

## Психологический проект

*Зенкова М.С., педагог - психолог  
МАОУ СОШ №147, г. Екатеринбург*

<b>№</b>	<b>Разделы проекта</b>	<b>Содержание</b>
<b>1</b>	<b>Название проекта</b>	Психологическая подготовка к ГИА (ЕГЭ, ОГЭ)
<b>2</b>	<b>Целевая группа, на которую направлен проект</b>	Все субъекты образовательной деятельности образовательной организации - обучающиеся, педагоги, родители
<b>3</b>	<b>Причины, показывающие необходимость и важность психологической подготовки старшеклассников к ГИА (ЕГЭ, ОГЭ)</b>	1) наличие ряда особенностей самого ЕГЭ, ОГЭ, требующих от выпускника, кроме предметных и процессуальных знаний, еще и личностной, психологической готовности к его выполнению; 2) необходимость сохранения здоровья выпускников, как физического, так и психологического; 3) нереалистичность установок, необъективность представлений о ЕГЭ, ОГЭ у старшеклассников, педагогов и родителей.
<b>4</b>	<b>Используемая технология - технология психологического сопровождения обучающихся.</b>	Представляемая технология психологического сопровождения обучающихся рассчитана на одновременную работу со старшеклассниками из одного классного коллектива, поможет решить обозначенные проблемы. В реализации проекта широко применяются технологии саморазвития личности (А. А. Ухтомского - Г. К. Селевко), в основе которой лежат идеи развивающего обучения Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева, Л. В. Занкова, Д. Д. Эльконина, В. В. Давыдова. В ТСРЛ углубляется положение о субъектной позиции ребенка в образовательном процессе. Наиболее ярким и целостным образцом реализации технологии саморазвития личности является разработанная "Программа саморазвития личности" для 1-11 классов. Соловьева О. Ю. М. : Арсенал образования, 2011. Разработанная образовательная технология оптимального самоопределения личности школьников реализуется в "Программе саморазвития личности " ( 1 - 11 классы ), в которой особое внимание отведено определению возможностей личности по формированию умений и оценке компетентностей, определению их роли в жизни личности, механизмам их формирования, проявления на разных возрастных этапах.
<b>5</b>	<b>Цель проекта</b>	создание условий для овладения обучающимися методами и приемами психологической подготовки к ЕГЭ, ОГЭ.

6	Задачи проекта	<ul style="list-style-type: none"> <li>— знакомство выпускников с процессуальными особенностями ЕГЭ, ОГЭ возможными способами подготовки к нему;</li> <li>— выработка индивидуальной стратегии деятельности при подготовке и сдаче ЕГЭ, ОГЭ;</li> <li>— повышение учебной мотивации старшеклассников;</li> <li>— повышение уверенности обучающихся в себе, развитие у них адекватной самооценки, позитивного мышления;</li> <li>— обучение старшеклассников приемам самоанализа и мобилизации собственных когнитивных ресурсов для достижения желаемого результата на экзамене;</li> <li>— знакомство обучающихся со способами снижения тревоги в стрессовой ситуации, с методами саморегуляции.</li> </ul>
7	Сроки реализации проекта	<p>Предусмотрена реализация проекта в течение 2 - х лет. Необходимость двухгодичной подготовки к ЕГЭ продиктована рядом факторов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— в 8,10-м классе школьники не так загружены предметной подготовкой к ЕГЭ, ОГЭ, как в одиннадцатом, девятом, и у них есть время для занятий с психологом;</li> <li>— длительная, сочетающая в себе различные формы и методы подготовка к ЕГЭ, ОГЭ дает возможность более осознанно, рефлексивно отнестись к приобретенным в ее ходе знаниям, умениям, техникам, позволяет оказать более существенное влияние на такие устойчивые характеристики личности, как мотивация, самооценка, тревожность;</li> <li>— есть возможность неоднократного использования полученного опыта на практике (пробные ЕГЭ, ОГЭ);</li> <li>— результаты промежуточной диагностики позволяют корректировать способы деятельности, изменять структурные элементы программы.</li> </ul>
8	Реализация проекта (план, этапы, мероприятия)	<p style="text-align: center;"><b><u>Работа с обучающимися 8, 10-го классов ( 1- ый год реализации проекта)</u></b></p> <p><b>1-й этап — диагностический (сентябрь):</b> сбор данных о запросах различных категорий участников образовательного процесса по данной проблеме и проведение диагностических исследований с выпускниками.</p> <p><b>2-й этап — аналитический (октябрь):</b> обработка и анализ полученных данных, выделение основных групп трудностей у выпускников и учет запросов других участников образовательного процесса с целью адресности психологической подготовки — выделение и классификация обучающихся групп риска, составление программы дальнейших действий.</p> <p><b>3-й этап — реализация программы (ноябрь— февраль).</b> Она предполагает инвариантную часть, рассчитанную на всех обучающихся (8 часов, 4 занятия по 2 часа</p>

