

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 г. Балабаново»**

**Психолого-педагогическое сопровождение выпускников 9-го класса по
подготовке к ОГЭ-22**

Одной из важнейших задач школы на современном этапе является необходимость решения задач сопровождения ребенка в условиях модернизации образования, изменениях в его структуре и содержании. И психологическое сопровождение учащихся в подготовке к ОГЭ – одно из важнейших направлений работы психолога.

Хотелось бы подчеркнуть, что все положительные моменты ОГЭ не сработают в нашу пользу, если мы не учтем важные психологические аспекты, связанные с любым видом тестирования людей. Ученые-психологи считают, что успешное прохождение теста в большей степени отражает уровень стрессоустойчивости испытуемого, готовность концентрировать внимание и память и точно действовать в условиях дефицита времени. Поэтому мы стремимся обеспечить психологическое сопровождение учащихся в процессе подготовки, к сдаче государственного экзамена, формируя соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.

Психотехнические навыки сдачи экзаменов не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют более успешно вести себя во время экзаменов, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

В нашей школе психологическое сопровождение выпускников при подготовке к ОГЭ-22 ведется по следующим направлениям:

- Диагностика;
- Просвещение
- Консультирование;
- Коррекция.

В рамках психологического сопровождения учебно - воспитательного процесса учащихся 9 классов в ситуации подготовки к государственной итоговой аттестации в новой форме в соответствии с планом были проведены следующие виды работ:

Индивидуальные консультации учеников 9 классов по профилактике предэкзаменационного стресса, особенностям психологической подготовки к ОГЭ-22 по результатам пробного экзаменов по математике и русскому языку.

Индивидуальные развивающие занятия с учащимися 9-х классов по повышению стрессоустойчивости, обучению приемам снижения тревожности, владения своим психоэмоциональным состоянием в стрессовых ситуациях и во время сдачи ОГЭ-22.

Индивидуальные консультации родителей по вопросу оказания помощи детям в период государственной итоговой аттестации.

Оформление стендов по данной тематике для учащихся, родителей и педагогов (просвещение). Учащиеся и родители осведомлены о сайтах, рекомендованных Министерством образования для подготовки к ОГЭ-22.

Комплексная психологическая диагностика учащихся 9-го класса «Изучение психологического здоровья учащихся», показавшая следующие результаты:

- Низкий уровень психологического здоровья у учащихся 9-го класса: «0».
- Низкий уровень учебной мотивации показали: «1»
- Уровень ниже среднего – 4 человека.
- Высокий уровень тревожности - 1 ученик –Переверзин Р.
- Повышенный уровень – 5 учеников.- Ерёмин В., Лагутина В., Крецу Е., Набиуллина А.
- «Чрезвычайно спокойные» – 3 ученика.

У остальных 17 учащихся средний уровень тревожности, что соответствует возрасту и в данной ситуации.

Одним из важных показателей готовности ученика к процедуре экзамена является такой показатель как стрессоустойчивость. В январе 2021 г. было проведено

диагностическое исследование учащихся 9-го классов на определение уровня стрессоустойчивости.

Результаты диагностики учащихся 9-го класса показали:

66% - высокий и средний уровень;

34% - ниже среднего - 10 человек

Низкого уровня стрессоустойчивости не показал ни один ученик.

Эффективным в работе является анкетирование. Анкетирование учащихся 9-го класса по опроснику «Готовимся к ОГЭ-22» выявило, что наиболее значимыми причинами волнения выпускников являются:

- сомнение в полноте и прочности знаний;

- сомнение в собственных способностях: умении анализировать, концентрировать и распределять внимание;

- психофизические и личностные особенности: быстрая утомляемость, тревожность, неуверенность в себе;

- стресс незнакомой ситуации;

- стресс ответственности перед родителями и школой.

Хочется отметить, что основное следствие личностных трудностей - это повышенный уровень тревоги учащихся на экзамене, что приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности. Чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается на учебную деятельность. Поэтому преодоление личностных трудностей прежде всего должно быть направлено на снижение тревоги. По результатам исследований были проведены:

Консультации с классным руководителем Чукиной Е.Н. по итогам исследования и выработке дальнейшей стратегии при подготовке данных учащихся к экзаменам.

Был составлен план индивидуальной работы с учащимися которые получили при пробной аттестации неудовлетворительные отметки (математика и русскому языку), провести повторную диагностику тревожности по методике Филипса с учащимися, показавшими высокий уровень тревожности.

