

**План работы педагога-психолога
по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся
при подготовке к ОГЭ, ЕГЭ
на 2024-2025 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 продуманной системы мероприятий, позволяющей помочь учащимся более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением. Кроме того, выпускники могут овладеть различными приемами эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Самостоятельным блоком выступает обучение приемам 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 приемам 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. Повышение уровня учебной мотивации.
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; уровня школьной мотивации. (Учащиеся 9-х и 11-х классов)	Проективные методики, тесты, психологическая беседа	Выявить уровень тревожности выпускников. Выявить уровень стресса. Выявить уровень эмоциональной устойчивости выпускников Выявить уровень учебной мотивации.	В течении учебного года По запросу
2	Практическая работа (Все участники образовательного процесса)	Подготовка рекомендаций выпускникам по подготовке к ЕГЭ и ГИА	Предложить рекомендации по оказанию помощи и снижению тревоги у детей в период подготовки к экзаменам.	Декабрь-февраль
4	Проведение индивидуальных консультаций с выявленной «группой риска» (Учащиеся 9-х и 11-х классов; Родители, педагоги	Подготовка рекомендаций для снижения тревоги и повышения уровня учебной мотивации	Для родителей и педагогов: обращение к дополнительным специалистам (по необходимости)	В течение года, по запросу

5	Блок индивидуальных и групповых занятий	1. Как лучше подготовиться к экзаменам	Сообщить об эффективных способах подготовки к экзаменам	Октябрь – ноябрь; по запросу
	(Учащиеся 9-х и 11-х классов)	2. Поведение на экзамене	Дать рекомендации по поведению во время подготовки и в момент экзамена.	Ноябрь
		3. Память и эффективные способы запоминания большого объема учебного материала.	Знакомство с характеристиками памяти, приемами запоминания и эффективными способами запоминания большого объема материала.	Декабрь
		4. Способы саморегуляции и навыки расслабления в стрессовой ситуации.	Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации, познакомить с навыками расслабления. Помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации.	Февраль
		5. «Я могу, я хочу»	Повысить учебную мотивацию.	В течение года По запросу
6	Внеурочная деятельность, организованная для учащихся 9-ых и 11-ых классов	«Шаг в будущее»	Снизить школьную тревожность и переживания, вызванные подготовкой и сдачей ГИА.	В течении года
7	Работа с родителями выпускников	1.«Психологические особенности подготовки к ЕГЭ и ГИА».	Познакомить родителей с правилами и порядком проведения итоговой аттестации,	Февраль-март По запросу

		2. Вырабатываем стрессоустойчивость	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.	
8	Консультации (для всех участников образовательного процесса)	Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанным с ЕГЭ и ГИА.	Оказать помощь в вопросах, связанных с подготовкой к ЕГЭ и ГИА.	В течение года По запросу
9	Работа с педагогами	Психологическая помощь в период подготовки к ЕГЭ и ГИА. Совместное изучение индивидуальных особенностей учащихся (по запросу)	Дать рекомендации для педагогов по взаимодействию с учащимися и их родителями во время подготовки и сдачи экзаменов.	В течение года По запросу