		<p>или 8 занятий по 1 часу, в ноябре—декабре), и вариативную часть, которая реализуется в групповой форме (2–4 часа на каждую группу, в январе—феврале). На занятия обучающиеся приглашаются психологом по результатам проведенной диагностики и приходят по желанию.</p> <p>В инвариантную часть программы включены занятия на ознакомление с процедурой ЕГЭ, ОГЭ, со стратегиями поведения на экзамене и на выработку индивидуальной стратегии, стиля деятельности на основе учета индивидуальных особенностей. На занятиях происходит также знакомство с методами саморегуляции, способами эффективной деятельности. Итогом работы является составление учащимися памяток "Как я готовлюсь к ЕГЭ", "Мои индивидуальные особенности", "Мой стиль учебной деятельности". Важно впоследствии познакомить с содержанием этих памяток педагогов-предметников для выработки единой стратегии.</p> <p>Содержание вариативной части состоит из общего и индивидуальных модулей и зависит от того, какие "группы риска" среди обучающихся были выявлены.</p> <p><b>Дети "группы риска":</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) инфантильные дети;</li><li>2) тревожные дети;</li><li>3) неуверенные дети;</li><li>4) перфекционисты и "отличники";</li><li>5) правополушарные дети;</li><li>6) дети - синтетика;</li><li>7) дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации;</li><li>8) астеничные дети;</li><li>9) гипертимные дети;</li><li>10) застревающие дети;</li><li>11) аудиалы и кинестетики.</li></ol> <p>Общим для всех является модуль по снижению тревоги в стрессовой ситуации. Индивидуальные модули проводятся психологом отдельно для групп риска ( это малые группы по 3–7 человек) с целью поиска сильных сторон учащихся группы, использования внутренних ресурсов для выработки индивидуальной стратегии деятельности на этапе подготовки и на самом экзамене (стратегии поддержки). На данном этапе происходит уточнение созданных ранее памяток.</p> <p><b><i>4-й этап — пробная реализация полученных знаний и стратегий деятельности</i></b></p>
--	--	---

*(март—май).* Это происходит на контрольных работах в формате ЕГЭ, ОГЭ (пробных ЕГЭ, ОГЭ), на предметных олимпиадах, элективных курсах, при работе в научном обществе учащихся. Главное на этом этапе — попробовать индивидуальные стратегии деятельности на практике, применить памятки, накопить материал для последующей рефлексии.

**5-й этап — рефлексивный (июнь),** включает в себя объективную диагностику и рефлексию итогов работы за год в форме погружения ("Что усвоили? Что получается применять? Что забыли? В чем обнаружились трудности? Над чем стоит работать в одиннадцатом классе?"). На этом этапе подводятся итоги использования приобретенных знаний и опыта в контрольных работах в формате ЕГЭ, ОГЭ, олимпиадах, НОУ, интеллектуальных играх, пробных ЕГЭ, ОГЭ, Важно уточнить памятки с учетом итогов рефлексии.

**Работа с учащимися 9,11-го классов (2-ый год реализации проекта)**

**6-й этап — диагностико-аналитический (сентябрь—октябрь)** — проведение промежуточной диагностики, обработка и анализ данных.

**7-й этап — актуализация полученных знаний и целеполагание (ноябрь).** На данном этапе проводится совместное проектирование деятельности в одиннадцатом классе. Используется метод проектов "Как я буду готовиться к ЕГЭ, ОГЭ в девятом, одиннадцатом классе", где учащиеся выделяют отдельными этапами самостоятельную работу по предметной и психологической подготовке к ЕГЭ, ОГЭ, возможное участие в ней психолога, учителей, классного руководителя, родителей.

**8-й этап — тренинг с погружением (январь, зимние каникулы).** Первый уровень (для всех): обсуждение итогов реализации программы в течение полугодия, успехов и неудач, путей выхода из них. Второй уровень (работа в группах по направлениям): актуализация знаний по релаксации, NLP (нейролингвистическое программирование), обсуждение возможностей их использования в период экзамена, выработка позитивного настроения на экзамены, адекватной самооценки.

