

# Система деятельности педагога-психолога по подготовке выпускников к сдаче ЕГЭ

Педагог-психолог гимназии №3,  
г.Мурманск  
Будникова Н.И.

**Цель:**

**оказание психологической поддержки  
участникам образовательного  
процесса в период подготовки к ЕГЭ**

## **Задачи:**

- 1.отработка навыков психологической подготовки выпускников к экзаменам**
- 2.обучение педагогов стратегии поддержки учащихся группы риска в период подготовки к ЕГЭ**
- 3.ознакомление родителей со способами психологической поддержки учащихся**

# **Актуальность проблемы:**

**Возможные трудности при сдаче ЕГЭ связаны с особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, с недостаточным уровнем развития самоконтроля, с низкой стрессоустойчивостью учащихся, с отсутствием навыков саморегуляции**

**Новая форма экзамена требует хороших знаний по предметам, предварительной психологической подготовки всех участников образовательного процесса (учителей, родителей, учащихся)**

# Трудности

**Сомнение в полноте и прочности знаний**

**Стресс незнакомой ситуации**

**Стресс ответственности**

**Сомнение в собственных способностях**

**Личностные особенности: тревожность,  
неуверенность в себе**

# Тематическое планирование для учащихся

- 1.методы запоминания
- 2.приемы волевой мобилизации
- 3.приемы релаксации
- 4.способы подготовки к экзаменам

# Тематическое планирование для педагогов

1. стратегии поддержки учащихся
2. способы снятия нервно-психического напряжения

# Тематическое планирование для родителей

1. способы психологической поддержки ребенка
2. приемы релаксации

# Методики

- 1.Шварцер Р. Шкала самооффективности
2. Корректирующая проба Ландольта  
Устойчивость внимания
- 3.Спилберг-Ханин Уровень тревожности
- 4.Отношение учителей и родителей к ЕГЭ

# Вывод

**Таким образом, психологическая подготовка к экзаменам способствует повышению уровня информированности, психологической готовности учащихся, родителей, педагогов в режиме подготовки и проведения экзамена.**

**Это большая, длительная работа всего педагогического коллектива**

# Литература

- 1. Стебенева, Н., Королева, Н. Путь к успеху. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену. Школьный психолог, 2003.**
- 2. Чибисова, М.Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка (Психолог в школе).- М.: Генезис, 2004.**
- 3.Фадеев, М.Ю., Голушко, А.А. Волнуйтесь спокойно-у вас экзамены.- М.: Эйдос, 1996.**