

проект

***Снятие уровня
тревожности у учащихся
9, 11 классов при сдаче
ГИА и ЕГЭ.***

***Проект подготовили: Соловьева А.И.
Бусова М.А.***

Актуальность проекта

ГИА и ЕГЭ как форма экзамена появилась сравнительно недавно. В связи с этим такой способ проверки знаний для многих выпускников является непривычным и пугающим.

По мнению многих учителей, родителей, а в большей степени выпускников, ЕГЭ - является для выпускников стрессовой ситуацией.

Цель проекта:

**снижение уровня тревожности
у всех участников ЕГЭ**

Задачи проекта:

- **Определить уровень тревожности у выпускников;**
 - **Определить возможные направления психологической работы с выпускниками по снятию напряжения и страха перед ЕГЭ;**
 - **Познакомить классных руководителей с системой классных часов по снижению уровня тревожности выпускников;**
-

Этапы реализации проекта:

- **Организационный,**
 - **Диагностический,**
 - **Психопрофилактический,**
 - **Развивающий,**
 - **Аналитический.**
-

Организационный этап.

Цель этапа: создать психологический инструментарий по предложенной теме проекта (диагностические методики, памятки для всех участников ГИА и ЕГЭ, тренинги и т.д.)

Период реализации проекта – учебный год

Диагностический этап:

Цель этапа: выявить учащихся «группы риска», которые в силу психологических особенностей могут испытывать затруднения на ЕГЭ и ГИА.

На этапе были использованы следующие методики:

- Опросник «Сенсорные предпочтения», Э. Эйдемиллер (определение доминирующих информационных каналов)
 - Методика «Определение уровня тревожности», А.М.Прихожан
 - Методика «Определение стиля обучения» (доминирующее полушарие)
-

Психопрофилактический этап.

Цель: познакомить учащихся, классных руководителей, учителей и родителей с характеристикой каждой группы и возможными трудностями, которые могут испытывать дети при подготовке к ГИА и ЕГЭ и выполнении заданий на экзамене.

Психопрофилактический этап.

На данном этапе педагогам предлагаются рекомендации по стратегии сопровождения учащихся на этапе подготовки к ГИА и ЕГЭ в соответствии с выявленными индивидуальными особенностями учащихся.

Рекомендации для выпускников и родителей, которые позволяют учащимся ознакомиться с результатами исследования и получают рекомендации по подготовке к ГИА и ЕГЭ и поведению на экзамене в соответствии с выявленными у них индивидуальными психологическими особенностями.

Развивающий этап.

Развивающий этап включает в себя :

Для учащихся:

- тренинг «Эмоциональная устойчивость»,
 - аутогенные тренировки,
 - упражнения для снятия стресса «Ритмичное четырехфазное дыхание».
-

Развивающий этап.

Для классного руководителя:

Предлагается тематика и разработки классных часов, направленных на психологическую подготовку учащихся к сдаче экзамена.

Цель: формирование навыков управления факторами, вызывающими стресс в период подготовки и сдаче экзаменов.

Тематика:

«Уверенность в себе»

«Экзамены: как к ним подготовиться и как их пережить»

«Снятие нервно-психического напряжения»

«Боремся со стрессом»

«Готовы ли мы к экзаменам?»

«Антистрессовый» классный час

Аналитический этап.

Аналитический этап работы предусматривает анализ результатов ЕГЭ и психологических особенностей выпускников, выявленных в результате исследования, что позволяет осуществлять психолого-педагогический мониторинг по ЕГЭ.

Данный мониторинг можно свести в таблицу:

Анализ качества знаний по результатам ЕГЭ и индивидуальных психологических особенностей выпускников.
