

**Отдел образования администрации муниципального района  
Кармаскалинский район Республики Башкортостан**

**Выписка из протокола совещания заместителей директоров по  
воспитательной работе.**

от 05.05.2022 г.

№ 1

**Повестка дня**

1. Обсуждение рекомендаций для заместителей директоров по воспитательной работе, педагогов-психологов о работе по профилактике тревожности выпускников 9-х, 11-х классов при подготовке к государственной итоговой аттестации.

**Слушали:**

Педагога-психолога МОБУ СОШ № 2 с. Кармаскалы Рахимовой А.Ф., которая представила на обсуждение проект рекомендаций для заместителей директоров по воспитательной работе, педагогов-психологов «О работе по профилактике тревожности выпускников 9-х, 11-х классов при подготовке к государственной итоговой аттестации.

Анализ мониторинга тревожности, проведенного в соответствии с приказом Министерства образования и науки РБ № 259 от 22.04.2022 г. выявил, что наибольший уровень тревожности испытывают учащиеся 9-х и 11-х классов при подготовке к экзаменам.

Выпускные школьные экзамены ребенка — непростое испытание для школы и для семьи. Это событие может вызывать много чувств, как негативных, так и позитивных, много тревоги, много вопросов. Успешная сдача экзамена всегда требует много усилий при подготовке учебного материала, а положительный эмоциональный настрой, уверенность в собственных силах, умение находить и использовать ресурсы (в том числе и личностные) вносит существенный вклад в результаты ОГЭ/ЕГЭ.

В МОБУ СОШ № 2 с. Кармаскалы психологическое сопровождение выпускников 9,11 классов в период подготовки к государственным экзаменам ведется согласно принятой дополнительной развивающей программе «Психологическая подготовка обучающихся к государственной итоговой аттестации». Программа рассмотрена на ШМО классных руководителей и утверждена приказом директора школы № 239 от 31.08.2020 г. Срок реализации программы – 2019-2020 учебный год, возраст обучающихся 15-17 лет.

Программа реализовывалась по 5 направлениям:

1. Диагностическое направление.
2. Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками.
3. Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.
4. Профилактическая работа.
5. Организационно-методическая работа.

Выявляется следующий рейтинг трудностей выпускников:

1. Неадекватные и нереалистические установки по поводу ЕГЭ.

2. Отсутствие осведомленности по поводу возможных стратегий деятельности.
3. Высокий уровень тревоги.

Поэтому выделены четыре стратегии психологического сопровождения учеников в рамках психологической подготовки к экзаменам в форме ОГЭ и ЕГЭ:

1. Ознакомление с процедурой во время прохождения тренировочных экзаменов.
2. Формирование адекватного реалистичного мнения об ОГЭ и ЕГЭ.

Оптимальным методом в данном случае является групповая дискуссия с целью свободного обсуждения учащимися собственных позиций и мнений, что позволит выразить собственные страхи и тревоги, найти ресурсы в экзаменах.

3. Формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене.

В течение текущего учебного года в рамках второго направления - психокоррекционная и развивающая работа со школьниками проведены психологические занятия с элементами тренинга в 9 а,б,в и 11 а,б классах:

«Преодоление страха и тревоги на экзамене», ноябрь

«Как управлять негативными эмоциями», март

«Установка на успех», март

На занятиях обсуждаются вопросы: как оборудовать рабочее место для подготовки к экзаменам, составить план занятий, разработать индивидуальный режим дня, с чего начать занятие, учитывать особенности 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.

На занятиях надо стараться донести до учащихся несколько важных моментов.

**Решили:**

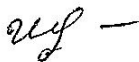
- одобрить представленные рекомендации;
- рекомендовать заместителям руководителей общеобразовательных организаций по воспитательной работе, педагогам-психологам использовать представленные материалы в работе (срок: постоянно)

Методист ИМЦ



Аминева Н.Ф.

Секретарь



Иванова И.О

### Рекомендации

(из опыта работы МОБУ СОШ №2 с. Кармаскалы )

Психологическое сопровождение выпускников 9,11 классов в период подготовки к государственным экзаменам ведется согласно принятой дополнительной развивающей программе «Психологическая подготовка обучающихся к государственной итоговой аттестации». Программа рассмотрена на ШМО классных руководителей и утверждена приказом директора школы. Срок реализации программы – на один учебный год, возраст обучающихся 15-17 лет.

Программа реализуется по 5 направлениям:

1. Диагностическое направление.
2. Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками.
3. Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.
4. Профилактическая работа.
5. Организационно-методическая работа.

