

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Унэгэтэйская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю

Директор ОУ: Ю.А.Ручкина



**План мероприятий
направленных на психологическое сопровождение
участников образовательного процесса
к ГИА-2025**

Пояснительная записка

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ и ОГЭ трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ и ОГЭ как форма экзамена появился сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

При разработке программы "Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ" мы опирались на программу занятий по подготовке учащихся одиннадцатого и девятого классы к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н.и программу "Путь к успеху" Стебенева Н., Королевой Н. Разработанная нами программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ и ОГЭ, кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

Цель: психологическая подготовка выпускников к единому государственному экзамену.

Методы и техники, используемые в занятиях:

Рольевые игры.

Мини-лекции.

Дискуссии.

Релаксационные методы.

Метафорические притчи и истории.

Психофизиологические методики.

Телесно-ориентированные техники.

Диагностические методики

Задачи:

1. Повышение сопротивляемости стрессу.

2. Отработка навыков поведения на экзамене.

3. Развитие уверенности в себе.

4. Развитие коммуникативной компетентности.

5. Развитие навыков самоконтроля.

6. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.

7. Обучение приемам эффективного запоминания

8. Обучение методам работы с текстом.

Хронометраж занятий.

В целом каждое занятие рассчитано на 45 минут, однако в некоторых случаях продолжительность занятия может быть увеличена до 1 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Т.к. наполняемость классов обычно достаточно велика, то рекомендуется проведение занятий с участием двух психологов.

Ожидаемые результаты:

Психологическая готовность участников ЕГЭ:

1. Снижение уровня тревожности.

2. Развитие концентрации внимания.

3. Развитие четкости и структурированности мышления.

4. Повышение сопротивляемости стрессу.

5. Развитие эмоционально-волевой сферы.

6. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

7. Развитие навыков конструктивного взаимодействия (и всех психических процессов, необходимых при сдаче ЕГЭ)

№	Виды деятельности	Содержание	Цель	Сроки
1	Работа с учащимися 9-11 классов Диагностика.	1.Тест Филлипса, 2. Тест Спилберга	Выявление тревожности уровня выпускников.	ноябрь
		2.Тест «Стресс» Анкета	Выявление уровня стресса у выпускников.	февраль
		3. Тест «Моральная устойчивость»	Выявление уровня моральной устойчивости.	декабрь
		4.Опросник «Итоги ЕГЭ»	Выявление уровня психологической готовности к ЕГЭ и ГИА	декабрь
		5. Тест « Угрожает ли вам нервный срыв?»	Выявление уровня нервного срыва	февраль
2	Практическая работа	Подготовка методических рекомендаций выпускникам по подготовке к ЕГЭ и ГИА	Дать рекомендации по подготовке к экзаменам	Декабрь февраль
3	Индивидуальные и групповые занятия (ПО ЗАПРОСУ)	Знакомство	Формирование положительного настроения на работу	октябрь
		Как лучше подготовиться к занятиям	Сообщить об эффективных способах подготовки к экзаменам	октябрь
		Поведение на экзамене	Дать рекомендации по поведению во время подготовки и в момент экзамена	ноябрь
		Память и приемы запоминания	Знакомство с приемами запоминания, характеристиками памяти	ноябрь
		Память и приемы запоминания	Обучение работе с текстами, отработка полученных навыков	Ноябрь
		Методы работы с текстами	Помочь учащимся понять, какие приемы работы с текстом можно использовать в ходе подготовки к экзаменам по тем или иным учебным предметам	декабрь
		«Планирование повторения учебного материала к экзамену»	Дать рекомендации по повторению учебного материала	декабрь
		«Эффективные способы запоминания большого объёма учебного материала»	Сообщить об эффективных способах запоминания большого объема материала	январь
«Способы саморегуляции в стрессовой	Дать рекомендации по саморегуляции в	февраль		

		ситуации»	стрессовой ситуации	
		ЕГЭ и ГИА: угрозы и возможности.	Проектирование индивидуального маршрута для подготовки к экзаменам	ноябрь
		Сказка «Страус»	Помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации; Коррекция страхов.	февраль
		Психологическая подготовка к ЕГЭ и ГИА.	Дать рекомендации по психологической подготовке к экзаменам	В течение года
4	Тренинг	«Как сохранить спокойствие»	Дать рекомендации по сохранению спокойствия во время экзамена и во время подготовки к нему.	март
5	Работа с родителями выпускников	Собрание «Психологические особенности подготовки к ЕГЭ и ОГЭ». «Как противостоять стрессу».	– познакомить родителей с правилами и порядком проведения итоговой аттестации, в том числе единого государственного экзамена; – проанализировать подготовленность детей к предстоящим испытаниям; – дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.	февраль
	Практическая работа	Подготовка методических рекомендаций родителям по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА	– дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.	февраль
	Консультация	Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанных с ЕГЭ, ГИА	Оказание помощи по вопросам, связанных с ЕГЭ и ГИА	В течение года
6	Работа с учителями-предметниками	Совместное изучение индивидуальных особенностей учащихся	выработка оптимальной стратегии подготовки к экзамену в форме ЕГЭ, ГИА	В течение года
	Практическая работа	Подготовка методических рекомендаций учителям – предметникам по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА	– дать рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам	ноябрь
7	Работа с классными руководителями.	Совместный контроль подготовки к ЕГЭ, ГИА	Осуществлять контроль за учащимися по подготовке к экзаменам	В течение года

	Практическая работа	Подготовка методических рекомендаций классным руководителям по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА	– дать рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам	октябрь
8	Нормативная документация	Оформление протокола родительского собрания		март
		Составление и утверждение графика работы по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА.		сентябрь