметам.

Необходимо подготовить несколько небольших текстов (1-2 стр.): рассказы, биографии, научные статьи об открытиях или природных явлениях (можно взять из школьных учебников, детской энциклопедии). Учащимся могут потребоваться большие листы бумаги, фломастеры, например, для изображения схем.

**Мини-лекция с элементами тренинга «Методы активного запоминания»** (10 мин)

**Упражнение 3. «Снежки»** (5 мин)

Цель: снятие напряжения и усталости после занятия.

**Подведение итогов.**(5 мин)

*Занятие 2. Знакомство с приемами волевой мобилизации и совладания со своими чувствами*

**Цель занятия:** познакомить учащихся с некоторыми приемами волевой мобилизации; отработать приемы самообладания, необходимые учащимся в ходе сдачи экзамена.

**Упражнение 1. «Часы»** (10 мин)

Цель: тренировка внимания и рабочего самочувствия.

**Упражнение 2. «Ассоциации»** (20 мин)

**Упражнение 3. «Эксперимент»** (20 мин)

**Упражнение 4. «Приятно вспомнить»** (5 мин)

**Подведение итогов занятия.** (5 мин)

*Занятие 3. Обучение приемам релаксации и снятия напряжения*

**Цель занятия:** обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование у учащихся умения управлять своим психофизическим состоянием.

Упражнения, описанные на этом занятии, лучше проводить в тихом и хорошо проветренном помещении с неярким освещением. Упражнения проводить под спокойную негромкую музыку, подходящую для занятий аутотренингом.

**Упражнение 1. «Контраст»** (20 мин)

Цель: продемонстрировать учащимся ощущение мышечного расслабления.

**Упражнение 2. «Мышечная релаксация»** (20 мин)

Цель: обучение приему нервно-мышечной релаксации.

**Упражнение 3. «Ресурсные образы»** (10 мин)

Цель: научиться использовать воображаемые образы для достижения нервно-мышечного расслабления.

**Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения»**

**Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями» (**10 мин)

**Упражнение 7. «Сохраняем силы»**

Цель: снятие эмоционального напряжения.

**Упражнение 8. «До встречи на экзаменах!»**(5 мин)

Цель: дать возможность учащимся поделиться мнениями о занятиях.

***После проведения основного этапа, были предложены индивидуальные занятия более тревожным детям, для более эффективной работы. С детьми проводились упражнения на релаксацию, снятию мышечных зажимов с помощью специалистов, раскрытию сильных сторон личности, проигрывание сценки экзамена.***

**Заключительный этап.**

Приложение 1

Результаты диагностики.

численность учащихся 11класса 11 человек.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тест Филлипса на школьную тревожность** |  | **Тест отсчитывания минуты.** |  | **Пробное ЕГЭ по математике** |
| 1 |  |  | 1 | 69 |  | 1 | 45 |
| 2 |  |  | 2 | 50 |  | 2 | 56 |
| 3 |  |  | 3 | 76 |  | 3 | 78 |
| 4 |  |  | 4 | 44 |  | 4 | 32 |
| 5 |  |  | 5 | 55 |  | 5 | 90 |
| 6. |  |  | 6. | 19 |  | 6. | 32 |
| 7 |  |  | 7 | 28 |  | 7 | 32 |
| 8 |  |  | 8 | 45 |  | 8 | 56 |
| 9 |  |  | 9 | 45 |  | 9 | 45 |
| 10 |  |  | 10 | 67 |  | 10 | 45 |
| 11 |  |  | 11 | 56 |  | 11 | 45 |

 Приложение 2

***Тест Филлипса на школьную тревожность (Методика диагностики уровня тревожности по Филипсу):***

Инструкция.

Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ “+”, если Вы согласны с ним, или “-”, если не согласны.

Вопросы-утверждения методики.

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?