

## **Психолого-педагогическое сопровождение выпускников 11-х классов..**

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 ЕГЭ – одно из важнейших направлений работы психолога.

Хотелось бы подчеркнуть, что все положительные моменты ЕГЭ не сработают в нашу пользу, если мы не учтем важные психологические аспекты, связанные с любым видом тестирования людей. 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 ведется по следующим направлениям:

Диагностика;

Просвещение;

Консультирование;

Коррекция.

В рамках психологического сопровождения учебно - воспитательного процесса с учащимися были проведены следующие виды работ:

- Индивидуальные консультации учеников 11 класса по профилактике предэкзаменационного стресса, особенностям психологической подготовки к ЕГЭ.
- Индивидуальные развивающие занятия с учащимися 11 класса 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.

Учащиеся и родители осведомлены о сайтах, рекомендованных Министерством образования для подготовки ЕГЭ.

- Совещания при директоре по вопросам всесторонней подготовки педагогов, учащихся и их родителей к итоговой аттестации

Эффективным в работе является анкетирование. Анкетирование учащихся 11 классов по опроснику «Итоги ОГЭ» 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 проводится в форме практикумов, групповых и индивидуальных развивающих занятий с элементами тренинга. С их помощью решаются задачи, актуальные для старшеклассников в период сдачи 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, осознание индивидуального стиля деятельности и выработку личной

стратегии подготовки к 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 явления готовности к сдаче ЕГЭ . По результатам анкетирования можно сделать вывод, что учащиеся 11 классов достаточно хорошо подготовлены к сдаче ЕГЭ.

### **Критерии оценивания**

#### **11кл.**

1. Хорошо представляют, как проходит ЕГЭ  
100%
2. Полагают, что смогут правильно распределить время и силы во время ЕГЭ  
85%
3. Знают, как выбрать наилучший для себя способ выполнения заданий  
91%
4. Считают, что результаты ЕГЭ важны для их будущего  
100%
5. Волнуются, когда думают о предстоящем экзамене  
78%
6. Знают, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку- 100%
7. Думают, что у ЕГЭ есть свои преимущества  
85%
8. Считают, что могут сдать ЕГЭ на высокую оценку.  
65%
9. Знают, как можно успокоиться в трудной ситуации  
91%
10. Понимают, какие качества могут им помочь при сдаче ЕГЭ  
39%
11. Думают, что смогут справиться с тревогой на экзамене  
68%
12. Достаточно много знают про ЕГЭ  
43%  
92%
13. Чувствуют, что сдать этот экзамен не по силам им  
0%

**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 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 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 ЕГЭ;
- 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;
- Профессиональная ориентация учащихся.

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

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 своих 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 ЕГЭ
- Как помочь ребенку сдать ЕГЭ
- 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 ЕГЭ.

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

Подготовил: педагог-психолог школы

Ибрагимова З.Б.