**Психолого-педагогическое сопровождение выпускников в период подготовки к ОГЭ, ЕГЭ.**

В данная программе описаны основные шаги по данному направлению.

Итак, начнем!

Программа психологического сопровождения выпускников в период подготовки к экзаменам предназначена для работы с учащимися выпускных 9-х, 11-х классов, а также учителями и родителями. Реализация программы проводиться в апреле-мае перед тренировочным ЕГЭ, в соответствии с планом педагога-психолога.

Программа психологического сопровождения выпускников включает в себя 4 этапа. Далее мы приводим основные этапы психолого-педагогического сопровождения выпускников включающие в себя описание системы работы педагога-психолога, технологию осуществления основных видов деятельности и алгоритмы решения конкретных ситуаций.

**Этап 1. Психодиагностический.**

Психологическая поддержка выпускников в период подготовки и проведения экзаменов, а особенно ЕГЭ, необходима и очень важна. Поэтому первый этап психологической работы начинается с проведения школьным психологом исследования психологической готовности старшеклассников к сдаче экзаменов. Данная диагностическая работа проводиться в любой день на классном часе. Перед проведением исследования нами были рассмотрены и подобранны несколько методов. После качественного анализа, а также в процессе использования данных методик в основу нашего психологического тестирования мы включили только две методики, которые мы считаем наиболее продуктивными и эффективными для выявления психологической готовности выпускников к сдаче экзаменов.

Программу исследования психологической готовности старшеклассников к сдаче экзаменов составляют следующие методики:

**1. Методика изучения эмоциональной напряженности.  
2. Анкета исследования психологической готовности выпускников к сдаче экзаменов.  
P.S. В изначальном варианте я сама составила анкету, но сейчас провожу по анкете М. Чибисовой. В приложении 2 обе анкеты, вы можете выбрать любую какая понравится вам.  
P.S.2. В приложении 3 моя авторская разработка.**

Перед началом тестирования учащимся раздаются бланки, которые они подписывают и с которыми в последствии работают. Первым учащиеся выполняют методику изучения эмоциональной напряженности. Перед началом тестирования выпускникам зачитывается инструкция: “Вам всем прекрасно известно, что впереди вас ждут экзамены. Какие чувства, какие мысли вас охватывают, когда вы слышите это слово. Я думаю, что многим из вас не безразлично то, как вы сдадите экзамены. Но знаете ли вы о том, что к экзамену нужно быть готовым не только умственно и физически, но и психологически. И нам, да и вам я думаю необходимо знать, готовы ли вы психологически к сдаче экзаменов.

Вам предлагается дать ответы на 30 утверждений. Если утверждение соответствует Вашему имеющемуся опыту или часто повторяющимся состоянием (т.е. если Вы с утверждением согласны), то у его порядкового номера поставьте знак «+» или напишите «да». Если же Вы с утверждением не согласны, то напишите знак «-» или ответ «нет». Старайтесь не делать пропусков и отвечать на все утверждения. Далее ученики молча заполняют тест. Психолог может комментировать не понятные учащимся утверждения.

После этого выпускникам предлагается поработать с анкетой исследования психологической готовности выпускников к сдаче экзаменов. Данная анкета была составлена нами с целью выяснить у учащихся определенный круг вопросов. Перед анкетой ни какой инструкции учащимся не зачитывается, они просто отвечают на вопросы выбирая подходящий для них ответ.

Кроме выбранных нами методик для исследования психологической готовности старшеклассников к сдаче экзаменов школьный психолог может использовать так же вспомогательные методики для более подробного сбора информации. К дополнительным методикам можно отнести следующие:

1. Методика изучения мотивации обучения старших подростков на этапе окончания средней школы (для учащихся 9-ых классов).  
2. Методика изучения мотивации обучения старшеклассников (для учащихся 11-го класса).  
3. Шкала сниженного настроения – субдепрессии (ШСНС), основанная на опроснике В. Зунга и адаптированная Т.Н. Балашовой.  
4. Методика определения уровня тревожности Спилбергера – Ханина.

