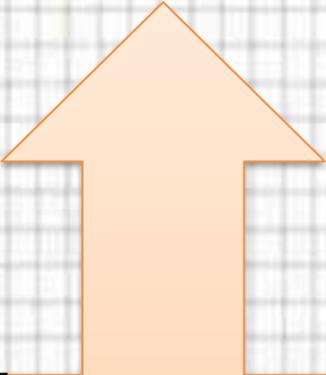


**Формирование психологического
комфорта участников
образовательного процесса
в период подготовки и сдачи
итоговой аттестации**

**Педагог-психолог
МАОУ СОШ №91 города Тюмень
Насырова Индира Анваровна**

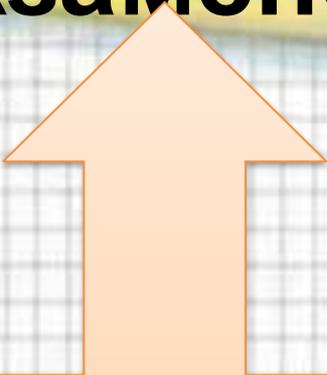


Психологический комфорт в период подготовки и сдачи экзаменов



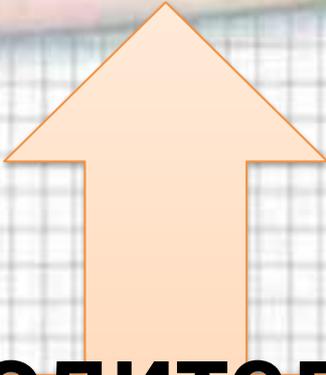
Педагоги

Обучение проведению классных часов с информацией по психологической подготовке к ЕГЭ, тренинги по профилактике эмоционального выгорания, тренинги на умение распределять ответственность .



Учащиеся

беседы, классные часы, тренинги по профилактики стресса, распространение памяток и буклетов с рекомендациями по психологической подготовке к экзамену, листовки с номерами телефона доверия.



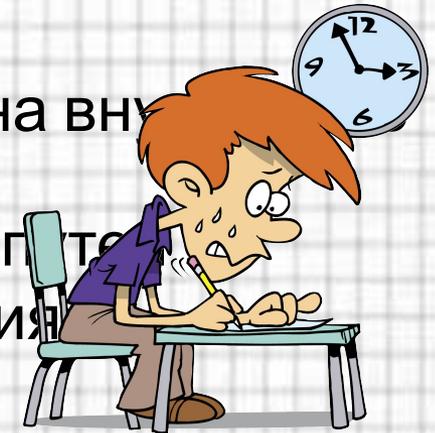
Родители

родительские собрания, практикумы и лектории с информацией по психологической подготовке к экзаменам, распространение памяток и буклетов с рекомендациями по психологической подготовке к аттестации.

Работа с учащимися по формированию

психологического комфорта

- ✓ отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к экзамену;
- ✓ формирование у выпускников адекватного реалистичного представления об итоговой аттестации;
- ✓ повышение уверенности в себе, в своих силах.
- ✓ овладение учащимися способами регуляции эмоционального состояния, способами релаксации и снятия эмоционального физического напряжения, повышения сопротивляемости стрессу;
- ✓ развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы;
- ✓ стимулирование самостоятельного поиска путей профилактики, предупреждения и преодоления негативного влияния интенсивной учебной деятельности на организм





Работа с учащимися по формированию психологического комфорта

1. **Психодиагностическая работа.** Выделение детей «группы риска» для дальнейшего сопровождения.
2. **Консультативная работа.** Оказание помощи при трудностях в обучении и при стрессовых ситуациях.
3. **Коррекционно-развивающая работа.** Развитие познавательной сферы учащихся: внимания, памяти, мышления. Снятие тревожности, формирование адекватной самооценки.
4. **Психопрофилактическая работа.** Обучение способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения. Выработка навыков мобилизации в стрессе.
5. **Психопросвещение учащихся.** Вооружение учащихся знаниями об умении эффективно организовывать свою учебную деятельность. Буклеты, памятки, стенды.



