**Сообщение**

**Тема: «Психологическое сопровождение участников образовательного процесса на этапе подготовки к ГИА»**

**Мастер-класс: «Проведение тренинга эмоциональной разгрузки для педагогов»**

**Подготовила: педагог-психолог**

**Дронова Р.В.**

**2019г.**

Уважаемые коллеги! Для многих участников образовательного процесса (выпускники 9, 11 кл., педагоги, родители, администрация) наступает ответственная

* волнующая пора – пора сдачи государственных экзаменов. «Экзамен» в переводе с латинского означает «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены. На плечи детей, педагогов родителей ложится огромная ответственность, ведь от того насколько успешно пройдёт ребёнок испытание экзаменом, зависит то, как успешно сложится его будущее. Задача взрослых – помочь ребёнку пройти этот путь с честью и, пожалуй, самое главное, научить не сдаваться в трудной ситуации.

Психологическое сопровождение учащихся на этапе подготовки к сдаче ГИА включает в себя не только конкретные действия по поддержке ребенка в период экзаменов, но и создание условий для развития здоровой, успешной, психологически зрелой личности.

Многие испытывают страх перед экзаменами. Главная причина такого страха заключается в том, что нервная система подростка не в состоянии справиться с требованиями, которые создает ситуация повышенной ответственности на экзаменах. Обычно это бывает из-за чрезмерно больших, нерационально распределенных нагрузок, неумения продуктивно работать в режиме повышенных требований и др. Нередко страх вызывается пониманием учащимися своей беспомощности (из-за недостаточности знаний и подготовки, проведения экзамена в «чужой» школе среди учащихся разных учебных заведений и др.) перед надвигающейся неприятностью (низкая оценка на экзамене).

Отличие ГИА от традиционного экзамена состоит в том, что выпускнику не предлагается определенный перечень тем и вопросов, а требуется знание всего учебного материала. Такая ситуация часто вызывает излишнее волнение у подростков, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успеют все выучить к экзамену, нередко тревожность и напряжение перерастают в стресс: дети становятся эмоционально неустойчивыми, неуверенными в себе и своих силах.

Работа психолога должна способствовать развитию у учеников памяти и навыков мыслительной работы, концентрации внимания, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, умению владеть своими эмоциями. Психолог помогает сосредоточиться на позитивных сторонах и преимуществах старшеклассника с целью укрепления его самооценки; помогает ему поверить в себя в свои способности; поддерживает его при неудачах.

Деятельность психолога в ГБОУ СОШ с. Новотулка включает в себя следующие виды и формы (направления) работ по психологическому сопровождению:

1. ***Диагностика (индивидуальная и групповая (скрининг))***.Диагностическаядеятельность в рамках подготовки к ЕГЭ осуществляется с целью раннего выявления интеллектуальных и личностных нарушений, что помогает скорректировать его образовательный маршрут и определить оптимальные условия обучения. В работе с учащимися нашей школы используются такие исследовательские методики, как **«Определение уровня тревожности в ситуациях** **проверки знаний» (**на основе методики многомерной оценки детской тревожности

(МОДТ) Е.Е. Ромицына), Многофакторный опросник тревожности Филлипса, САН (исследование самочувствия, активности, настроения)

По результатам тестирования, наиболее значимыми причинами волнения выпускников являются:

* + сомнение в полноте и прочности знаний;
  + сомнение в собственных способностях, таких как, умение анализировать, концентрировать и распределять внимание;
  + психофизические и личностные особенности: быстрая утомляемость, тревожность, неуверенность в себе;
  + стресс незнакомой ситуации;
  + стресс ответственности перед родителями и школой.

1. ***Консультирование (индивидуальное и групповое).***

Задача консультативной работы психолога по психологической подготовке к ЕГЭ составляет контроль над возникновением трудностей обучения ребёнка. Указанная задача включает следующие конкретные составляющие:

1. ориентирование родителей, учителей и других лиц, участвующих в воспитании в

возрастных и индивидуальных особенностях психического развития ребенка;

1. своевременное первичное выявление детей с различными трудностями

обучения и их психологическое сопровождение;

1. составление (совместно с педагогами) рекомендаций по психолого-педагогической коррекции трудностей в школьном обучении для учителей,

родителей и других лиц;

1. коррекционная работа индивидуально или (и) в специальных группах при консультации с детьми и родителями;
2. ***Психологическое просвещение и образование:*** формирование психологическойкультуры.