Итак, после проведения психодиагностического обследования выпускников психолог обрабатывает и интерпретирует результаты исследования, составляет подробный отчет в котором описывает результаты исследования старшеклассников, делает анализ по классам и параллели в целом, в заключении пишет выводы. В итоге педагог-психолог выделяет группу детей с низкой психологической готовностью к сдаче экзаменов.

После составления отчета психолог приглашает каждого классного руководителя выпускных классов на индивидуальную беседу, в процессе которой обсуждает результаты исследования в целом по классу и в отдельности по каждому ученику, акцентирует свое внимание на учащихся с низким уровнем психологической готовности к сдаче экзаменов, дает общие рекомендации. В заключение беседы педагог-психолог предоставляет учителю копию отчета результатов исследования психологической готовности выпускников к сдаче экзаменов.

**Этап 2. Просветительский**.  
Данный этап начинается с того, что школьный психолог выступает на классных часах и проводит со старшеклассниками беседу на тему “Как научиться сдавать экзамены или психологическая подготовка учащихся к ЕГЭ”.

Многие дети не всегда готовы к особенностям ЕГЭ, поэтому не все могут быть успешными на таком экзамене, хотя имеются все предпосылки для этого. В литературе только недавно стали рассматривать вопросы, связанные с психологической подготовкой выпускников к экзаменам (ЕГЭ), и этот вопрос требует еще дальнейшей разработки. В данной беседе представлена групповая консультация для выпускников, подготовленная на основе всех материалов, существующих на данный момент по этому вопросу. В процессе такой групповой консультации в виде презентации учащиеся узнают о том, чем отличается единый государственный экзамен, от традиционного; какие существуют наиболее значимые психологические характеристики, которые требуются от выпускников в процессе сдачи ЕГЭ; с чего начинать подготовку к экзаменам; что может помочь выпускникам при заучивании необходимого учебного материала; а так же что делать и как вести себя во время тестирования.

Кроме бесед с учащимися педагог-психолог проводит семинарское занятие с учителями “Как помочь учащимся подготовиться к ЕГЭ”.

Цель такого семинара познакомить педагогов с психологическими особенностями выпускников, которые могут испытывать затруднения на ЕГЭ и определить стратегию их психолого-педагогического сопровождения. В течение такого семинара учителя предметники и классные руководители знакомятся с краткой психологической характеристикой, основными трудностями, возникающими при сдаче Единого государственного экзамена, а так же со стратегиями поддержки на этапе подготовки к экзаменам и во время экзамена различных групп выпускников. К таким группам относятся: правополушарные дети; дети-синтетики; тревожные дети; неуверенные дети; дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации; перфекционисты и “отличники”; астеничные дети; гипертимные дети; “застревающие” дети; аудиалы и кинестетики.

Так же, кроме основной информации о психологических особенностях детей испытывающих трудности в подготовке к ЕГЭ педагог-психолог зачитывает ответы детей на восьмой вопрос анкеты исследования психологической готовности выпускников к сдаче экзаменов: Что по твоему мнению, надо сделать учителям-предметникам и классному руководителю для подготовки к ЕГЭ? Данная информация может быть полезна многим учителям, так как на основе результатов нашего исследования многим детям не хватает поддержки именно со стороны учителей. В заключение семинара каждый учителю получает памятку, в которой отражена основная наиболее важная информация.

Так же одним из основных направлений психологического сопровождения выпускников в период подготовки к экзаменам на данном этапе является просветительская и консультационная работа с родителями. Основная работа педагога-психолога с родителями заключается в проведении родительских собраний в выпускных классах по теме “Как помочь ребенку подготовиться к экзаменам”. Основные задачи такого родительского собрания являются, во-первых, обратить внимание родителей на психологические проблемы детей в период подготовки к экзаменам, во-вторых, ознакомить родителей с процедурой проведения ЕГЭ и различными организационными особенностями, и, в-третьих, предоставить родителям конкретные рекомендации которым они могут следовать, чтобы помочь своему ребенку успешно подготовиться к экзаменам.

