Приложение № 17 к приказу

№724 от 29.08.2024

**План психолого-педагогического сопровождения**

**по подготовке учащихся к ГИА**

**Пояснительная записка**

Актуальность психологической подготовки к государственной итоговой аттестации связана с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, а также с тем, что ежегодно меняются требования к проведению экзамена. Все это приводит к необходимости, помимо всего прочего, создания тренинговой программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевается сформированность у школьника психологических свойств и социальных компетенций (психофизиологической, личностной технологической, мотивационной, самооценочной), без которых невозможна успешная сдача экзаменов. Такое определение психологической готовности учеников к 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 ОГЭ и ЕГЭ.

В систему сопровождения входит работа со всеми участниками образовательного процесса – учащиеся, педагоги, родители. С каждой категорией проработаны различные направления – диагностическое, просветительское, коррекционное, профилактическое.

При разработке программы "Психологическая подготовка к ГИА" опорой послужила программа занятий по подготовке учащихся девятых классов к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н.и программу "Путь к успеху" Стебеневой Н., Королевой Н.

Разработанная программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ОГЭ и ЕГЭ, кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

**Цель**: отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к единому государственному экзамену; обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах.

**Методы**: психодиагностика, консультирование, психологическое просвещение, беседы, групповая дискуссия, игровые методы.

***Задачи:***

1. Психологическое просвещение всех участников образовательного процесса по вопросам государственной итоговой аттестации
2. Повышение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения.
3. Развитие эмоционально-волевой сферы, развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.
4. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
5. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
6. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

**Ожидаемые результаты:**

Психологическая готовность учащихся к ГИА:

1. Снижение уровня тревожности.

2. Развитие концентрации внимания.

3. Развитие четкости 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.

Психологическая готовность родителей учащихся к ГИА:

1. Снижение уровня тревожности
2. Повышение навыков самоконтроля
3. Психологическое просвещение родителей об особенностях проведения ГИА, индивидуально-психологических и возрастных особенностях учащихся

Психологическая готовность педагогов к ГИА

1. Психологическое просвещение педагогов об особенностях проведения ГИА, индивидуально-психологических и возрастных особенностях учащихся
2. Особенности индивидуальной и групповой работы с учащимися при подготовке к ГИА
3. Повышение стрессоустойчивости.

**Этапы реализации программы,**

**содержание, сроки исполнения основных видов работ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Содержание деятельности** | **Сроки исполнения** | |
| **Организационный этап** | |  | |
| **Учащиеся** | |  | |
| 1 | 1 Проведение тестирования (диагностика) учащихся с целью определения профессиональной направленности (Карта интересов, Тест Холланда, Айзенк) | Сентябрь | |
| 2 | Проведение анкетирования с целью выявления интересов и желаний учащихся и выбора предметов для сдачи ОГЭ и ЕГЭ (Анкета «Готовность к итоговой аттестации»). | 2 - 3 неделя сентября | |
|  | |
| 3 | Психологическое сопровождение при выборе предмета (индивидуальные и групповые консультации с учащимися) | Октябрь - декабрь | |
| **Родители** | | | |
| 4 | Лекции для родителей «Как помочь ребенку сдать ОГЭ и ЕГЭ» (на родительских собраниях) | Октябрь - декабрь | |
| 5 | Индивидуальные консультации для родителей по вопросам подготовки к ГИА | В течение года | |
| **Подготовительный этап** | | | |
| **Учащиеся** | | | |
| 6 | Диагностика готовности к итоговой аттестации (методика М.В.Фокиной, А.В.Фокиной), диагностика познавательных процессов (внимание, память), формулирование рекомендаций | | Ноябрь |
| 7 | Практические занятия с учащимися по обучению релаксации, методам снятия нервно-психического напряжения. Приемы стабилизации психоэмоционального состояния личности (см.план групповых занятий). | | январь - март |
| 8 | Работа с учащимися «группы риска» (индивидуально) | | ноябрь - май |
| 9 | Разработка рекомендаций для учащихся (раздача листовок).  "Как вести себя во время экзаменов"  "Способы снятия нервно-психического напряжения"  "Как управлять своими эмоциями"  "Скорая помощь" в стрессовой ситуации" | | Декабрь - январь |
| **Родители и педагоги** | | | |
| 10 | Лекция для родителей «Как помочь ребенку справиться со стрессом» (на родительских собраниях) | | Март |
| 11 | Лекция для учителей «Стресс в работе учителя» | | 1 неделя февраля |
| 12 | Психологические рекомендации учащимся (на классных часах)  Психологические рекомендации родителям (на родительских собраниях, индивидуально) | | Апрель - май |

**Календарно-тематический план групповых занятий по психологической подготовке учащихся к ГИА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Сроки проведения |
| **1** | Как лучше подготовиться к экзаменам | 2 неделя января |
| **2** | Кинезиологические упражнения для стимуляции познавательных способностей | 3 неделя января |
| **3** | Поведение на экзамене | 4 неделя января |
| **4** | Как повысить стрессоустойчивость | 1 неделя февраля |
| **5** | Способы снятия нервно-психического напряжения | 2 неделя февраля |
| **6** | Прощай, напряжение | 3 неделя февраля |
| **7** | Как бороться со стрессом | 1 неделя марта |
| **8** | Эмоции и поведение | 2 неделя марта |
| **9** | Как управлять своими эмоциями | 3 неделя марта |