

Справка
по психолого-педагогическому сопровождению и подготовке
выпускников 9, 11-х классов к ГИА
МБОУ «Гудермесская СШ№1»
2021-2022 учебный год

Одной из важнейших задач школы на современном этапе является необходимость решения задач сопровождения ребенка в условиях модернизации образования, изменениях в его структуре и содержании. И психологическое сопровождение учащихся в подготовке к ГИА – одно из важнейших направлений работы психолога.

Хотелось бы подчеркнуть, что все положительные моменты ЕГЭ и ОГЭ не сработают в нашу пользу, если мы не учтем важные психологические аспекты, связанные с любым видом тестирования людей. Ученые-психологи считают, что успешное прохождение теста в большей степени отражает уровень стрессоустойчивости испытуемого, готовность концентрировать внимание и память и точно действовать в условиях дефицита времени. Поэтому мы стремимся обеспечить психологическое сопровождение учащихся в процессе подготовки, к сдаче единого государственного экзамена, формируя соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.

Психотехнические навыки сдачи экзаменов не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют более успешно вести себя во время экзаменов, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

В нашей школе психологическое сопровождение выпускников при подготовке к ЕГЭ и ОГЭ ведется по следующим направлениям:

- Диагностика
- Просвещение
- Консультирование
- Коррекция.

Цели:

- 1) дать информацию учащимся об оптимальных способах подготовки и запоминания информации;
- 2) научить учащихся приемам саморегуляции в условиях стресса.

В рамках психологического сопровождения учебно - воспитательного процесса учащихся 9, 11-х классов в ситуации подготовки к государственной

итоговой аттестации в новой форме **в соответствии с планом** были проведены следующие виды работ:

- Индивидуальные консультации учеников 9, 11 классов по профилактике предэкзаменационного стресса, особенностям психологической подготовки к ЕГЭ.
- Индивидуальные развивающие занятия с учащимися 9, 11-х классов по повышению стрессоустойчивости, обучению приемам снижения тревожности, владения своим психоэмоциональным состоянием в стрессовых ситуациях и т.д.
- Индивидуальные консультации родителей по вопросу оказания помощи детям в период государственной итоговой аттестации.
- Тренинги (ежемесячно).
- Оформление стендов по данной тематике для учащихся, родителей и педагогов (просвещение). Учащиеся и родители осведомлены о сайтах, рекомендованных Министерством образования для подготовки к ОГЭ.
- Совещания при директоре по вопросам всесторонней подготовки педагогов, учащихся и их родителей к итоговой аттестации.
- Комплексная психологическая диагностика учащихся 11-х классов «Изучение психологического здоровья учащихся», показавшая следующие результаты:

Низкий уровень психологического здоровья у учащихся 11-х классов выявлен у 1 ученика.

1. Низкий уровень учебной мотивации показали:

Уровень ниже среднего – 10 человек.

Высокий уровень тревожности – 3 ученицы.

Повышенный уровень - 1 ученица.

«Чрезвычайно спокойные» – 2 ученика.

В сентябре текущего года в 9, 11-х классах был проведён тренинг на тему: «Правила и процедура проведения ОГЭ, ЕГЭ».

Октябрь: Тренинг «Психологическое сопровождение обучающихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ».

Ноябрь: тренинг «Как справиться со стрессом на экзамене».

Декабрь: тренинг «Уверенность на экзаменах».

Январь: тренинг «Способы снятия нервно-психического напряжения»

Февраль: тренинг «Стресс. Встретим его достойно».

Март: тренинг «Снятие эмоционального напряжения».

Апрель: тренинг «Психологическая подготовка к ОГЭ и ЕГЭ».

Одним из важных показателей готовности ученика к процедуре экзамена является такой показатель как **стрессоустойчивость**. В ноябре было проведено диагностическое исследование учащихся 11-х классов на определение уровня стрессоустойчивости.

