

Программа психологического сопровождение выпускников в период подготовки к ГИА



Бутылкина И.Н.,
педагог-психолог СОШ№3

Экзамен

«Тягостное переживание, несчастье».

(«Толковый словарь» С.И. Ожегова)



Трудности ГИА

Трудности

```
graph TD; A[Трудности] --- B[Когнитивные]; A --- C[Личностные]; A --- D[Процессуальные]
```

Когнитивные

Личностные

Процессуальные

Программа психологического сопровождения выпускников в период сдачи ГИА

Цель: психологическая подготовка выпускников к экзаменам.

Задачи:

1. Содействовать снижению уровня тревожности через овладение навыками психофизиологической саморегуляции, отработку навыков поведения на экзамене.
2. Содействовать выработке стратегии подготовки к экзаменам.
3. Развивать уверенность в собственных силах.
4. Содействовать повышению учебной мотивации.

I блок - аналитический

Виды деятельности	Мероприятия	Ответственные
Диагностика отношения к экзамену детей, учителей, родителей.	Анкетирование обучающихся, педагогов, родителей.	Педагог-психолог, классные руководители.
Выявление уровня тревожности выпускников.	Диагностика: Шкала ситуационной тревожности (методика О. Кондаша). Стресс-тест.	Педагог-психолог
Диагностика личностных качеств.	Диагностика уровня самооценки, эмоциональной саморегуляции.	Педагог-психолог
Определение возможных групп риска.	Анализ результатов диагностики.	Заместитель директора, классные руководители, педагог-психолог.

Ассоциативный ряд



- Экзамен для меня – это...
- Как я отношусь к ситуации экзамена?
- Какие чувства испытываю?

Ассоциативный ряд



II блок – информационно-просветительский

Виды деятельности	Мероприятия	Ответственные
Обсуждение данных психолого-педагогического анализа ситуации в образовательной организации.	Педагогический совет «Экзамен на все 100!»	Администрация, педагог-психолог.
Информирование выпускников об особенностях прохождения процедуры экзамена.	✓ Информационные классные часы. ✓ Распространение буклетов, памяток.	Классные руководители, педагог-психолог.
Информирование родителей.	✓ Родительские собрания. ✓ Мастер-класс «Как помочь ребенку подготовиться к предстоящему экзамену».	Классные руководители, педагог-психолог.

Буклеты, памятки

Формулы самоуверения:

- Я уверенно сдаю экзамены
- Я уверенно и спокойно справляюсь с заданиями.
- Я с хорошим результатом пройду все испытания.
- Я спокойный и выдержанный человек.
- Я смогу справиться с заданием.
- Я справлюсь.

Эти самоуверения, повторенные в медленном темпе несколько раз перед своим «сдаванием» в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобилизованным.

Все было великолепно и чудесно!

Объект

Помни:

1. Ты изучил предмет, прочел литературу, просмотрел прохождение экзамена в форме ЕГЭ, просмотрел варианты, просмотрел задания в сети, рассмотрел варианты ответов на вопросы, прочел варианты ответов на вопросы экзамена.

2. Ты умеешь правильно, аккуратно и компактно написать ответ после окончания выполнения задания.

Психологическая подготовка к экзамену

Памятка выпускнику

АУ

Памятка родителям Как помочь детям подготовиться к экзаменам

1. Прочтите внимательно. Не жалуйтесь на плохую погоду, как школьные мамы, и старайтесь не раздражать их раздражительностью ребенка.
2. Поддержите положительный настрой. Держите руку на пульсе успехов. Не делайте акцент на то, что вы можете сдать экзамен. Показывайте свою уверенность в себе, так как чем больше ребенок будет думать, тем более вероятности допустить ошибку.
3. Организуйте время правильно! Экзамены требуют большого напряжения сил, хорошей памяти, выносливости. Поэтому в это время дети, подростки должны, курить или плохо спать. Не от того, школьники правильно будут организованы режимом сна и отдыха, во многом зависит успешность сдачи экзаменов и содержание здоровья. За учебники и материалы лучше всего садиться в дневное время, когда работоспособность высокая. Перерывы между занятиями необходимо делать на 10-15 минут каждый час. Отдых должен быть активным: походить, сделать физические упражнения, сделать зарядку по дому.
4. Обеспечьте зону учебное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Музыка, шум, разговоры быстро приводят к утомлению. Продуктивные учебные деятельности возможны только в условиях тишины.
5. Желательно избегать просмотра телевизора, компьютерных игр, потому что они утомляют и без того большую учебную нагрузку.
6. Во время экзаменов нужно спать не менее 9 часов. Чтобы лучше подготовиться к экзаменам дети лучше выспаться накануне экзаменов или даже выспаться, подкрепив себе крепким чаем или кофе. Этого делать нельзя. Многие школьники мало эффективны, истощают нервную систему и приводят к сложному состоянию. После большой ночи трудно будет продолжать работу, придется сначала выспаться и только потом вернуться к занятиям, когда работоспособность будет высокая.
7. Для сохранения сил и повышения работоспособности нужно организовать правильное питание. Нужно сделать зарядку на холодный желудок. Важно питаться в этот период мясом, овощами и фруктами.
8. Помогите ему в день экзамена.

