**Психолого-педагогическое сопровождение выпускников 9-го класса**

**по подготовке к ОГЭ-22 МКОУ «Рахатинская СОШ им. Сахратулаева Б.Л.»**

Одной из важнейших задач школы на современном этапе является необходимость решения задач сопровождения ребенка в условиях модернизации образования, изменениях в его структуре и содержании. И психологическое сопровождение учащихся в подготовке к ОГЭ - одно из важнейших направлений работы психолога.

Хотелось бы подчеркнуть, что все положительные моменты ОГЭ не сработают в нашу пользу, если мы не учтем важные психологические аспекты, связанные с любым видом тестирования людей. Ученые-психологи считают, что успешное прохождение теста в большей степени отражает уровень стрессоустойчивости испытуемого, готовность концентрировать внимание и память и точно действовать в условиях дефицита времени. Поэтому мы стремимся обеспечить психологическое сопровождение учащихся в процессе подготовки, к сдаче государственного экзамена, формируя соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.

Психотехнические навыки сдачи экзаменов не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют более успешно вести себя во время экзаменов, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

В нашей школе психологическое сопровождение выпускников при подготовке к ОГЭ- 22 ведется по следующим направлениям:

-Диагностика;

-Просвещение

-Консультирование;

-Коррекция.

В рамках психологического сопровождения учебно - воспитательного процесса учащихся 9 классов в ситуации подготовки к государственной итоговой аттестации в новой форме в соответствии с планом были проведены следующие виды работ:

Индивидуальные консультации учеников 9 классов по профилактике предэкзаменационного стресса, особенностям психологической подготовки к ОГЭ-22 по результатам пробного экзаменов по математике и русскому языку.

Индивидуальные развивающие занятия с учащимися 9-х классов по повышению стрессоустойчивости, обучению приемам снижения тревожности, владения своим психоэмоциональным состоянием в стрессовых ситуациях и во время сдачи ОГЭ-22.

Индивидуальные консультации родителей по вопросу оказания помощи детям в период государственной итоговой аттестации.

Оформление стендов по данной тематике для учащихся, родителей и педагогов (просвещение). Учащиеся и родители осведомлены о сайтах, рекомендованных Министерством образования для подготовки к ОГЭ-22.

Комплексная психологическая диагностика учащихся 9-го класса «Изучение психологического здоровья учащихся», показавшая следующие результаты:

-Низкий уровень психологического здоровья у учащихся 9-го класса:0.

-Низкий уровень учебной мотивации показали:0

-Уровень ниже среднего - 2 человек.

2. Высокий уровень тревожности - 1 ученица -Сахратулаева П.

Повышенный уровень - 2ученика.-Тажудинова, Алиев «Чрезвычайно спокойные» - 6 учеников-в основном девочки.

У остальных 15 учащихся средний уровень тревожности , что соответствует возрасту и в данной ситуации.

Одним из важных показателей готовности ученика к процедуре экзамена является такой показатель как стрессоустойчивость. В январе 2022 г. было проведено диагностическое исследование учащихся 9-го классов на определение уровня стрессоустойчивости.

Результаты диагностики учащихся 9-го класса показали:

81% - высокий и средний уровень;

19% - ниже среднего - 5 человек

Низкого уровня стрессоустойчивости не показал ни один ученик.

Эффективным в работе является анкетирование. Анкетирование учащихся 9-го класса по опроснику «Готовимся к ОГЭ-22» выявило, что наиболее значимыми причинами волнения выпускников являются:

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

Хочется отметить, что основное следствие личностных трудностей — это повышенный уровень тревоги учащихся на экзамене, что приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности. Чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается на учебную деятельность. Поэтому преодоление личностных трудностей прежде всего должно быть направлено на снижение тревоги. По результатам исследований были проведены:

Консультации с классными руководителями по итогам исследования и выработке дальнейшей стратегии при подготовке данных учащихся к экзаменам.

2. Был составлен план индивидуальной работы с учащимися которые получили при пробной аттестации неудовлетворительные отметки (математика), провести повторную диагностику тревожности по методике Филипса с учащимися, показавшими высокий уровень тревожности.

Коррекционно-развивающую работу с выпускниками провожу в форме практикумов, групповых и индивидуальных развивающих занятий с элементами тренинга. С их помощью решаются задачи, актуальные для старшеклассников в период сдачи ОГЭ-22: повышение сопротивляемости стрессу; отработка навыков поведения на экзамене; развитие уверенности в себе; развитие навыков самоконтроля; развитие навыков саморегуляции; обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения; помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок; обучение приемам эффективного запоминания.

