

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гребенская средняя общеобразовательная школа»



**План работы педагога-психолога
по психологическому сопровождению выпускников
к ЕГЭ и ОГЭ в 2019-2020 уч. г.**

Пояснительная записка

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ и ОГЭ трудно недооценить. Это связано с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией и с тем, что ОГЭ и ЕГЭ, 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.

При разработке программы "Психологическая подготовка к ОГЭ и ЕГЭ" содержание опирается на занятия по подготовке учащихся одиннадцатого и девятого классов к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н. и программу "Путь к успеху" Стебенева Н.Б., и Королевой Н.В. Программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ОГЭ и ГИА, кроме того с её 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, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

Для подготовки выпускников к ЕГЭ и ОГЭ используем (Программа психологического сопровождения педагога-психолога высшей категории Смородиной О.А. по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА *на 2019-2020 учебный год*).

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

Методы и техники, используемые на занятиях:

Мини-лекции.

Дискуссии.

Релаксационные методы.

Метафорические притчи и истории.

Психофизиологические методики.

Упражнения с элементами арттерапии.

Диагностические методики

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

Субъекты программы: выпускники 9-х и 11-х классов, их родители, учителя.

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:

Психологическая готовность участников ОГЭ и ЕГЭ:

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 ОГЭ).

№	Виды деятельности	Содержание	Цель	Сроки	Ответственные
1.	Работа с учащимися 9-11-х классов	1. Тест с учащимися на выявление готовности выбора профессии	Выявление уровня тревожности выпускников.	сентябрь	Психолог
		Проведение мероприятий посвященных выбору профессий	Поставновка целей и задач выбора профессии.	октябрь	Психолог
		Психолого-педагогическое сопровождение по подготовке ОГЭ и ЕГЭ «+» и «-» экзамена	Настрой обучающихся на выбор необходимых предметов.	ноябрь	Психолог
		Беседа учащимися на выявление готовности выбора профессии.	Выявление уровня тревожности выпускников.	январь	Психолог
2	Практическая работа	Подготовка рекомендаций выпускникам по подготовке к ЕГЭ и ОГЭ	Дать рекомендации по подготовке к экзаменам	декабрь-февраль	Психолог

3.	Индивидуальные и групповые занятия (по запросу)	1. Как лучше подготовиться к экзаменам	Сообщить об эффективных способах подготовки к экзаменам	декабрь	Психолог
		«Эффективные способы запоминания большого объема учебного материала»	Сообщить об эффективных способах запоминания большого объема материала.	январь	Психолог
4	Тренинг (с элементами арттерапии)	«ОГЭ: с чувством, с толком, с расстановкой» (9кл) «Как сохранить спокойствие» (11кл.)	Рекомендации по сохранению спокойствия во время экзамена и во время подготовки к нему.	март-апрель	Психолог
5	Оформление стенда для выпускников	«Время вспомнить о ЕГЭ и ОГЭ».	Информация по подготовке к экзаменам.	январь-февраль	Психолог
6.	Работа с родителями выпускников	«Психологические особенности подготовки к ЕГЭ и ОГЭ». «Как противостоять стрессу».	– познакомить родителей с правилами и порядком проведения итоговой аттестации, в том числе единого государственного экзамена; – проанализировать подготовленность детей к предстоящим испытаниям; – дать рекомендации	февраль-март	Психолог совместно с зам.директора по УР

			родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.		
7	Практическая работа	Подготовка методических рекомендаций родителям. Памятка.	– дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.	февраль-март	Психолог
8	Консультации	Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанным с ЕГЭ и ОГЭ.	Оказание помощи по вопросам, связанных с подготовкой к ЕГЭ и ОГЭ.	В течение года	Психолог
9.	Работа с учителями - предметниками	Совместное изучение индивидуальных особенностей учащихся (по запросу)	выработка оптимальной стратегии подготовки к экзамену в форме ЕГЭ и ОГЭ.	В течение года	Психолог
10.	Работа с классными руководителями.	Психологическая помощь в период подготовки к ЕГЭ и ОГЭ	Рекомендации учащимся по подготовке к экзаменам.	В течение года	Психолог, классные руководители
11	Практическая работа	Подготовка методических рекомендаций классным руководителям по подготовке выпускников к ЕГЭ и ОГЭ. Памятка.	– предложить рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам.	январь	Психолог
12.	Нормативная документация	Оформление протокола		февраль-март	Психолог, классные руководители, зам.

		родительского собрания.			директора по УР
		Составление и утверждение плана работы по подготовке выпускников к ЕГЭ и ОГЭ.		сентябрь	Психолог