**План работы педагога-психолога**

**по подготовке выпускников к ЕГЭ и ОГЭ в 2020-2021 уч. г.**

**2020 г.**

**Пояснительная записка**

 Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ трудно недооценить. Это связано 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. 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 ЕГЭ" 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" Стебеневой Н.Б., и Королевой Н.В. Программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные экзаменами, 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.

### Для подготовки выпускников к ЕГЭ и ОГЭ используем (Программа психологического сопровождения педагога-психолога высшей категорииСмородиной О.А. по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА *на 2014-2015 учебный год).*

**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 ЕГЭ:

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**Диагностика. | 1. Тест Филлипса. | Выявление уровня тревожности выпускников. | ноябрь | Психолог |
|  |  | 2.Тест «Стресс»Анкета  | Выявление уровня стресса у выпускников. | декабрь  | Психолог |
|  |  | 3. Тест «Моральная устойчивость» | Выявление уровня моральной устойчивости. | февраль | Психолог |
|  | **Практическая работа** | Подготовка рекомендаций выпускникам по подготовке к ЕГЭ и ГИА | Дать рекомендации по подготовке к экзаменам | декабрь-февраль | Психолог |
| **2.** | **Индивидуальные и групповые занятия (по запросу)** | 1. Как лучше подготовиться к экзаменам | Сообщить об эффективных способах подготовки к экзаменам | ноябрь | 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)«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».  | – познакомить родителей с правилами и порядком проведения итоговой аттестации, в том числе единого государственного экзамена;– проанализировать подготовленность детей к предстоящим испытаниям;– дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации. | февраль-март | Психолог совместно с зам.директора по УР |
|  | **Практическая работа** | 2. Подготовка методических рекомендаций родителям. Памятка. | – дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации. | февраль-март | Психолог |
|  | **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 | 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 |

**Используемая литература**

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.

2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.

3. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – Спб.: Речь, 2004. – 120 с.

4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – Спб.: Речь, 2004. – 256 с.

Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху"

5. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.