

**Программа психологического сопровождения  
и подготовки выпускников к ГИА и ЕГЭ  
адаптирована для обучающихся  
ГБОУ лицей г. Сызрани**

**Сызрань 2022**

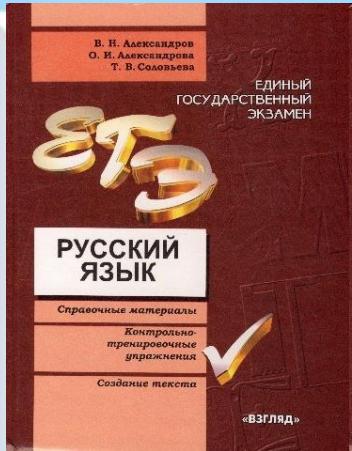


## Создание благоприятной морально-психологической обстановки и творческого микроклимата как путь к успеху

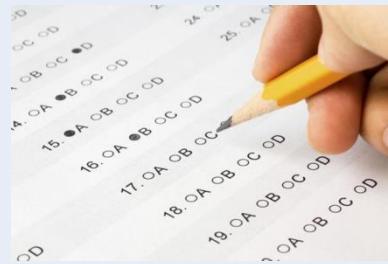
Цель: проследить особенности создания психологической обстановки в лицее, направленной на повышение успешности обучающегося.

### Задачи:

- Познакомить педагогов с особенностями взаимодействия в системе «учитель-ученик», направленными на достижение успеха.
- Проанализировать особенности психолого-педагогического сопровождения обучающихся в лицее.
- Выработать ряд рекомендаций для педагогов, направленных на создание благоприятной психологической атмосферы в школе, способствующей саморегуляции и самореализации каждого обучающегося.



# С чего начинаем?

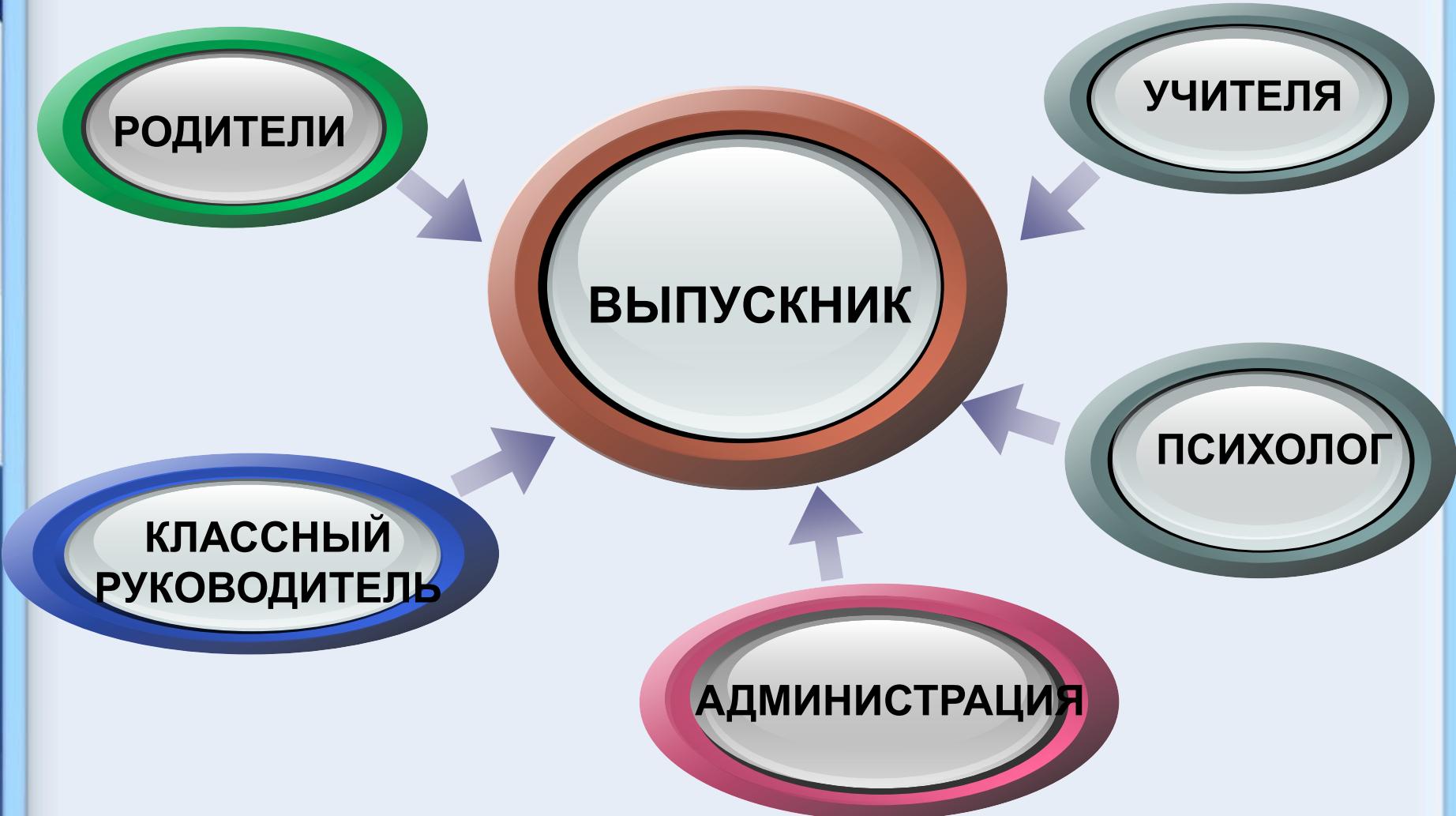


С изучения состава всех действующих лиц.  
Ученик – учитель – предметник – родитель –  
классный руководитель – администрация – ЕГЭ  
и ГИА!

