**«Психолого-педагогическая поддержка в период подготовки учащихся к единому национальному тестированию»**

Одной из наиболее важных и сложных проблем в работе школьного психолога сегодня является процесс сопровождения всех субъектов учебно-воспитательного процесса в подготовке к Единому национальному тестированию. Проблемы подготовки к ЕНТ являются полем деятельности не только педагогов, но и психологов, т.к. любые экзамены - это стресс и для школьников, и для учителей, и для родителей. Последний, 11 класс обучения в общеобразовательной школе – один из самых сложных периодов обучения. К напряженным занятиям в школе добавляется интенсивная подготовка к ЕНТ.

С чем связаны психологические трудности детей во время ЕНТ? Прежде всего, это проблемы сугубо учебного характера: усвоение и запоминание большого количества учебного материала. Детям необходимо рационально организовывать свое время и пространство таким образом, чтобы успеть все выучить и повторить. Кроме того, это проблемы психологические: тревога в связи с эмоциональной ситуацией, особой важностью момента, страх не оправдать свои и чужие ожидания. Поэтому основная задача психолога - научить воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, помочь снизить экзаменационные страхи, тревоги, обучить приемам эмоциональной саморегуляции и самоконтроля.

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

Ежегодно  в нашей школе проводится большая работа по подготовке к ЕНТ.   В августе месяце перед началом учебного года проводится анализ по итогам ЕНТ предыдущего года и рассмотрение вопросов подготовки ЕНТ будущего года. На совещаниях при директоре утверждаются планы-графики по подготовке к ЕНТ, рассматриваются результаты диагностических работ по предметам, психологическое сопровождение, диагностика индивидуальных особенностей учащихся. В течение учебного года проводятся пробные тестирования. Проводятся классные часы и индивидуальные беседы с учащимися.

Психологическую подготовку учащихся к сдачи ЕНТ нужно считать одним из приоритетных направлений работы психолога, потому, что подготовка ученика к успешной сдаче ЕНТ, есть результат не последних двух лет работы, месяцев, дней, а это работа должна проводиться на протяжении всего периода обучения. Системность работы педагога-психолога по выявлению, проработке возникающих у учеников трудностей на разных этапах обучения и есть залог успешной психологической подготовки к сдаче выпускных экзаменов.

Работа психолога с выпускниками начинается с комплексного диагностического исследования. С этой целью нами были выбраны следующие методики:

●диагностика познавательных процессов (память, внимание, мышление)

●матрица выбора профессии

●опросник САН, как избавиться от плохого настроения и улучшить самочувствие

●определение состояния депрессии

●шкала самооценки Дембо - Рубинштейн

●шкала проявлений тревоги Дж. Тейлора, Томаса

●Школьный Тест умственного развития

●Опросник «Итоги ЕНТ»

Работа психолога с выпускниками начинается с диагностического исследования, с целью определения профессиональной направленности и выявления интересов и наклонностей учащихся (опросник Е.А.Климова, "Матрица выбора профессии". По итогам диагностики проводится индивидуальная работа с учащимися, не определившимися с выбором профессии, и групповые тренинги "Самоопределение личности".

Следующим этапом диагностики является выявление уровня тревожности выпускников, с целью определения уровня физиологической сопротивляемости стрессу ("Шкала тревожности" Томаса, шкала состояния депрессии)

Проводимые нами ежегодные исследования показывают, что перед экзаменом лавинообразно нарастает напряженность и тревожность детей в выпускных классах. Причин для беспокойства много: неуверенность в своих знаниях, боязнь ответственности, необходимость делать выбор. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельности личности.

У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Однако повышенный уровень тревожности является проявлением неблагополучия личности. Высокая тревожность сопровождается обычно высокоразвитой потребностью избегания неудач, что существенно препятствует стремлению к достижению успехов. «Чрезмерное спокойствие» является также настороженным признаком, так как подобная нечувствительность к неблагополучию носит компенсаторный, защитный характер и препятствует полноценному формированию личности. Эмоциональное неблагополучие в этом случае сохраняется ценой неадекватного отношения к действительности, отрицательно сказываясь и на продуктивность деятельности.

