

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области  
«Высокогорский многопрофильный техникум»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАПОУ СО «ВМТ»  
\_\_\_\_\_ Л. Ю. Казаков  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.

**Программа**  
**психологического сопровождения и подготовки к ГИА обучающихся по**  
**основной программе профессионального обучения (адаптированная про-**  
**грамма профессионального обучения)**

Педагог-психолог:  
Е.А. Стародумова

Нижний Тагил, 2025 г.

## Пояснительная записка

Процесс подготовки к итоговой аттестации обучающихся по программе профессиональной подготовки должен проходить в соответствии с интеллектуальными особенностями данной категории обучающихся. Подготовка к итоговой аттестации включает в себя формирование и развитие психологической, педагогической и личностной готовности у всех субъектов образовательного процесса – обучающихся, педагогов, родителей.

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 (М.И. Дьяченко); 2) определенное состояние психофизиологических систем перед предстоящей деятельностью (С.Ю. Головин); 3) момент времени в жизни индивидуума, когда достигнутый им уровень зрелости позволяет ему извлечь пользу из конкретного опыта (А.А. Бодалев).

Под психологической готовностью к итоговой аттестации 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.

Педагогическая готовность – это наличие знаний, умений и навыков по предмету. Личностная готовность – это опыт, особенности личности, необходимые для прохождения процедуры итоговой аттестации.

Психологическая готовность обучающихся к ГИА организуется на уровне всех субъектов образовательного процесса: обучающихся, педагогов, мастеров производственного обучения, родителей. Психологическая подготовка субъектов образовательного процесса включает формирование положительного отношения к ГИА, разрешение прогнозируемых психологических трудностей, формирование и развитие определенных психологических знаний, умений и навыков, необходимых для успешного прохождения ГИА.

Цель психологической подготовки – выработка психологических качеств, умений и навыков выпускников, которые повысят эффективность подготовки к прохождению ГИА и позволят каждому обучающемуся более успешно вести себя во время экзамена, т.е. будут способствовать развитию памяти и навыков мыслительной работы, концентрации внимания, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, владеть своими эмоциями.

**Цель программы:** оказание психологической помощи педагогам, выпускникам и их родителям в подготовке к ГИА.

**Задачи программы:**

1. Развитие познавательного компонента психологической готовности к ГИА: отработка навыков самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции, развитие внимания, памяти, мышления.
2. Уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.
3. Содействие адаптации учащихся к процессу проведения ГИА.
4. Создание необходимого психологического настроения у педагогов, мастеров производственного обучения, учащихся и их родителей во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний.

**Субъекты программы:** выпускники, их родители, педагоги.

Программа включает 5 направлений:

- Диагностическое направление
- Психокоррекционная и развивающая работа с обучающимися
- Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.
- Профилактическая работа
- Организационно-методическая работа

## Правовая основа программы

- Международная Конвенция ООН о правах ребенка от 20 ноября 1989 года.
- Конституция Российской Федерации от 25 декабря 1993 года.
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 год.
- Устав ГАОУ СПО СО «ВМТ»

Основными направлениями психологической подготовки субъектов образовательного процесса к сдаче ГИА являются:

1. диагностическое – определение уровня психологической готовности у выпускников и ее коррекция;
2. информационное – психологическое просвещение всех субъектов образовательного процесса в плане трудностей ГИА и необходимости вести психологическую подготовку.

### Диагностическое направление.

Методику изучения уровня психологической готовности у выпускников составляют две группы методов.

Первая группа методов направлена на оценку психологической готовности к ГИА с позиций самих выпускников и их родителей. Метод анкетирования: 1) анкета «Готовность к ГИА»; 2) анкета «Определение выпускников группы риска».

Вторая группа методов направлена на изучение развития внимания, памяти, мышления и волевой саморегуляции выпускников. Рекомендуется использовать следующие методики: тесты на развитие внимания («Определение объема внимания», «Выявление уровня устойчивости и переключения внимания», «Корректирующие пробы Бурдона», тест «Цезарь» для диагностики объема оперативной памяти, тест-опросник А.В.Зверькова и Е.В.Эйдмана «Определение уровня развития волевой саморегуляции».

Программа психологической подготовки субъектов образовательного процесса к прохождению ГИА предполагает следующие формы работы психолога

с выпускниками: групповые занятия – тренинги; игры – драматизации (овладение процедурой ГИА на в репетиционной форме); индивидуальные консультации; формулировка рекомендаций (по группе учащихся и индивидуально).

