

Директор МБОУ «Красномайская СОШ имени С. Ф. Ушакова»



Утверждаю

Виноградова О. К.

Приказ №125-ОД от 01.09.2023

**План
психологической подготовки
обучающихся
к государственной итоговой аттестации
в 2023 – 2024 учебном году**

Цель:

- Оказание психологической помощи, выпускникам 9, 11-ых классов, их родителям и учителям в подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.

Задачи:

1. Развитие познавательного компонента психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ: отработка навыков самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции, развитие внимания, памяти, мышления.
2. Уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.
3. Содействие адаптации обучающихся к процессу проведения ОГЭ и ЕГЭ.
4. Создание необходимого психологического настроения у педагогов, классных руководителей, обучающихся и их родителей во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний.

Субъекты:

- выпускники 9 и 11-х классов, их родители, учителя.

Продолжительность одного занятия 40 - 45 минут.

Используемые методы: дискуссии, мини-лекции, тренинговые упражнения.

Условия проведения: класс или любое другое просторное помещение; материалы, необходимые для реализации занятий.

Содержание занятий включает три блока:

- *Информационный* (сведения о процедуре и правилах экзамена, о тех правах, которые есть у обучающихся).
- *Эмоциональный* (какие чувства есть или могут быть у выпускников и как к этому относиться).
- *Поведенческий* (отработка желаемого поведения).

План включает 5 направлений:

1. Диагностическое направление.
2. Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками.
3. Консультирование обучающихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.
4. Профилактическая работа.
5. Организационно-методическая работа.

Ожидаемые результаты:

- усвоение психологических основ сдачи экзамена;
- освоение техник саморегуляции;
- освоение приемов планирования рабочего времени на экзамене;
- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

Тематический план занятий.

1. Диагностика.

Цель: информационное обеспечение процесса психологического сопровождения готовности к ГИА и ЕГЭ

| | Методика | Участники | Сроки |
|---|---|--|-------------|
| 1 | Анкета «Готовность к выбору экзамена» | Обучающиеся 9- 11-х классов | Октябрь |
| 2 | Анкета «Определение детей группы риска» | Педагоги, классные руководители | Ноябрь |
| 3 | Диагностика уровня школьной тревожности, Диагностика «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» в выпускных классах. | Обучающиеся 9-х классов, 11-го класса. | Март |
| 4 | Тест Е.В. Беспаловой «Твоё самочувствие накануне экзаменов» | Обучающиеся 9-х классов, 11-го класса. | Март-апрель |

2. Психокоррекционная и развивающая работа.

Цель: создание условий для психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ и решения психологических проблем конкретных обучающихся.

| | Тема занятия | Цель занятия | Сроки |
|---|---|--|---------|
| 1 | Методы саморегуляции. Как управлять негативными эмоциями | Знакомство обучающихся с методами саморегуляции. Занятия: устранение эмоциональных блоков, снятие мышечного напряжения | Ноябрь |
| 2 | Понятие о стрессе. Как справиться со стрессом на экзамене | Формирование умения у обучающихся эффективно противостоять стрессу | Декабрь |
| 3 | Развитие внимания и памяти | Развитие познавательных процессов (памяти, внимания обучающихся); обучение приемам работы с текстом. | Февраль |
| 4 | Психологическая готовность к экзамену | Цель занятия: проработка уверенного поведения на экзамене. | Март |
| 5 | Плюсы и минусы ЕГЭ и ОГЭ: объективный взгляд на экзамен | Познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ и ОГЭ в сравнении с традиционными | Март |

| | | | |
|---|---|---|--------|
| | | экзаменами, выработать адекватное представление о ЕГЭ и ОГЭ, повысить мотивацию на участие в занятиях | |
| 6 | Уверенность на экзамене. Преодоление страха и тревоги на экзамене | Выработка объективного отношения к ЕГЭ, снижение тревоги и страха перед экзаменом. | Апрель |
| 7 | Моя ответственность на экзамене | Формирование правильного осознания своей ответственности за результат сдачи экзаменов | Апрель |
| 8 | Установка на успех | Изменение отношения к стрессовой ситуации накануне экзамена | Май |

3. Консультирование обучающихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменам.

Цель – оказание психологической помощи и поддержки субъектам ОГЭ и ЕГЭ, обучение их навыкам саморегуляции.

| | Мероприятия | Сроки |
|---|---|-----------------|
| 1 | Выступление на родительском собрании «Что родителям нужно знать об экзаменах» | Ноябрь, Февраль |
| 2 | Выступление на родительском собрании «Психологический комфорт в семье во время экзаменов» | Январь |
| 3 | Консультирование обучающихся по результатам диагностики | Ноябрь – апрель |
| 4 | Индивидуальные консультации для выпускников по запросам | В течение года |
| 5 | Работа по запросу родителей и педагогов | В течение года |

4. Профилактическая работа.

Цель: проведение мероприятий, направленных на создание благоприятных условий ОГЭ и ЕГЭ. Оформление стенда на тему «Советы психолога по подготовке к ЕГЭ», «Рекомендации для более успешного практического выполнения тестирования», «Рекомендации для родителей. Как поддержать выпускника?»

5. Организационно-методическая работа.

Цель: разработка программ диагностики, коррекционных и развивающих занятий, рекомендаций. Разработка занятий в форме психологического тренинга для обучающихся 9 и 11-ых классов с проблемами психологической готовности к ГИА и ЕГЭ. Разработка рекомендаций, памяток для обучающихся, педагогов, родителей. Оформление информационного стенда, наглядных материалов для обучающихся и родителей. Составление программы занятий по релаксации.