Выявляется следующий рейтинг трудностей выпускников:

1. Неадекватные и нереалистические установки по поводу ЕГЭ.
2. Отсутствие осведомленности по поводу возможных стратегий деятельности.
3. Высокий уровень тревоги.

Поэтому выделены четыре стратегии психологического сопровождения учеников в рамках психологической подготовки к экзаменам в форме ОГЭ и ЕГЭ:

1. Ознакомление с процедурой во время прохождения тренировочных экзаменов.
2. Формирование адекватного реалистичного мнения об ОГЭ и ЕГЭ.

Оптимальным методом в данном случае является групповая дискуссия с целью свободного обсуждения учащимися собственных позиций и мнений, что позволит выразить собственные страхи и тревоги, найти ресурсы в экзаменах.

3. Формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене.

В течение текущего учебного года в рамках второго направления психокоррекционная и развивающая работа со школьниками проведены психологические занятия с элементами тренинга в 9 а,б,в и 11 а,б классах:

«Преодоление страха и тревоги на экзамене», ноябрь

«Как управлять негативными эмоциями», март

«Установка на успех», март

На занятиях обсуждаются вопросы: как оборудовать рабочее место для подготовки к экзаменам, составить план занятий, разработать индивидуальный режим дня, с чего начать занятие, учитывать особенности 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.

На занятиях надо стараться донести до учащихся несколько важных моментов.

Успех на экзамене зависит не только и не столько от уровня знаний, сколько от способности ребенка справиться с волнением, сосредоточиться, мобилизоваться, правильно рассчитать силы.

Реакция на эмоциональный стресс во многом определяет результат экзамена.

Любой экзамен - эмоциональный стрессом. СТРЕСС это не всегда враг. Надо уметь превращать его в друга. Это зависит от варианта реакции на него. - Первый - активизация, мобилизация, концентрация всех усилий. В этом случае сохраняется способность спокойно и адекватно оценивать вопросы и задания, соотносить их со своими знаниями, а также объективно относиться к возникающим трудностям.

- Для второго варианта характерны растерянность, страх неудачи, паника. Тогда теряется способность адекватно реагировать, при этом хорошо сдать экзамены сложно даже тем, кто знает материал.

К основным факторам, вызывающим или усиливающим экзаменационный стресс относятся: негативный настрой; ситуации неопределенности и ограничения времени; сомнения в полноте и прочности знаний, в собственных способностях - логическом мышлении, умении анализировать. Кроме того, причинами могут быть особенности организации деятельности, присущие каждому отдельному ребенку, например медленный темп, длительное вработывание, трудности планирования, психофизиологические особенности: сниженная работоспособность, повышенная утомляемость, сложности концентрации и переключения внимания, низкая стрессоустойчивость, физическое и интеллектуальное перенапряжение, а также груз ответственности перед родителями и школой. **Индивидуальные особенности нервной системы – крепкая и слабая.**

На занятиях отрабатываем краткосрочные методы борьбы со стрессом. Наша главная задача при стрессе — привести НС в спокойное состояние. Для этого нужно, восстановить дыхание и расслабить мышцы.

Дыхательная техника «444»

На 4 счета делаем вдох;

На 4 счета задерживаем дыхание;

На 4 счета делаем выдох.

### Рефрейминг

Еще один способ действия в ситуации неопределенности, на которую мы не можем повлиять, — рефрейминг (frame — англ. «рамка»). Рефрейминг изменяет отношение к ситуации и тем самым меняет ее. С помощью рефрейминга можно выделить убеждения, которые волнуют подростка, и сделать для них другие рамки, перепрошить их. Например:

«Экзамен — это проблема, это страшно» меняем на «Экзамен — это возможность».

«Я не сдам, у меня не получится!» меняем на «Я сделаю все, от меня зависящее, а там — будь что будет».

Найдите эквивалент разрушительной установки со знаком «+», который изменит восприятие подростка.

Ощутить текущий момент, почувствовать безопасность и снизить уровень тревоги помогут техники заземления:

Переключите внимание на предметы вокруг. Начните считать, например, все белое в комнате, все синее, пассажиров в транспорте, лампочки. Все что угодно.

Сконцентрируйтесь на дыхании, считайте вдохи и выдохи. Если вы идете, считайте шаги.

Если вы сидите на экзамене, твердо поставьте обе стопы на пол, ощутите пол под собой, почувствуйте свою обувь. Положите ладони на стол, почувствуйте фактуру стола, его температуру.

