



## ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ по психологическому сопровождению и подготовке выпускников к ГИА и ЕГЭ

### **Федеральные порталы и сайты**

- [www.ege.edu.ru](http://www.ege.edu.ru) Официальный информационный портал Единого государственного экзамена
- [www.ege.ru](http://www.ege.ru) Сайт информационной поддержки Единого Государственного Экзамена в компьютерной форме
- [www.fio.ru](http://www.fio.ru) Федерация Интернет Образования
- [www.rustest.ru](http://www.rustest.ru) ГУ «Центр Тестирования Минобразования России»
- [www.ed.gov.ru](http://www.ed.gov.ru) Официальный сайт Министерства образования Российской Федерации
- [www.edu.ru](http://www.edu.ru) Федеральный портал «Российское образование»

*Подготовка к итоговой аттестации включает в себя формирование и развитие психологической, педагогической и личностной готовности у всех субъектов образовательного процесса – обучающихся, учителей, родителей.*

Проблемы психологической готовности к экзаменационным испытаниям рассматриваются прежде всего через трактовку понятия «готовность» в психологии:

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.

**Цель психологической подготовки** – выработка психологических качеств, умений и навыков выпускников, которые повысят эффективность подготовки к прохождению ГИА и сдаче ЕГЭ и позволят каждому ученику 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 психологического сопровождения:** оказание психологической помощи учителям, выпускникам 9, 11-ых классов и их родителям в подготовке к ГИА и ЕГЭ.

### **Задачи сопровождения:**

1. Развитие познавательного компонента психологической готовности к ГИА и ЕГЭ.
2. Уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.
3. Содействие адаптации учащихся к процессу проведения ГИА и ЕГЭ.
4. Создание необходимого психологического настроя у педагогов, классных руководителей, учащихся и их родителей во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний.

## **Направления сопровождения**

### **1. Диагностическое направление**

Подбор методик для диагностики психологической готовности учащихся к ГИА.

Проведение диагностики.

Анализ полученных результатов.

Создание банка методик, приёмов работы по адаптации к ГИА.

### **2. Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками**

Формирование групп учащихся с низким уровнем психологической готовности к ГИА и ЕГЭ, планирование занятий с ними.

Проведение цикла занятий в форме психологических тренингов для учащихся 9-11-х классов по развитию у них внимания, памяти, самоорганизации и самоконтроля, снятия тревожности.

### **3. Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям**

Выступление на родительском собрании «Роль родителей при сдаче ЕГЭ».

Выступление на тематических классных часах по теме «Как нужно готовиться к ГИА».

Индивидуальные консультации для выпускников.

Психологические тренинги для учащихся – обучение методам и приемам эмоционально-волевой регуляции.

Работа по запросу родителей и педагогов.

### **4. Профилактическая работа**

Проведение психологических игр на снятие тревожности у учащихся. Проведение тренинговых занятий в 9-11 классах.

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

Разработка цикла занятий в форме психологического тренинга для учащихся 9, 11 классов с проблемами психологической готовности к ГИА и ЕГЭ.

Разработка рекомендаций, памяток для учащихся, педагогов, родителей.

Составление программы занятий по релаксации.

Оформление информационного стенда, наглядных материалов для учащихся и родителей.

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

- диагностическое – определение уровня психологической готовности у выпускников и ее коррекция;
- информационное – психологическое просвещение всех субъектов образовательного процесса в плане трудностей ГИА и ЕГЭ и необходимости вести психологическую подготовку;
- практическое – обучение методам и приемам волевой саморегуляции; снятия эмоционального напряжения; методам борьбы со стрессом и т.д.

### **Диагностическое направление**

Изучение уровня психологической готовности выпускников школы.

#### **Используемые методы:**

Метод анкетирования:

1) анкета «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ» (модификация методики М.Ю. Чубисовой).

2) «Определение личностной и ситуативной тревожности» по Ч.Д. Спилбергу.

3) Опросник Казанцевой Г.Н. – «Изучение общей самооценки»

*Тестовые материалы направленные на изучение развития внимания, памяти, мышления и волевой саморегуляции выпускников:*

1. Тесты на развитие внимания («Определение объема внимания», «Выявление уровня устойчивости и переключения внимания», «Корректурные пробы Бурдона»);
2. Тест «Цезарь» для диагностики объема оперативной памяти;
3. Тест-опросник А.В.Зверькова и Е.В.Эйдмана «Определение уровня развития волевой саморегуляции».

