

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа № 1»**

**План работы
педагога-психолога МБОУ «СОШ №1»
г.Исилькуль по психолога– педагогическому
сопровождению обучающихся при
подготовке к ОГЭ и ЕГЭ
на 2024 – 2025 учебный год**

Педагог-психолог: Мещерякова Т.А.

2024г

Подготовка к итоговой аттестации включает в себя формирование и развитие психологической, педагогической и личностной готовности у всех субъектов образовательного процесса – обучающихся, учителей, родителей. Проблемы психологической готовности к экзаменационным испытаниям рассматриваются, прежде всего, через трактовку понятия «готовность» в психологии: Под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевается определенный эмоциональный «настрой», внутренняя психологическая настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена.

Педагогическая готовность – это наличие знаний, умений и навыков по предмету. Личностная готовность – это опыт, особенности личности, необходимые для прохождения процедуры итоговой аттестации. Цель психологической подготовки – выработка психологических качеств, умений и навыков выпускников, которые повысят эффективность подготовки к прохождению ГИА и сдаче ЕГЭ и позволят каждому ученику более успешно вести себя во время экзамена, т.е. будут способствовать развитию памяти и навыков мыслительной работы, концентрации внимания, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, владеть своими эмоциями. Цель психологического сопровождения: оказание психологической помощи учителям, выпускникам 9, 11-ых классов и их родителям в подготовке к ГИА и ЕГЭ.

Задачи сопровождения:

1. Развитие познавательного компонента психологической готовности к ГИА и ЕГЭ.
2. Уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.
3. Содействие адаптации учащихся к процессу проведения ГИА и ЕГЭ.
4. Создание необходимого психологического настроя у педагогов, классных руководителей, учащихся и их родителей во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний.

Направления сопровождения.

1. Диагностическое направление. Подбор методик для диагностики психологической готовности учащихся к ГИА. Проведение диагностики. Анализ полученных результатов. Создание банка методик, приёмов работы по адаптации к ГИА.

2. Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками.

Формирование групп учащихся с низким уровнем психологической готовности к ГИА и ЕГЭ, планирование занятий с ними. Проведение цикла занятий в форме психологических тренингов для учащихся 9-11-х классов по развитию у них внимания, памяти, самоорганизации и самоконтроля, снятия тревожности. Проведение тренинговых занятий для старшеклассников. «Программа тренинговых занятий для старшеклассников».

Цель программы: знакомство выпускников 9х и 11х классов с правилами психологической подготовки к сдаче ЕГЭ и ГИА.

Задачи программы:

1 - познакомить выпускников с особенностями психологической подготовки к экзаменам;

2 – развитие навыков саморегуляции;

3 – развитие умения самоорганизации в контексте подготовки к экзаменам;

Формы и методы работы. Оптимальной формой подготовки выпускников к ЕГЭ и ГИА является фронтальная подготовка детей к экзамену. Для этого проводятся психологопедагогические занятия с элементами тренинга. На занятиях дети обучаются технологиям, которые формируют позитивные установки, помогают эффективно сдавать экзамены и справляться со стрессовыми ситуациями в жизни.

Формы работы: групповая дискуссия, отработка умений и навыков в специальных упражнениях, групповое обсуждение, освоение техник (саморегуляции, самоподдержка) в специальных упражнениях.

Ожидаемые результаты: - освоение техник саморегуляции; - формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов; -повышение сопротивляемости стрессу; -развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

Тематический план.

п/п	Наименование мероприятия	Форма проведения	Участники	Сроки проведения
1.	Диагностические мероприятия Цель – информационное обеспечение процесса психологического сопровождения готовности к ОГЭ и ЕГЭ	«Готовность к ОГЭ и ЕГЭ» Анкета	Учащиеся 9-х классов, 11 класса.	Октябрь
		Анкета«Определение детей группы риска»	Учащиеся 11 класса	Декабрь
		Диагностика уровня школьной тревожности.	Учащиеся 9-х классов, 11 класса.	Ноябрь
		Диагностика уровня школьной тревожности.	Учащиеся 9-х классов, 11 класса.	Март-апрель
2	Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками. Цель – создание условий для психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ и решения психологических проблем конкретных учащихся	Знакомство с группами Создание групповой сплоченности. Принятие правил работы группы Формирование положительного настроения на работу. Формирование единого рабочего пространства.	Учащиеся 9-х классов, 11 класса.	Сентябрь
		Как лучше подготовиться к занятиям Разобрать доступные и эффективные способы подготовки к экзаменам.	Учащиеся 9-х классов, 11 класса.	Сентябрь
		Мое отношение к ЕГЭ и ОГЭ?» Обнаружить свою внутреннюю позицию и чувства в отношении ЕГЭ и ОГЭ.	Учащиеся 9-х классов, 11 класса.	Сентябрь
		Плюсы и минусы ОГЭ и ЕГЭ: «Объективный взгляд на экзамен». Познакомить выпускников с особенностями ОГЭ, ЕГЭ в сравнении с традиционными экзаменами, выработать адекватное	Учащиеся 9-х классов, 11 класса	Сентябрь

