

**Отчет о проделанной работе психологического сопровождения  
выпускников при подготовке к государственной итоговой аттестации  
2021-2022 учебный год  
МАОУ «Гудермесская СШ №4»**

В рамках психологического сопровождения выпускников 9-х, 11-х классов, при подготовке к государственной итоговой аттестации были проведены следующие мероприятия:

**1. Психологическая диагностика**

Для выпускников 9 – х классов использованы методики:

- «Самооценка психологической готовности к ОГЭ», автор М.Ю. Чибисова. В результате которой стало известно, что выпускники 9 – х классов достаточно осведомлены по вопросам процедуры и проведения ОГЭ, исследование проводилось по трем шкалам: **I** шкала: **60%** обучающихся имеют высокий уровень, **23%** - выше среднего, **17%** - средний уровень осведомленности и умелости в процедуре проведения ОГЭ, **II** шкала: **58%** - высокий уровень, **24%** обучающихся – выше среднего, **18%** - средний уровень способности к самоорганизации самоконтролю, **III** шкала: **18%** - высокий уровень, **21%** - выше среднего, **33%** - средний уровень и **28%** выпускников имеют низкий уровень – экзаменационной тревожности, данный показатель в пределах нормы.
- Анкета: «Готовность к экзаменам». В результате проведенного исследования стало известно, что выпускники 9 – х классов достаточно хорошо подготовлены к экзамену, из них **58%** - высокий уровень подготовки к экзаменам, **42%** - средний уровень подготовки к экзаменам. Так же в анкете **48%** обучающихся указали, что большую помощь в подготовке оказали пробные экзамены, которые помогли обучающимся активизировать свои знания, увидеть пробелы, ошибки на которые стоит обратить внимания, а также глубже изучить процедуру проведения экзамена, что способствовало повышению уровня психологической уверенности при проведении государственной итоговой аттестации.

**1.1 Психологическая диагностика**

Для выпускников 11 – х классов использованы методики:

- «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ», автор М.Ю. Чибисова. В результате которой стало известно, что выпускники 11 – х классов достаточно осведомлены по вопросам процедуры и проведения ЕГЭ, исследование проводилось по трем шкалам: **I** шкала: **30%** обучающихся имеют высокий уровень, **62%** - выше среднего, **8%** - средний уровень осведомленности и умелости в процедуре проведения ЕГЭ, **II** шкала: **30%** - высокий уровень, **46%** обучающихся – выше среднего, **23%** - средний уровень способности к самоорганизации самоконтролю, **III** шкала: **15%** - высокий уровень, **23%** - выше среднего, **47%** - средний уровень

и **15%** выпускников имеют низкий уровень – экзаменационной тревожности, данный показатель в пределах нормы.

- Анкета: «Готовность к экзаменам».

В результате проведенного исследования стало известно, что выпускники 11 – х классов достаточно хорошо подготовлены к экзамену, из них **72%** - высокий уровень подготовки к экзаменам, **28%** - средний уровень подготовки к экзаменам. Так же в анкете **51%** обучающихся указали, что большую помощь в подготовке оказали пробные экзамены, которые помогли обучающимся активизировать свои знания, увидеть пробелы, ошибки на которые стоит обратить внимания, а также глубже изучить процедуру проведения экзамена, что способствовало повышению уровня психологической уверенности при проведении государственной итоговой аттестации.

## **2. Психологическое просвещение:**

**А) выступление психолога на родительских собраниях**, были проведены следующие родительские собрания по темам:

- «Сдаем экзамены. Психологическая помощь и поддержка (режим питания, режим дня выпускника, эффективные способы работы с информацией, овладение способами снятия тревожности, стресса; родительская поддержка и др.)»
- «Родительская поддержка, как фактор успешной сдачи экзамена»
- Психологические советы родителям и выпускникам при подготовке к ГИА»

**Б) просветительские беседы с выпускниками**, темы:

- «Способы преодоления тревожности – урегулирование эмоционального состояния», «Стрессоустойчивость, эмоциональная стабильность»,
- «Как работать по инструкции»,
- «Способы снятия эмоционального напряжения»,
- «Способы развития и стимулирования внимания, памяти»,
- «Самовнушение, релаксация»,
- «Организация питания в экзаменационный период».

