

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа № 23
города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области

Директор государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
Самарской области основной
общеобразовательной школы № 23 г.
Сызрани городского округа Сызрань
Самарской области

_____ А. М. Мерс
Приказ №40 - ОД от 16 апреля 2025 г.

**ПРОГРАММА ИННОВАЦИОННОГО
ПРОЕКТА/ПРОГРАММЫ
«ЭКЗАМЕНЫ НА 5+»**

г. Сызрань

2025 г.

Научно-исследовательский проект

«ЭКЗАМЕНЫ НА 5+»

при подготовке к ГИА

Возраст детей: 13-16 лет

Цель: создание условий для формирования психологической готовности учащихся к ГИА, актуализация возможностей личности выпускника, обеспечивающих максимальную эффективность и экологичность в процедуре сдачи экзамена.

Задачи:

1. Содействие адаптации учащихся к процессу проведения ГИА.
2. Создание оптимального психологического настроения у учащихся, их родителей и педагогов во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний.
3. Повышение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения у учащихся.
4. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.
5. Уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.
6. Развитие эмоционально-волевой сферы, развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.
7. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок и стратегий поведения.

Основные направления в реализации программы

Программа включает следующие основные направления: диагностическое направление; психокоррекционная и развивающая работа со школьниками; консультирование учащихся, родителей, педагогов; профилактическая работа; психологическое просвещение.

Психокоррекционная и развивающая работа с учащимися включает цикл групповых тренинговых занятий с элементами лекции, игр и рефлексии; используются такие методы работы, как дискуссия, беседа, мини-лекция, игры, упражнения.

Психодиагностическое направление в реализации программы предполагает получение информации об уровне психического развития учащихся, выявление индивидуальных особенностей и проблем участников образовательного процесса. Диагностический комплекс включает диагностику тревожности, саморегуляции и общего уровня психологической готовности к ГИА. Результаты диагностики являются базой для определения зоны ближайшего развития учащихся, составления индивидуальных рекомендаций для выпускников и их родителей.

Профилактическая работа направлена на предотвращение возможных проблем в развитии и взаимодействии участников образовательного процесса. Психологическое консультирование направлено на оптимизацию взаимодействия участников образовательного процесса. Психологическое просвещение направлено на создание условий для повышения психологической компетентности участников образовательного процесса (повышение уровня психологических знаний и включение имеющихся знаний в структуру деятельности). Взаимодействие с родителями выпускников и педагогами (в форме тематических родительских собраний, консультаций) охватывает такие направления, как: обсуждение и коррекция нереалистических установок и ожиданий по отношению к экзамену; разработка индивидуальной стратегии по психологической подготовке выпускников; ознакомление с психологической спецификой ГИА в целом и трудностями отдельных групп выпускников.

Используемые методы и методики

На предварительном этапе реализации программы применяются теоретические методы работы: анализ психолого-педагогической и специальной литературы.

На профилактическом этапе реализации программы используются методы психологического просвещения участников реализации программы: наглядные (рассылка информационных буклетов о программе) и вербальные (проведение видеоконференции — анонса программы, ответы на вопросы учащихся и родителей по вопросам проведения программы).

На диагностическом этапе реализации программы применяются следующие методы исследования: анкетирование, тестирование. Диагностика реализуется в дистанционном формате (с помощью средств видеосвязи и электронной почты). Для реализации диагностического этапа программы используются следующие методики: анкета «Готовность к ОГЭ/ЕГЭ» М.Ю. Чибисовой, методика диагностики самооценки психических состояний Г. Айзенка, опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой.

На организационном этапе на основе методов количественного и качественного анализа результатов диагностики с учетом возможных противопоказаний участников и оптимального количества участников осуществляется комплектование групп.

Основной этап реализации программы включает проведение тренинговых занятий онлайн с учащимися и их родителями, видеолекций в соответствии с тематическим планированием, консультирование родителей и педагогов по вопросам психологической подготовки учащихся к ГИА онлайн, предоставление родителям обратной связи о динамике развивающей работы. Методы, используемые на основном этапе реализации программы: групповая дискуссия, мини-лекция, беседа, арт-терапевтические методы (изотерапия, нарратив, сторителлинг), методы саморегуляции и телесно-ориентированные техники (нервно-мышечная релаксация, дыхательные техники, кинезиологические упражнения), психогимнастические игры, методы психологического консультирования, метод групповой рефлексии.

Завершающий этап предполагает диагностику уровня психологической готовности к ГИА участников по окончании реализации программы, оценку результатов программы с точки зрения достижения прогнозируемых результатов, составление психолого-педагогических рекомендаций для родителей и специалистов, обсуждение итогов развивающей работы с родителями, специалистами. Итоговая диагностика после реализации программы для оценки эффективности выполняется с помощью основного блока методик.