Анализ теста «Шкалы тревожности» позволил определить проявлений тревоги: общая, ситуационная, самооценочная и межличностная. Среди учащихся показавших несколько повышенный и высокий уровни тревожности преобладает межличностный и самооценочный виды проявления тревоги, и также наблюдается хроническая усталость. Таким образом, учитывая трудности выпускников, психолог приступает к работе по снижению "стрессовости" экзаменационной ситуации

Для коррекции личностной тревожности и состояние хронической усталости с учащимися проводились индивидуальные консультации и тренинговые занятия по программе «Путь к успеху» целями которой являются:

* повышение сопротивляемости стрессу,
* отработка навыков уверенного поведения,
* развитие эмоционально-волевой сферы,
* развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы,
* помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок,

В течении года запланированы и проводятся лекции по темам:

* Плюсы и минусы ЕНТ. Объективный взгляд на экзамен.
* Память и приемы запоминания. Методы запоминания текстов
* Эмоции и поведение. Приемы волевой мобилизации
* Способы снятия нервно-психического напряжения
* Уверенность на экзамене

Во время занятий по психологической подготовке к экзаменам ребятам рассказывали, как вести себя во время экзамена в незнакомом месте. Нужно помнить, что провал на экзамене – это не конец света, жизнь продолжается, и существует множество вариантов ее построения. Предупредили еще об одной опасности: слишком сильная мотивация достижения отличного результата может блокировать память и внимание. Настраивать себя не на получение высокого балла, а на продуктивную работу, при выполнении которой пригодятся все навыки и знания, приобретенные в школе.

Большой популярностью, как среди учащихся, так и среди учителей пользуются аффирмации. Позитивные установки, способствующие улучшению психоэмоционального фона и являющимся мощным инструментом для достижения успеха. Такие аффирмации разработаны и для сдачи экзаменов. Проговаривая их перед тестированием ученики получают хороший психологический настрой и дополнительную уверенность:

* *«Я излучаю силу и уверенность. Я – уникальная личность!»*
* *Я обладаю потрясающей настойчивостью и решительностью. Я постоянно и полностью сконцентрирован(а) на своем заветном желании. Я добиваюсь успеха, потому что я предан(а) своей цели. Я обладаю такой верой, которая способна двигать горы;*
* *Я настойчив(а). Я всегда продолжаю идти вперед. Я запрограммирован(а) на успех. Несмотря ни на что я не прекращу своих попыток. Я побеждаю;*
* *У меня есть заветная мечта. Все, над обретением чего я задумываюсь, приходит ко мне согласно плану. Так происходит всегда. Я просто продолжаю притягивать в свою жизнь все больше хорошего;*
* *Если чему-то и суждено быть, то осуществление этого зависит от меня. Я реализую все задуманное. Я беру на себя ответственность за это. Я не жду, пока за меня кто-нибудь решит мои проблемы, облегчит мне жизнь, или создаст мой успех. Я ищу помощи и поддержки, это точно, но я никогда не отрекаюсь от роли лидера в деле реализации своей мечты.*

Работа с родителями представляет собой важный, сложный и необходимый участок деятельности. Для родителей был организован лекторий "Как помочь ребенку сдать ЕНТ", "Как помочь ребенку справиться со стрессом"; обучение методам релаксации.

Психическое здоровье личности более всего зависит семейных взаимоотношений с родителями. В течение 2 полугодия проводились индивидуальные консультации родителей выпускников. На классных родительских собраниях проводились встречи-беседы с родителями учащихся 11 классов, на которых психологом были даны рекомендации по вопросам взаимодействия родителей и учащихся в период подготовки к ЕНТ, чтобы они смогли помочь своим детям пережить пору экзаменационных стрессов, создать комфортную, спокойную обстановку дома. Никаких негативных эмоций, раздражения. Внимание, доброе слово, понимание, задушевные беседы, высказывание уверенности в том, что предстоящие экзамены сыну или дочери по плечу и все непременно будет в порядке.

Необходимо также отрегулировать режим труда и отдыха, чтобы школьник не переутомлялся излишней подготовкой, не зубрил ночами. Сон – не менее восьми часов, и неплохо бы вечером выйти всей семьей на прогулку. Кроме того, показали родителям, как сделать перед экзаменом релаксационные упражнения, послушать спокойную музыку, принять контрастный душ. Для родителей был организован лекторий "Как помочь ребенку сдать ЕНТ", "Как помочь ребенку справиться со стрессом"; обучение методам релаксации.

Разработка буклетов и памяток для родителей и учащихся по снижению уровня тревожности и повышению уверенности, по организации рабочего места для занятий и способам снятия нервного напряжения – все это способствует психологическому просвещению.

Необходимость проведения психологического сопровождения при подготовке к ЕНТ неоспорима. Наряду со сдачей 5 учебных предметов учащиеся должны ознакомиться и с такой наукой как психологическая готовность к сдаче ЕНТ, овладеть способами саморегуляции и выработать навыки мобилизации внутренних ресурсов.