



Директор школы Турбаев С.М.

Составила: педагог-психолог Козлова Е.Д.

Период завершения обучения в школе это время первого взрослого испытания, которое показывает, насколько выпускники готовы к взрослой жизни. Результаты выпускных экзаменов имеют большую значимость для детей. Существует мнение, что специальной психологической подготовки к ЕГЭ не требуется, выпускникам достаточно пробного экзамена и инструкции по правилам проведения, но процедура прохождения ЕГЭ - деятельность сложная и предъявляющая особые требования к уровню развития психологических функций.

Стресс на экзамене связан с тем, что процедура напрямую связана с самооценкой подростка: насколько я действительно умен, насколько могу справиться с предложенными мне заданиями? Дефицит времени значительно повышает тревогу ученика, у него появляется страх «не успеть», а это в свою очередь способствует нерациональному распределению времени и отрицательно влияет на результаты.

При сдаче ГИА выпускники лишены психологической поддержки, принимают и оценивают результаты экзамена незнакомые люди, что приводит к повышению тревоги и недостаточной сконцентрированности на задании. ЕГЭ, а для девятиклассников и ОГЭ - это сразу два экзамена: выпускной и вступительный, что повышает его значимость, а следовательно, и уровень тревоги учащихся.

Деятельность психолога по психологической подготовке к экзаменам сводится к выделению определенной группы трудностей, с которыми выпускники сталкиваются при подготовке к экзаменам. Это: когнитивные, процессуальные и личностные трудности.

Цель психологического сопровождения участников образовательного процесса к сдаче экзаменов — выработка психологических качеств, умений и навыков у выпускников, которые повысят эффективность подготовки к прохождению ОГЭ и ЕГЭ и позволят каждому обучающемуся более уверенно чувствовать себя во время экзаменов.

Задачи психологического сопровождения:

- формирование у выпускников положительного отношения к экзаменам (принятие процедуры экзамена);
- развитие у всех участников образовательного процесса психологических знаний, умений и навыков, необходимых для успешного прохождения ГИА.

Методы и техники, используемые в занятиях—ролевые игры, интерактивные беседы, дискуссии, релаксационные методы, метафорические притчи и, диагностические методики.

Ожидаемые результаты— снижение тревожности психологического состояния у учащихся 9,11 классов, повышение самооценочного уровня, повышение мотивации учения обучающихся, повышение сопротивляемости стрессу, развитие эмоционально-волевой сферы, развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы, развитие навыков конструктивного взаимодействия, повышение качества психологических знаний у педагогов-предметников и родителей (законных представителей) учащихся по вопросам психологической поддержки школьников в период подготовки к экзаменам и в период прохождения ГИА.

Психологическое сопровождение учеников реализуется следующими направлениями:

1. Психологическая диагностика. Проведение фронтальной диагностики учащихся выпускных классов: выявление уровня стрессоустойчивости и уровня тревожности. По результатам проведенной диагностики строится групповая и индивидуальная работа: индивидуальных или групповых консультаций, проведения тренинговых занятий корректирующей направленности.

2. Индивидуальное и групповое консультирование учащихся и их родителей. Проведение консультативной работы с выпускниками по преодолению трудностей и развитию навыков, способствующих эффективной сдаче ОГЭ и ЕГЭ: Снятие тревожного состояния, обучение контролю стрессовых проявлений, решение когнитивных и личностных трудностей;

3. Тренинговые занятия с учащимися. Групповые занятия по контролю эмоций, преодолению стрессового состояния (личностные трудности), ознакомлении с процедурой сдачи экзаменов, проведение встреч с выпускниками прошлого учебного года, уже сдавших экзамены (процессуальные трудности), выработка индивидуального стиля работы (когнитивные трудности).

4. Информационная поддержка. Составление, выпуск различной информационной литературы -памятки, брошюры.

Мероприятия	Цель	Сроки проведения
Составление памяток «Как мотивироваться на успех »и д. р.	Осуществление информационной поддержки	В теч. года
Классный час «Целеполагание как качество, необходимое выпускнику»	Умение ставить и добиваться цели.	январь
Интерактивная игра «Идеал»	Умение планировать свое время	февраль
Диагностика по методике Филлипса	Выявление уровня тревожности выпускников.	март
Диагностика «Стрессоустойчивость»	Выявление уровня стресса у выпускников	март
Тренинговое занятие «Саморегуляция»	Обучение навыкам саморегуляции	апрель
Тренинговое занятие «Стресс без дистресса»	Обучение навыкам саморегуляции, формирование уверенности	апрель
Тренинговое занятие «Приемы эффективного запоминания»	Обучение приемам запоминания, мнемотехникам.	апрель
Родительское собрание «Как обеспечить ребенку условия для подготовки к ГИА»	Овладение знаниями правильной организации режима дня, режима питания в период сдачи ГИА	май