**Подготовка к ГИА предполагает следующие формы работы психолога с выпускниками школы:**

- групповые занятия-тренинги;
- игры-драматизации (овладение процедурой ГИА на симулированном материале);
- индивидуальные консультации;
- формулировка рекомендаций (по группе учащихся и индивидуально).

**Групповые занятия с выпускниками включает:**

- ознакомление с 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.

**Направления работы с педагогами:**

- 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.

**Проведение развивающих занятий для старшеклассников с элементами тренинга**

### **Программа**

**Цель программы:** создание психологически комфортной среды для подготовки и проведения итоговой аттестации выпускников 2019-2020 учебного года.

**Задачи программы:**

1. повысить психологическую грамотность участников образовательного процесса; и ознакомить классных руководителей и учителей-предметников с особенностями подготовки таких детей к экзамену;
2. научить обучающихся использовать особенности своего мышления при подготовке к экзамену и приёмам эффективного запоминания;
3. научить выпускников навыкам поведения на экзамене;
4. научить обучающихся умению противостоять стрессу.

**Ожидаемые результаты у обучающихся:**

1. Умение планировать время работы при подготовке к экзамену и на самом экзамене.
2. Повышение у уровня самоконтроля с учётом своих возможностей и способностей.
3. Освоение различных приёмов саморегуляции и противодействия стрессу.
4. Усвоение психологических основ поведения при сдаче экзамена и создание позитивного настроя.

## **Оценка эффективности работы:**

Оценка эффективности работы по программе осуществляется в двух направлениях: на основе сравнения результатов тестирования в начале и конце года и сдача импровизированного экзамена, где большую роль играют умения мобилизовать все силы и психоэмоциональная устойчивость обучающихся. Успехи выпускников на экзамене будут являться дополнительной оценкой программы психологического сопровождения.

### **Нормативно правовая база:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития образования до 2020 года.
3. Основная образовательная программа основного общего образования (5-9 класс).
4. Основная образовательная программа среднего общего образования (10-11 класс).
5. Устав школы.

### **Формы и методы работы**

Оптимальной формой подготовки выпускников к ЕГЭ и ГИА является фронтальная подготовка детей к экзамену. Для этого проводятся психолого-педагогические занятия с элементами тренинга. На занятиях выпускники обучаются технологиям, которые формируют позитивные установки, помогают эффективно сдавать экзамены и справляться со стрессовыми ситуациями в жизни.

**Формы работы:** групповая дискуссия; отработка умений и навыков в специальных упражнениях, групповое обсуждение, освоение техник (саморегуляция, самоподдержка) в специальных упражнениях; мини-лекции; арт-терапевтические техники.

**Программа рассчитана** на 28 занятий. Продолжительность - 45 минут каждое занятие, 1 раз в неделю.

### **Ожидаемые от реализации данной программы результаты:**

1. Снижение уровня тревожности у всех субъектов ГИА.
2. Развитие памяти и концентрации внимания, мышления у выпускников.
3. Повышение сопротивляемости стрессу.
4. Развитие навыков саморегуляции и самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
5. Устранение психологических факторов, негативно влияющих на результаты экзамена.

Важно отметить, что психологическая подготовка формирует устойчивость к стрессовым ситуациям и способствует формированию уверенности в себе.

### **Советы выпускникам**

*(отработка навыков включена в занятия с психологом. Фрагмент)*

*При хорошей зрительной памяти:*

- ✓ Читая материал учебника (конспекта), выделяйте специальными знаками ключевые (опорные) места текста (записей), фиксируйте их на маленьких листочках (карточках).
- ✓ Письменно составляйте план ответа. Используйте сокращённую запись материала.
- ✓ Составляйте тезисы, опорные схемы и таблицы.
- ✓ Выпишите на карточки (желательно крупным шрифтом, разными цветами) основные понятия и формулы, которые необходимо знать, разложите их на столе или развесьте на стенах, чтобы они постоянно были у вас перед глазами, пока вы готовитесь к экзамену.

*Если ваш ведущий вид восприятия информации — звуковой:*

- ✓ Читайте запоминаемый текст вслух.
- ✓ Если у вас есть возможность, начните содержание вопроса на аудиокассету, а затем периодически прослушивайте.