Результаты диагностики учащихся 11-х классов показали:

77% - высокий и средний уровень;

23% - ниже среднего - 6 человек

Низкого уровня стрессоустойчивости не показал ни один ученик.

Эффективным в работе является анкетирование. Анкетирование учащихся 11-х классов по опроснику «Итоги ЕГЭ» выявило, что наиболее значимыми причинами волнения выпускников являются:

- сомнение в полноте и прочности знаний;
- сомнение в собственных способностях: умении анализировать, концентрировать и распределять внимание;
- психофизические и личностные особенности: быстрая утомляемость, тревожность, неуверенность в себе;
- стресс незнакомой ситуации;
- стресс ответственности перед родителями и школой.

Хочется отметить, что основное следствие личностных трудностей - это повышенный уровень тревоги учащихся на экзамене, что приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности. Чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается на учебную деятельность. Поэтому преодоление личностных трудностей прежде всего должно быть направлено на снижение тревоги. По результатам исследований были проведены:

1. Консультации с классными руководителями по итогам исследования и выработке дальнейшей стратегии при подготовке данных учащихся к экзаменам.

2. Был составлен план индивидуальной работы с учащимися «группы риска», провести повторную диагностику тревожности по методике Филиппа с учащимися, показавшими высокий уровень тревожности.

Коррекционно-развивающую работу с выпускниками провожу в форме практикумов, групповых и индивидуальных развивающих занятий с элементами тренинга. С их помощью решаются задачи, актуальные для старшеклассников в период сдачи ОГЭ, ЕГЭ: повышение сопротивляемости стрессу; отработка навыков поведения на экзамене; развитие уверенности в себе; развитие навыков самоконтроля; развитие навыков саморегуляции; обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения; помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок; обучение приемам эффективного запоминания.

Тренинг и групповые занятия направлены на ознакомление с сущностью, процедурой и спецификой ОГЭ, ЕГЭ, осознание индивидуального стиля деятельности и выработку личной стратегии подготовки к ОГЭ, ЕГЭ. Хороший результат, по отзывам учащихся, дает мысленная репетиция предстоящего тестирования в состоянии релаксации. Это помогает снять повышенную тревожность и выявить неосознаваемые проблемы ученика.

В начале февраля было проведено **анкетирование учащихся** с целью выявления готовности к сдаче ОГЭ, ЕГЭ. По результатам анкетирования можно сделать вывод, что учащиеся 11 классов более подготовлены к сдаче ЕГЭ.

Критерии оценивания

11кл.

1. Хорошо представляют, как проходит ЕГЭ

90%

2. Полагают, что смогут правильно распределить время и силы во время ЕГЭ

85%

3. Знают, как выбрать наилучший для себя способ выполнения заданий

71%

4. Считают, что результаты ЕГЭ важны для их будущего

86%

5. Волнуются, когда думают о предстоящем экзамене

19%

6. Знают, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку

67%

7. Думают, что у ЕГЭ есть свои преимущества

85%

8. Считают, что могут сдать ЕГЭ на высокую оценку

64%

9. Знают, как можно успокоиться в трудной ситуации

35%

10. Понимают, какие качества могут им помочь при сдаче ЕГЭ

19%

11. Думают, что смогут справиться с тревогой на экзамене

68%

12. Достаточно много знают про ЕГЭ

92%

13. Чувствуют, что сдать этот экзамен не по силам им

16%

Критерии оценивания

9 классы

1. Хорошо представляют, как проходит ОГЭ

91%

2. Полагают, что смогут правильно распределить время и силы во время ОГЭ

65%

3.Знают, как выбрать наилучший для себя способ выполнения заданий

51%

4.Считают, что результаты ОГЭ важны для их будущего

82%

5. Волнуются, когда думают о предстоящем экзамене

45%

6. Знают, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку

55%

7. Думают, что у ОГЭ есть свои преимущества

78%

8. Считают, что могут сдать ОГЭ на высокую оценку

55%

9. Знают, как можно успокоиться в трудной ситуации

65%

10. Понимают, какие качества могут им помочь при сдаче ОГЭ

35%

11. Думают, что смогут справиться с тревогой на экзамене

62%

12. Достаточно много знают про ОГЭ

85%

13. Чувствуют, что сдать этот экзамен не по силам им

12%

Консультативная работа ведется в течение всего учебного года со всеми участниками образовательного процесса: выпускниками, родителями, педагогами. Консультации проводятся как индивидуальные, так и