**9-й этап — "мгновенная помощь" (непосредственно перед экзаменом и во время него).** Возвращение в ресурсное состояние с помощью психолога и самостоятельно. Использование памяток "Как мне действовать на экзамене?".

**10-й этап — итоговый аналитический (после сдачи ЕГЭ, ОГЭ).** По окончании экзаменов выпускники заполняют опросник "Итоги ЕГЭ". Психолог проводит анализ результатов сданных экзаменов.

		<p>Реализация технологии предполагает возможность обучающимся на любом из ее этапов получить консультацию психолога.</p> <p><b>Основные формы занятий:</b> тренинговые занятия, деловые игры, психологические практикумы, дискуссии.</p> <p><b>Условия проведения:</b> класс или любое другое просторное, хорошо освещенное помещение. Группа формируется из учащихся одного класса, 15 человек.</p>
9	<p><b>Использование в ходе реализации проекта наглядных для целевой группы иллюстративных ресурсов: мультимедийных (фильмы, мультфильмы), литературных (книги) и другие</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Перечень электронных образовательных ресурсов</u></b></p> <p>Каталог информационной системы «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»  <a href="http://window.edu.ru/window/catalog">http://window.edu.ru/window/catalog</a> Каталог Российского общеобразовательного портала  <a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a> Каталог «Образовательные ресурсы сети Интернет для общего образования»  <a href="http://catalog.iot.ru">http://catalog.iot.ru</a> Каталог «Школьный Яндекс»  <a href="http://school.yandex.ru">http://school.yandex.ru</a> Каталог детских ресурсов «Интернет для детей»  <a href="http://shkola.lv">http://shkola.lv</a> – Портал бесплатного образования  <a href="http://www.fom.ru">http://www.fom.ru</a> Электронный журнал «Вопросы психологии»  <a href="http://www.academy-go.ru">http://www.academy-go.ru</a> Библиотека литературы по психологии  <a href="http://all-photo.ru/empire">http://all-photo.ru/empire</a> Тесты для выбора профессии  <a href="http://www.mappru.com">http://www.mappru.com</a>. <a href="http://www.pedlib.ru">www.pedlib.ru</a>  (педагогическая библиотека. Книги по педагогике, психологии, образовательным технологиям).</p> <p><u>Литература</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Большая энциклопедия психологических тестов. - М.: Эксмо, 2006.</li> <li>2. Обучение и развитие / под ред. Л. В. Занкова. - М.: Педагогика, 1975.</li> <li>3. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли; пособие для учителя / под ред. А. Г. Асмолова. - М.: Просвещение, 2010.</li> <li>4. Практическая психология образования / под ред. И. В. Дубровиной. - М. : ТЦ "Сфера", 2000.</li> <li>5. Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога: в 2 кн. / Е. И. Рогов. - М. : ВЛАДОС. 2001.</li> <li>6. Система психологического сопровождения образовательного процесса в условиях введения ФГОС: планирование, документация, мониторинг, учет и отчетность / сост. И.</li> </ol>

		В. Возняк. - Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л. Е., 2014.
10	<b>Методы и результаты исследования</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методику диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН).</li> <li>2. Методику диагностики уровня школьной тревожности Филипса.</li> <li>3. Диагностику самооценки психических состояний (по Г. Айзенку).</li> <li>4. Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова).</li> <li>5. Тест на самооценку Дембо—Рубинштейн.</li> <li>6. Опросник "Итоги ЕГЭ", "Итоги ОГЭ".</li> </ol>
11	<b>Принципы эффективного взаимодействия психолога с другими участниками образовательной деятельности</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Распределение ответственности.</li> <li>2. Определение реалистичного результата работы.</li> <li>3. Осознание "мифологии" ЕГЭ (ОГЭ) и формирование конструктивного восприятия.</li> </ol>
12	<b>Направления работы с педагогами</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа с личностными трудностями педагога: <ol style="list-style-type: none"> <li>а) обсуждение и коррекция нереалистических установок, результатом чего станет формирование конструктивного восприятия ЕГЭ (ОГЭ);</li> <li>б) поиск личностных и профессиональных ресурсов.</li> </ol> </li> <li>2. Работа с методическими трудностями педагога: <ol style="list-style-type: none"> <li>а) ознакомление педагогов с психологической спецификой ЕГЭ, ОГЭ в целом и трудностями отдельных групп выпускников;</li> <li>б) взаимодействие в разработке индивидуальной стратегии подготовки (учитель выступает как эксперт);</li> <li>в) взаимодействие в поиске эффективных методов формирования психологической готовности к ЕГЭ, ОГЭ,</li> </ol> </li> </ol>
13	<b>Формы работы с педагогами</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Установочный семинар "Принципы взаимодействия участников образовательной деятельности"</li> <li>2. Тренинг "Приемы саморегуляции эмоционального состояния"</li> <li>3. Семинар - практикум "Дети "группы риска" и стратегии их поддержки"</li> <li>4. Заседание методических объединений "Использование личностных и профессиональных ресурсов педагогами при осуществлении подготовки выпускников к ГИА".</li> </ol>
14.	<b>Работа с родителями</b>	<p><b>Задачи:</b> 1) распределение ответственности между родителями и школой;</p> <p>2) формирование у родителей реалистической картины ЕГЭ (ОГЭ) и коррекция</p>