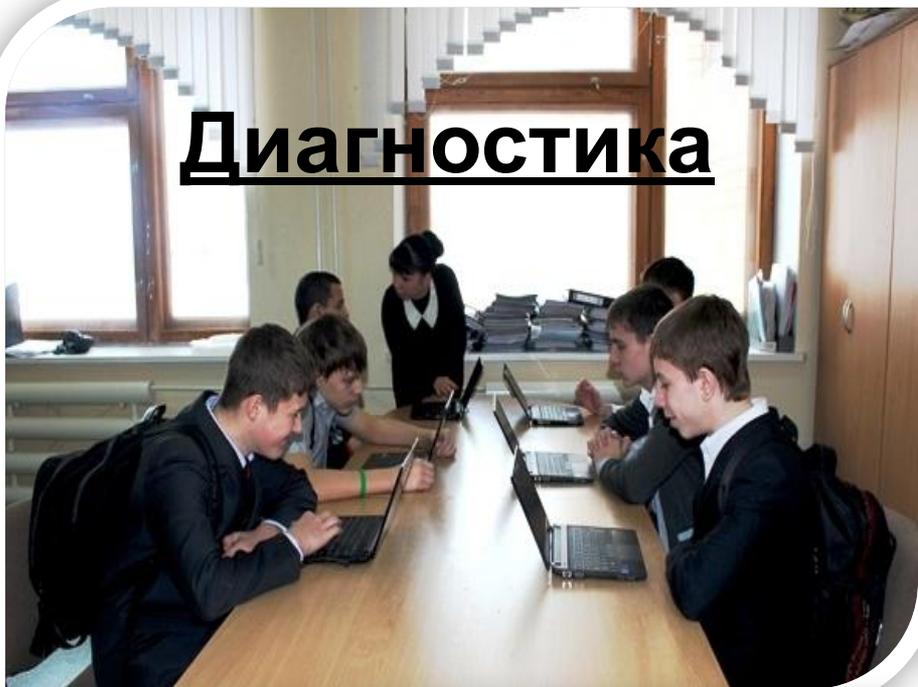
Работа с учащимися по формированию психологического комфорта

Психопрофилактическая работа проводится в рамках элективного курса «Азбука трудоустройства» (9, 10, 11 класс) и включает следующие направления:

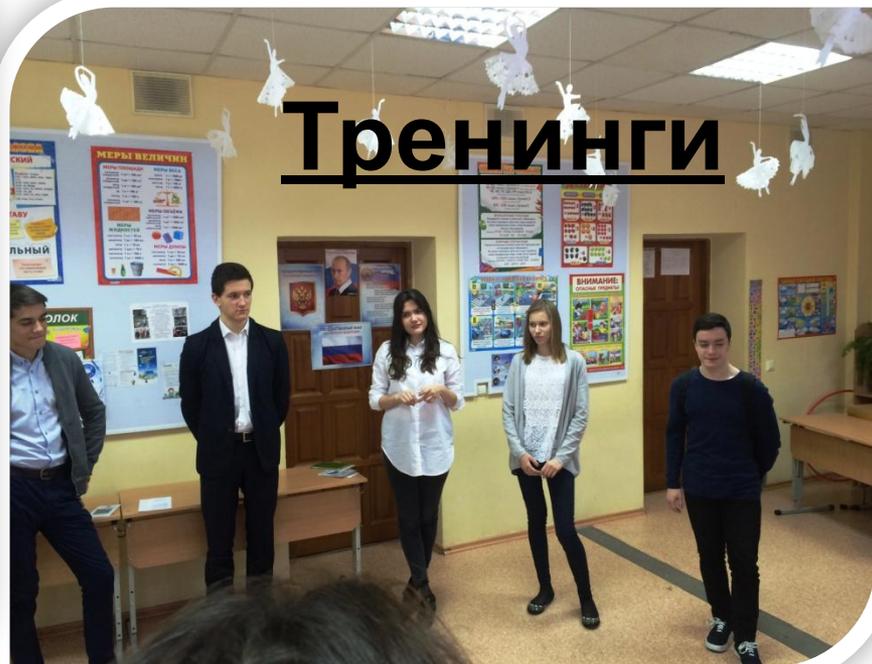
- ✓ Аутотренинговые упражнения
- ✓ Ароматерапия;
- ✓ Арт-терапия (песочная, витражное рисование, мандолы);
- ✓ Визуализации;
- ✓ Рационализации;
- ✓ Формирование и развитие адекватной самооценки (Самомаркетинг и самооценка).



Диагностика



Тренинги



Классные часы



Тренинги



Работа с педагогами по формированию психологического комфорта

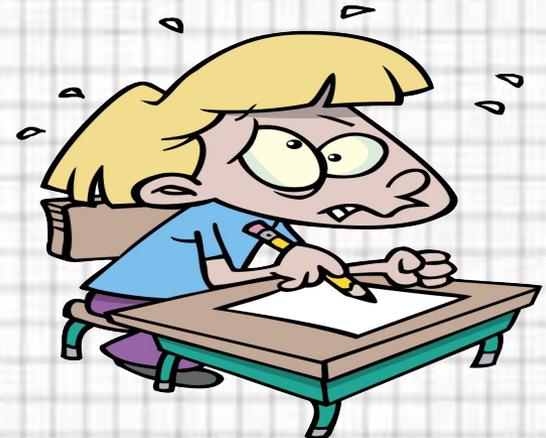
1. **Распределение ответственности.** Обратить внимание учителей на то, что подготовка к экзамену — это не ответственность только психолога или только педагогов, работающих в старших классах. Ведь они строят свою работу на том фундаменте, который заложили в начальной и средней школе.
2. **Работа с личностными трудностями педагога.** Поиск личностных и профессиональных ресурсов педагогов. Выделение учащихся «группы риска» (тревожные и т.д.); обсуждение трудностей отдельных выпускников.