Необходимость реализации программы профилактической направленности в онлайн-формате для обучающихся выпускных классов связана с тем, что

выпускники и их семьи в настоящее время испытывают влияние сразу нескольких стрессовых факторов, в том числе связанных с необходимостью соблюдать повышенные меры безопасности, тревогой за здоровье близких, снижением количества и качества непосредственного общения. Все это создает неблагоприятный фон для формирования всех компонентов психологической подготовки к ГИА: когнитивного (в условиях стресса систематическая интенсивная интеллектуальная деятельность затруднена), эмоционального (большинство выпускников регулярно испытывают негативные эмоциональные состояния, затрудняющие подготовку к экзамену, и не умеют их эффективно регулировать), поведенческого (даже при наличии знаний в области регуляции эмоций, стратегий разрешения проблем многие выпускники затрудняются применять эти знания на практике). В современных условиях важно создать условия для актуализации возможностей личности выпускника, для осознания каждым учащимся своего интеллектуального и личностного потенциала, с опорой на который совладание с экзаменационной ситуацией будет более эффективным. Использование современных дистанционных технологий позволит обеспечить безопасность, доступность и мобильность психолого-педагогической поддержки выпускника, а также предоставит возможности самореализации в инновационных формах деятельности.

Критерии и противопоказания к участию в освоении программы

Программа «Экзамены на 5+» рассчитана на проведение групповых занятий в дистанционном формате с обучающимися выпускных классов, которые по результатам психолого-педагогической диагностики были включены в группу риска.

Критериями включения обучающихся в группу риска являются высокий уровень тревоги (высокие показатели по шкалам «Тревожность» по методике диагностики самооценки психических состояний Г. Айзенка, по шкале «Уровень тревожности» анкеты «Психологическая готовность к ОГЭ и ЕГЭ» М.Ю. Чибисовой) и наличие ряда индивидуально-психологических особенностей личности: низкий уровень самоорганизации, произвольности и самоконтроля, высокая утомляемость, низкая работоспособность, низкая или неадекватная

самооценка (низкие показатели уровня саморегуляции по методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой).

В реализацию программы могут быть включены также выпускники с результатами диагностики, соответствующие диапазону средних возрастных показателей, в целях профилактики последствий экзаменационного стресса.

Важным принципом при комплектовании групп является добровольность участия в программе.

Для включения обучающегося, имеющего статус ОВЗ, необходима консультация ведущего специалиста. Противопоказанием к участию в программе является наличие психиатрического диагноза.

Повышению эффективности тренинга в онлайн-формате также способствует оптимальное число участников. В традиционной тренинговой группе нежелательно число участников, превышающее 18 человек, — это ведет к резкому снижению уровня продуктивной обратной связи, уменьшению времени, уделяемого каждому участнику, исчезновению условий для проявления активности каждого человека.

Неудобство большого числа членов группы особенно заметно при фиксации времени, затрачиваемого на групповую рефлекссию после проведения упражнений. Оптимальное число участников составляет 8–12 человек.

Нежелательно включать в одну группу близких родственников (сиблингов); гетерогенные по полу группы также являются предпочтительными при комплектовании групп.

Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы.

Онлайн-формат проведения программы предполагает сохранение интерактивности коммуникации, соблюдение основных принципов тренинга. Поэтому важен выбор онлайн-платформы, программы для организации видеоконференций, обеспечивающей достаточно высокое качество аудио- и

видеосвязи, общий доступ к экрану (для демонстрации презентаций и документов, рисования схем и т. д.), коллективные чаты в группах.

Основные требования, которые предъявляются к таким сервисам, — это воспроизводство трех действительностей тренинга:

- действительность синхронной коммуникации (видео, аудио, чат);
- действительность содержательной работы и трансляции контента (демонстрация презентаций, работа с текстом);
- действительность взаимодействия (деление на группы, возможность взаимодействовать в парах / тройках и т. д.).

Интерактивность взаимодействия обеспечивается правилом активности: включенные камеры всех участников группы в качестве обязательного условия занятий способствуют вовлечению всей группы в живой диалог, сохранению интереса участников к тренингу. В этом случае ведущий получает возможность не только оперативно получать «обратную связь» от участников, но и использовать активные формы работы и механизмы групповой динамики для поддержания мотивации участников и повышения результативности тренинга.

Ожидаемые результаты программы

- повышение уровня психологической готовности к ГИА учащихся выпускных классов;
- повышение психолого-педагогической компетентности по вопросам психологической подготовки к ГИА учащихся и их родителей;
- снижение уровня тревоги выпускников и их родителей;
- развитие навыков самоконтроля, совладающего поведения, достижение оптимального уровня стрессоустойчивости у выпускников.

