

**УТВЕРЖДАЮ**

**Начальник МКУ «Управление образования»**

 **Г.М.Алигаджиев**

**План**  
**психолого-педагогического сопровождения**  
**учащихся в период подготовки и проведения ГИА**  
**на 2022-2023 учебный год в общеобразовательных**  
**учреждениях МР «Гумбетовский район»**

**Составили:**

Сурхаев С.А.-муниципальный координатор ГИА

Абдуразакова З.А.- педагог – психолог в ППЭ-101

Сопровождение учащихся в период подготовки к экзаменам является важным направлением работы педагога – психолога. Подготовка к итоговой аттестации включает в себя формирование и развитие психологической, педагогической и личностной готовности у всех участников образовательного процесса – обучающихся, учителей, родителей. Под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевается: общая эмоциональная готовность принятия ситуации, внутренняя психологическая настроенность на определённое поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена. Психологическая подготовка субъектов образовательного процесса включает формирование положительного отношения к ОГЭ, ЕГЭ, разрешение прогнозируемых психологических трудностей, формирование и развитие значимых психологических знаний, умений и навыков, необходимых для успешного прохождения ОГЭ, ЕГЭ. Выпускники должны научиться преодолевать свой страх, научиться приёмам мобилизации и концентрации. Сам экзамен предполагает, что ученики должны быть адаптированы в обществе, так как подвергаются внешней экспертизе со стороны общества и отчитываются о результатах своей учебы перед ним. Это один из самых значимых шагов к социализации и адаптации в обществе.

**Цель:** сопровождение выпускников по подготовке к государственной итоговой аттестации, как условие к их дальнейшей успешной социализации и адаптации в обществе.

**Задачи:**

- выработать с учащимися оптимальную стратегию подготовки к ОГЭ и ЕГЭ, осознать свои сильные и слабые стороны,
- отработать навыки уверенного поведения во время ОГЭ, ЕГЭ, навыки самоконтроля с опорой на внутренние резервы,
- оказать помощь в осознании собственной ответственности за поступки, обучить навыкам конструктивного взаимодействия, анализу своих установок,

- обеспечить коррекционное – развивающую работу с учащимися «группы - риска»,
- провести консультативную работу с учащимися, имеющими проблемы при подготовке к ОГЭ, ЕГЭ,
- оказать методическую и консультативную помощь педагогам и родителям в процессе подготовки учащихся к ОГЭ, ЕГЭ,
- разработать психолого-педагогические рекомендации.

№п/п	Название работы	Сроки проведения	категория	Ответственные
1. Психодиагностическая работа				
1.1	Определение уровня актуального развития обучающихся для : -уточнения или изменения образовательной программы, -прохождения государственной итоговой аттестации (для детей с ОВЗ, детей-инвалидов)	март	Обучающиеся 9 и 11 классов	Характеристика для представления на ППк и ПМПк  Сурхаев С.А.
1.2	Определение психологической готовности к сдаче ЕГЭ и ОГЭ	март	Обучающиеся 9 и 11 классов	Психологи школ
1.3	Выявление уровня школьной мотивации	декабрь	Обучающиеся 9 и 11 классов	Зам. директора по УР и психологи школ
1.4	Диагностика уровня тревожности и самооценки	октябрь	Обучающиеся 9 и 11 классов	Зам. директора по УР и психологи школ
1.5	Диагностика представлений о процедуре ОГЭ и ЕГЭ	январь	Обучающиеся 9 и 11 классов	Зам. дир-ра по УР и кл. руководители
2. Коррекционно-развивающая работа				
2.1	Преодоление тревожности обучающихся при подготовке к сдаче ЕГЭ и ОГЭ	январь	Обучающиеся 9 и 11 классов	Психолог школы кл.рук.
2.2	Групповые занятия «Готовимся к ОГЭ» с элементами психологического тренинга	Январь	9 класс	Психолог
2.3	Групповые занятия «Готовимся к ЕГЭ» с	январь	11 класс	Кл. рук-ли

