«Утверждаю»
Директор школы_____
Д.А.Рябов

План

работы педагога-психолога
МБОУ СОШ №2 г. Мичуринска
по психолого–педагогическому сопровождению обучающихся
при подготовке к ЕГЭ и ОГЭ
на 2022-2023 учебный год

На сегодняшний день вопрос психологической готовности старшеклассников к государственной итоговой аттестации (ГИА) в форме единого государственного экзамена (ЕГЭ - 11 класс), основного государственного экзамена (ОГЭ – 9 класс) является достаточно актуальным в системе образования Российской Федерации. Это связано с тем, что унифицированная форма проведения экзамена в виде тестов несет дополнительную психологическую нагрузку для выпускников 9, 11 классов и требует формирования принципиально новых подходов к психолого-педагогическому сопровождению образовательного процесса.

Психолого-педагогическое сопровождение предполагает целостный и непрерывный комплекс мер, предусматривающий применение адекватных форм, методов, приемов взаимодействия всех участников образовательного процесса.

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

Психологическая поддержка учащихся в ходе подготовки к экзаменам осуществляется через реализацию программы занятий с выпускниками и рекомендации родителям и педагогам.

Целью психологической подготовки обучающихся является 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.

Задачи:

1.Развить познавательный компонент психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ: отработать навыки самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции, развить внимание, память, мышление.

2.Снизить уровень тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.

3.Содействовать адаптации учащихся к процессу проведения ОГЭ и ЕГЭ.

Ожидаемые результаты:

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.

№	Виды деятельности	Содержание	Цель	Сроки
1	**Диагностическая работа с учащимися 9,11-х классов**	Диагностика общей самооценки (опросник Н.Г.Казанцевой)	Психологическая поддержка.	октябрь
		Тест « Подвержены ли вы экзаменационному стрессу»	Психологическая поддержка. Готовность к ЕГЭ и ОГЭ глазами самих учеников	ноябрь
		Диагностика школьной тревожности (тест Филлипса)	Выявление уровня тревожности выпускников.	январь
		Анкета. Готовность к ОГЭ и ЕГЭ	Психологическая поддержка. Готовность к ЕГЭ и ОГЭ глазами самих учеников	март
		Диагностика уровня тревожности в ситуации проверки знаний.	Выявление уровня тревожности выпускников.	апрель
2	**Групповые занятия по программе «Экзамены без стресса»**	Как лучше подготовиться к экзаменам	Психологическая поддержка	ноябрь
		Упражнения для стимуляции познавательных способностей	Психологическая поддержка Знакомство с методами активного запоминания.	декабрь
		Поведение на экзамене	Психологическая поддержка Снятие эмоционального напряжения	январь
		Как повысить стрессоустойчивость	Психологическая поддержка	февраль

			Обучение способам избавления от негативных эмоций.	
		Способы снятия нервно-психического напряжения	Психологическая поддержка Обучение способам избавления от негативных эмоций. Снятие эмоционального напряжения	Март
		Способы борьбы со стрессом	Психологическая поддержка Обучение способам избавления от негативных эмоций. Снятие эмоционального напряжения	март
		Эмоции и поведение	Психологическая поддержка Обучение способам избавления от негативных эмоций.	апрель
		Как управлять своими эмоциями	Психологическая поддержка Обучение способам избавления от негативных эмоций.	апрель

		Память и приемы запоминания	Знакомство с методами активного запоминания.	Январь-май
		Аутотренинг « Снятие нервного напряжения во время подготовки и проведения экзаменов»	Психологическая поддержка Знакомство с эффективными кратковременными средствами борьбы со стрессом Обучение приёмам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Снятие тревожности.	Март-май
3	**Практическая работа**	Подготовка рекомендаций выпускникам по подготовке к ЕГЭ и ГИА	Дать рекомендации по подготовке к экзаменам	декабрь-февраль
		Размещение информации на информационных стендах, сайте школы, сайте педагога-психолога	Дать советы и рекомендации по подготовке к экзаменам	Декабрь март
4	**Работа с родителями выпускников**	«Психологические особенности подготовки к ЕГЭ и ГИА». «Как противостоять стрессу». Подготовка методических рекомендаций родителям. Памятки	познакомить родителей с правилами и порядком проведения итоговой аттестации, в том числе единого государственного экзамена; проанализировать подготовленность детей к предстоящим испытаниям;	Октябрь-май

			дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации	
5	**Работа с педагогами**	Совместное изучение индивидуальных особенностей учащихся (по запросу) Подготовка методических рекомендаций учителям – предметникам по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА. Памятка.	выработка оптимальной стратегии подготовки к экзамену в форме ЕГЭ и ГИА.	
		Подготовка методических рекомендаций классным руководителям по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА. Памятка.	Рекомендации учащимися по подготовке к экзаменам.	
6	**Консультации**	Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанных с ЕГЭ и ГИА.	Оказание помощи по вопросам, связанных с подготовкой к ЕГЭ и ГИА.	В течение года
7	**Нормативная документация**	Оформление протокола родительского собрания.		февраль-март
		Составление и утверждение плана работы по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА.		сентябрь

Составитель:

педагог-психолог Е.А. Прокопович