

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.**

---