Коррекционно-развивающую работу с выпускниками провожу в форме практикумов, групповых и индивидуальных развивающих занятий с элементами тренинга. С их помощью решаются задачи, актуальные для старшеклассников в период сдачи ОГЭ-22: повышение сопротивляемости стрессу; отработка навыков поведения на экзамене; развитие уверенности в себе; развитие навыков самоконтроля; развитие навыков саморегуляции; обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения; помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок; обучение приемам эффективного запоминания.

Тренинг и групповые занятия направлены на ознакомление с сущностью, процедурой и спецификой ОГЭ-22, осознание индивидуального стиля деятельности и выработку личной стратегии подготовки к ОГЭ-22. Хороший результат, по отзывам учащихся, дает мысленная репетиция предстоящего тестирования в состоянии релаксации. Это помогает снять повышенную тревожность и выявить неосознаваемые проблемы ученика.

В начале апреля было проведено анкетирование учащихся по методике Чибисовой М.Ю. с целью выявления готовности к сдаче ОГЭ-22. По результатам анкетирования можно сделать вывод, что учащиеся 9-го класса более подготовлены к сдаче ОГЭ-22 по русскому языку.

Критерии оценивания в 9 кл.

1. Хорошо представляют, как проходит ОГЭ - 87%

2. Полагают, что смогут правильно распределить время и силы во время ОГЭ - 80%

3. Знают, как выбрать наилучший для себя способ выполнения заданий - 65%

4. Считают, что результаты ОГЭ важны для их будущего - 92%

5. Волнуются, когда думают о предстоящем экзамене - 25%

- 6. Знают, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку - 63%**
7. Думают, что у ОГЭ есть свои преимущества - 88%
8. Считают, что могут сдать ОГЭ на высокую оценку - 57%
9. Знают, как можно успокоиться в трудной ситуации - 42%
10. Понимают, какие качества могут им помочь при сдаче ОГЭ - 15%
11. Думают, что смогут справиться с тревогой на экзамене - 61%
12. Достаточно много знают про ОГЭ - 81%
13. Чувствуют, что сдать этот экзамен не по силам им - 10%

Консультативная работа ведется в течение всего учебного года со всеми участниками образовательного процесса: выпускниками, родителями, педагогами. Консультации проводятся как индивидуальные, так и групповые. Эта форма работы в большей степени подходит для тех детей, чьи трудности имеют личностный характер. В процессе консультаций учащиеся выстраивают профессионально-личностные планы с учетом индивидуальных особенностей, обучаются навыкам саморегуляции, самоконтроля.

Особенностью консультативной работы психолога по психологической подготовке к ОГЭ-22 является то, что целью таких консультаций является формирование у обучающихся и их родителей, у педагогических работников и руководителей знаний о проблемах, возникающих у учащихся при подготовке к ОГЭ-22, и желания преодолевать трудности обучения; 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.

Основные темы консультаций:

- Как повысить мотивацию учебной деятельности;
- Как понизить тревожность;
- Как помочь ребенку сдать ОГЭ-22;
- Рекомендации классному руководителю Чукиной Е.Н. по психологическим особенностям учащихся;
- Составление (совместно с педагогами) рекомендаций по психолого-педагогической коррекции трудностей в школьном обучении для учителей, родителей;
- Профессиональная ориентация учащихся.

В январе 2022 г. в 9-ом классе проводилась второй этап диагностики профессиональных предпочтений и тест на определение статуса профессиональной идентичности. Результаты диагностики показали, что статус сформированной профессиональной идентичности имеют только 43% девятиклассников.

Мораторий (кризис выбора) профессиональной идентичности - 52%

Навязанная профессиональная идентичность – 5%.

4. Психологическое просвещение в системе психологического сопровождения учащихся при подготовке к ОГЭ-22. Считаю, что очень важным направлением сопровождения является психологическое просвещение. Для всех учащихся выпускных классов во втором полугодии проводятся занятия-практикумы «Как готовиться к экзаменам», «Что делать, если...», «Как справиться с тревогой» и др., в ходе которых обсуждаются вопросы: как оборудовать рабочее место для подготовки к экзаменам, составить план занятий, разработать индивидуальный режим дня, с чего начать занятие, учитывать особенности запоминания, использовать методы запоминания, методы релаксации и активизации, приемы снижения экзаменационной тревожности, как организовать день накануне экзамена, настроить своих мысли на успех, как вести себя на экзамене, использовать полезные ссылки на Интернет-ресурсы по подготовке к ОГЭ-22.