Внутренний контроль реализации программы «Экзамены на 5+» проводится в процессе и в конце реализации программы заместителем директора учреждения и педагогом-психологом, реализующим программу.

Критерии оценки планируемых результатов: эффективность и результативность профилактической программы «Экзамены на 5+» рассматривается через динамику результатов диагностики до и после реализации программы. Диагностический комплекс позволяет выявить основные характеристики, лежащие в основе когнитивного и эмоционального компонентов психологической готовности к ГИА (уровень тревожности и фрустрации, владение навыками самостоятельного планирования и контроля познавательной деятельности), а также гибкость в выборе поведенческих стратегий в условиях стресса (поведенческий компонент). Показателями результативности программы являются снижение уровня тревоги, повышение уровня способности к самоорганизации и самоконтролю, повышение уровня саморегуляции личности.

Примерный план мероприятий программы «Экзамены на 5+»

1. Подготовительный этап

- Анализ потребностей:
- Проведение опросов среди учащихся, родителей и педагогов о психологических и образовательных потребностях в подготовке к ГИА.
- Создание рабочей группы
- Формирование команды педагогов-психологов, учителей и администрации для разработки мероприятий.

2. Информационный блок

- Семинар для родителей и учеников (Примерные темы: «Как подготовиться к экзаменам» и «Роль психологической готовности»)
- Приглашение успешных выпускников для обмена опытом.
- Создание информационных материалов.
- Выпуск буклетов и плакатов с советами по подготовке к ГИА и поддержанию психологического здоровья.

3. Образовательный блок

- Модульные тренинги по развитию навыков (Тренинги по тайм-менеджменту, управлению стрессом и развитию навыков саморегуляции).

- Индивидуальные и групповые консультации: (Поддержка от школьного психолога, работа с трудными учащимися, работа в группах по интересам)

4. Практический блок

- Имитационные экзамены:

- Проведение пробных экзаменов в условиях, приближённых к настоящим;

- Организация анализа результатов с обратной связью от учителей.

- Интерактивные занятия (Мастер-классы по эффективной подготовке к экзаменам, разработка индивидуальных планов и стратегий)

5. Психологическая поддержка

- Создание «группы поддержки» (Организация встреч для обмена опытом и обсуждения беспокойств и страхов).

- Работа со стрессом (Внедрение практик релаксации и mindfulness в учебный процесс).

6. Итоговый этап

- Оценка результатов программы: (Проведение анкетирования среди учащихся и родителей для оценки эффективности мероприятий).

- Анализ полученных данных: (Подготовка отчета о достижениях программы и выявленных проблемах для последующего улучшения).

- Заключительное мероприятие (Организация праздничного события для выпускников с участием педагогов, родителей и школьной администрации, подведение итогов программы).

Этот план мероприятий поможет создать комплексный подход к подготовке учащихся к ГИА, фокусируясь на их психологическом комфорте и уверенности в своих силах.

Список используемой литературы

1. *Абабков В.А., Перре М.* Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб: Речь, 2004. 166 с.
2. *Бочева Н.А., Хотеева Е.В.* Психологическая подготовка учащихся к ЕГЭ [Электронный ресурс] // Наука, образование, общество. 2015. № 1 (93). С. 194–201. [doi:10.17117/no.2015.01.194](https://doi.org/10.17117/no.2015.01.194)
3. *Брайт Дж., Джонс Ф.* Стресс. Теории, исследования, мифы. СПб: прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. 352.
4. *Васильева М.В.* Единый государственный экзамен: как подготовиться? // Эксперимент и инновации в школе. 2012. №4. С. 49–54.
5. *Грачева Л.В.* Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. СПб: Речь, 2004. 120 с.
6. *Грецов А.Г.* Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание. СПб: Питер, 2011. 416 с.
7. *Демина Л.Д., Ральникова И.А.* Психологическое здоровье и защитные механизмы личности: учебное пособие. 2-е изд. Барнаул: Изд-во Алтайского университета, 2005. 132 с.
8. *Лукашенко М.* Тайм-менеджмент для детей: Книга продвинутых родителей. 2-е изд. М.: Альпина Паблишер, 2013. 200 с.
9. *Новара Д.* Не кричите на детей! Как разрешать конфликты с детьми и делать так, чтобы они вас слушали. М.: Альпина Диджитал, 2014.
10. *Фабер А., Мазлиш Э.* Как говорить с детьми, чтобы они учились. М.: Эксмо, 2015. 288 с.
11. *Чибисова М.Ю.* Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. М.: Генезис, 2009. 184 с.