Систематически оформлялись информационные стены и буклеты по темам: «Формулы самовнушения», «Экзаменационная диета» и т.д.). На них размещались рекомендации, советы по психологической поддержке родителей, выпускников в период подготовки и проведения ГИА.

Информация также размещалась на сайте школы.

Даны рекомендации классным руководителям, учителям – предметникам, (на педагогическом совете, совещании педагогического совета («Психологические особенности подростков. Риски и проблемы»), «Психологические «мелочи» при подготовке к экзаменам») - по использованию индивидуального подхода к учащимся 9, 11 классов в период подготовки и проведения экзаменов.

18.04.2022г.

Мусаева А.И.







## Анкета «Психологическая готовность учащихся к ОГЭ и ЕГЭ» (М.Ю. Чибисова)

### Описание

Данная анкета имеет ориентировочный характер и позволяет оценить готовность к ЕГЭ глазами самих выпускников. Она затрагивает такие составляющие, как способность к самоорганизации (познавательный компонент), уровень тревоги (личностный компонент) и знакомство с процедурой экзамена (процессуальный компонент). Анкета может проводиться для скрининговой диагностики в выпускных классах, а также для оценки результативности деятельности психолога (в этом случае она проводится до и после занятий). Опыт работы с анкетой показывает, что во втором случае показателем эффективности не обязательно будет являться рост показателей. Напротив, зачастую в результате занятий дети осознают дефицит знаний по той или иной проблеме, что и найдет отражение в снижении показателей.

### Бланк анкеты

ФИО \_\_\_\_\_

### Инструкция

Друзья!

Приближается время сдачи Единого государственного экзамена. Для нас очень важно знать, что вы думаете по этому поводу. Результаты анкеты используются только психологом.

Просим вас оценить свое согласие или несогласие с данными утверждениями по 10 балльной шкале от 1 – полностью не согласен до 10 – абсолютно согласен.

Пожалуйста, обведите цифру, отражающую ваше мнение.

|   |                       |                      |                    |
|---|-----------------------|----------------------|--------------------|
| Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ                              | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ЕГЭ | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий    | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |

|  |                       |                      |                    |
|--|-----------------------|----------------------|--------------------|
| Считаю, что результаты ЕГЭ важны для моего будущего                        | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене                             | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| Думаю, что у ЕГЭ есть свои преимущества                                    | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| Считаю, что могу сдать ЕГЭ на высокую оценку                               | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации                           | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ЕГЭ               | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене                         | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| Я достаточно много знаю про ЕГЭ  | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам                              | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |

### **Анализ данных**

Низкими показателями считается 4 и меньше, высокими – 8 и больше

*Знакомство с процедурой:* низкие показатели по вопросам 1, 4, 6, 7, 12 указывают на низкий уровень знакомства с процедурой

*Уровень тревоги:* высокий показатель по вопросу 5, низкие показатели по вопросам 8, 11, 13 указывают на высокий уровень тревоги

*Владение навыками самоконтроля, самоорганизации:* низкие показатели по вопросам 2, 3, 9,10 указывают на недостаточное владение навыками самоконтроля



Психолог:

Мусаева А.И.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА УЧАЩИМСЯ 9-Х И 11-Х КЛАССОВ И ИХ РОДИТЕЛЯМ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ и ГИА

Дата: 30 март 2022 г.

Выступление педагога психолога: Мусаева А.И.

### ***Уважаемые выпускники 9-х, 11-х классов и родители!***

Приближается пора сдачи экзаменов! Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для наших выпускников потому, что это время первого взрослого испытания: оно показывает, насколько ребята готовы к взрослой жизни, насколько их уровень притязаний адекватен их возможностям. Поэтому результаты выпускных экзаменов имеют для детей особую значимость.

Можно выделить некоторые наиболее значимые психологические характеристики, которые требуются в процессе сдачи Единого государственного экзамена:

- высокая мобильность, переключаемость;
- высокий уровень организации деятельности;
- высокая и устойчивая работоспособность;
- высокий уровень концентрации внимания, произвольности;
- чёткость и структурированность мышления, комбинаторность;
- сформированность внутреннего плана действий.

