

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МБОУ СОШ с.Октябрьское

№138 от 31.08.2022г.



Программа

психолого-педагогического сопровождения

подготовки выпускников МБОУ СОШ

с.Октябрьское к сдаче ЕГЭ и ОГЭ

в 2022-2023 учебном году

педагога – психолога Тонких Е.Ю.

Пояснительная записка

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

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

Проблемы психологической готовности к экзаменационным испытаниям рассматриваются прежде всего через трактовку понятия «готовность» в психологии:

1) согласие сделать что-нибудь, желание и стремление содействовать чему-нибудь (М.И. Дьяченко);

2) определенное состояние психофизиологических систем перед предстоящей деятельностью (С.Ю. Головин);

3) момент времени в жизни индивидуума, когда достигнутый им уровень зрелости позволяет ему извлечь пользу из конкретного опыта (А.А. Бодалев).

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.

Психологическая подготовка субъектов образовательного процесса включает формирование положительного отношения к ОГЭ и ЕГЭ, разрешение прогнозируемых психологических трудностей, формирование и развитие определенных психологических знаний, умений и навыков, необходимых для успешного прохождения ОГЭ и ЕГЭ.

Для этого была разработана Программа психологической подготовки субъектов образовательного процесса к прохождению ОГЭ и сдаче ЕГЭ, на основе использования авторской методики М. Ю. Чибисовой.

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

Задачи программы:

1. Развитие познавательного компонента психологической готовности к ГИА: отработка навыков самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции.
2. Уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.
3. Содействие адаптации учащихся к процессу проведения ГИА и ЕГЭ.
4. Создание необходимого психологического настроения 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.

Программа включает 5 направлений:

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

**Программа психологической подготовки субъектов образовательного процесса
учащихся к сдаче ГИА и ЕГЭ**

Содержание деятельности	Планируемый результат	Сроки
<p>1. Диагностическое направление Цель – информационное обеспечение процесса психологического сопровождения готовности к ГИА</p>		
<p>1. Подбор методик для диагностики психологической готовности учащихся к ГИА. 2. Проведение диагностики. 3. Анализ полученных результатов.</p>	<p>Определение уровня психологической готовности выпускников к экзаменационным испытаниям по 3 –м компонентам психологической готовности к ГИА (самоорганизация и контроль, познавательные процессы – познавательный компонент, тревожность- личностный компонент, знакомство с процедурой ГИА – процессуальный компонент).</p>	<p>Октябрь-Декабрь 2022г.</p>
<p>2. Психокоррекционная работа и развивающая работа со школьниками. Цель – создание условий для психологической готовности к ГИА и решения психологических проблем конкретных учащихся.</p>		
<p>Занятие №1 «Как лучше подготовиться к экзаменам» Занятие № 2: «Поведение на экзамене» Занятие № 3: «Способы саморегуляции в стрессовой ситуации»</p>	<p>1. Овладение учащимися приемами и навыками психофизической саморегуляции, выработка умений самостоятельно противостоять стрессу. Проведение занятий по релаксации на основе изучения приемов и методов психофизической саморегуляции. Понятие «тревожность» и «стресс» Акцентировать внимание учащихся на «здоровые» способы преодоления тревожности, ознакомление их с упражнениями на расслабление. Первая помощь при остром стрессе.</p>	<p>Декабрь март 2022-2023гг.</p>
<p>2. Проведение психологического тренинга «Учись владеть собой» для учащихся 9 , 11 классов.</p>	<p>Закрепление приемов и навыков психофизической саморегуляции и применение их в стрессовой ситуации.</p>	<p>Март 2023г.</p>
<p>3. Проведение цикла занятий для учащихся с низким уровнем психологической готовности, имеющих когнитивные (внимание, памяти и логики) и личностные трудности (неорганизованность, эмоциональная нестабильность) Занятие №1: «Память и приемы запоминания. Эффективные способы запоминания большого объема учебного материала» Занятие № 2: «Приемы волевой</p>	<p>Знакомство методикой быстрого запоминания «мнемотехника» Познакомить учащихся с некоторыми</p>	<p>Февраль-март 2023</p>

мобилизации»	приемами волевой мобилизации; отработать приемы самообладания, необходимые учащимся в ходе сдачи экзамена. Обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование у учащихся умения управлять своим психофизическим состоянием	
Занятие № 3 Приемы релаксации и снятия напряжения		
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.		
1. Консультация для педагогов «Психологическое сопровождение ГИА»	Понимание необходимости психологического сопровождения ГИА, формирование представлений о мотивационных установках к организации ГИА.	Март-Апрель 2023
2. Выступление на родительском собрании «Психологический комфорт» в семье во время экзаменов»	Овладение методами и приемами создания комфортной ситуации в семье выпускника.	январь 2023
3. Работа по запросу родителей и педагогов.	Психопросвещение родителей и учителей по интересующим вопросам.	Февраль – Май 2023
Организационно - методическая работа. Цель – разработка программ диагностики, коррекционных и развивающих занятий, рекомендаций.		
1. Разработка цикла занятий для учащихся. 2. Разработка рекомендаций, памяток для учащихся, педагогов, родителей.	Формирование психологической готовности выпускников	Декабрь 2022г. – май 2023г.