		представление о ОГЭ и		
		ЕГЭ, сформировать положительную мотивацию на участие в занятиях.		
		«Понятие о стрессе. Как справиться со стрессом на экзамене?» Познакомить учеников с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.	Учащиеся 9-х классов, 11 класса	Октябрь
		« Мои способы мобилизации» Познакомить учащихся с некоторыми способами активации и мобилизации своих ресурсов в стрессовой ситуации.	Учащиеся 9-х классов, 11 класса	Октябрь
		«Способы снятия нервно-психического напряжения». Обучить снимать напряжение приемлемым способом.	Учащиеся 9-х классов, 11 класса	Октябрь
		«Когнитивные техники работы со стрессом. Позитивное переформулирование». Положительный настрой, развитие чувства эмпатии, повышение самооценки.	Учащиеся 9-х классов, 11 класса	Октябрь
		Выявление уровня тревожности выпускников Тест: Филипса»	Учащиеся 9-х классов, 11 класса	Ноябрь
		«Обретение уверенности в собственных силах»	Учащиеся 9-х классов, 11 класса	Ноябрь

	Найти свой собственный стиль эффективной работы, повысить уверенность в себе и собственных силах.		
	«Уверенность. На экзамене. Поиск качеств, которые помогут ребятам на экзамене чувствовать себя уверенно. Увидеть те сильные стороны, которые могут быть не очевидны.	Учащиеся 9-х классов, 11 класса	Ноябрь
	«Способы поддержки работоспособности, волевой мобилизации» Познакомить учащихся с некоторыми приемами волевой мобилизации; отработать приемы самообладания, необходимые учащимся в ходе сдачи экзамена.	Учащиеся 9-х классов, 11 класса	Ноябрь
	Моё поведение на экзамене. Закрепление правил поведения, к которым должны придерживаться все участники экзаменов.	Учащиеся 9-х классов, 11 класса	Декабрь
	Память и приемы запоминания (часть 1) Задачи: Знакомство с характеристиками памяти человека. Обучение работе с текстами, приемам запоминания, отработка полученных навыков	Учащиеся 9-х классов, 11 класса	Декабрь
	Методы работы с текстами. Обучение эффективным методам работы с текстами. Помочь учащимся понять, какие приемы работы с текстом можно использовать в ходе подготовки к экзаменам по тем или иным	Учащиеся 9-х классов, 11 класса	Декабрь

учебным предметам.		
Я спокоен. (Как бороться со стрессом) Укрепление группового доверия к окружающим. Снятие эмоционального напряжения.	Учащиеся 9-х классов, 11 класса	Декабрь
Обучение приемам релаксации. Формирование представления о релаксационных техниках. Обучение приемам релаксации.	Учащиеся 9-х классов, 11 класса	Январь
«Личная эффективность. Приемы планирования»	Учащиеся 9-х классов, 11 класса	Январь
«Личная эффективность. Позитивное мышление» Демонстрация того, как мы можем избегать замечать позитивные моменты в жизни.	Учащиеся 9-х классов, 11 класса	Январь
«Аутотренинг как способ повышения личной эффективности» Настройка на занятие, тренировка концентрации внимания.	Учащиеся 9-х классов, 11 класса	Февраль
Круглый стол «Самоопределение» Оказание помощи воспитанникам в профессиональном самоопределении.	Учащиеся 9-х классов, 11 класса	Февраль
«Ресурсы-продолжение» развитие способности к определению профессиональных целей и необходимых условий для их достижения; - повышение уверенности и собственной ответственности в достижении	Учащиеся 9-х классов, 11 класса	Февраль

