

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Люксембургский Агротехнологический лицей им. Шихсаидова М.И.»

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР  
Мингалиева Н.Р.

« 30 » 08 2022г.



«Утверждаю»

Директор МКОУ

Адилов П.К.

« 31 » 08 2022г.



Программа психологического сопровождения

педагога-психолога

Гузеева Макка Шарановна

по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА на 2022-2023 учебный год



### **Пояснительная записка**

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ и ГИА трудно недооценить. Это связано с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией и с тем, что ОГЭ и ГИА, как форма экзамена, появились 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 ГИА" 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" Стебеновой 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 приёмам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приёмам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

**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 приёмам 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 ГИА:

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 ГИА).

| №  | Виды деятельности                                 | Содержание                       | Цель                                        | Сроки           | Ответственные |
|----|---------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------|-----------------|---------------|
| 1. | Работа с учащимися 9-11-х классов<br>Диагностика. | 1. Тест Филлипса.                | Выявление уровня тревожности выпускников.   | октябрь-ноябрь  | Психолог      |
|    |                                                   | 2. Тест «Стресс»<br>Анкета       | Выявление уровня стресса у выпускников.     | декабрь         | Психолог      |
|    |                                                   | 3. Тест «Моральная устойчивость» | Выявление уровня моральной устойчивости.    | февраль         | Психолог      |
|    | Практическая работа                               | Подготовка рекомендаций          | Дать рекомендации по подготовке к экзаменам | декабрь-февраль | Психолог      |



|    |                                                 |                                                                                          |                                                                                                                                        |                |          |  |
|----|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|--|
|    |                                                 | выпускникам по подготовке к ЕГЭ и ГИА                                                    |                                                                                                                                        |                |          |  |
| 2. | Индивидуальные и групповые занятия (по запросу) | 1. Как лучше подготовиться к экзаменам                                                   | Сообщить об эффективных способах подготовки к экзаменам                                                                                | октябрь        | Психолог |  |
|    |                                                 | 2. Поведение на экзамене                                                                 | Дать рекомендации по поведению во время подготовки и в момент экзамена.                                                                | ноябрь         | Психолог |  |
|    |                                                 | 3. Память и приёмы запоминания.                                                          | Знакомство с приёмами запоминания, характеристиками памяти                                                                             | декабрь        | Психолог |  |
|    |                                                 | 4. «Эффективные способы запоминания большого объёма учебного материала»                  | Сообщить об эффективных способах запоминания большого объёма материала.                                                                | январь         | Психолог |  |
|    |                                                 | 5. «Способы саморегуляции в стрессовой ситуации». Сказка «Страус»                        | Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации. Помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации. | февраль        | Психолог |  |
|    | Тренинг (с элементами арттерапии)               | «ГИА: с чувством, с толком, с расстановкой» (9кл)<br>«Как сохранить спокойствие» (11кл.) | Рекомендации по сохранению спокойствия во время экзамена и во время подготовки к нему.                                                 | март-апрель    | Психолог |  |
|    | Оформление стенда для выпускников               | «Время вспомнить о ЕГЭ и ГИА».                                                           | Информация по подготовке к экзаменам.                                                                                                  | январь-февраль | Психолог |  |



|    |                                    |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                                          |
|----|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------|
| 3. | Работа с родителями выпускников    | 1. «Психологические особенности подготовки к ЕГЭ и ГИА». «Как противостоять стрессу».                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>– познакомить родителей с правилами и порядком проведения итоговой аттестации, в том числе единого государственного экзамена;</li> <li>– проанализировать подготовленность детей к предстоящим испытаниям;</li> <li>– дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.</li> </ul> | февраль-март   | Психолог совместно с зам.директора по УР |
|    | Практическая работа                | 2. Подготовка методических рекомендаций родителям. Памятка.                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                     | февраль-март   | Психолог                                 |
|    | Консультации                       | Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанным с ЕГЭ и ГИА.                         | Оказание помощи по вопросам, связанных с подготовкой к ЕГЭ и ГИА.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | В течение года | Психолог                                 |
| 4. | Работа с учителями - предметниками | Совместное изучение индивидуальных особенностей учащихся (по запросу)                                        | выработка оптимальной стратегии подготовки к экзамену в форме ЕГЭ и ГИА.                                                                                                                                                                                                                                                                                                | В течение года | Психолог                                 |
|    | Практическая работа                | Подготовка методических рекомендаций учителям – предметникам по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА. Памятка. | – предложить рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам.                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ноябрь         | Психолог                                 |



|    |                                    |                                                                                                             |                                                                                     |                |                                                       |
|----|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------|
| 5. | Работа с классными руководителями. | Психологическая помощь в период подготовки к ЕГЭ и ГИА                                                      | Рекомендации учащимися по подготовке к экзаменам.                                   | В течение года | Психолог, классные руководители                       |
|    | Практическая работа                | Подготовка методических рекомендаций классным руководителям по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА. Памятка. | – предложить рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам. | октябрь        | Психолог                                              |
| 6. | Нормативная документация           | Оформление протокола родительского собрания.                                                                |                                                                                     | февраль-март   | Психолог, классные руководители, зам. директора по УР |
|    |                                    | Составление и утверждение плана работы по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА.                               | ;                                                                                   | сентябрь       | Психолог                                              |