

Российская Федерация  
МОУО–Управление образованием Тавдинского городского округа  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа с. Городище



Утверждаю  
Директор школы  
И.В.Митяшина

# Программа психологического сопровождения и подготовки выпускников к ГИА и ОГЭ

педагог-психолог  
МКОУ ООШ с.Городище  
Новикова Н.А.

Митяшина  
Ирина  
Владимировна

Подписано цифровой  
подписью: Митяшина  
Ирина Владимировна  
Дата: 2024.09.20 11:22:10  
+05'00'

2023-2024 уч.год

### ***Пояснительная записка***

Под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевается определенный эмоциональный «настрой», ориентированный на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена, а так же сформированность у учащихся психологических свойств и социальных компетенций (психофизиологической, личностной технологической, мотивационной, самооценочной), без которых невозможна успешная сдача ГИА. Такое определение психологической готовности учеников к сдаче ГИА позволяет работать сразу над тремя задачами, традиционно стоящими перед школьными педагогами-психологами:

- просвещение;
- мониторинг изменений;
- занятия с элементами тренинга.

Их решение обеспечит комплексное психологическое сопровождение учащихся, сдающих ЕГЭ и ГИА. При этом нужно учитывать, что в современной школе проводить длительные занятия со старшеклассниками невозможно по ряду причин. Школьники посещают курсы подготовки в институтах, элективные занятия для подготовки к определенному предмету в рамках школьной программы и т. д. Поэтому были разработаны циклы занятий в рамках классных часов и индивидуальных консультаций по проблемам психологической готовности выпускников к экзаменационным испытаниям. Кроме того, данная программа включает и консультирование педагогов и родителей (законных представителей) по вопросам психологической готовности учащихся выпускных классов.

### ***Цель психологической подготовки:***

Выработка психологических качеств, умений и навыков у выпускников школы, которые повысят эффективность подготовки к прохождению экзаменационных

испытаний и позволят каждому обучающемуся более уверенно чувствовать себя во время экзамена.

**Задачи:**

1. Диагностика психологических особенностей учащихся, уровня тревожности, самооценки и компетенции в подготовке к ГИА и ЕГЭ.
2. Развитие познавательных процессов учащихся: внимания, памяти.
3. Обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля, повышения уверенности в себе.
4. Обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения, повышение сопротивляемости стрессу
5. Организовать консультирование для педагогов и родителей (законных представителей) выпускников по вопросам психологической готовности учащихся выпускных классов.

**Программа включает 5 направлений:**

1. Диагностическое направление.
2. Коррекционно - развивающая работа с учащимися.
3. Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.
4. Профилактическая работа.
5. Организационно-методическая работа.

	<b>Содержание деятельности</b>	<b>Планируемый результат</b>	<b>Сроки</b>
<b>1. Диагностическое направление</b>			
Цель – информационное обеспечение процесса психологического сопровождения готовности к ГИА и ЕГЭ. Мониторинг изменений.			
1.1	Подбор методик для диагностики психологической готовности учащихся к ГИА и ЕГЭ.	Оказание психологической помощи выпускникам 9 -ых классов в подготовке к ГИА и ЕГЭ.	Ноябрь Декабрь
1.2	Исследование уровня самооценки и уровня притязаний	Определение уровня психологической готовности выпускников к экзаменационным испытаниям: самооценка (личностный компонент).	Январь Апрель
1.3	Исследование эмоционального отношения к учению и уровня школьной тревожности	Определение уровня психологической готовности выпускников к экзаменационным испытаниям: тревожность (личностный компонент).	Январь Апрель
1.4	Анализ полученных результатов. Мониторинг изменений.	Выработка индивидуальных стратегий поддержки для конкретных учащихся с учётом их индивидуальных особенностей	Март Апрель Май
<b>2. Психокоррекционная и развивающая работа с учащимися.</b>			
Цель – создание условий для психологической готовности к ГИА			
2.1	Развивающие упражнения: знакомство с приемами, развивающими память.	Выявление индивидуальных особенностей и расширение возможностей своей памяти	Февраль 9классы
2.2	Развивающие упражнения: знакомство с приемами, развивающими зрительное внимание.	Рекомендации как развивать свое внимание.	Апрель 9 классы
2.3	Занятие с элементами тренинга «Цели в моей жизни» Развивающие упражнения: знакомство с приемами, развивающими самоконтроль, самоорганизацию.	Обучение навыкам самоконтроля, самоорганизации, повышения уверенности в себе.	Март 9 классы
<b>3. Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.</b>			
Цель – оказание психологической помощи и поддержки субъектам ГИА и ЕГЭ, разработка рекомендаций.			
3.2	Групповое консультирование учащихся 9 классов по стратегии поведения накануне и во время экзамена.	Ориентирование учащихся на целесообразные действия в ситуации сдачи экзамена.	Май
3.3	Выступление на родительских	Знакомство с методами и приемами	Февраль