		<p>нереалистических ожиданий;</p> <p>3) поддержка родителей, испытывающих тревогу, повышение мотивации у родителей.</p> <p><b>Формы работы с родителями</b></p> <p>1) родительские собрания: "Подготовка к ГИА - общая задача семьи и школы", "Единый государственный экзамен: что это такое?", "Как мотивировать ребенка на учебу";</p> <p>2) консультативный час "Поможем детям сдать ГИА";</p> <p>3) индивидуальные консультации;</p> <p>4) рекомендации родителям в письменной форме в виде памяток на сайте школы;</p> <p>5) разработка адресных рекомендаций.</p>
15.	<b>Эффективность данного проекта</b>	подтверждается при помощи сравнительного анализа результатов диагностики учащихся в 8, 10-м классах (сентябрь, январь, июнь) и в 9, 11-м классах (сентябрь, январь, май).
16.	<b>Условия реализации проекта</b>	знание психологом особенностей ЕГЭ, ОГЭ, процедуры его проведения, владение методами рефлексивной самоорганизации и обучения.
17.	<b>Перспективы развития проекта через реализацию технологии психологического сопровождения обучающихся</b>	данная технология - технология психологического сопровождения обучающихся - была разработана для применения на практике при подготовке выпускников 10, 11 классов к ЕГЭ. Но со временем появились перспективы развития данной технологии, которые прослеживаются в адаптации ее для обучающихся 8–9-х классов в связи с тем, что в 2016 - 2017 учебном году условием для получения аттестата об основном общем образовании будет являться успешное прохождение ГИА в форме ОГЭ по 4 предметам - по 2 - м обязательным (русский язык и математика), а также по 2 - м предметам по выбору; при подготовке и сдаче девятиклассниками ОГЭ, так как в основе данного экзамена лежат те же тестовые технологии, но подростковый возраст, на который приходится подготовка к экзаменам, имеет ряд особенностей, которые следует учесть. Если в дальнейшем будут продолжены и введены ВПР (Всероссийские проверочные работы) в тестовой форме при переходе из начальной в среднюю школу, то данную технологию можно взять за основу психологической подготовки к ним с условием адаптации ее содержания и форм реализации к возрастным особенностям младших школьников.
18.	<b>Ожидаемые результаты реализации проекта</b>	<p><b>1) для обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание выпускниками процессуальных особенностей ЕГЭ, возможных способов подготовки к нему;</li> <li>- умение выработать индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и сдаче ЕГЭ;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"><li>- повышение учебной мотивации старшеклассников;</li><li>- владение приемами, формирующими уверенность обучающихся в себе, развитие у них адекватной самооценки, позитивного мышления;</li><li>- умение применять приемы самоанализа, мобилизовать собственные когнитивные ресурсы для достижения желаемого результата на экзамене;</li><li>- знание обучающимися способов снижения тревоги в стрессовой ситуации, методов саморегуляции;</li></ul> <p><b>2) для педагогов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- знание педагогами личностных и методических трудностей, умение находить личностные и профессиональные ресурсы, а также использовать их в своей деятельности;</li><li>- знание педагогами специфики ЕГЭ (ОГЭ) в целом и умение определять трудности отдельных групп выпускников;</li><li>- владение "стратегией поддержки" выпускников "группы риска";</li></ul> <p><b>3) для родителей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- умение распределять ответственность между родителями и школой, определять меру собственной ответственности за результаты психологической подготовки детей к ГИА;</li><li>- умение создавать условия для подготовки детей к ГИА;</li><li>- обладать навыком объективной оценки способностей своих детей;</li><li>- уметь убедить детей и дать им правильную установку на экзамен;</li><li>- умение легализовать собственные страхи и страхи своих детей;</li><li>- сформированность у родителей правильной, реалистической картины ГИА;</li><li>- владение приемами самоанализа собственной деятельности.</li></ul>
--	--	---