Тренинг и групповые занятия направлены на ознакомление с сущностью, процедурой и спецификой ОГЭ-22, осознание индивидуального стиля деятельности и выработку личной стратегии подготовки к ОГЭ-22. Хороший результат, по отзывам учащихся, дает мысленная репетиция предстоящего тестирования в состоянии релаксации. Это помогает снять повышенную тревожность и выявить неосознаваемые проблемы ученика.

В начале апреля было проведено анкетирование учащихся по методике Чибисовой М.Ю. с целью выявления готовности к сдаче ОГЭ-22. По результатам анкетирования можно сделать вывод, что учащиеся 9-го класса более подготовлены к сдаче ОГЭ-22 по русскому языку.

**Критерии оценивания в 9 кл.**

1. **. Хорошо представляют, как проходит ОГЭ - 90%**
2. **.Полагают, что смогут правильно распределить время и силы во время ОГЭ - 85%**
3. **Знают, как выбрать наилучший для себя способ выполнения заданий - 71%**
4. **Считают, что результаты ОГЭ важны для их будущего - 89%**
5. **Волнуются, когда думают о предстоящем экзамене - 19%**
6. **Знают, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку - 67%**
7. **Думают, что у ОГЭ есть свои преимущества - 85%**
8. **Считают, что могут сдать ОГЭ на высокую оценку - 64%**
9. **Знают, как можно успокоиться в трудной ситуации - 35%**
10. **Понимают, какие качества могут им помочь при сдаче ОГЭ - 19%**
11. **Думают, что смогут справиться с тревогой на экзамене - 68%**
12. **Достаточно много знают про ОГЭ - 92%**
13. **Чувствуют, что сдать этот экзамен не по силам им - 12%**

Консультативная работа ведется в течение всего учебного года со всеми участниками образовательного процесса: выпускниками, родителями, педагогами. Консультации проводятся как индивидуальные, так и групповые. Эта форма работы в большей степени подходит для тех детей, чьи трудности имеют личностный характер. В процессе консультаций учащиеся выстраивают профессионально-личностные планы с учетом индивидуальных особенностей, обучаются навыкам саморегуляции, самоконтроля.

Особенностью консультативной работы психолога по психологической подготовке к ОГЭ-22 является то, что целью таких консультаций является формирование у обучающихся и их родителей, у педагогических работников и руководителей знаний о проблемах, возникающих у учащихся при подготовке к ОГЭ-22, и желания преодолевать трудности обучения; создание условий для полноценного личностного развития и самоопределения обучающихся на каждом возрастном этапе, а также в своевременном предупреждении возможных нарушений в становлении личности и развитии интеллекта.

Основные темы консультаций:

* Как повысить мотивацию учебной деятельности;
* Как понизить тревожность;
* Как помочь ребенку сдать ОГЭ-22;
* Рекомендации классным руководителям 9-х классов по психологическим особенностям учащихся;
* Составление (совместно с педагогами) рекомендаций по психолого-педагогической коррекции трудностей в школьном обучении для учителей, родителей;
* Профессиональная ориентация учащихся.

В январе 2022 г. в 9-ом классе проводилась второй этап диагностики профессиональных предпочтений и тест на определение статуса профессиональной идентичности. Результаты диагностики показали, что статус сформированной профессиональной идентичности имеют только 45% девятиклассников.

Мораторий (кризис выбора) профессиональной идентичности - 55% Навязанная профессиональная идентичность - 0%.

4. Психологическое просвещение в системе психологического сопровождения учащихся при подготовке к ОГЭ-22. Считаю, что очень важным направлением сопровождения является психологическое просвещение. Для всех учащихся выпускных классов во втором полугодии проводятся занятия-практикумы «Как готовиться к экзаменам», «Что делать, если...», «Как справиться с тревогой» и др., в ходе которых обсуждаются 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 ОГЭ-22.

Такая форма работы помогает учащимся организовать свою деятельность, спланировать занятия, снизить нагрузки, распределить подготовку к экзаменам и подготовку домашних заданий, выделить время для отдыха.

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. Для родителей, учащихся и учителей разработаны памятки и рекомендации:

Что такое ОГЭ-22

Как помочь ребенку сдать ОГЭ-22

Как вести себя во время экзаменов

Способы снятия нервно-психического напряжения и др.