Спокойствие и уверенность могут породить панику. Убедитесь, что все нужное собрано с вечера, проверьте, во сколько состоится экзамен; выделите необходимое время для сна и завтрака; распорядитесь на экзамен заранее в школьные часы, не надо пропускать занятия, потому что сонливость более утомительно для нервной системы, чем сам экзамен.

Мама тревога может играть не отрицательную и организующую и направляющую роль. Тревога – это эмоциональное состояние во время экзаменов и надо лишь удерживать её на определенной úrovни.

Как готовить себя к ответственному событию?

Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре экзамена? Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и их осознании тобой.

Вспомни, была ли у тебя на предыдущих этапах похожая трудность? Узнавайся, да тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться? Подумай, что бы ты сделал по-другому.

Оцени, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к экзамену: родители, друзья, Интернет, педагоги или кто-либо. Провалы происходят в Поле зрения и по поводу предстоящего события.

День сдачи экзамена

- Мобилизуй свое внимание, сконцентрируйся на успешном выполнении всех заданий.
- Постарайся сразу сосредоточиться после того, как ты получишь текст задания. Не отвлекайся на посторонние раздражители (шорохи, звуки, разговоры). Перечитай каждый вопрос дважды, убедившись, что ты правильно понял то, что от тебя требуется.
- Сначала пробейся глазами по всем заданиям и вычлени с более легким, а сложное оставь на потом.
- Не спеши сразу вносить правильный ответ, еще раз перечитай задание до конца, убеждая, тем самым, себя в верном выборе. Это поможет избежать досадной ошибки.
- При выполнении следующего задания старайся отвечать от предыдущего и сосредоточиться только на новом задании.

- Обязательно рассчитай приблизительное время на выполнение каждого задания, оставив достаточно времени на проверку всех заданий.
- Если ты испытываешь серьезные затруднения по поводу решения тех или иных заданий, примени все свои ресурсы, связанные с предыдущим опытом освоения предмета и помни, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности. Поэтому постарайся набрать максимальное количество баллов по всем легким заданиям, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Ты НЕ ОДИН!

III блок – формирующий

Виды деятельности	Мероприятия	Ответственные
Помощь обучающимся в выработке индивидуальной стратегии деятельности.	✓ Консультирование учащихся.	Учителя-предметники, классные руководители, педагог-психолог.
Формирование у выпускников необходимых психических функций, оптимизация тревожности, формирование адекватных установок.	✓ Тренинговые занятия ✓ Детско-родительское мероприятие «Экзамен без стресса».	Педагог-психолог
Подготовка и распространение методических рекомендаций обучающимся, педагогам, родителям.	✓ Консультирование родителей, педагогов. ✓ Оформление стенда.	педагог-психолог, учителя-предметники

Психопрофилактическая работа педагога-психолога в системе психологического сопровождения обучающихся при подготовке к экзамену

- Обучение психической саморегуляции.
- Формирование уверенности в своих силах.
- Выработка навыков мобилизации в стрессе.
- Развитие творческого потенциала.



Техника «перепhrазирования»



Экзамен проходит
в незнакомой обстановке.

Я смогу мобилизовать себя.

Я не смогу хорошо
подготовиться к экзамену.

Я сделаю всё от меня зависящее,
чтобы достичь желаемого
результата.

Все мысли мои только
о предстоящих экзаменах.

Я могу получать радость
каждый день.

Приём «Футболка с логотипом»



Задание: представьте, как бы Вы оформили футболку выпускника, выразив свое отношение к экзамену.

Техника «визуализации»



Дорогу осилит идущий!