	элементами психологического тренинга			
2.4	Индивидуальные занятия как лучше подготовиться к экзаменам	Январь-март	Обучающиеся 9 и 11 классов	Кл.рук-ль, предметники
2.5	Групповые занятия метод борьбы со стрессом	Январь-февраль	Обучающиеся 9 и 11 классов	Психологи школ
2.6	Групповые занятия «как управлять негативными эмоциями»	Март-апрель	Обучающиеся 9 и 11 классов	Психологи школ
<b>3. Психологическое просвещение и профилактика</b>				
3.1	Психологическая подготовка к сдаче ЕГЭ и ОГЭ	март	Обучающиеся 9 и 11 классов	Психологи школ
3.2	Психологическая подготовка к сдаче ЕГЭ и ОГЭ как помочь ребенку подготовиться к прохождению ГИА	март	Родители и официальные представители	Родительское собрание. Кл.рук. (приложение1)
3.3	Психологическая подготовка к сдаче ЕГЭ и ОГЭ как помочь ребенку подготовиться к прохождению ГИА	февраль	преподаватели	Кл.рук-ли психологи
3.4	Подготовка рекомендаций и памяток по подготовке ГИА	февраль	Ученики 9,11 классов Родители (официальные представители) учителя	Специалисты УО
3.5	Оформление стенда для выпускников	февраль	Ученики 9,11 классов Родители (официальные представители) учителя	Пед.коллектив
3.6	Подготовка индивидуальных адаптированных программ по	декабрь	Учащиеся 9 и 11 классов	Методический отдел РУО

	сопровождению при подготовке к ГИА (для детей с ОВЗ, детей-инвалидов)			
4. Психологическое консультирование				
4.1	Индивидуальное консультирование по запросу: -как лучше подготовиться к экзаменам -Поведение на экзамене - Память и приемы запоминания - Способы само регуляции в стрессовой ситуации	Сентябрь-март	Ученики 9,11 классов	Психологи школ
4.2	Индивидуальное консультирование по запросу: -вопросы связанные с ЕГЭ и ОГЭ	Сентябрь-март	Родители (официальные представители)	Сурхаев С.А.
4.3	Совместное изучение индивидуальных особенностей учащихся по запросу	Сентябрь-март	Классные руководители и учителя предметники	Кл. рук-ли
4.4	Классный час «Экзамен без стресса»	март	Ученики 9,11 классов	Кл. рук-ли
4.5	Родительские собрания «стратегия поддержки выпускников при сдаче ОГЭ и ЕГЭ»	апрель	Родители (официальные представители)	Родительское собрание в ОУ (приложение 2)

**Родительское собрание в 9 классе**  
**Тема: «Подготовка к ГИА (ОГЭ)»**

**Психологическая готовность к сдаче экзаменов**  
(рекомендации психолога)

Уважаемые родители!

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка,
- Избегать подчеркивания промахов ребенка,
- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах,
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку,

Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи. Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с

переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл.
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

**Родительское собрание в 11 классе. «Рекомендации по психологической подготовке к ЕГЭ».**

**1. Организационные вопросы (результаты анкетирования, план работы).**

**2. Игра «Шкала согласия».**

Родителям предлагается выразить степень своего согласия или несогласия со следующими утверждениями:

- Я знаю достаточно много о Едином государственном экзамене.
- Думаю, что ЕГЭ обладает существенными достоинствами.
- Думаю, что сдать этот экзамен моему ребенку по силам.
- Считаю, что подготовка к ЕГЭ – задача исключительно школы.

По итогам упражнения необходимо обратить внимание родителей на их эмоциональное отношение к этому экзамену и пояснить, что подобный настрой может сказываться на подготовке ребенка к экзамену.

**3. Роль родителей в подготовке выпускников к ЕГЭ (рекомендации психолога).**

В 11 классе на первый план выступает проблема подготовки к экзаменам. Эта проблема оказывается настолько значимой, что подчас затмевает все остальное в последние месяцы школьного обучения.

