Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №10 п.Моревка

МО Ейский район

Выступление на районном методическом объединении

**Тема: Психолого- педагогическое сопровождение участников ГИА и ЕГЭ**

Подготовила выступление:

Е.И. Ковалева

2014 год

Каждый из нас в своей жизни сталкивается с ситуациями, связанными с проверкой «на прочность». И одна из таких ситуаций, несомненно, - школьный экзамен. И никто не усомнится, что любая проверка является стрессогенным фактором.

Что же происходит с нами и с нашими детьми, когда мы попадаем в ситуацию, которая становится для нас стрессовой?

1. Мышление трактует ситуацию как неблагоприятную или угрожающую
2. Включаются эмоции, которые сигналят: тревога, опасность, страх, паника, злость, стыд.
3. В ответ на эти импульсы тело запускает древнейшую программу поведения в опасных ситуациях, доставшуюся нам в наследство от пращуров, а точнее,от животных. Программа очень простая: в случаях опасности мы или нападаем, или убегаем, или замираем. Вернее хотим это сделать, но...

Человек в стрессе будто одет в телесный панцирь, чтобы хоть что-то защитить, т.е. мышцы хронически напряжены и как бы пытаются удержать человека в этой позе, т.к. только она является для него устойчивой при стрессе. А поскольку человек – система взаимосвязанная, то в результате напряжения сигналы от мозга к важным органам тела начинают проходить с трудом, также блокируются и неадекватно воспринимаются свои и чужие эмоции.

Как давно уже доказано учеными, исследовавшими работу мозга, когда человек сильно эмоционально включается в ситуацию, первое, что страдает – мыслительная и творческая деятельность. А именно эта деятельность более всего востребована на экзамене.

 В нашей школе разработана программа психолого-педагогического сопровождения выпускников в период подготовки к экзаменам.

**Цель программы:**  оказание психологической помощи обучающимся при подготовке и сдаче ГИА и ЕГЭ.

Бал разработан план мероприятий проводимых с выпускниками в течении всего учебного года( беседы, консультации, групповые обсуждения, занятия с элементами тренинга, групповые дискуссии, психогимнастика)

Участниками ГИА и ЕГЭ являются не только выпускники, учителя – но и родители выпускников.

Для родителей разработаны памятки с советами педагога- психолога по подготовке к сдаче ГИА и ЕГЭ их детьми, выступления на родительском собрании, тренинги, занятия.

Сейчас я хочу предложить вашему вниманию практическое занятие для родителей.

**«Как помочь ребенку успешно сдать ГИА (ЕГЭ) без стресса?»**

Пессимист видит в каждой возможности трудности,

а оптимист - в каждой трудности- возможность.

Рузвельт

**Цели:**

* Развитие конструктивного взаимопонимания и взаимодействия в системе «родитель- ребёнок»;
* Изменение отношения родителей к процедуре и результатам проведения ЕГЭ (ГИА)

**Задачи:**

* Определение взаимосвязи между тревогой учащихся и их родителей в период подготовки и сдачи ЕГЭ (ГИА);
* Актуализация эмоционального состояния;
* Знакомство с приемами саморегуляции, снятие сильного нервного напряжения;
* Выработка алгоритма защиты от стресса.

**Структура занятия:** информационный блок, выполнение упражнений, обсуждение, выводы, перспективы.

**Используемые методики:** психологические игры, упражнения, арт- техники, модифицированные для решения поставленных задач.

**Продолжительность занятия** 1 час

**Ход занятия:**

**1**.ЕГЭ и ГИА – это система государственных экзаменов по отдельным предметам. Результаты их одновременно учитываются в школьном аттестате и при поступлении в ВУЗы, академии, техникумы, колледжи… При проведении этих экзаменов применяются однотипные задания и система независимой внешней оценки основанная на использовании единой шкалы и критериев оценки. Экзамен включает вопросы и задания трех разных типов.

Важнейшие задачи школьника при подготовке и прохождении итоговой аттестации:

* Самопознание
* Самоактуализация
* Профессиональное самоопределение

 Причины психологических трудностей у выпускников при сдаче ЕГЭ (ГИА):

* Субъективные особенности восприятия учеником ситуации экзамена;
* Недостаточность развития самоконтроля;
* Низкая стрессоустойчивость учащегося;
* Отсутствие навыков саморегуляции

**2. Разогрев**

 Цель: актуализация проблемы психологической готовности учащихся к подготовке и прохождению ЕГЭ (ГИА)

Чтение и анализ сочинения выпускника(цы) « Экзамен глазами выпускника».

Вопросы для родителей:

1. С какими трудностями сталкиваются старшеклассники при подготовке и прохождении ЕГЭ (ГИА)?
2. Как можно научиться справляться с тревогой и страхом?
3. **«Кричащие заголовки» Коллаж**

Цель:- актуаклизация эмоционального состояния, выявление причин тревожности у родителей.

Родителям предлагаются вырезки заголовков из газет и журналов. Необходимо выбрать из них те, которые были для вас ответом на вопросы:

* Что такое ЕГЭ (ГИА)?
* Что он значит для меня и моего ребенка?
* В чем позитивный потенциал ГИА (ЕГЭ)
* Каковы новые взгляды родителей и новые возможности ребенка?

Предложить родителям сделать из них коллаж.

**4.Арт-техника «Эмоции и чувства»**

Цель:- оперативная помощь при повышенном уровне нервно- психического напряжения, эмоциональная разрядка.

Нарисуйте на листе бумаги абстрактный сюжет, отражающий ваше эмоциональное состояние, максимально используя все пространство листа. Старайтесь «выплеснуть» беспокойство и тревогу полностью.

Далее переверните лист и напишите несколько слов, отражающих ваши эмоции и чувства.

Затем эмоционально порвите лист на маленькие кусочки и бросьте в урну.

ВСЕ! Вы избавились от своего напряженного состояния! Ваше напряжение перешло в рисунок и исчезло!

**5.Заключение**

Помните уважаемые родители:- поддерживать ребенка - значит верить в него.