

**План работы педагога-психолога
по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся при подготовке к ОГЭ, ЕГЭ
на 2021-2022 учебный год
МОБУ «СОШ «Кудровский ЦО №1»**

Пояснительная записка

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ и ГИА трудно недооценить. Это связано с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией и с тем, что ОГЭ 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 учащимся более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением. Кроме того, выпускники могут овладеть различными приёмами эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Самостоятельным блоком выступает обучение приёмам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

Цель: оказание психологической помощи учителям, выпускникам 9, 11-х классов и их родителям в подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.

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 приёмам эффективного запоминания.

Ожидаемые результаты:

Психологическая готовность участников ОГЭ и ГИА:

1. Снижение уровня тревожности.
2. Развитие концентрации внимания.
3. Развитие чёткости 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 и ГИА).

Система программных мероприятий

| № | Виды деятельности | Содержание | Цель | Сроки |
|---|-------------------|------------|------|-------|
|---|-------------------|------------|------|-------|

| | | | | |
|---|--|--|---|------------------------|
| 1 | Диагностика: уровня тревожности; уровня стресса; уровня эмоциональной устойчивости. | Проективные методики, тесты | Выявить уровень тревожности выпускников. Выявить уровень стресса. Выявить уровень эмоциональной устойчивости выпускников | Сентябрь октябрь |
| 2 | Практическая работа | Подготовка рекомендаций выпускникам по подготовке к ЕГЭ и ГИА | Дать рекомендации по подготовке к экзаменам | Декабрь- февраль |
| 3 | Выявление детей «группы риска» с повышенным уровнем тревожности | Индивидуальные и групповые диагностики | Выявить детей с повышенным уровнем тревожности | Сентябрь октябрь |
| 4 | Проведение индивидуальных консультаций с выявленной «группой риска» | Подготовка рекомендаций для снижения тревоги | Для родителей и педагогов: обращение к дополнительным специалистам (по необходимости) | |
| 5 | Индивидуальные и групповые занятия | 1. Как лучше подготовиться к экзаменам | Сообщить об эффективных способах подготовки к экзаменам | Октябрь, по запросу |
| | | 2. Поведение на экзамене | Дать рекомендации по поведению во время подготовки и в момент экзамена. | Ноябрь |
| | | 3. Память и приёмы запоминания. | Знакомство с приёмами запоминания, характеристиками памяти | Декабрь |
| | | 4. Эффективные способы запоминания большого объёма учебного материала. | Сообщить об эффективных способах запоминания большого объёма материала. | Январь |
| | | 5. Способы саморегуляции в стрессовой ситуации. | Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации. Помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации. | Февраль |

| | | | | |
|----------|--|--|---|------------------------------|
| | Мини-тренинги по навыкам расслабления | | Рекомендации по сохранению спокойствия во время экзамена и во время подготовки к нему. | Март, апрель По запросу |
| 6 | Работа с родителями выпускников | 1. «Психологические особенности подготовки к ЕГЭ и ГИА». 2. Вырабатываем стрессоустойчивость | – 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-март По запросу |
| 7 | Консультации | Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанных с ЕГЭ и ГИА. | Оказание помощи по вопросам, связанных с подготовкой к ЕГЭ и ГИА. | В течение года По запросу |
| 8 | Работа с педагогами. | Психологическая помощь в период подготовки к ЕГЭ и ГИА. Совместное изучение индивидуальных особенностей учащихся (по запросу) | Рекомендации учащимся по подготовке к экзаменам. | В течение года По запросу |
| 9 | Практическая работа | Подготовка методических рекомендаций педагогам по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА | – предложить рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам. | Октябрь - ноябрь |