

Приложение 2

Технология психологического сопровождения обучающихся 9-х классов в период подготовки к государственной (итоговой) аттестации.

Актуальность психологической подготовки к ОГЭ - 9 трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ОГЭ - 9 как форма экзамена появились сравнительно недавно и каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Все это привело к необходимости психологического сопровождения обучающихся 9-х и 11-го класса, позволяющему помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Под психологической готовностью к сдаче ОГЭ-9 подразумевается сформированность у школьника психологических свойств и социальных компетенций (психофизиологической, личностной технологической, мотивационной, самооценочной), без которых невозможна успешная сдача экзаменов. Такое определение психологической готовности учеников к сдаче ОГЭ -9 позволяет работать сразу над тремя направлениями, традиционно реализуемыми школьными педагогами-психологами по подготовке к итоговой аттестации:

- просвещение обучающихся и родителей – с целью формирования адекватного реалистического мнения о ОГЭ-9 (выступления на родительских собраниях, индивидуальные и групповые беседы с обучающимися);
- диагностика обучающихся – с целью формирования у них знаний о своих психологических особенностях;
- практические занятия с обучающимися с элементами тренинга, направленные на формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене; с родителями, имеющие целью трансляцию навыков грамотного поведения обучающихся на экзамене через родителей.

Все три направления работы педагога-психолога по подготовке обучающихся к итоговой аттестации помогают достигнуть общих целей психологического сопровождения выпускников.

1. Работа с обучающимися.

Психологическое сопровождение обучающихся реализуется следующими способами:

- психологическая диагностика;
- индивидуальное и групповое консультирование обучающихся;
- тренинговые занятия с обучающимися;
- информационная поддержка.

Психологическая диагностика.

Проведение различных психологических исследований, анкетирований, тестирований позволяет сформировать у обучающихся знания о своих психологических особенностях и умения эффективно организовать свою учебную деятельность в соответствии с этими особенностями.

Своеобразие учебной деятельности каждого ребёнка связано с целым рядом индивидуальных особенностей: спецификой мышления, памяти, внимания, темпом деятельности, личностными особенностями, учебной мотивацией и т.д.

Выявление детей, имеющих личностные и познавательные трудности при подготовке и сдаче ЕГЭ и ОГЭ-9, возможно на протяжении всего обучения в школе. Подготовительным этапом для прогнозирования возникновения возможных трудностей при подготовке и сдаче ЕГЭ и ОГЭ-9 можно считать итоги плановой диагностики, проведённой на более ранних этапах.

Психологическая диагностика проводится на каждом этапе психологического сопровождения. Уже в начальной школе мы выделяем группы детей, которые испытывают трудности в обучении.

Аналогичные трудности встречаются и при подготовке и сдаче ОГЭ-9. Ранняя диагностика таких трудностей позволяет выявить обучающихся «группы риска» при подготовке к ОГЭ-9 и эффективно организовать их психологическое сопровождение на протяжении всего обучения.

Психодиагностический инструментарий, используемый при психологическом сопровождении ОГЭ-9:

- Методика «Шкала тревожности» Е.И.Рогова;
- Методика «Диагностика уровня самооценки личности» Г.Н.Казанцевой;
- «Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы» Ч.Д.Спилберг – модификация А.Д.Андреевой;
- Анкетирование после проведенных пробных экзаменов.

Индивидуальное и групповое консультирование обучающихся.

Консультативная деятельность – это оказание помощи обучающимся, их родителям (законным представителям), педагогическим работникам и другим участникам образовательного процесса в вопросах развития, воспитания и обучения посредством психологического консультирования.

Особенностью консультативной работы педагога-психолога по психологической подготовке ОГЭ-9 является формирование у обучающихся и их родителей, у педагогических работников и руководителей знаний о проблемах, возникающих у обучающихся при подготовке к ОГЭ-9; 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.

Тренинговые занятия с обучающимися.

Проведение тренингов, классных часов, бесед являются важным, эффективным средством в психологическом сопровождении ОГЭ-9. Тренинговые занятия решают большое количество задач:

- развитие познавательной сферы обучающихся;
- снятие тревожности, формирование адекватной самооценки;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- отработка навыков поведения на экзамене;
- развитие уверенности в себе;
- развитие навыков самоконтроля;
- развитие навыков саморегуляции;
- обучение приёмам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения;
- помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок;
- обучение приёмам эффективного запоминания;
- обучение методам работы с текстом.

2. Работа с родителями.

