

**План работы педагога-психолога
по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся
при подготовке к ОГЭ, ЕГЭ
на 2023-2024 учебный год**

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 запланированных 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)	В течение года, по запросу
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