

# КАК ПОМОЧЬ ВЫПУСКНИКУ С ОВЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

Егорова Е.А., Шабанова Е.А.

Казённое образовательное учреждение Воронежской области «Павловская школа-интернат №1 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», г. Павловск

«Эмоциональное благополучие – это не отсутствие проблем, а способность справляться с ними».

Экзамены – это особый период в жизни каждого выпускника, но для выпускников с ОВЗ это особенно сложный этап повышающий уровень тревожности. В этот период старшеклассники, несмотря на видимость взрослости, как никогда нуждаются в помощи и поддержке со стороны взрослых (педагогов, родителей).

Помочь выпускнику с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) психологически подготовиться к экзаменам можно через психолого-педагогическое сопровождение.

Цель такого сопровождения – помочь обучающимся преодолеть психологические трудности, которые могут возникнуть в процессе подготовки к экзаменам, и создать специальные условия, ориентированные на способности, возможности и здоровье обучающихся, их потенциальные ресурсы.

Задачи психолого-педагогического сопровождения выпускников с ОВЗ:

-ознакомление с основными понятиями экзамена, формами государственной итоговой аттестации (ГИА), процедурой проведения;

-развитие навыков самоорганизации и управления стрессом, формирование положительной стратегии деятельности на экзамене;

-помощь выпускникам в решении выбора образовательного и профессионального маршрута.

Для реализации задач по психолого-педагогическому сопровождению выпускников с ОВЗ при подготовке к экзаменам в нашей школе-интернате используются следующие методы работы:

**Пробное проведение экзаменов.** Этот метод даёт представление о процедуре прохождения экзамена и помогает преодолеть трудности во время его сдачи.

**Проведение индивидуальных и групповых занятий.** На них учитываются особенности выпускника, например, его психическое развитие, связанные с особенностями переработки информации, логического мышления.

**Наглядность.** Для подготовки к экзаменам используются опорные схемы, презентации, интерактивные модели и видеоматериалы, которые способствуют активизации всех видов памяти.

**Регламент времени** в письменных работах и тренировочных тестах, чтобы учащиеся могли контролировать себя, развивать скорость решения и качество работы.

Помочь выпускнику психологически настроиться на экзамены можно, сочетая поддержку близких, педагогов школы-интерната. Важно учитывать, что каждый выпускник уникален, то, что помогает одному, может быть неэффективным для другого. В нашей школе-интернате проходит комплексное сопровождение при подготовке выпускников с ОВЗ к экзаменам. В этой работе задействованы не только педагоги предметники, но и узкие специалисты: педагог-психолог, социальный педагог, тифлопедагог, логопед, классный руководитель, воспитатель. Составляется «Программа комплексного сопровождения», в которой отражается алгоритм действий по сопровождению обучающихся с ОВЗ. Каждый специалист, учитывая особенности выпускника, планирует занятия на формирование таких качеств как стрессоустойчивость, высокий уровень концентрации и переключения внимания, устойчивость умственной работоспособности, достаточный объем памяти (зрительной,

слуховой), сформированность механической и словесно-логической памяти, способность принимать правильные решения в стрессовых ситуациях, саморегуляция поведения, правильное распределение времени.

Во внеурочное время классный руководитель и воспитатель продолжают работу по созданию комфортной среды для выпускников школы-интерната. Это оздоровительные прогулки, занятия по интересам, посещение кружков, спортивные часы, профориентационные экскурсии, встречи с людьми разных профессий, доверительные беседы (упражнение «Ассоциации» - настроить на тему, дать возможность выразить свои чувства и эмоции по поводу экзамена; «Если не...» — проработать ситуации тревоги и страха перед экзаменами. «Образ уверенности» — показать учащимся, как можно усилить своё ощущение уверенности. «Не собьюсь...» — развить навыки концентрации и распределения внимания), тематические классные часы («Шаг в будущее», «Путь к успеху», «Корпорация единомышленников») Все эти мероприятия направлены на социализацию и эмоциональную разгрузку выпускников с ОВЗ.

