

Утверждаю
Директор ГБОУ «РГМГ №1»
Р.М. Камалов
« » 2024



**План работы
педагога-психолога по подготовке учащихся
9, 11 классов к сдаче ОГЭ и ЕГЭ
на 2024-2025 учебный год**

Цели: оказание психологической помощи выпускникам 9, 11-ых классов и их родителям в подготовке к ОГЭ и ЕГЭ, создание для выпускников психологически безопасного пространства в системе «школа-дом» в экзаменационный период.

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.

Организационно-методическая деятельность

№ п/п	Содержание работы	Сроки
1.	Планирование работы по психологической подготовке учащихся, педагогов, родителей к сдаче ОГЭ и ЕГЭ.	октябрь
2.	Пополнение диагностической базы, методического материала по вопросам подготовки к ОГЭ и ЕГЭ.	В течение года
3.	Анализ диагностических исследований.	Систематически
4.	Анализ организации психолого-педагогического сопровождения подготовки к сдаче ОГЭ и ЕГЭ.	Февраль, итоговый – до 25 июня.

Работа с учащимися

№	Направления работы	Мероприятия	Сроки
1.	Диагностическая работа	1. Первичный опрос учащихся 9 класса об ОГЭ 2. Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний (методика Барышева А.Ю). 3. Исследование самооценки, уровня тревожности (методика Кондаша). 4. Изучение особенностей познавательной деятельности, типа интеллекта (по запросу). 5. Определение уровня психологической готовности к экзаменам (опросник «Итоги ЕГЭ»)	ноябрь февраль март Апрель После проведения пробных экзаменов
2.	Консультативная работа.	1. Индивидуальные консультации для учащихся «группы риска». 2. Индивидуальные консультации (по запросу). 3. Групповые консультации: – «Упражнения на преодоление экзаменационной тревожности» - 9 кл; – «Стресс. Профилактика экзаменационного стресса» - 11 кл. – «Как действовать во время тестирования»; – «Приемы мобилизации интеллектуальных возможностей при подготовке к ОГЭ»	Весь период

Основными направлениями психологической подготовки субъектов образовательного процесса к сдаче ОГЭ и ЕГЭ являются:

диагностическое—определение уровня психологической готовности у выпускников и ее коррекция;

информационное—психологическое просвещение всех субъектов образовательного процесса в плане трудностей ОГЭ и ЕГЭ и необходимости вести психологическую подготовку.

Диагностическое направление:

Методику изучения уровня психологической готовности у выпускников составляют две группы методов.

Первая группа методов направлена на оценку психологической готовности к ЕГЭ с позиций самих выпускников и их родителей.

Метод анкетирования:1) анкета «Готовность к ЕГЭ»;2) анкета «Определение выпускников группы риска».

Вторая группа методов направлена на изучение развития внимания, памяти, мышления и волевой саморегуляции выпускников. Рекомендуем использовать следующие методики:

1.Тесты на развитие внимания («Определение объема внимания», «Выявление уровня устойчивости и переключения внимания»)

2.Тест «Цезарь» для диагностики объема оперативной памяти.

3.Тест-опросник А.В.Зверькова и Е.В.Эйдмана «Определение уровня развитияволевой саморегуляции».

Практические занятия, направленные на психологическую подготовку выпускников и предполагают следующие формы работы психолога:

-групповые занятия;

-тренинги

-индивидуальные консультации;

Формы работы с родителями:

-фронтальные: тематические родительские собрания.

индивидуальные: консультации (в том числе совместные с выпускником).

Направления работы с педагогами:

-обсуждение и коррекция нереалистических установок на тестовую форму экзаменов;

-взаимодействие в разработке индивидуальной стратегии по психологической подготовке выпускников (учитель — эксперт);

-знакомство с психологическими характеристиками выпускников (по результатам диагностических исследований);

-взаимодействие в поиске эффективных методов формирования психологических процессов у отдельных учащихся, необходимых для успешного прохождения экзаменационных испытаний.

Ожидаемые результаты:

1.Снижение уровня тревожности у всех субъектов ОГЭ и ЕГЭ.

2.Развитие памяти и концентрации внимания, четкости и структурированности мышления у выпускников училища.

3.Повышение сопротивляемости стрессу.

4.Развитие навыков саморегуляции и самоконтроля с опорой на внутренниерезервы.

5.Устранение психологических факторов, негативно влияющих на результатыэкзамена.

Итак, важно отметить, что психологическая подготовка дает важное преимущество при прохождении ОГЭ и сдаче ЕГЭ. Кроме развития познавательных процессов (восприятия, памяти, внимания, мышления и др.), она формирует психологическую устойчивость к стрессам. При этом полученные выпускниками психологические знания и умения в дальнейшем могут применяться и в их дальнейшей службе и личной жизни.

3.	Развивающая работа.	1. Обучение навыкам саморегуляции и саморасслабления (аутотренинговые упражнения, релаксационные техники – по результатам исследований и по запросу).	Весь период
		2. Реализация цикла групповых занятий в 9 классе по психологической подготовке к сдаче ОГЭ: – «Уверенность»; – «Экзамен без стресса».	Ноябрь-март
		4. Реализация цикла групповых занятий в 11 классе по психологической подготовке к ЕГЭ: – психологическая игра «Параллельный мир»; – «Уверенность»; – «Боремся с негативной установкой».	Ноябрь-май

Работа с педагогами

№	Направления работы	Мероприятия	Сроки
1.	Диагностическая работа	1. Оценка психоэмоционального состояния, педагогов, готовящих учащихся к итоговой аттестации. 2. Диагностика по запросу.	2 полугодие (по согласованию с администрацией) Весь период
2.	Консультативно-просветительская работа.	1. Консультация классных руководителей, педагогов 9, 11 классов «Выделение детей группы риска». 2. Совместное изучение индивидуальных особенностей учащихся. 3. Оказание помощи в проведении родительских собраний по вопросам подготовки к ОГЭ и ЕГЭ. 4. Подготовка цикла информационного материала на стенд: психотехнические упражнения для снятия психологической напряженности.	Февраль Весь период По запросу В течение года

Работа с родителями

№	Направления работы	Мероприятия	Сроки
1.	Диагностическая работа	1. Определение уровня тревожности родителей (9 кл)	По запросу II полугодие
2.	Консультативно-просветительская работа.	1. Участие в родительских собраниях: - «Психологический комфорт в семье во время экзаменов» - «Роль родителей и их практическая помощь при подготовке к сдаче ОГЭ и ЕГЭ». 2. Индивидуальные консультации (по запросу). 3. Разработка рекомендаций, памяток для родителей. 4. Подготовка методических рекомендаций родителям по подготовке выпускников к сдаче ОГЭ и ЕГЭ.	По плану родительских собраний классов и школы. Весь период Март Апрель