	собраниях в 9 классах. «Психологический комфорт в семье во время экзаменов»	создания комфортной ситуации в семье выпускника школы во время сдачи ГИА и ЕГЭ	
3.4	Индивидуальные консультации для родителей выпускников	Психологическое просвещение через индивидуальные консультации	По средам 9.00 – 10.00
3.5	Индивидуальные консультации для выпускников 9 классов.	Психологическое просвещение через индивидуальные консультации	По пятницам 9.00 – 10.00

#### 4. Профилактическая работа.

**Цель** – проведение мероприятий, направленных на создание благоприятных условий для прохождения ГИА и ЕГЭ.

4.1	Занятие с элементами тренинга 9 классы	Обучение психологической устойчивости к сложным жизненным ситуациям	Декабрь 9 классы
4.2	Психологическая игра «Экзамен»	Профилактика предэкзаменационного стресса	Март 9 кл.
4.3	Индивидуальные беседы с тревожными учащимися, с неадекватной самооценкой.	Обучение навыкам психофизической саморегуляции, выработка умений самостоятельно противостоять стрессу.	Январь - - Май

#### 5. Организационно-методическая работа.

**Цель** – разработка программ диагностики, коррекционных и развивающих занятий, рекомендаций.

	Разработка цикла занятий с элементами психологического тренинга для учащихся 9 - ых классов.	Выработка оптимальной стратегии подготовки к экзамену в форме ЕГЭ, ГИА	Ноябрь Декабрь
	Разработка рекомендаций, памяток для учащихся, педагогов, родителей.	Психологические рекомендации участникам ЕГЭ	В течение учебного года
	Оформление информационного стенда, наглядных материалов для учащихся и родителей.	Психологические рекомендации участникам ЕГЭ	В течение учебного года
	Создание банка методик, приёмов работы по адаптации к ГИА и ЕГЭ.	Выработка оптимальной стратегии подготовки к экзамену в форме ЕГЭ, ГИА	Ноябрь Декабрь

Список используемой литературы:

1. М. А. Павлова, О. С. Гришанова «Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности» - Волгоград: Учитель, 2009

2. М. Ю. Чибисова «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями» - М: Генезис, 2009
3. Н. В. Коротченко Психологическая подготовка школьников к ЕГЭ как инновационная составляющая образовательного процесса // Материалы Всероссийской научно-практической конференции: «Инновационное развитие системы образования в Российской Федерации». – М: Паганель, 2011;.
4. Газета «Школьный психолог» № 8, 2006, статьи: «Как психологически подготовиться к сдаче ЕГЭ» Е. Чеботарева, «Можно ли убежать от стресса?» И. Левина-Домбровская, «Психопрофилактика экзаменов: приемы и рассуждения» С. Поляков, М. Ерхова, «Антистрессовый классный час» В. Родионов.
5. Филагова Е.М., Шабатина Ю.А. Модель психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ. <http://festival.1september.ru/articles/569551/>.