Таким образом, в ходе психологического сопровождения для эффективной подготовки к экзаменам изучается интеллектуально-личностная сфера, отслеживается эмоциональное состояние учащихся, уровень тревожности, самооценки, что позволяет корректировать психоэмоциональное состояние выпускников во время подготовки и сдачи ОГЭ-22.

Подводя итог, хочется сказать, что психологическая подготовка к экзаменам способствует повышению уровня информированности, психологической готовности учащихся, родителей, педагогов в режиме подготовки и проведения ОГЭ-22, если это - большая, длительная работа не только психолога с детьми, но и всего педагогического коллектива и родителей. Особенно в этой кропотливой работе синхронно со всей «бригадой» работала и зам директора по учебной части Джаватханова А.К.

**Анкета «Психологическая готовность учащихся к ОГЭ и ЕГЭ» (М.Ю. Чибисова)** Бланк анкеты

Фамилия, имя -

Инструкция: Друзья!

Приближается время сдачи ОГЭ-22. Для нас очень важно знать, что вы думаете по этому поводу. Результаты анкеты используются только психологом.

Просим вас оценить свое согласие или несогласие с данными утверждениями по 10 балльной шкале от 1 - полностью не согласен до 10 - абсолютно согласен.

Пожалуйста, обведите цифру, отражающую ваше мнение.

1. Я хорошо представляю, как проходит ОГЭ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ОГЭ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. Считаю, что результаты ОГЭ важны для моего будущего

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. Думаю, что у ОГЭ есть свои преимущества

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. Считаю, что могу сдать ОГЭ на высокую оценку

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ОГЭ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. Думаю, что психологические занятия помогут справиться с тревогой на экзамене

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. Я достаточно много знаю про ОГЭ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Мониторинг по психологической готовности ( по методике Чибисовой М.Ю.) учащихся 9 класса МКОУ « Рахатинская СОШ им. Сахратулаева Б.Л.»**

**2021-2022 учебный год к ОГЭ Дата проведения: апрель 2022**

Данная анкета имеет ориентировочный характер и позволяет оценить готовность к ОГЭ глазами самих выпускников. Она затрагивает такие составляющие, как способность к самоорганизации (познавательный компонент), уровень тревоги (личностный компонент) и знакомство с процедурой экзамена (процессуальный компонент). Справка составлена по запросу кл.рук. Абдулкагировой и Зайнутдиновой и зам. по учебной части Джаватхановой А.К..

