

Приложение к основной общеобразовательной программе
основного общего образования

**План работы
педагога-психолога
по подготовке выпускников
к ЕГЭ и ГИА
на 2024-2025 учебный год**

Составлено и реализуется
педагогом - психологом
МБОУ «Сельцовская СОШ»
Голубевой Р.Ф.

2024 год

Пояснительная записка

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ и ГИА трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ и ГИА 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 ГИА" 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" Стебеновой Н., Королевой Н. Разработанная нами программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ и ГИА, 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	Ответственные
1	Работа с учащимися 9-11 классов Диагностика.	1.Тест Филлипса	Выявление тревожности уровня выпускников.	ноябрь	Психолог
2		2.Тест «Стресс» Анкета	Выявление уровня стресса у выпускников.	февраль	Психолог
3		3. Тест «Моральная устойчивость»	Выявление уровня моральной устойчивости.	декабрь	Психолог
4		4.Опросник «Итоги ЕГЭ»	Выявление уровня психологической готовности к ЕГЭ и ГИА	декабрь	Психолог
		5. Тест «Угрожает ли вам нервный срыв?»	Выявление уровня нервного срыва	февраль	Психолог
4	Практическая работа	Подготовка методических рекомендаций выпускникам по подготовке к ЕГЭ и ГИА	Дать рекомендации по подготовке к экзаменам	Декабрь февраль	Психолог
5	Индивидуальные и групповые занятия	Знакомство	Формирование положительного настроения на работу	октябрь	Психолог
6		Как лучше подготовиться к занятиям	Сообщить об эффективных способах подготовки к экзаменам	октябрь	Психолог
7		Поведение на экзамене	Дать рекомендации по поведению во время подготовки и в момент экзамена	ноябрь	Психолог

8		Память и приемы запоминания	Знакомство с приемами запоминания, характеристиками памяти	ноябрь	Психолог
9		Память и приемы запоминания	Обучение работе с текстами, отработка полученных навыков	Ноябрь	Психолог
10		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	Психолог
11		«Планирование повторения учебного материала к экзамену»	Дать рекомендации по повторению учебного материала	декабрь	Психолог
12		«Эффективные способы запоминания большого объема учебного материала»	Сообщить об эффективных способах запоминания большого объема материала	январь	Психолог
13		«Способы саморегуляции в стрессовой ситуации»	Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации	февраль	Психолог
14		ЕГЭ и ГИА: угрозы и возможности.	Проектирование индивидуального маршрута для подготовки к экзаменам	ноябрь	Психолог
15		Сказка «Страус»	Помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации; Коррекция страхов.	февраль	
16		Психологическая подготовка к ЕГЭ и ГИА.	Дать рекомендации по психологической подготовке к экзаменам	В течение года	Психолог
17	Тренинг	«Как сохранить	Дать рекомендации	март	Психолог

		спокойствие»	по сохранению спокойствия во время экзамена и во время подготовки к нему.		
18	Оформление стенда для выпускников	«Время вспомнить о ЕГЭ»	Дать рекомендации, информацию по подготовке к экзаменам	Первое полугодие	Психолог
19	Диагностика		Сравнение результатов, полученных при диагностическом обследовании на первом и последнем этапах работы.	апрель	Психолог
20	Работа с родителями выпускников	Собрание «Психологические особенности подготовки к ЕГЭ и ГИА». «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	Психолог
21	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	Психолог
22	Консультация	Индивидуальное	Оказание помощи	В течение	Психолог

		информирование и консультирование по вопросам, связанным с ЕГЭ, ГИА	по вопросам, связанным с ЕГЭ и ГИА	года	
23	Работа с учителями-предметниками	Совместное изучение индивидуальных особенностей учащихся	выработка оптимальной стратегии подготовки к экзамену в форме ЕГЭ, ГИА	В течение года	Психолог
24	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	Психолог
25	Работа с классными руководителями.	Совместный контроль подготовки к ЕГЭ, ГИА	Осуществлять контроль за учащимися по подготовке к экзаменам	В течение года	Психолог
26	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	Психолог
27	Нормативная документация	Оформление протокола родительского собрания		февраль	
		Составление и утверждение графика работы по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА.		сентябрь	
28		Справка о результатах проведения диагностики		февраль	

Литература

- Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
- Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.
- Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.
- Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
- Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135 с.
- Макартычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2006. – 192 с.
- Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005. – 175 с.
- Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху"
- Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.
- Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006. – 112 с.