Работа с педагогами по формированию психологического комфорта

Групповая работа с педагогами реализуется в рамках организации круглых столов, совещаний, включает следующие направления работы:

- ✓ Работа по профилактике эмоционального выгорания, снятия стресса (ароматерапия, рационализация, релаксация).
- ✓ Тренинговые и практические занятия на умение распределять ответственность.



Работа с педагогами по формированию психологического комфорта



Работа с классными руководителями

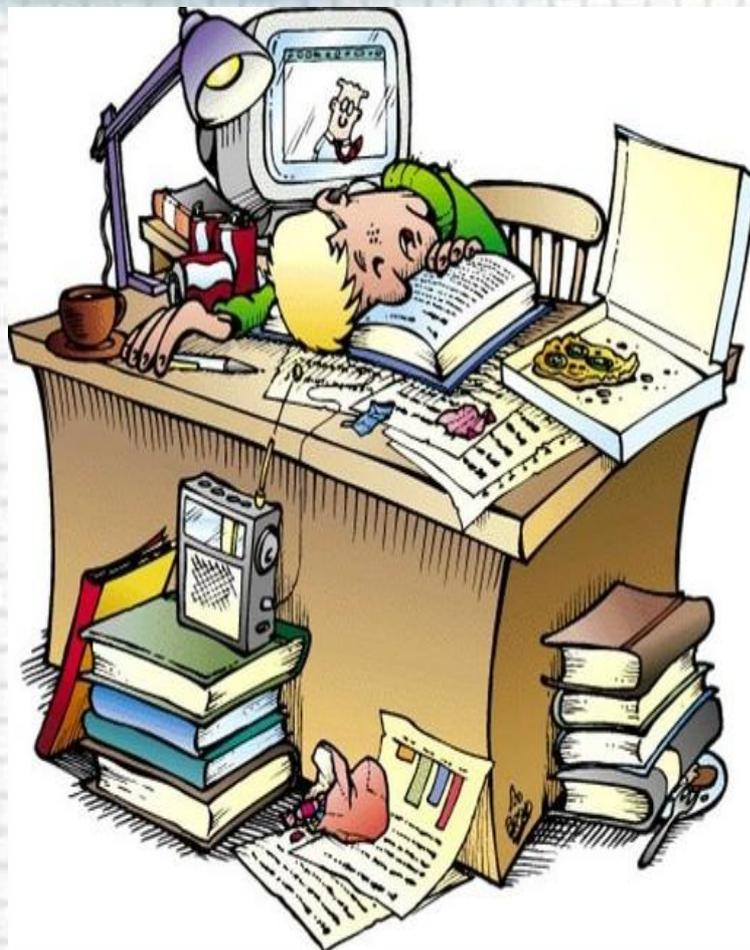
Ф.И.О. ребенка						клас с
Где ты планируешь продолжить свое образование после окончания 9,11 класса?	Какие вступительные экзамены в выбранном учебном заведении и	Где ты планируешь продолжить свое образование, если не удастся поступить в выбранное уч. заведение? (запасной вариант)	Какие вступительные экзамены в выбранном учебном заведении	Оценки за пробные экзамены по математике	Оценки за пробные экзамены по русскому языку	Оценки за пробные экзамены по выбору

Ф.И.О. родителя

Где ваш ребенок планирует продолжить свое образование после окончания	Какие вступительные экзамены в выбранном учебном	Где ваш ребенок планирует продолжить свое образование, если не удастся поступить в выбранное уч. заведение?	Какие вступительные экзамены в выбранном учебном заведении			
---	--	---	--	--	--	--

Работа с родителями по формированию психологического комфорта

- ✓ Повышение осведомленности родителей об итоговой аттестации и формирование реалистичной картины экзамена ;
- ✓ Снижение родительской тревоги .



Работа с родителями по формированию психологического комфорта

Формы работы с родителями

- тематические родительские собрания, практикумы «Как помочь ребенку справиться со стрессом во время экзамена»;
- Лектории в рамках «Школы Активных Родителей», приглашение специалистов психологов и психотерапевтов;
- консультации (в том числе совместные с выпускником);
- распространение памяток и буклетов с рекомендациями по психологической подготовке к экзамену.



Работа с родителями



Спасибо за внимание!!!

