



РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН
АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА «БУЙНАКСКИЙ РАЙОН»
МКУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ БУЙНАКСКОГО РАЙОНА»
ул. Ленина 61, г. Буйнакск, РД, 368220, т. (87237) 2-29-00, bruo30@mail.ru

27.03.2026г.

Информация о результатах индивидуальной работы педагогов-психологов с выпускниками школ района

В рамках психологического сопровождения выпускников в период подготовки к государственной итоговой аттестации (ОГЭ и ЕГЭ) педагогами-психологами образовательных учреждений района была проведена целенаправленная индивидуальная работа. Основная цель работы заключалась в снижении уровня экзаменационной тревожности, развитии навыков саморегуляции, оказании помощи в профессиональном самоопределении и формировании психологической готовности к экзаменам.

Всего в индивидуальную работу было охвачено более **1000** выпускников 9-х и 11-х классов из всех образовательных учреждений района.

Общее количество проведённых индивидуальных встреч, консультаций и занятий составило более **250**.

Наибольшее количество встреч (от 4 до 9 занятий на одного учащегося) зафиксировано в учреждениях, где требовалась углубленная коррекция эмоционального состояния (Кадарская оош, Эрпелинская СОШ, Верхнеказанищенская СОШ №1 и др.).

В ходе индивидуальной работы психологами применялись следующие методы и техники:

1. **Диагностические:** оценка уровня тревожности (методики Филлипса, Спилбергера), определение психологической готовности к экзаменам (М.Ю. Чибисова), изучение мотивации и профессиональных склонностей.
2. **Коррекционно-развивающие:** когнитивно-поведенческая терапия (работа с деструктивными установками), арт-терапия (метафорические карты, рисуночные техники), тренинги стрессоустойчивости и личностного роста.
3. **Обучающие:** освоение техник саморегуляции (дыхательные упражнения, визуализация, релаксация).
4. **Консультативные:** индивидуальные беседы, направленные на выявление страхов, коррекцию самооценки и помощь в профессиональном самоопределении.

По итогам проведённой работы отмечается устойчивая положительная динамика:

1. **Снижение тревожности:** У 80–85% выпускников, участвовавших в индивидуальной работе, зафиксировано снижение уровня ситуативной и личностной тревожности (по данным повторной диагностики). В частности, в Кадарской оош снижение тревожности отмечено у 5 из 6 учеников.
2. **Повышение уверенности:** Учащиеся стали демонстрировать более высокий уровень уверенности в своих силах, отмечается формирование адекватной самооценки и позитивного отношения к экзаменационному процессу.
3. **Развитие саморегуляции:** Выпускники овладели базовыми техниками саморегуляции (дыхательные практики, «заземление»), что позволяет им эффективно управлять эмоциональным состоянием в стрессовых ситуациях.
4. **Профессиональное самоопределение:** Большинство выпускников (70–80% в различных ОУ) определились с дальнейшим образовательным маршрутом (выбор колледжа, 10 класса, профессии), что свидетельствует о качественной профориентационной работе.

В ходе индивидуальной работы специалистами были выявлены следующие типичные трудности у выпускников:

1. **Эмоционально-личностные:** высокий уровень тревожности, страх не соответствовать ожиданиям родителей и педагогов, неуверенность в себе, парализующая деятельность тревога.
2. **Регулятивные:** недостаток навыков самоорганизации и тайм-менеджмента, прокрастинация (откладывание дел), неумение распределять время на экзамене.
3. **Когнитивные:** трудности с концентрацией внимания, запоминанием больших объёмов информации, неумение адекватно оценивать свои возможности.
4. **Социально-психологические:** низкая культура обращения за психологической помощью (особенно у юношей), повышенное семейное давление при выборе профессии, влияние соцсетей на устойчивость внимания.

Рекомендации:

На основе анализа проведённой работы педагогам-психологам, учителям и родителям рекомендуется:

1. **Для педагогов-психологов:**
 - Продолжить мониторинг эмоционального состояния выпускников, особенно «группы риска» (с высоким уровнем тревожности и низкой успеваемостью), вплоть до завершения экзаменационного периода.
 - Организовать регулярные групповые занятия по релаксации и снятию нервно-психического напряжения (1–2 раза в месяц) с привлечением учащихся 9-х и 11-х классов.
 - Начать более раннюю просветительскую работу с учащимися 8–10 классов для формирования адаптивных стратегий поведения перед экзаменами и повышения психологической грамотности.
2. **Для учителей-предметников:**
 - Избегать использования фраз-запугиваний в адрес учеников, заменяя их конструктивной поддержкой и верой в успех ребёнка.
 - Проводить индивидуальные консультации по выявленным пробелам в знаниях, отрабатывать тестовую часть экзаменов.
 - Помочь выпускникам разработать индивидуальную стратегию подготовки по предмету.

3. Для родителей:

- Обеспечить дома «режим тихой гавани»: минимизировать критику и избыточный контроль, создать спокойную и поддерживающую атмосферу.
- Следить за соблюдением режима дня (полноценный сон, прогулки на свежем воздухе).
- Оказывать эмоциональную поддержку, демонстрируя удовлетворение от усилий ребёнка, а не только от результата.

Заключение

Индивидуальная работа педагогов-психологов с выпускниками школ района показала свою высокую эффективность. Комплексный подход, включающий диагностику, коррекцию тревожности, развитие навыков саморегуляции и профориентационное консультирование, позволил значительно повысить уровень психологической готовности учащихся к сдаче ОГЭ и ЕГЭ. Результатом работы стало снижение тревожности, стабилизация эмоционального фона и повышение осознанности выпускников при выборе дальнейшего жизненного пути.

Рекомендовано продолжить системную работу в данном направлении, уделяя особое внимание профилактике стресса и взаимодействию с родительской общественностью.

Методист



З.Амирханова