Родители принимают непосредственное участие на этапе подготовки ребёнка к выпускным экзаменам, но им тоже необходима особая подготовка, т.к. тревога родителей усиливает тревогу детей. Чтобы снизить тревожность родителей, сформировать правильное восприятие подготовки к экзаменам и самому экзамену, в нашей школе-интернате проводится работа по следующим направлениям:

**Психолого-педагогическое просвещение.** Направлено на повышение психолого-педагогической культуры родителей. Для этого мы используем лекции, семинары, печатные материалы, видеоматериалы и интернет-ресурсы. Это способствует созданию оптимальных условий, мобилизующих выпускника с ОВЗ на выполнение подготовительной работы.

**Консультации.** На таких встречах педагог-психолог помогает родителям составить семейный план по подготовке выпускника к экзаменам. Учитываются физические, психологические, интеллектуальные возможности выпускника с ОВЗ. Как правило, на встречи приходят родители без него, но на отдельные

беседы может приглашаться вся семья. Такие встречи положительно влияют на эмоциональный настрой выпускника. Он чувствует поддержку, равнодушие членов семьи, становясь более уверенным в своих силах.

**Совместные занятия.** Они могут проходить в форме тренингов, квестов, встреч, выполнения совместных проектов, таких как «Только вместе», «Рука помощи», «Путь к пониманию», проект «Профессии моих родителей». Все эти занятия направлены на повышение уровня детско-родительских отношений, установление атмосферы доверия и взаимопонимания между родителями и детьми, помогающими развитию коммуникативных качеств и самооценки выпускника.

**Круглые столы.** Это форма свободного общения специалистов с родителями, во время которого они получают ответы на интересующие их вопросы и высказывают своё мнение по заявленной или волнующей проблеме, о содержании и структуре подготовки к экзамену, производимой в школе. На этих встречах педагог-психолог, классный руководитель, воспитатель дают рекомендации как правильно организовать:

**Режим дня ребенка.** В период подготовки к экзаменам необходимо соблюдение режимных моментов и полноценного питания, т. к. из-за волнения, переживания у ребёнка пропадает аппетит. Чередовать подготовку к экзаменам с отдыхом.

**Комфортные условия** для полноценного отдыха от учебной деятельности. Совместный отдых с ребёнком, прогулки, чтение книг, просмотр художественных фильмов, занятие творчеством.

**Поощрение, поддержка.** Положительный эмоциональный настрой перед экзаменом. Не забывайте ребёнку говорить о том, «что вы его, её любите», «что все получится», «нужно верить в успех, в свои возможности».

**Дистанционная помощь.** Классный руководитель, воспитатель в школе-интернате оказывают родителям консультативную помощь по телефону, информируя об этапах подготовки ребёнка к предстоящим экзаменам, об

успехах и трудностях, о поведении и самочувствии в этот сложный период выпускника.

**Мини-тренинги.** С родителями наиболее тревожных выпускников педагог-психолог проводит индивидуальные консультации, мини-тренинги. Так, в нашей школе-интернате проходили мини-тренинги «Мудрость родительской любви», «Тепло семьи – залог успешности ребенка».

Таким образом, оказание психолого-педагогической помощи выпускникам с ОВЗ должно проводиться системно и своевременно.

Важно понять выпускникам и родителям, что источником стресса являются не события сами по себе, а наше восприятие этих событий.

### **Литература**

1. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В.А. Бодров. – М., 1995.

2. Лурия, А.Р., Леонтьев, А.Н. Экзамен и психика // Экзамен и психика. – М.; Л., 1929. Работы психологической лаборатории Академии коммунистического воспитания им. Н.К. Крупской. Вып. 3 // Лурия А.Р. Психологическое наследие. Избранные труды по общей психологии. М., 2003.

3. Чаловка, С.В. Психологическое сопровождение итоговой аттестации учащихся 9-11 классов: Метод, рекомендации для педагогов-психологов образовательных учреждений и профилактических центров /С.В. Чаловка, О.С. Гришанова. – Саратов, 2008.