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  ФИО | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | итог |
| 1 | Абакарова П | 5 | 1 | 8 | 10 | 9 | 5 | 6 | 3 | 4 | 7 | 6 | 2 | 5 |  |
| 2 | Алиев А | 6 | 5 | 7 | 9 | 8 | 5 | 2 | 4 | 6 | 5 | 3 | 5 | 6 |  |
| 3 |  Амиргамзаев А | 4 | 7 | 8 | 3 | 8 | 10 | 4 | 3 | 9 | 5 | 10 | 8 | 7 |  |
| 4  |  Гитинов А. | 6 | 6 | 5 | 7 | 5 | 8 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 7 |  |
| 5 |  Джаватханов Н. | 6 | 5 | 7 | 2 | 1 | 9 | 3 | 10 | 9 | 8 | 5 | 8 | 10 |  |
| 6  |  Дибиргаджиева А. | 3 | 3 | 1 | 8 | 10 | 8 | 2 | 1 | 9 | 3 | 5 | 1 | 2 |  |
| 7 |  Магомедов М. | 5 | 4 | 7 | 6 | 8 | 10 | 4 | 4 | 9 | 7 | 5 | 5 | 6 |  |
| 8 |  Магомедова А. | 6 | 7 | 3 | 8 | 9 | 10 | 3 | 5 | 5 | 6 | 1 | 7 | 5 |  |
| 9 |  Магомедова Р. | 5 | 4 | 6 | 5 | 9 | 10 | 3 | 6 | 6 | 5 | 5 | 7 | 6 |  |
| 10 |  Магомедтагаев М. | 7 | 6 | 5 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 6 |  |
| 11 | Нурахмаева М. | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 | 10 | 3 | 7 | 1 | 7 | 5 | 8 | 7 |  |
| 12 | Сахратулаева П. | 5 | 5 | 3 | 10 | 10 | 10 | 9 | 6 | 2 | 8 | 8 | 5 | 5 |  |
| 13 | Шахбанова П. | 4 | 7 | 6 | 9 | 8 | 10 | 3 | 5 | 7 | 4 | 8 | 3 | 10 |  |
| 14 | Абдулвахидов Ш. | 9 | 5 | 6 | 8 | 3 | 8 | 3 | 5 | 6 | 7 | 8 | 6 | 6 |  |
| 15 | Абдулкагиров М. | 5 | 5 | 6 | 7 | 4 | 8 | 2 | 5 | 4 | 6 | 7 | 5 | 6 |  |
| 16 | Ахмедов Г. | 7 | 6 | 3 | 2 | 6 | 8 | 1 | 6 | 4 | 6 | 3 | 8 | 7 |  |
| 17 | Ахмедова П. | 5 | 7 | 3 | 9 | 10 | 8 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 |  |
| 18 | Магомедов Магомед | 3 | 6 | 5 | 4 | 7 | 7 | 8 | 2 | 8 | 5 | 4 | 3 | 5 |  |
| 19 | МагомедовМуст |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Магомедова З. | 7 | 9 | 5 | 10 | 10 | 10 | 3 | 4 | 1 | 1 | 8 | 7 | 7 |  |
| 21 | Магомедова М. | 6 | 5 | 4 | 10 | 9 | 8 | 3 | 3 | 1 | 1 | 8 | 7 | 6 |  |
| 22 | Нажмудинова Н. | 5 | 6 | 4 | 9 | 10 | 8 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 |  |
| 23 | Раджабов А. | 3 | 7 | 4 | 5 | 6 | 3 | 5 | 3 | 1 | 3 | 4 | 5 | 3 |  |
| 24 | Тажудинова Р. | 5 | 8 | 3 | 10 | 6 | 7 | 4 | 1 | 10 | 8 | 2 | 5 | 5 |  |
| 25 | Хайбулаева Р. | 6 | 5 | 9 | 10 | 10 | 10 | 9 | 5 | 7 | 10 | 8 | 2 | 7 |  |
| 26 | Шаруханов М. | 4 | 7 | 6 | 10 | 1 | 8 | 1 | 3 | 10 | 6 | 2 | 4 | 7 |  |

**Педагог-психолог Раджабова П.Н**

Апрель 2022

10 советов по самостоятельной подготовке к ОГЭ:

1. **Чем раньше вы начнете** готовиться, **тем больше успеете** и меньше потратите нервов и физических сил на этот сложный период. За месяц невозможно добиться результата, если вы стартуете почти с нулевой отметки.
2. Составив **расписание занятий**, четко следуйте ему. Отсутствие системности порождает хаос и снижает эффективность и качество подготовки.
3. Кроме освоения новой темы, каждый раз **возвращайтесь к повторению** пройденной накануне, а в конце недели устраивайте себе контрольное тестирование по всему списку тем.
4. Приучите себя **внимательно читать задания** и определять задачи, которые они ставят. Это нужно, чтобы ничего не пропустить в решении.
5. Если в процессе занятий вам попадаются сложные темы, которые отнимают много времени, **пропустите их** и отведите для них отдельное время.
6. Подберите себе в помощь одно-два по-настоящему **информативных бумажных или электронных учебных пособия**, которые помогут быстро найти ответ на любой вопрос. Большое количество информации сильно замедляет и запутывает процесс обучения.
7. Готовясь к устному ОГЭ, **скачайте в интернете образцы билетов**. Попробуйте по каждому составить план ответа с главными тезисами, фактами, датами, именами, и уже по этому сценарию сформулируйте полный ответ. Проделайте это неоднократно, чтобы закрепить схему подготовки.
8. Готовясь к математике, воспользуйтесь **сборниками занимательных задач**. Это отличный тренинг, ведь такие задачи предполагают использование логики, анализа и воображения. В процессе размышления, можно заглянуть и в готовый ответ, чтобы проследить логистику решения. Задачи-загадки позволяют лучше усвоить академические темы.
9. Погрузившись в подготовку, **не забывайте об отдыхе**. Хорошим вариантом разгрузки может стать чередование гуманитарных и точных предметов.
10. Настройте себя на то, что ОГЭ — это часть образовательного процесса, а не нечто особенное, от чего зависит ваша жизнь. Если к экзамену готовиться, не лениться не обманываете себя и родителей, значит, **положительный результат обязательно будет.**

***Удачи и успехов вам, дорогие выпускники во всех начинаниях!***

 ***Ваш психолог* Раджабова П.Н**