профессиональных целей;		
<p>«Позитивное мышление. Формирование положительного образа будущего» Формирование и укрепление позитивного образа будущего, подкрепление уверенности в собственных силах.</p>	Учащиеся 9-х классов, 11 класса	Февраль
<p>Как повысить отношение к стрессоустойчивости Объяснить механизм возникновения стресса и его последствия; Определить основные факторы, способствующие развитию стрессоустойчивости;</p>	Учащиеся 9-х классов, 11 класса	Март
<p>Методика изучения самооценки учащихся старших классов (выявление уровня самооценки у выпускников) методикой лесенка Научить в различных упражнениях как можно совладать со стрессом перед экзаменами; Закрепить понимание того, что дорога в будущую профессию начинается с самореализации и самоактуализации личности.</p>	Учащиеся 9-х классов, 11 класса	Март
<p>Тренинг: «Мое будущее и профессиональные цели» формирование позитивных жизненных и профессиональных целей, развитие мотивации к их достижению. - актуализация</p>	Учащиеся 9-х классов, 11 класса	Март

представлений о своих сильных сторонах, развитие способности к конструктивному взаимодействию.		
Как управлять негативными эмоциями. Обучение способам избавления от негативных эмоций. Снятие эмоционального напряжения.	Учащиеся 9-х классов, 11 класса	Март
Проведение диагностики психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ. Анкета может проводиться для скрининговой диагностики в выпускных классах, а также для оценки результативности деятельности психолога	Учащиеся 9-х классов, 11 класса	Апрель
Прощай напряжение. «Коррекция тревожности у выпускников» : «Снижение уровни тревожности учащихся»	Учащиеся 9-х классов, 11 класса	Апрель
Эмоции и поведение. Обучение умению выражать свои эмоции Выработка умений выражать эмоции адекватно ситуации Выявление предрасположенности к различным типам негативного	Учащиеся 9-х классов, 11 класса	Апрель
Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания. Ознакомление учащихся с некоторыми приемами волевой мобилизации; Отработка приемов сохранения самообладания,	Учащиеся 9-х классов, 11 класса	Май

		необходимым учащимся в ходе сдачи экзамена.		
		«Поддержка» Цель: настройка на занятие, тренировка концентрации внимания.	Учащиеся 9-х классов, 11 класса	Май
		Уверенность на экзамене» познакомить выпускников с правилами и процедурой ЕГЭ и ОГЭ; повысить уверенность в себе, в своих силах; актуализировать внутренние ресурсы.	Учащиеся 9-х классов, 11 класса	Май
3	Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям. Цель – оказание психологической помощи и поддержки субъектам ОГЭ и ЕГЭ, обучение их навыкам саморегуляции.	Выступления на родительских собраниях «Что родителям нужно знать о ЕГЭ» «Психологический комфорт в семье во время экзаменов».	Родители учащихся 9-х и 11 кл.	Ноябрь-февраль
		Семинар – практикум для педагогов «Психологическое сопровождение ГИА и ЕГЭ».	Педагоги школы	
		Консультация для педагогов «Готовимся к ЕГЭ. Стратегии работы с детьми группы «Риска».	Педагоги школы	Декабрь - январь
		Консультирование учащихся по результатам тестирования	Учащиеся 9-х классов, 11 класса.	В течение года
		Индивидуальные консультации для выпускников.	Учащиеся 9-х классов, 11 класса.	В течение года
		Работа по запросу родителей и педагогов.	Родители учащихся 9-х и 11 кл.	В течение года

4	Профилактическая работа. Цель – проведение мероприятий, направленных на создание благоприятных условий и ЕГЭ.	Стендовая информация на тему «Советы психолога по подготовке к ЕГЭ», «Рекомендации для более успешного практического выполнения тестирования», «Рекомендации для родителей. Как поддержать выпускника?»		В течение года
	Организационно-методическая работа. Цель – разработка программ диагностики, коррекционных и развивающих занятий, рекомендаций.	Разработка занятий в форме психологического тренинга для учащихся 9 и 11-ых классов с проблемами психологической готовности к ГИА и ЕГЭ.		В течение года
		Разработка рекомендаций, памяток для учащихся, педагогов, родителей		
		Оформление информационного стенда, наглядных материалов для учащихся и родителей.		
		Составление программы занятий по релаксации		В течение года