Возможное содержание групповых занятий с выпускниками включает: ознакомление с сущностью, процедурой и спецификой ГИА в аспекте психологической подготовленности учащихся; освоение простейших релаксационных техник (аутотренинг и т.д.) для снятия эмоционального напряжения во время ГИА.

Формы работы с родителями: фронтальные: тематические родительские собрания, индивидуальные: консультации (в том числе совместные с выпускником).

Направления работы с педагогами: взаимодействие в разработке индивидуальной стратегии по психологической подготовке выпускников; ознакомление педагогов с психологической спецификой ГИА в целом и трудностями отдельных групп выпускников; знакомство с психологическими характеристиками выпускников (по результатам диагностических исследований); взаимодействие в поиске эффективных методов формирования психологических процессов у отдельных учащихся, необходимых для успешного прохождения экзаменационных испытаний.

Ожидаемые от реализации данной программы результаты: снижение уровня тревожности у всех субъектов ГИА. Развитие памяти и концентрации внимания, четкости и структурированности мышления у выпускников. Повышение сопротивляемости стрессу. Развитие навыков саморегуляции и самоконтроля с опорой на внутренние резервы. Устранение психологических факторов, негативно влияющих на результаты экзамена.

Критериями оценки эффективности программы выступает то, что анализ проведенной работы будет производиться на основе сопоставления результатов проведенных диагностик до начала реализации программы и по ее завершению. Будет видно, насколько снизился уровень тревожности, как развились те или иные психические функции. Косвенной оценкой будет являться улучшение результатов ГИА у выпускников.

Итак, важно отметить, что психологическая подготовка дает важное преимущество при прохождении ГИА. Кроме развития познавательных процессов (восприятия, памяти, внимания, мышления и др.), она формирует психологическую устойчивость к стрессам. При этом полученные выпускниками психологические знания и умения в дальнейшем могут применяться и в их дальнейшей профессиональной деятельности и личной жизни.

### **Содержание программы психологической подготовки субъектов образовательного процесса к ГИА**

Содержание деятельности	Планируемый результат	Сроки
<p><b>1. Диагностическое направление</b>            Цель – информационное обеспечение процесса психологического сопровождения готовности к ГИА.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подбор методик для диагностики психологической готовности учащихся к ГИА</li> <li>- Отбор критериев и показателей по трем компонентам психологической готовности к ГИА</li> <li>- Проведение диагностики.</li> <li>- Анализ полученных результатов.</li> <li>- Создание банка методик, приёмов работы по адаптации к ГИА.</li> </ul> <p><b>2. Психокоррекционная и развивающая работа с обучающимися</b>            Цель – создание условий для психологической готовности к ГИА и решения психологических проблем конкретных учащихся.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование групп уча-</li> </ul>	<p>Определение уровня психологической готовности выпускников к экзаменационным испытаниям по трем компонентам психологической готовности к ГИА (самоорганизация и самоконтроль, познавательные процессы – познавательный компонент, тревожность – личностный компонент, знакомство с процедурой ГИА – процессуальный компонент).</p> <p>Формирование групп учащихся, имеющих проблемы в обучении и психологической готовности к ГИА.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие познавательных процессов (памяти, внимания учащихся).</li> <li>- Овладение учащимися приёмами и навыками психофизической саморегуляции, выработка умений самостоятельно противостоять стрессу.</li> </ul>	<p>Ноябрь-Декабрь</p> <p>Март-май</p>

<p>щихся с низким уровнем психологической готовности к ГИА, планирование занятий с ними.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведение цикла занятий в форме психологических тренингов для обучающихся по развитию у них внимания, памяти, самоорганизации и самоконтроля, снятия тревожности.</li> <li>- Проведение занятий по релаксации на основе изучения методов и приемов психофизической саморегуляции.</li> <li>- Групповые и индивидуальные беседы по проблемам психологической готовности к ГИА</li> </ul> <p><b>3. Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.</b></p> <p>Цель – оказание психологической помощи и поддержки субъектам ГИА, обучение их навыкам саморегуляции.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выступление на родительском собрании «Психологический комфорт в семье во время экзаменов».</li> <li>- Выступление на ученических собраниях и тематических классных часах по теме «Пути достижения успеха на экзамене».</li> <li>- Индивидуальные консультации для выпускников.</li> <li>- Психологические тренинги для учащихся – обучение методам и приемам эмоционально-волевой регуляции.</li> <li>- Работа по запросу родителей и педагогов.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Понимание необходимости психологического сопровождения ГИА</li> <li>- Формирование представлений о мотивационных установках к организации и проведению ГИА</li> <li>- Овладение методами и приемами создания комфортной ситуации в семье выпускника во время сдачи ГИА.</li> <li>- Готовность и способность субъектов ГИА к эмоционально – волевой регуляции.</li> </ul> <p>Создание благоприятных условий для проведения экзаменационных испытаний.</p>	<p>Январь-май</p> <p>Март-май</p>
---	---	-----------------------------------

- Организация имитации ситуации сдачи ГИА (проведение репетиционного экзамена).