групповые. Эта форма работы в большей степени подходит для тех детей, чьи трудности имеют личностный характер. В процессе консультаций учащиеся выстраивают профессионально-личностные планы с учетом индивидуальных особенностей, обучаются навыкам саморегуляции, самоконтроля.

Особенностью консультативной работы психолога по психологической подготовке к ОГЭ и ЕГЭ является то, что целью таких консультаций является формирование у обучающихся и их родителей, у педагогических работников и руководителей знаний о проблемах, возникающих у учащихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ, и желания преодолевать трудности обучения; создание условий для полноценного личностного развития и самоопределения обучающихся на каждом возрастном этапе, а также в своевременном предупреждении возможных нарушений в становлении личности и развитии интеллекта.

Основные темы консультаций:

- Как повысить мотивацию учебной деятельности;
- Как понизить тревожность;
- Как помочь ребенку сдать ГИА;
- Рекомендации классным руководителям по психологическим особенностям учащихся;
- Составление (совместно с педагогами) рекомендаций по психолого-педагогической коррекции трудностей в школьном обучении для учителей, родителей и других лиц;

4. Психопросвещение в системе психологического сопровождения учащихся при подготовке к ГИА.

Считаю, что очень важным направлением сопровождения является психологическое просвещение. Для всех учащихся выпускных классов во втором полугодии проводятся занятия-практикумы «Как готовиться к экзаменам», «Что делать, если...», «Как справиться с тревогой» и др., в ходе которых обсуждаются вопросы: как оборудовать рабочее место для подготовки к экзаменам, составить план занятий, разработать индивидуальный режим дня, с чего начать занятие, учитывать особенности запоминания, использовать методы запоминания, методы релаксации и активизации, приемы снижения экзаменационной тревожности, как организовать день накануне экзамена, настроить свои мысли на успех, как вести себя на экзамене, использовать полезные ссылки на Интернет-ресурсы по подготовке к ЕГЭ.

Такая форма работы помогает учащимся организовать свою деятельность, спланировать занятия, снизить нагрузки, распределить подготовку к экзаменам и подготовку домашних заданий, выделить время для отдыха.

Одним из существенных аспектов психолого-педагогического сопровождения выпускника, на мой взгляд, является ознакомление родителей со способами правильного общения с ним, оказания ему психологической поддержки, создания в семье благоприятного психологического климата. Работа с родителями нацелена на повышение осведомленности родителей и формирование реалистичной картины экзамена, снижение родительской тревоги. Для родителей, учащихся и учителей разработаны памятки и рекомендации:

- Что такое ОГЭ,ЕГЭ
- Как помочь ребенку сдать экзамен
- Как вести себя во время экзаменов
- Способы снятия нервно-психического напряжения и др.

Таким образом, в ходе психологического сопровождения для эффективной подготовки к экзаменам изучается интеллектуально-личностная сфера, отслеживается эмоциональное состояние учащихся, уровень тревожности, самооценки, что позволяет корректировать психоэмоциональное состояние выпускников во время подготовки и сдачи ОГЭ, ЕГЭ.

Вывод:

Подводя итог, хочется сказать, что психологическая подготовка к экзаменам способствует повышению уровня информированности, психологической готовности учащихся, родителей, педагогов в режиме подготовки и проведения ОГЭ, ЕГЭ. Это – большая, длительная работа не только психолога с детьми, но и всего педагогического коллектива и родителей.

Педагог-психолог: Тутуева З.Р.