

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ
ст. Павлодольской.



Сипович Л. А./

2024 г

План мероприятий по организации

**психолого - педагогического сопровождения выпу-
скников при подготовке к прохождению
государственной итоговой аттестации по образова-
тельным программам основного общего и среднего
образования (далее – ГИА)
в МБОУ СОШ ст. Павлодольской
на 2024-2025 учебный 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 ОГЭ как форма экзамена является обязательной процедурой для всех выпускников школ России. В связи с изменением формы итоговой аттестации актуальной стала подготовка участников образовательного процесса к прохождению аттестации.

Подготовка к итоговой аттестации включает в себя формирование и развитие психологической, педагогической и личностной готовности у всех субъектов образовательного процесса – обучающихся, учителей, родителей.

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.

При разработке настоящей программы были использованы методические

Настоящая 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, данная программа позволит подросткам выработать тактики уверенного поведения в период подготовки к экзаменам, обучиться навыкам саморегуляции и самоконтроля, повысить уверенность в себе и в своих силах.

Цель программы:

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

Задачи программы:

1. Развитие познавательного компонента психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ: отработка навыков самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции, развитие внимания, памяти, мышления.
2. Уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.
3. Содействие адаптации учащихся к процессу проведения ОГЭ и ЕГЭ.
4. Создание необходимого психологического настроя у педагогов, классных руководителей, учащихся и их родителей во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний.

Субъекты программы:

— выпускники 9 и 11-х классов, их родители, учителя.

Продолжительность одного занятия 40 минут.

Используемые методы: дискуссии, минилекции, тренинговые упражнения.

Условия проведения: класс или любое другое просторное помещение; материалы, необходимые для реализации занятий.

Содержание занятий включает три блока:

- *Информационный* (сведения о процедуре и правилах ЕГЭ, о тех правах, которые есть у учеников).
- *Эмоциональный* (какие чувства есть или могут быть у выпускников и как к этому относиться).
- *Поведенческий* (отработка желаемого поведения).

Программа включает 5 направлений:

1. Диагностическое направление.
2. Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками.
3. Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.
4. Профилактическая работа.
5. Организационно-методическая работа.

Ожидаемые результаты:

- усвоение психологических основ сдачи экзамена;
- освоение техник саморегуляции;
- освоение приемов планирования рабочего времени на экзамене;
- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

Тематический план занятий.

№ п/п	Наименование мероприятия Форма проведения	Участники	Сроки проведения
Диагностические мероприятия			
Цель – информационное обеспечение процесса психологического сопровождения готовности к ГИА и ЕГЭ			
1.	Анкета «Готовность к ЕГЭ»	Учащиеся 9-х классов, 11 класса.	Октябрь
2.	Анкета «Определение детей группы риска» (учителя и родители)	Учащиеся 11 класса	Декабрь
3.	Диагностика уровня школьной тревожности, Диагностика «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» в выпускных классах.	Учащиеся 9-х классов, 11 класса.	Февраль
4.	Тест Е.В. Беспаловой «Твоё самочувствие накануне экзаменов»	Учащиеся 9-х классов, 11 класса.	Март-апрель
Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками.			
Цель – создание условий для психологической готовности к ГИА и ЕГЭ и решения психологических проблем конкретных учащихся.			
1.	«Развитие внимания и памяти» Цель занятия: Развитие познавательных процессов (памяти, внимания учащихся); обучение приемам работы с текстом.	Учащиеся 9-х классов, 11 класса.	Октябрь
2.	«Преодоление страха и тревоги на экзамене» Цель занятия: выработка объективного отношения к ЕГЭ, снижение тревоги и страха перед экзаменом.	Учащиеся 9-х классов, 11 класса.	Ноябрь.
3	«Психологическая готовность к ЕГЭ» Цель занятия: проработка уверенного поведения на экзамене.	Учащиеся 9-х классов, 11 класса.	Декабрь
4	«Как бороться со стрессом» Цель занятия: формирование умения у учащихся эффективно противостоять стрессу»	Учащиеся 9-х классов, 11 класса.	Декабрь
5	«Знакомство учащихся с методами саморегуляции»	Учащиеся 9-х классов, 11 класса.	Январь
6	«Как управлять негативными эмоциями» Цель занятия: устранение эмоциональных блоков, снятие мышечного напряжения»	Учащиеся 9-х классов, 11 класса.	Февраль
7	«Как не обращать внимание на видеокамеры»	Учащиеся 9-х классов, 11 класса.	Март
8	«Моя ответственность на экзамене» Цель занятия: помочь осознать свою ответственность за результат сдачи экзаменов.	Учащиеся 9-х классов, 11 класса.	Апрель
9	«Установка на успех» Цель занятия: изменение отношения к стрессовой ситуации накануне экзамена.	Учащиеся 9-х классов, 11 класса.	Май

Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.

Цель – оказание психологической помощи и поддержки субъектам ГИА 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.	Декабрь-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

Профилактическая работа.

Цель – проведение мероприятий, направленных на создание благоприятных условий ГИА 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 рекомендаций, памяток для учащихся, педагогов, родителей.		В течение года
	Оформление информационного стенда, наглядных материалов для учащихся и родителей.		В течение года

ЛИТЕРАТУРА

1. Чибисова М. Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. (Психолог в школе).- М.: Генезис, 2008.
2. Методические рекомендации «Психологическая подготовка обучающихся к государственной итоговой аттестации» (автор-составитель Боброва И.А., Ставрополь: СКИПРО ПК и ПРО).
3. Липская Т., Кузьменкова О. Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшеклассников). Школьный психолог.- 2008.-№9.
4. Грецов А. Тренинг уверенного поведения для старшеклассников и студентов.-СПб.: Питер, 2008.