#### **4. Профилактическая работа.**

Цель – проведение мероприятий, направленных на создание благоприятных условий ГИА

- Разработка и проведение тематического классного часа «Пути достижения успеха на экзамене».
- Проведение психологических игр на снятие тревожности у обучающихся и их родителей.
- Работа в микрогруппах с учащимися с одинаковыми психологическими проблемами по подготовке к ГИА.

#### **5. Организационно-методическая работа.**

Цель – разработка программ диагностики, коррекционных и развивающих занятий, рекомендаций.

- Разработка цикла занятий в форме психологического тренинга для обучающихся с проблемами психологической готовности к ГИА
- Разработка рекомендаций, памяток для учащихся, педагогов, родителей.
- Составление программы занятий по релаксации.
- Оформление информационного стенда, наглядных материалов для учащихся и родителей.
- Составление расписания занятий (психологических тренингов) групповых и индивидуальных по психологическому

- Формирование психологической готовности к ГИА по ее трем компонентам (познавательному, личностному и процессуальному).
- Создание банка методических разработок и наглядности по психологическому сопровождению готовности к ГИА.

Декабрь-май

сопровождению готовности к ГИА - Составление программы мониторинга подготовки и проведения ГИА.		
--	--	--

Педагог-психолог:

Стародумова Е.А.

Рекомендации выпускникам

Используйте уже накопленный опыт подготовки и сдачи экзаменов.

Составляйте план своей работы, распределяя имеющееся время по вопросам, которые нужно подготовить.

Вставайте пораньше и используйте утреннее время для подготовки самых сложных вопросов.

Повторяйте прочитанный материал не менее четырёх раз.

Обязательно учите все вопросы, а не отбирайте «на счастье» только часть их.

Сделайте себе установку на запоминание материала, что существенно сократит время на запоминание.

Увеличьте продолжительность своего сна на 1 час по сравнению с обычной.

Утром и в середине дня бывайте по 30 – 40 минут на свежем воздухе, регулярно в перерывах между занятиями

устраивайте физкультурные минутки.

Грамотно питайтесь, почаще, но понемногу, ешьте овощи, фрукты, хлеб грубого помола, орехи, мясо, рыбу, от сладкого и мучного лучше отказаться.

Используйте «активное», а не пассивное повторение материала, т.е. пересказ его по памяти.

Используйте приемы логического, осмысленного запоминания, составляйте для этого план ответа.

Выясните свой ведущий тип памяти (зрительная, слуховая или моторная).

При хорошей зрительной памяти выделяйте специальными знаками отдельные места записей.

При хорошей звуковой памяти читайте запоминаемый материал вслух.

При выраженной памяти на движения используйте повторную сокращённую запись материала.

Развивайте и отстающие типы памяти.

После изучения раздела сделайте паузу в работе и только после этого приступайте к новому разделу.

Определите, как вам лучше заниматься – в компании или в одиночку.

При крепкой моторной памяти и привычке к самостоятельной работе составляйте для себя тезисы, конспекты и миниатюрные шпаргалки, но ни в коем случае не берите их на экзамен

Не пытайтесь выучить всё наизусть, лучше уясните смысл каждого вопроса.

На консультацию приходите с собственными конкретными вопросами.

Педагогу-психологу организовать психологическое сопровождение и подготовку к ГИА обучающихся по адаптированной образовательной программе профессионального обучения с

Организовать занятия с обучающимися по графику:

№ п/п	Тематика занятий	Группа

- Проведение цикла занятий в форме психологических тренингов для обучающихся по развитию у них внимания, памяти, самоорганизации и самоконтроля, снятия тревожности.
- Проведение занятий по релаксации на основе изучения методов и приемов психофизической саморегуляции.
- Групповые и индивидуальные беседы по проблемам психологической готовности к ГИА