Предэкзаменационная и экзаменационная ситуации оказывают сильнейшее влияние на состояние организма и психики школьника. Это объясняется, прежде всего, тем, что проверка интеллекта вообще относится к наиболее психологически дискомфортным ситуациям, особенно если эта проверка так или иначе связана с социальным статусом личности. Соображения престижа, стремление к уважению и авторитету среди учителей, родителей и одноклассников, желание получить оценку, оправдывающую затраченные на подготовку усилия, - все это, в конечном счете, определяет высокую психологическую значимость экзаменов для человека. Именно поэтому провал на экзаменах чаще всего воспринимается школьниками как серьезная жизненная неудача.

На экзамене ученик должен за ограниченное количество времени продемонстрировать свои знания по определенному вопросу или справиться с предложенными заданиями, причем результаты этой деятельности будут оцениваться. На экзамене ребенок показывает, чего он на самом деле добился, каковы в действительности его знания. Традиционно в нашей школьной системе экзамены наделяются особой значимостью, а успешность или неуспешность ученика при сдаче экзамена активно обсуждается родителями и педагогами: «Все экзамены сдал на пятерки!» или «Ужас, завалил математику». Экзамен - это не просто рядовая проверка знаний, это кульминационный момент, готовиться к которому начинаются заранее: «Как же ты с такими знаниями будешь сдавать экзамены?!» Экзамен напрямую связан 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».

Психологи единодушно относят экзамен к разряду факторов, оказывающих на человека сильное психологическое давление и усложняющих функционирование организма и психики. Процесс сдачи экзаменов вызывает сдвиги во всех системах организма и психики. В частности, психологами отмечается, что во время экзаменов у школьников значительно медленнее протекают мыслительные процессы, становясь более дезорганизованными на фоне общего повышения артериального давления, усиления работы сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта. Интересно, что эти изменения не проходят в тот момент, когда школьник получает экзаменационную оценку. Эта, так называемая «экзаменационная контузия» продолжается еще долгое время спустя, в некоторых случаях – до трех-четырех месяцев после экзамена. При этом негативное влияние экзаменационная ситуация оказывает прежде всего на тех школьников, в структуре личности которых значительное место занимает устойчивая тревожность, естественно, прежде всего, школьная тревожность. Поэтому так необходимо правильно готовиться к экзаменам и правильно вести себя в экзаменационной ситуации. Достижение этого предполагает не только психологическую грамотность школьников, но и помощь со стороны родителей и учителей.

### *Что же могут сделать родители?*

Очень важно оказать помощь ребенку в организации режима дня, так как сами дети зачастую пренебрегают простыми гигиеническими правилами. Например, дети часто волнуются, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успевают все выучить к экзаменам.

Для того чтобы эта задача стала для детей более реальной, мы можем оказать им помощь в распределении учебного материала по дням, в определении ежедневной нагрузки, в составлении плана. Составление плана помогает также справиться с тревогой: ребенок понимает, что успеть выучить весь учебный материал вполне реально, у него достаточно времени для этого. Часто дети не могут сами этого сделать, и наша помощь может быть как нельзя кстати.

Огромное значение имеет режим дня. Важно, чтобы ребенок имел возможность отдохнуть, сменить деятельность. Иногда для детей шумный или активный отдых становится дополнительной нагрузкой. Например, компьютерные игры только увеличивают усталость. Очень важно помочь ребенку найти такую форму досуга, которая бы его не переутомляла: прогулки, общение с одним - двумя друзьями. В течение дня также необходимо делать короткие перерывы каждые 45-60 минут. Это необходимо для сохранения высокой работоспособности. Ребенок может выпить чаю, отвлечься, поговорить по телефону и затем вновь вернуться к занятиям.

Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности необходимо, чтобы ребенок высыпался. Иногда дети, торопясь выучить как можно больше, пренебрегают сном, занимаются по ночам, после чего быстрее устают, становятся раздражительными и беспокойными. В состоянии утомления работоспособность снижается, и продуктивность такой учебы, когда тянет в сон, очень невелика. Лучше позаниматься на свежую голову, выспавшись, чем допоздна сидеть за экзаменационными билетами.