Каждый школьник уникален, один схватывает  
материал на лету, другому нужен месяц,  
третьему полгода, четвертый не воспринимает  
совсем.



**«Мы вместе помогаем нашим детям подготовиться к экзамену»**



# **Взаимодействие с учителями-предметниками**

**взаимная информированность об организации и результатах  
учебно-воспитательного процесса;**

**взаимопомощь в решении сложных проблем;**

**заинтересованность в успешности каждого обучающегося;**

**согласованность в поиске путей преодоления сложностей;**

**совместный анализ результатов деятельности;**

**совместное определение перспектив в работе с классом, с  
отдельными обучающимися их родителями.**

## Как научить всех?

Каждый педагог заинтересован в результате своей деятельности, в частности, в успешной сдаче обучающимися экзаменов.



# Три группы трудностей ЕГЭ и ГИА для детей:



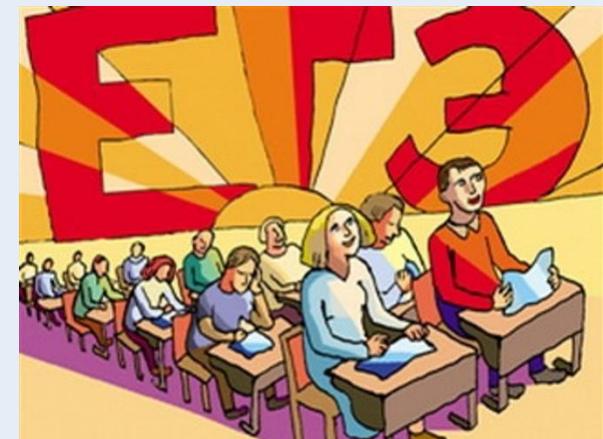
познавательные



личностные



процессуальные



# Практические советы учителям-предметникам в организации подготовки обучающихся к ГИА и ЕГЭ

- адекватно оценивать в течение всего учебного периода знания, умения и навыки обучающихся в соответствии с их индивидуальными особенностями и способностями;
- организовать продуманную системную работу в течение всех лет обучения предмету;
- составить график работы по проведению консультаций с обучающими и приступить к его реализации с начала учебного года;
- индивидуально выполнить экзаменационную работу по предмету с последующей фиксацией возникающих при выполнении заданий трудностей;
- провести анализ собственных затруднений при выполнении тестовых заданий и обозначить способы их устранения;
- проанализировать результаты пробного тестирования;
- составить план собственной работы по подготовке обучающихся в процессе преподавания предмета к ГИА и ЕГЭ.



Одна из задач - привлечение психолога для проведения занятий

«Как готовиться к экзаменам», «Как справиться с тревогой»

Обсуждаемые вопросы:

- оборудование рабочего места для подготовки к экзаменам,
- составление плана занятий,
- индивидуальный режим дня,
- начало занятий,
- учёт особенностей запоминания,
- методы релаксации и активизации, приёмы снижения экзаменацационной тревожности,
- организация дня накануне экзамена, настрой на успех,
- поведение на Экзамене,
- использование полезных ссылок на Интернет-ресурсы по подготовке к ЕГЭ.



## Профилактика «экзаменационных стрессов» для обучающихся.

### **Во время экзамена необходимо:**

1) Перед или во время экзамена целесообразно выпить несколько глотков воды.

Лучше всего подходит минеральная вода, простая чистая вода или зеленый чай. Все остальные напитки бесполезны и вредны.

2) Нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву «Х» и несколько минут созерцать его.

3) Зевание во время экзамена очень полезно.

Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющую нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.

4) Самовнушение не помешает.

Надо думать о себе только положительно: «Я умница, я всё сдам! Я спокоен и все мои умения проявят себя».

5) Перед экзаменом выделите больше времени для отдыха.

## Немаловажная задача - работа с родителями

*ознакомление родителей со способами правильного общения с ребёнком;*

*оказание ему психологической поддержки;*

*создание в семье благоприятного психологического климата;*

*рекомендации по организации режима дня старшеклассников;*

*поддержка и помощь детям в период до, во время и даже после экзаменов.*



# РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ И ОБУЧАЮЩИМИСЯ

## Информационная деятельность:

- Правила и процедура проведения ЕГЭ.
- Информационные ресурсы Интернет.
- Официальные сайты ЕГЭ.
- График консультаций по предметам по подготовке к ЕГЭ.
- График проведения пробных и репетиционных экзаменов.
- Результаты пробных ЕГЭ.

## Информационная деятельность:

- Знакомство с правилами и процедурой проведения ЕГЭ.
- Знакомство с бланковой документацией и правилами ее заполнения.
- Оформление классного уголка.
- Использование памяток.

## Групповые и индивидуальные консультации

- Как помочь детям подготовиться к экзаменам.
- Психологическая подготовка к ЕГЭ.

## Групповые и индивидуальные консультации

- Выбор оптимального количества и состава экзаменов.
- Психологическая подготовка к ЕГЭ.
- Работа с отдельными учащимися, группами детей, имеющими проблемы в обучении или претендующими на медаль

## Вопросы ЕГЭ в тематике родительских собраний

## Вопросы ЕГЭ в тематике классных собраний

# Ключевые позиции на уровне взаимодействия

направленность на формирование позитивного отношения к данной форме аттестации;

2

оказание всесторонней помощи обучающимся на протяжении всего периода подготовки к ЕГЭ, во время проведения, а также после окончания процедуры;

3

ориентировка обучающихся на действие, как необходимое и обязательное условие успешного прохождения аттестации;

4

осуществление постоянной связи между участниками образовательных отношений.

**Спасибо за  
внимание!**