Для учащихся выпускных классов по запросу классных руководителей во втором полугодии проводятся занятия «Как готовиться к экзаменам», «Что делать, если…», «Как справиться с тревогой». На занятиях обсуждаем вопросы: как оборудовать рабочее место для подготовки к экзаменам, составить план занятий, разработать индивидуальный режим дня, с чего начать занятие, учитывать особенности запоминания, использовать методы 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 по подготовке к ЕГЭ.

Одним из существенных аспектов психолого-педагогического сопровождения выпускника, на мой взгляд, является ознакомление родителей со способами

правильного общения с ним, оказания ему психологической поддержки, создания в семье благоприятного психологического климата.

Работа с родителями нацелена на повышение осведомленности родителей и формирование реалистичной картины экзамена, снижение родительской тревоги.

На родительских собраниях даю рекомендации по организации режима дня старшеклассников, поддержке и помощи детям в период до, во время и даже после экзаменов

***4.Развивающая, коррекционная работа (индивидуальная и групповая).***

Считаю, что данное направление является основным и наиболее важным направлением психологического сопровождения всех участников образовательного процесса.

Исходя из результатов диагностики учащихся школы, становится ясно, что развивающая работа должна вестись по трём основным направлениям:

1. Развитие познавательной сферы учащихся: внимания, памяти, мышления, воображения и т.д.
2. Снятие тревожности, формирование адекватной самооценки;
3. Развития произвольности, навыков самоорганизации и самоконтроля;

Кроме этого, в систему коррекционно-развивающей работы по психологической подготовке к ЕГЭ включает следующие направления:

1. Обучение способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения;
2. Повышение сопротивляемости стрессу;
3. Актуализация внутренних ресурсов.

* учащимися 9, 11 класса ведётся цикл тренинговых занятий по программе «Пять шагов к ГИА – 5 шагов от стресса», «Мир психологии».

Наряду с выпускниками в стрессовую ситуацию попадают и взрослые: педагоги, родители. Поэтому школьный психолог должен включать в свою работу виды деятельности по эмоциональной разгрузке взрослых, т.к, они не меньше детей нуждаются в психологической поддержке. В своей работе со взрослыми чаще всего использую лёгкие тренинги или занятия с тренинговыми элементами. Лучше использовать лёгкие, ни к чему не обязывающие упражнения и задания на общение, сплочённость, поднятие настроения. (Переход к мастер-классу)

Упражнение 1: *«Меня зовут* *…Я делаю так…»* Цель: познакомить участников группы с ритуалом приветствия, включение участников в работу. Упражнение можно выполнять сидя, можно стоя. Каждый участник по кругу называет свое имя

* показывает какое-то движение со словами: *«Я делаю так…»*. Каждый последующий участник повторяет сначала все имена и движения предыдущих, а потом уже называет свое имя и показывает свое движение. Таким образом последний участник должен повторить имена и движения всех остальных членов группы.

1. Упражнение «Аплодисменты» (все сидят полукругом)
   * Давайте поприветствуем друг друга. Давайте я начну, а вы продолжите. Это легко

– я встаю и говорю: «Я хочу поприветствовать …(имя)» - и аплодирую этому человеку. Тот, кого я назвала, встает и так же приветствует следующего, любого из сидящих – ему мы хлопаем уже вдвоем и т.д. Человеку, которого назовут последним, достается не только приветствие, но и самые громкие аплодисменты!

1. Игра *«Волшебные очки»*.

Участники становятся в два круга лицом друг к другу. Ведущий: «У меня есть волшебные очки, в которые можно разглядеть только хорошее, что есть в человеке, даже то, что человек иногда прячет от всех. Пусть каждый из вас примерит эти очки, посмотрит на своих **коллег** и попытается увидеть как можно больше хорошего в каждом, может быть даже то, что раньше не замечал.

1. *«Сердце* ***коллектива****»*

На ватмане нарисован контур большого сердца. **Педагогам говориться о том**, что это сердце **коллектива**. Но оно пока еще пустое, не заполненное, можно сказать безжизненное. Пока еще не слышен звук сердцебиений. Давайте же наполним это сердце (на маленьких сердечках пишутся позитивные пожелания своим **коллегам**, затем они приклеиваются к контуру большого сердца). Затем зачитываются в слух. Теперь сердце **коллектива заполнено**, и может биться в унисон с вашим. Послушайте (щелкаем пальцами один раз, затем ударяем ладонью о грудь один раз, еще один щелчок пальцами и два хлопка ладонью о грудь и т. д.)

Заключительная часть.

Рефлексия **тренинга**. Обмен идеями, мыслями и чувствами по данной теме.

Подведение итогов работы в рамках **практикума**.

Спасибо за внимание до новых встреч.