Нужно ли на время экзаменов освободить ребенка от домашней работы? Это вопрос непростой, потому что иногда дети начинают манипулировать своей учебой, чтобы избежать помощи по дому: «Я и так много занимаюсь, а меня еще заставляют мыть посуду». Физически легкая работа может выступать в роли разгрузки, позволяющей сменить деятельность и отдохнуть, а может только

усиливать общее утомление. Поэтому вопрос о помощи по дому нужно решать в индивидуальном порядке с учетом особенностей ребенка.

Особое значение в этот период имеет эмоциональный настрой родителей. Безусловно, для самих родителей период экзаменов является очень тревожным. Если ребенок видит, как мы переживаем, пьем валерьянку, он как бы заражается нашим напряжением и тревогой. Это особенно характерно для детей тревожных, склонных переживать даже без особого повода. Зачастую тревоги и страхи детей связаны с тем, что вступительные экзамены они воспринимают как нечто фатальное, непоправимое. Они даже боятся себе представить, что случится, если вдруг они не поступят в институт, и это еще больше усугубляет напряжение, которое дети испытывают.

Во время экзаменов наша задача – создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы. Ребенку бывает трудно опираться на собственную уверенность в себе, и в этой ситуации роль такой «палочки-выручалочки» играем мы, взрослые. Важно верить в ребенка и говорить ему об этом. Однако при этом надо дать понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не таким, каким хотелось бы (особенно это относится к очень ответственным детям, которые стараются соответствовать ожиданиям взрослых).

Иногда может показаться, что подобный настрой может детей расхолаживать. Дело в том, что существует определенный уровень волнения, оптимальный для организации деятельности. Если ребенок не волнуется, он ничего не делает. Очень высокий уровень волнения, наоборот, приводит к ступору, мешает деятельности. Все силы уходят на то, чтобы справиться с волнением.

Экзамены – ситуация серьезная, но не запредельная. Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, это помогает ему чувствовать себя более уверенно.

Наконец, очень важно понять, в какой помощи нуждается именно ваш ребенок. Проще всего это можно сделать, спросив у ребенка: «Чем я могу тебе помочь?».

#### **4. «Позитив».**

Психолог предлагает родителям мысленно назвать те качества (желательно, три) их детей, которые помогут им сдать ЕГЭ. «Давайте будем верить в детей и поддерживать их!».

## *Правила подготовки к экзамену*

Необходимо проговорить с ребенком перспективы, возникающие в случае успешной сдачи экзамена, обсудить, что будет, если успехи будут менее значительными; важно, чтобы ребенок понял, что семья, безусловно, верит в его способности, но готова поддержать его в случае неудачи.

Необходимо поддерживать у ребенка ощущение готовности к экзамену (разумеется, если оно адекватно), отмечая затрачиваемые усилия и их результат.

Для повышения интеллектуальной активности желательно организовать рабочее место таким образом, чтобы в поле зрения попадали желтый и фиолетовый цвета (фрагментарно).

Через каждые 40-50 минут ребенку необходимо оторваться от занятий, сменить вид деятельности для того, чтобы не наступало «хроническое утомление». При параллельной подготовке разных предметов желательно чередовать естественнонаучные и гуманитарные дисциплины.

Не следует настаивать, чтобы ребенок выключал музыку или телевизор при подготовке к экзаменам, - некоторым людям отсутствие привычного шумового или зрительного фона скорее мешает, чем помогает, что доказано многочисленными экспериментами.

Желательно, чтобы выпускник при желании имел возможность рассказать родителям выученный материал. Во-первых, проговаривание закрепляет материал в памяти, а во-вторых, снимает панику («Я ничего не знаю!!!»).

Экзамены вызывают у школьника сильный стресс, поэтому велика вероятность развития заболеваний сердечно-сосудистой системы и особенно желудочно-кишечного тракта. Важно особенно внимательно следить за режимом питания ребенка.