**Экзамен – это возможность
реализовать свой потенциал!**

Футболка выпускника



Стратегия подготовки к экзамену

Составление плана подготовки

	утро	день	вечер
Понедельник	■	■	■
Вторник	■	■	■
Среда			
Четверг			
Пятница			
Суббота			
Воскресенье			



- отдых



- средняя нагрузка



- сильная нагрузка

Техника «Список черт характера»

Черты характера	“+” “-” “?”	Какие черты вы хотели бы изменить?
Люди могут доверять мне		
Всегда сохраняю доброе выражение лица		
Обычно высказываю правильное мнение		
Часто поступаю неправильно		
Люди любят быть около меня		
Владею собой		
Жизнь мне нравится		
Не умею сдерживаться		
Теряю время зря		
Не могу найти приложения своим силам		
Обычно высказываю ошибочное мнение		
Не развиваю своих способностей		
Не люблю находиться среди людей		
Завишу от чужого мнения		
Использую свои способности		
Знаю свои чувства		
Хорошо использую время		

Способы снятия нервно-психического напряжения

Сделайте паузу!

- «Сколько зубов?»
- «Опустите руки в холодную воду»
- «Закрасьте газетный разворот»
- «Громко спойте любимую песню»
- «Посмотрите на горящую свечу»
- «Перемещение в пространстве и времени»



Приемы волевой мобилизации упражнение «Эксперимент»

ШАРЛЬ ПОДНЯЛ ЛЮСИ НА СПИНУ И СКАЗАЛ
ОБХВАТИМОЮЩЕЮ

Но КАК теперь Вернуться НА Эстакаду КАК ПЕ
РЕ нести ЭТОГО Страшно на Пуга ННОГО Р
ЕБЁнка В БезоПасное место

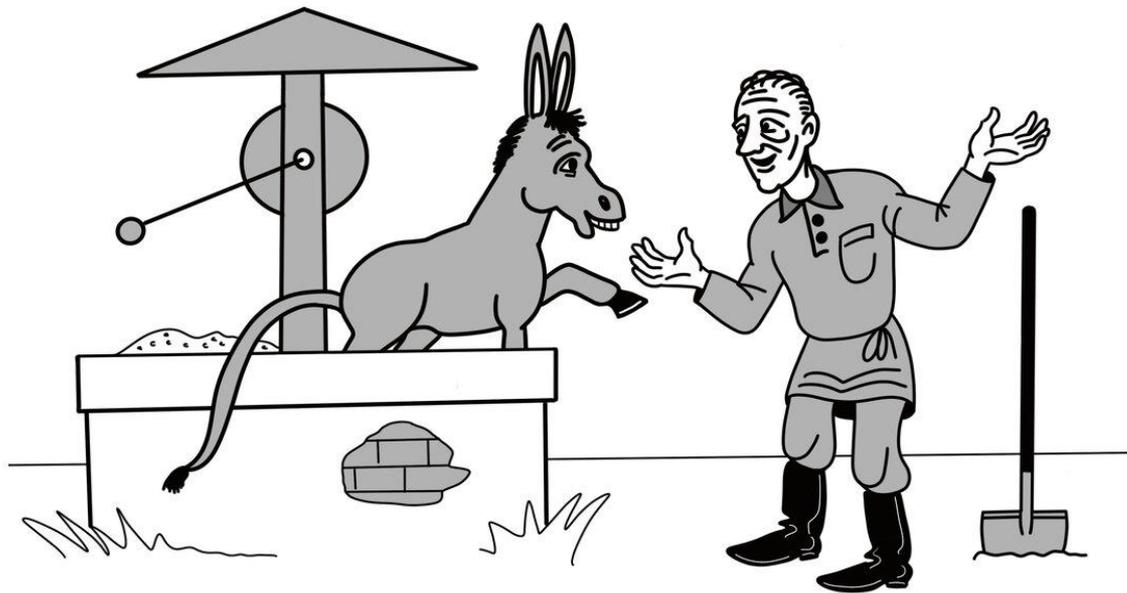
наК ОнецП ОСЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ
НОГ

Дискуссия в малых группах

4 группы. В каждой группе выбираются таймер, спикер, председатель, секретарь.
Материалы: 4 листа ватмана, фломастеры.

1. Составить портрет уверенного в себе человека.
2. Какими способами улучшить свое самочувствие, настроение?
3. Как снять напряжение, возникающее на экзамене?
4. Как справиться с волнением перед экзаменом?

Использование притч



**Трудности и испытания
помогают нам развиваться**

IV этап – контрольно-регуляторный

Виды деятельности	Мероприятия	Ответственные
Анализ результатов, подведение итогов.	✓ Производственное совещание с участниками реализации программы.	Администрация, учителя-предметники, классные руководители, педагог-психолог.
Определение дальнейших перспектив работы (корректировка программы действий, усиление необходимых направлений работы).	✓ Проведение «круглого стола».	

Благодарю за внимание!