Такая форма работы помогает учащимся организовать свою деятельность, спланировать занятия, снизить нагрузки, распределить подготовку к экзаменам и подготовку домашних заданий, выделить время для отдыха.

Одним из существенных аспектов психолого-педагогического сопровождения выпускника, на мой взгляд, является ознакомление родителей со способами правильного общения с ним, оказания ему психологической поддержки, создания в семье благоприятного психологического климата. Работа с родителями нацелена на повышение осведомленности родителей и формирование реалистичной картины экзамена, снижение родительской тревоги. Для родителей, учащихся и учителей разработаны памятки и рекомендации:

Что такое ОГЭ-22

Как помочь ребенку сдать ОГЭ-22

Как вести себя во время экзаменов

Способы снятия нервно-психического напряжения и др.

Таким образом, в ходе психологического сопровождения для эффективной подготовки к экзаменам изучается интеллектуально-личностная сфера, отслеживается эмоциональное состояние учащихся, уровень тревожности, самооценки, что позволяет корректировать психоэмоциональное состояние выпускников во время подготовки и сдачи ОГЭ-22.

Подводя итог, хочется сказать, что психологическая подготовка к экзаменам способствует повышению уровня информированности, психологической готовности учащихся, родителей, педагогов в режиме подготовки и проведения ОГЭ-22, если это – большая, длительная работа не только психолога с детьми, но и всего педагогического коллектива и родителей.

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

Бланк анкеты

Фамилия, имя _____ - _____

Инструкция: Друзья!

Приближается время сдачи ОГЭ-22. 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.

1. Я хорошо представляю, как проходит ОГЭ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ОГЭ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Считаю, что результаты ОГЭ важны для моего будущего

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Думаю, что у ОГЭ есть свои преимущества

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Считаю, что могу сдать ОГЭ на высокую оценку

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ОГЭ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11. Думаю, что психологические занятия помогут справиться с тревогой на экзамене

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12. Я достаточно много знаю про ОГЭ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13. Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 советов по самостоятельной подготовке к ОГЭ:

1. **Чем раньше вы начнете** готовиться, **тем больше успеете** и меньше потратите нервов и физических сил на этот сложный период. За месяц невозможно добиться результата, если вы стартуете почти с нулевой отметки.
2. Составив **расписание занятий**, четко следуйте ему. Отсутствие системности порождает хаос и снижает эффективность и качество подготовки.
3. Кроме освоения новой темы, каждый раз **возвращайтесь к повторению** пройденной накануне, а в конце недели устраивайте себе контрольное тестирование по всему списку тем.
4. Приучите себя **внимательно читать задания** и определять задачи, которые они ставят. Это нужно, чтобы ничего не пропустить в решении.
5. Если в процессе занятий вам попадаются сложные темы, которые отнимают много времени, **пропустите их** и отведите для них отдельное время.
6. Подберите себе в помощь одно-два по-настоящему **информативных бумажных или электронных учебных пособия**, которые помогут быстро найти ответ на любой вопрос. Большое количество информации сильно замедляет и запутывает процесс обучения.
7. Готовясь к устному ОГЭ, **скачайте в интернете образцы билетов**. Попробуйте по каждому составить план ответа с главными тезисами, фактами, датами, именами, и уже по этому сценарию сформулируйте полный ответ. Прodelайте это неоднократно, чтобы закрепить схему подготовки.
8. Готовясь к математике, воспользуйтесь **сборниками занимательных задач**. Это отличный тренинг, ведь такие задачи предполагают использование логики, анализа и воображения. В процессе размышления, можно заглянуть и в готовый ответ, чтобы проследить логику решения. Задачи-загадки позволяют лучше усвоить академические темы.
9. Погрузившись в подготовку, **не забывайте об отдыхе**. Хорошим вариантом разгрузки может стать чередование гуманитарных и точных предметов.
10. Настройте себя на то, что ОГЭ — это часть образовательного процесса, а не нечто особенное, от чего зависит ваша жизнь. Если к экзамену готовиться, не лениться не обманываете себя и родителей, значит, **положительный результат обязательно будет**.

Педагог-психолог: Чукина Е.Н.