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом – абсолютно нормальная реакция организма. Лёгкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям – оказать своему ребёнку правильную помощь.

### ***Советы выпускникам***

- *ЕГЭ и ГИА – лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти.*
- Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.
- При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

- Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.
- Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.
- Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.
- Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ и ГИА.
- Все задания составлены на основе школьной программы.
- *Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.*

### Некоторые полезные приёмы

1. Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряжённое, скованное внимание.
2. Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене.
3. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами заполнения бланков тоже можно ознакомиться заранее.
4. Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно всё время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную.
5. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.
6. Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.
7. Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

### Рекомендации по заучиванию материала

- Главное – распределение повторений во времени. Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.
- Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.
- Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут. Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так

далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

### Рекомендации при подготовке к ЕГЭ и ГИА

Единый государственный экзамен в психологическом плане для школьников это самое настоящее испытание. Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает её и ведёт себя в ней каждый по-разному.

· С чем это связано?

Конечно, во многом с тем, как ученик выучил материал, насколько хорошо знает тот или иной предмет, насколько уверен в своих силах. Иногда бывает так: ученик действительно хорошо выучил материал, и вдруг на экзамене у него возникает чувство, что все забыл, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, сильно бьется сердце.

· Для того чтобы этого не произошло, выпускники должны научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации.

· В нашей школе проводится психологическая поддержка учащихся.

- Сначала подготовь место для занятий (убери лишние вещи, можно ввести в интерьер комнат жёлтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность;

- Составь план занятий на каждый день;

- Активно работай с изучаемым материалом при его чтении.

### Пользуйся следующими методами:

\* отмечай главное карандашом;

\* делай заметки;

\* повторяй текст вслух;

\* обсуждай возникшие вопросы с одноклассниками.

\* для оптимального размещения информации в памяти пользуйся такими приёмами:

— метод опорных слов;

— метод ассоциаций.

\* Позанимавшись около часа, сделай короткий перерыв.

\* Если тебя начинает клонить в сон настолько сильно, что ты не можешь сосредоточиться, то лучше ложись спать.

При сильном утомлении трудно сконцентрировать внимание.

Пости, затем продолжай занятия.

### Накануне экзамена

- Верь в свои силы, возможности, способности. Настраивайся на ситуацию успеха.
- Для того чтобы не охватило экзаменационное волнение, рекомендуем представить себе обстановку ЕГЭ и ГИА и письменно ответить на вопросы заранее. Будучи в спокойном состоянии, ты можешь стать менее чувствительным и не так сильно нервничать во время настоящего экзамена.
- В последний вечер перед экзаменом не надо себя переутомлять. Перестань готовиться. Соверши прогулку, прими душ и хорошо выспись, чтобы явиться на экзамен отдохнувшим, бодрым, собранным. Удачи тебе!

### Поведение родителей

- В экзаменационную пору основная задача родителей – создать комфортные оптимальные условия для подготовки ребенка и...не мешать ему.
- Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребёнку успешно справиться с собственным волнением.
- Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.
- Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) – самый(ая) любимый(ая), и что всё у него (неё) в жизни получится!
- Вера в успех, уверенность в своём ребёнке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

### Питание и режим дня

1. Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и "от плюшек не толстеют!"
2. Не допускайте перегрузок ребёнка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

3. Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим. Именно Ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

### Рекомендации родителям

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнять несколько советов.

1. Не тревожьтесь сами! Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

2. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

Виржиния Сатир (американский психолог) выявила, что для хорошего самочувствия, и даже просто для жизненного выживания ребёнку необходимо минимум 8 объятий в день! Не стесняйтесь – обнимайтесь! Гладьте по голове ваше чадо, хорошо бы ещё лёгкий массаж предплечья!

3. Наблюдайте за самочувствием ребёнка, т.к. никто кроме вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением.

4. Контролируйте режим подготовки, не допускайте перегрузок. Посоветуйте вовремя сделать передышку. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления.

5. Обратите внимание на питание ребёнка! Исключить чипсы, газированную воду, кофеин содержащие напитки. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, мёд, курага стимулируют работу головного мозга.

6. Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» – основная подготовка проводится днём, если «сова»- вечером.

*Желаем успеха!*