Очень часто родители обучающихся сами находятся в состоянии тревожности, стресса, когда их ребёнок должен сдавать выпускные экзамены. Это состояние легко может быть транслировано детям, приводя к возникновению неблагоприятных состояний у выпускников.

Родители так же 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 педагога-психолога с родителями выпускников:

- Индивидуальное консультирование. Индивидуальные консультации не предполагают четкого плана и тематики.

- Информационная поддержка родителей. Составление и выпуск информационных материалов для родителей выпускников в виде памяток по различным темам.

3. Работа с педагогами.

Основные направления работы:

- Индивидуальное консультирование. Индивидуальные консультации не предполагают четкого плана и тематики.
- Информационная поддержка педагогов. Составление и выпуск информационных материалов для педагогов в виде памяток по различным темам, методических рекомендаций классным руководителям по подготовке выпускников к ЕГЭ и ОГЭ-9.
- Совместный контроль с педагогами и классными руководителями подготовки обучающихся к ОГЭ-9.

Мероприятия психологического сопровождения обучающихся 9-х классов в период подготовки к государственной (итоговой) аттестации на 2021-2022 учебный год.

| Сроки | Мероприятия |
|---|---|
| В течение учебного года | Индивидуальные консультации учащихся 9-х классов, родителей и педагогов |
| | Совместный контроль с педагогами и классными руководителями подготовки обучающихся к ОГЭ-9 |
| Сентябрь | Формирование пакета рекомендаций для классных руководителей, учителей-предметников, обучающихся и их родителей по вопросам подготовки и ОГЭ-9 |
| | Родительское собрание «Психологическое сопровождение обучающихся в период подготовки к государственной (итоговой) аттестации» |
| | Посещение уроков в 9-х классах. |
| | Консультация для обучающихся 9-х классов «Как подготовиться к экзаменам». |
| | Тренинг с обучающимися 9-х классов «Кинезиологические упражнения для стимуляции познавательных процессов». |
| | Диагностика самооценки у обучающихся 9-х классов. |
| | Консультация для обучающихся 9-х классов «Как подготовиться к экзаменам. Память и приёмы запоминания». |
| | Тренинг с обучающимися 9-х классов «Поведение на экзамене». |
| | Родительское собрание «Анализ результатов анкетирования и тестирования обучающихся 9-х и 11-го классов по отношению к школе, готовности к ОГЭ и самооценке» |
| Тренинг для родителей «Психологические приёмы поддержки детей при подготовке к государственной (итоговой) аттестации» | |
| Декабрь | Тренинг с обучающимися 11 класса «Мой учебный стиль». |
| | Диагностика уровня тревожности обучающихся 9-х классов. |
| | Консультация для обучающихся 9-х классов «Как подготовиться к экзаменам. Знакомство с приёмами волевой мобилизации и приёмами самообладания». |
| | Тренинг с обучающимися 9-х классов «Как повысить стрессоустойчивость». |
| | Родительское собрание «Анализ диагностики уровня тревожности обучающихся. Способы снижения тревожности» |
| Январь | Анкетирование обучающихся после проведенных пробных экзаменов. |
| | Анализ результатов анкетирования обучающихся и разработка рекомендаций для учителей-предметников и классных руководителей |
| | Тренинг с обучающимися 9-х классов «Способы снятия нервно-психического напряжения». |
| | Индивидуальное консультирование обучающихся и их родителей по подготовке к ОГЭ-9. |
| | Тренинг с родителями обучающихся 9-х классов «Способы снятия нервно-психического напряжения» |
| Февраль | Диагностика мотивации учения и эмоционального отношения к учению у обучающихся 9-х классов |

| | |
|------------|--|
| | Тренинг с обучающимися 9-х классов «Прощай, напряжение». |
| | Индивидуальное консультирование обучающихся 9-х классов «Рекомендации по подготовке к ГИА». |
| | Тренинг с обучающимися 9-х классов «Как бороться со стрессом». |
| | Индивидуальное консультирование обучающихся 9-х классов и их родителей по вопросам подготовки к ОГЭ-9. |
| | Подготовка методических рекомендаций классным руководителям по подготовке выпускников к ОГЭ -9 |
| | Родительское собрание «Поддержка ребёнка во время подготовки к государственной (итоговой) аттестации» |
| | Тренинг с обучающимися 9-х классов «Эмоции и поведение». |
| | Индивидуальное консультирование обучающихся 9-х по вопросам подготовки к ОГЭ-9. |
| Май | Индивидуальное консультирование обучающихся 9-х по вопросам подготовки к ОГЭ-9 |
| | Тренинг с обучающимися 9-х классов «Как управлять своими эмоциями». |