

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«УСТЬ-КАЛМАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Усть-Калманская СОШ»

Н.В.Теплякова

20 г.



ПЛАН ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ

Педагог-психолог: М.А. Бубнова

с.Усть-Калманка 2016г.

Важнейшими задачами, стоящими перед учащимися старших классов, являются самоопределение, принятие решения, от которого зависит будущее, соотнесение жизненных целей, планов и желаний со своими особенностями, раскрытие в себе качеств, позволяющих получить максимально хороший результат на экзаменах. Их жизнь насыщена стрессами и психологическими перегрузками. Наиболее эмоционально они реагируют в школе на ситуации, связанные с контролем знаний, сдачей экзаменов. В этом ряду следует особенно выделить государственную аттестацию. Вследствие этого у обучающихся отмечается высокая тревожность, волнение перед экзаменами и во время ГИА, неуверенность в результате своей деятельности.

Полагаем, что необходимость и важность психологической подготовки старшеклассников к ГИА обусловлена рядом причин:

- наличие ряда особенностей самого ГИА, требующих, кроме предметных знаний, еще и личностной, психологической готовности к его выполнению;
- необходимость сохранения здоровья выпускников, как физического, так и психологического;
- нереалистичность установок, необъективность представлений о ГИА у старшеклассников, педагогов и родителей.

Представляемый план психологического сопровождения учащихся рассчитан на одновременную работу со старшеклассниками из одного классного коллектива, педагогами, родителями.

Системообразующим ориентиром в процессе данной работы является понятие психологической готовности выпускника, которую следует понимать как сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик, поведенческих навыков, обеспечивающих успешность прохождения государственной итоговой аттестации, а так же сохранения психологического здоровья учащихся.

М.Ю. Чибисова выделяет структурные компоненты готовности выпускника к сдаче экзаменов: познавательный, личностный и процессуальный. *Познавательный компонент* включает в себя не только знания, но в большей степени сформированность учебной деятельности, навыков самоорганизации. *Личностный компонент* характеризуется наличием у выпускника личностно-смысловой позиции, позволяющей осознанно выстроить стратегию деятельности на экзамене.

Процессуальный компонент включает в себя знакомство с процедурой проведения экзамена, навыки работы материалом, владение способами снижения тревоги, управления своим эмоциональным состоянием (саморегуляция, релаксация).

Подготовка к экзаменам и их сдача вызывают сильное эмоциональное напряжение, связанное с переживанием за результаты, напрямую влияющие на возможность реализации дальнейших жизненных планов. Это выражается в чувстве повышенной тревожности; неустойчивой самооценке; утрате способности видеть положительные результаты своего труда, ресурсы организма, личностные достоинства; в отрицательной установке по отношению к результатам экзамена.

Эффективным средством в ситуации стресса, по мнению Г. Селье, является использование способов саморегуляции и мобилизации ресурсов организма.

В этой связи, на наш взгляд, необходимым становится использование психологического тренинга, который является многофункциональным методом преднамеренных изменений психологических феноменов человека, группы с целью

гармонизации профессионального и личностного бытия человека (Н.Ю. Хрящева, С.И. Макшанова).

К. Рудестам считает тренинговую форму “ядром обучающего опыта, а в некоторых случаях — единственным успешным методом обучения и изменения человека”.

Таким образом, при планировании работы со старшеклассниками в период подготовки к государственной итоговой аттестации, выделялись следующие цели и задачи:

Цель : создание условий для овладения обучающимися методами и приемами психологической подготовки к ГИА.

Задачи:

- знакомство учащихся с процессуальными особенностями ГИА, возможными способами подготовки ;
- выработка индивидуальной стратегии деятельности при подготовке и сдаче ГИА;
- повышение учебной мотивации старшеклассников;
- повышение уверенности обучающихся в себе, развитие у них адекватной самооценки, позитивного мышления;
- обучение старшеклассников приемам самоанализа и мобилизации собственных когнитивных ресурсов для достижения желаемого результата на экзамене;
- знакомство обучающихся и их родителей(законных представителей) со способами снижения тревоги в стрессовой ситуации, с методами саморегуляции.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	месяц	участники	тема	формы/виды работы	примечание
1	октябрь	1)родители	1. «Психолого-педагогическое сопровождение ГИА»	родительское собрание	
2	ноябрь	1)учащиеся	1.психологическое консультирование	индивидуальная	
3	декабрь	1)родители	1 психологическое консультирование	Индивидуальная	
3	январь	1)учащиеся	1. «Плюсы и минусы ГИА. Объективный взгляд на экзамен»	групповая беседа-дискуссия	
2	феврал	1)учащиеся	1. Первичная	групповая	

	Б		диагностика учащихся (выявление уровня тревожности с применением методик Филлипса , Спилберга)	диагностика	
			2. «Мечты и цели»	групповое коррекционно-развивающее занятие с элементами тренинга	
			3. Индивидуальное консультирование учащихся по результатам диагностики	Индивидуальная	
		2)родители	1. Индивидуальное консультирование родителей(законных представителей)по результатам диагностики	индивидуальная	
3	Март	1)учащиеся	1. «Ведущий тип модальности»	групповая беседа-дискуссия с элементами самодиагностик и	
			2. «Как справляться со стрессом и владеть собой».	групповое коррекционно-развивающее занятие с элементами тренинга	
			3. «Приемы улучшения функций памяти и внимания»	групповое занятие с элементами тренинга	
		2)родители	1. «Режим дня и психологические особенности девятиклассника»	групповая лекция с элементами дискуссии	
			2. «Как справляться со стрессом	групповое коррекционно-	

			(приемы самоконтроля и саморегуляции)».	развивающее занятие с элементами тренинга	
		3)педагоги	1. «Вопросы психологической готовности учащихся к экзаменационным испытаниям»	групповая лекция с элементами дискуссии	
4	апрель	1)учащиеся	1. . «Как справляться со стрессом и владеть собой» (продолжение)	групповое коррекционно-развивающее занятие с элементами тренинга	
			2. «Приемы самоорганизации, распределения ресурсов»	групповая беседа	
5	май	1)учащиеся	1. «Дом моей мечты»	групповое коррекционно-развивающее занятие с элементами тренинга	релаксационное погружающее занятие
			2. «Техники и приемы запоминания и структурирования информации»	групповая ситуационно обучающая игра	
			3. . «Лицом к лицу с экзаменом»	групповое коррекционно-развивающее занятие с элементами тренинга	
6	июнь	1)учащиеся	1. «Я все могу!»	групповое коррекционно-развивающее занятие с элементами тренинга	итоговая диагностика уровня тревожности (по запросу)