- ✓ При чтении и записывании старайтесь проговаривать слова чётко, соблюдая интонацию, делая необходимые паузы в конце предложений, частей текста.
- ✓ Можно попытаться зарифмовать в небольшие стихотворения, песенки основные правила и теоремы,
- ✓ Найти логическое соответствие исторических дат с событиями и явлениями современной или вашей личной жизни. Изучив содержание вопроса, перескажите его.
- ✓ Помните, количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
- ✓ Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем все сразу.

*При выраженной памяти на движения и ощущения:*

- ✓ Не пытайтесь учить всё наизусть. Уясните смысл вопроса, а затем, выделив наиболее яркие образы, детали, фон, попытайтесь представить мысленно или на бумаге в цветных рисунках, схемах основное содержание материала в виде мини-фильма, комикса, рекламного ролика или плаката.
- ✓ Попробуйте прочувствовать и разобраться, какие ощущения и эмоции (радость, огорчение, негодование и т.д.) вызывает у вас содержание данного материала. Зафиксируйте полученный результат в памяти.
- ✓ Перед подготовкой ответа на экзамене постарайтесь ненадолго закрыть глаза или посмотреть в окно, на стену и мысленно воспроизведите закрепившуюся в памяти картинку. Сознание поможет дорисовать её.
- ✓ Важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном, сравнивать, искать нестандартные решения поставленных задач.

### **Работа с родителями**

Еще одним направлением работы школьного педагога-психолога является взаимодействие с родителями выпускников. Очень часто родители сами находятся в состоянии тревожности, стресса, когда их ребенок должен сдавать выпускные экзамены. Это состояние легко может быть транслировано на детей, приводя к возникновению неблагоприятных состояний у выпускников. К тому же, родители могут служить транслятором психологического воздействия на детей в рамках создания благоприятной атмосферы во время подготовки к экзаменам, снижению стрессовых состояний, преодолении трудностей различного происхождения. Родители могут помочь детям правильно организовать время подготовки, распределить нагрузку, снизить тревожное состояние.

### **Основные направления работы школьного педагога-психолога с родителями выпускников**

#### *1. Индивидуальное и групповое консультирование*

Проведение консультационных мероприятий с родителями выпускников по интересующим их темам. Наметить тематику групповых занятий можно на первом родительском собрании выпускного класса и запланировать эти консультации в течении всего учебного года. Также можно рекомендовать по результатам диагностики выделить среди учащихся выпускных классов детей, входящих в группу риска (и создать группу поддержки) и организовать индивидуальные и групповые встречи с родителями этих детей. Темами консультаций можно выбрать разнообразные: «Как справиться со стрессом», «Как помочь ребенку перед экзаменом», «Стратегия подготовки к экзамену» и т.п. Одним из направлений работы школьного педагога-психолога является работа с родителями «тревожных» детей и с «тревожными» родителями, чтобы предотвратить перенос «тревожного» эмоционального состояния родителя на самого выпускника.

#### *2. Участие в родительских собраниях*

Школьный педагог-психолог регулярно проводит встречи с родителями всех учащихся школы, однако в выпускных классах этому направлению работы стоит уделить особое внимание. Во-первых, выступление на родительских собраниях позволит психологу

рассказать о работе, приводящейся школой в рамках сопровождения выпускников. Во-вторых, психолог может дать родителям важную информацию по организации внешкольной подготовки детей к экзаменам. Можно рекомендовать следующие темы выступлений на родительских собраниях: «ГИА и ЕГЭ – общие задачи семьи и школы», «Чем Вы можете помочь своему ребенку в период подготовки», «Как подготовиться к экзамену вне школы», «В день экзамена. Формирование позитивного настроя перед экзаменом», «Организация режима дня» и т.п.

### 3. Информационная поддержка

Составление и выпуск информационных материалов для родителей выпускников в виде памяток, брошюр по различным темам: «Советы психолога», «Накануне экзамена» и т.п. Также можно предложить оформить информационный стенд для родителей выпускников с советами психолога.

## ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ВЫПУСКНЫХ КЛАССОВ

№	С кем проводится	Мероприятие	Ответственный
<b>Сентябрь</b>			
1	9-е классы	1) Диагностика «Определение интеллектуальной лабильности»	педагоги-психологи
2	9-е классы	2) По итогам исследования провести групповые консультации по классам	педагоги-психологи
3	9-е классы	3) По итогам исследования провести углублённую диагностику по методике «Эрудит» и методике «Матрицы Равена»	педагоги-психологи
4	учителя, работающие в 9-х классах	1) Индивидуальные консультации по итогам исследования с классными руководителями с учителями-предметниками	педагоги-психологи
5	администрация, учителя	2) Выделение группы детей с низким уровнем подготовки к сдаче экзаменов	завучи, классные руководители, педагоги-психологи
<b>Октябрь</b>			
1	9-е классы	1) Диагностика личностного профиля по методике Кетелла, с целью определения устойчивости к стрессу и склонности к девиантному поведению	педагоги-психологи
2	11-е классы	1) Диагностика личностного профиля по методике Кетелла, с целью определения устойчивости к стрессу и склонности к девиантному поведению	педагоги-психологи
3	9-11 классы	1) Оформление журнала индивидуальной работы для подготовки к сдаче экзамена 2) Осуществление мониторинга работы с детьми группы риска	педагоги-психологи
4	классные руководители	По итогам диагностики проведена консультация с каждым классным руководителем	педагоги-психологи, классные руководители
<b>Ноябрь</b>			
1	9-е и 11-е классы	Исследование толерантности и адаптации к социальной среде школы, как условие успешной подготовки к экзаменам	педагоги-психологи
2	9-е и 11-е классы	Исследование мотивации обучения и уровня адаптации к школе, как условие успешной подготовки к экзаменам	педагоги-психологи, классные руководители

3	классные руководители	По итогам диагностики проведена консультация с каждым классным руководителем	педагоги-психологи
<b>Декабрь</b>			
1	9-11 классы	Индивидуальная работа по повышению мотивации подготовки к экзаменам и выработка навыка использовать свои особенности мышления при сдаче экзамена	по запросу педагоги-психологи
2	9-11 классы	Практическая работа Подготовка рекомендаций выпускникам по подготовке к экзаменам	педагоги-психологи
<b>Январь</b>			
1	9-11 классы	Практическая работа Подготовка рекомендаций выпускникам по подготовке к экзаменам	педагоги-психологи
2	9-11 классы	Индивидуальная работа по повышению мотивации подготовки к экзаменам и выработка навыка использовать свои особенности мышления при сдаче экзамена	по запросу педагоги-психологи
3	9-11 классы	Индивидуальная работа по усвоению приёмов запоминания	педагоги-психологи
<b>Февраль</b>			
1	11 класс	Диагностика уровня тревожности и самооценки	педагоги-психологи
2	9-11 классы	Индивидуальная работа по повышению мотивации подготовки к экзаменам и выработка навыка использовать свои особенности мышления при сдаче экзамена	по запросу педагоги-психологи
3	9-11 классы	Индивидуальная работа по усвоению приёмов запоминания	педагоги-психологи
<b>Март</b>			
1	9-11 классы	Занятия-тренинги «Готовимся к экзамену»	педагоги-психологи
2	родители	Анкета «Ваш ребёнок готовится к экзамену» (определение группы риска)	педагоги-психологи, классные руководители
3	родители	Групповое консультирование «Как поддержать ребёнка-выпускника»	педагоги-психологи, классные руководители
4	родители и дети	Поместить на школьном сайте материал «Как пережить экзамен»	педагоги-психологи
5	9-11 классы	Индивидуальная работа по усвоению приёмов запоминания у детей группы риска	педагоги-психологи
<b>Апрель</b>			
1	9-11 классы	Групповые коррекционно-развивающие занятия «Шаг к успеху»	педагоги-психологи
2	9-11 классы	Групповые консультации по теме подготовки к экзамену «Шаг к успеху»	педагоги-психологи
3	9-11 классы	Индивидуальная работа по усвоению приёмов запоминания у детей группы риска	педагоги-психологи
4	учителя	Индивидуальные консультации с классными руководителями, с учителями-предметниками по итогам психологической подготовки детей к экзаменам	педагоги-психологи
<b>Май</b>			

1	9-11 классы	Индивидуальная работа с выпускниками с высоким уровнем тревожности	педагоги-психологи
2	родители	Индивидуальная работа с родителями выпускников с высоким уровнем тревожности	педагоги-психологи
<b>В течение учебного года</b>			
1	педагоги	Индивидуальное и групповое консультирование педагогов	педагоги-психологи
2	педагоги	Выступления на совещаниях по теме: «Психологическая подготовка обучающихся к итоговой государственной аттестации»	педагоги-психологи