Чтобы закорить хорошее состояние — «меня это уже не пугает, я прошел этот этап, теперь я не боюсь».

Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям так же занимает важную часть работы, где можно разработать индивидуальную стратегию подготовки, то есть найти те приемы и способы, которые будут эффективны и полезны для конкретного ребенка. Поступают запросы от классных руководителей и родителей. Проводятся консультации для выпускников. В рамках данного направления оформляется каждую четверть информационный стенд для учеников: «Советы психолога по подготовке к ГИА», на сайте школы «Рекомендации для родителей. Как поддержать выпускника?»

**Составление рекомендаций для учащихся.** Эта форма работы особенно подходит в том случае, если имеющиеся трудности мало подвержены коррекционному воздействию. Очень важно фиксировать эти рекомендации в письменной форме, чтобы подростки могли их использовать в качестве памятки. Составлены и выпущены буклеты и памятки для выпускников 9 классов «Ты все сдашь!», для 11 классов «Я сдам ЕГЭ на 100 баллов».

**На родителях лежит особая ответственность.** Они обязаны поддержать ребенка при любом исходе экзамена. Обучать родителей и помогать им приобретать необходимые знания – это также обязанность педагогов. На родительских собраниях, через классных руководителей, на сайтах школ.

### **Ошибки, которых необходимо избегать**

1. В ходе подготовки к экзаменам родители часто используют тактику запугивания. Они любят повторять: «Будешь мало заниматься - не сдашь» или «Не будешь стараться - будут плохие результаты», «Ты совсем не готов», «Это так сложно», «У тебя не будет будущего», «Станешь неудачником», «Будешь мало зарабатывать». Такой метод не повысит мотивацию, а наоборот создаст эмоциональные барьеры, которые школьник не в силах самостоятельно преодолеть. Ребята начнут переживать и волноваться еще больше, им будет казаться, что объем материала очень большой, и они не успеют все выучить к экзаменам.

2. Озвученная угроза лишения родительской любви и дружбы. Главное родительское спокойствие и ни в коем случае никаких угроз или запугивания, поскольку - это не мотивирующая позиция, а позиция, которая выстраивает ряд барьеров, с которыми ребенок борется в то время, когда следует готовиться к экзамену. Нас так воспитывали, что в первую очередь мы обращаем внимание на неудачи, на ошибки ребенка. Однако при общении с ребенком необходимо сосредоточиться на позитивных сторонах. Очень важно, чтобы школьник поверил в свои силы и знал, что у него все получится. Мы должны создать ситуацию успеха для ребенка. Если мы будем постоянно указывать на то, что у него не получается и что он сделал неправильно, то у ребенка сформируются «Я не смогу».

3. Неправильное формулирование слов поддержки «Не переживай» - надо «Держись», «Успокойся».

Заранее обговорить негативные варианты развития событий. Школьник ни в коем случае не должен думать, что провал на экзамене - безвыходная ситуация. Чтобы ребенок это понял, нужно заранее обговорить все возможные варианты развития событий.

Что значит – поддержать выпускника? Это

- Верить в успех ребёнка.
- Опирается на сильные стороны ребёнка.
- Подбадривать, хвалить ребёнка.
- Избегать подчеркивания промахов ребёнка.
- Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение ребёнку.

#### Накануне экзамена

• Обеспечить ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Категорически запрещается:

- Повышать тревожность ребёнка накануне экзамена
- Нагнетать обстановку.

Очень важно:

- Говорить ребёнку о том, что Вы уверены в его успехе.
- Заверить ребёнка, что Вы любите его вне зависимости от полученных баллов.

После экзамена

- Поздравьте ребёнка с завершением экзаменационного испытания.
- Обсудите с ребёнком то, как он чувствовал себя во время экзамена.
- Поинтересуйтесь тем, какие задания показались ему наиболее интересными, сложными, легкими, забавными, неожиданными и т.д.
- Обеспечьте ребёнку возможность активного отдыха.

Категорически запрещается:

- Критиковать ребёнка после экзамена.
- Проявлять озабоченность и тревожность в связи с количеством баллов, которые ребёнок получит на экзамене.

Очень важно:

- Поздравить ребёнка с получением нового опыта экзаменационных испытаний.
- Внушать ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Относитесь с пониманием и теплотой, давая знать ребенку, что вы вместе с ним. Что - это испытание даст возможность проявить себя, показать свои знания, научит проявлять стойкость и уверенность.