В конце данного родительского собрания педагог-психолог может предоставить родителям общую информацию о проведении в данном классе исследования психологической готовности старшеклассников к сдаче экзаменов. Психолог зачитывает результаты исследования в целом по классу, но при желании каждый родитель может узнать результаты своего ребенка либо после собрания, либо на индивидуальной консультации. На индивидуальную консультацию так же приглашаются родители детей обнаруживших низкую психологическую готовность к сдаче экзаменов.

Индивидуальные консультации проводятся педагогом-психологом с целью помочь родителям и ребенку в психологической подготовке к экзаменам определенной интересующей их информацией, практическими рекомендациями, а так же конкретными техниками по снижению стресса и повышению уверенности в себе.

**Этап 3. Коррекционно-развивающий**.

В основу данного этапа входят групповые практические занятия для учащихся с низким уровнем готовности к сдаче экзаменов, а так же индивидуальная коррекционная и консультационная деятельность с учащимися направленная на поддержку и помощь выпускникам к сдаче экзаменов.

Практические занятия с учащимися разработаны специально для детей испытывающих трудности в подготовке к экзаменам. Программа практических занятий для учащихся выпускных классов “Как подготовиться к экзаменам” призвана оказать помощь учащимся 9-ых, 11-ых классов в напряженный период, связанный со сдачей экзаменов и поступлением либо в высшее, либо в среднее специальное учебное заведение.

Данная программа позволит подросткам выработать тактики уверенного поведения в период подготовки к экзаменам, обучиться навыкам саморегуляции и самоконтроля, повысить уверенность в себе и в своих силах.

Цель программы – оказать выпускникам помощь в психологической подготовке к предстоящим экзаменам и отработка с учащимися навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение их уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

Данные занятия проводятся с учащимися один раз в неделю, всего четыре занятия. В программе использованы такие методы как: дискуссии, минилекции, тренинговые упражнения. Для проведения занятий используется класс или любое другое просторное помещение.

Помимо групповых занятий школьный психолог при необходимости или по желанию учащихся проводит индивидуальные консультации или коррекционные занятия. К индивидуальным коррекционным занятиям можно отнести следующие:  
1. Занятия на снижение уровня тревожности и повышения самооценки.  
2. Занятия по развитию основных познавательных процессов (память, внимание, мышление).  
3. Занятия на решение личных психологических проблем.

**Этап 4. Оценка эффективности.**  
В процессе данного этапа педагог-психолог проводит повторное исследование психологической готовности старшеклассников к сдаче экзаменов с использованием выше описанных методик. Данное исследование проводиться в последнюю очередь, после проведения всех консультационных и коррекционно-развивающих мероприятий. Цель такого повторного исследования – выявить продуктивность и эффективность мер и методов, используемых школьным психологом в процессе психологического сопровождения выпускников в период сдачи экзаменов.

На основе результатов 1-го и 4-го этапов педагог-психолог делает сравнительный анализ, в заключении указывает, на сколько повысился уровень готовности учащихся к сдаче экзаменов, после проведенной с ними работы.

**Список литературы:**

1. Александровская Э.М. Психологическое сопровождение школьников. – М.: Издательский центр “Академия”, 2002 г.  
2. Овчарова Р.В. Технологии практического психолога образования. – М. 2005 г.  
3. Практическая психология образования. Под ред. Дубровиной И.В. – СПб. 2004г.  
4. Практикум по возрастной психологии. Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб. 2002 г.  
5. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. М. – Изд-во ЭКСМО Пресс, 2001 г.  
6. Родионов В.А. Развитие навыков делового общения. Тренинговые занятия для учащихся старших классов. Ярославль: Академия развития, 2005 г.  
7. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. – М.: ВЛАДОС, 2004 г.  
8. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам. Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов. М.: Вако, 2006 г.  
9. Самоукина Н.В. Практический психолог в школе: лекции, консультирование, тренинги. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2005 г.  
10. Ясюкова Л.А. Психологическая профилактика проблем в обучении и развитии школьников. – СПб. 2003 г.