



*План*

*работы педагога-психолога по сопровождению выпускников в период*

*подготовки к ГИА*

*МБОУ «Новошедринская СОШ»*

*Абумуслимовой К.Ш.*

*на 2019-2020 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.

Психофизиологические методики.

Упражнения с элементами арт-терапии.

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. Обучение приёмам эффективного запоминания

**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.

№	Виды деятельности	Содержание	Цель	Сроки	Ответственные
1	<b>Работа с учащимися 9-11-х классов</b>	1. Диагностика тревожности 2. Беседа: «Как эффективно готовиться к экзаменам». 3. Информирование о психологической сущности ГИА (процедура проведения, права и обязанности учащихся.)	Выявление уровня тревожности выпускников. Сообщить об эффективных способах подготовки к экзаменам. Ознакомить с правилами и процедурой ГИА.	Январь	Психолог
		1. Ознакомление с результатами диагностики. Индивидуальная и групповая работа с выпускниками с высоким уровнем тревожности. 2. Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу» О.В. Ерёмина. 3. «Способы саморегуляции в стрессовой ситуации».	Психологическая поддержка. Выявление уровня стресса у выпускников. Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации. Помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации.	Февраль	Психолог
		1. Диагностика общей самооценки (опросник Г.Н. Казанцевой) 2. Способы снятия нервно – психического напряжения. 3. Беседа с учащимися «Как подготовиться к экзаменам и сохранить здоровье».	Психологическая поддержка. Обучение приемам релаксации и снятия нервно- мышечного напряжения. Снятие тревожности. Сообщить о правильном распределении режима дня и о питании	Март	Психолог

		<p>1. Ознакомление с результатами диагностики.</p> <p>2. Диагностика мотивации достижения</p> <p>3. Групповое занятие. «Память и приёмы запоминания».</p> <p>4. «Эффективные способы запоминания большого объёма учебного материала»</p>	<p>Психологическая поддержка.</p> <p>Знакомство с методами активного запоминания.</p> <p>Сообщить об эффективных способах запоминания большого объёма материала.</p>	Апрель	Психолог
		<p>1 Анкета. Готовность к ОГЭ и ЕГЭ М.Ю. Чибисовой.</p> <p>2. Поведение на экзамене</p> <p>3. Тренинговое занятие: «ОГЭ: с чувством, с толком, с расстановкой» (9кл) «Как сохранить спокойствие» (11кл.)</p>	<p>Осведомлённость учащихся с процедурой экзамена. Готовность к ЕГЭ и ОГЭ глазами самих учеников.</p> <p>Дать рекомендации по поведению во время подготовки и в момент экзамена.</p>	Май	Психолог
2	<b>Практическая работа</b>	Подготовка рекомендаций выпускникам по подготовке к ГИА. Памятки. Буклеты.	Дать рекомендации по подготовке к экзаменам	В течение года	Психолог
3	<b>Работа с родителями выпускников</b>	<p>1. «Психологические особенности подготовки к ЕГЭ и ГИА».</p> <p>2. «Как противостоять стрессу».</p> <p>3. Индивидуальные и групповые консультации по итогам диагностики выпускников.</p> <p>4. Выступление на родительском</p>	<p>– познакомить родителей с правилами и порядком проведения итоговой аттестации, в том числе единого государственного экзамена;</p> <p>– проанализировать подготовленность детей к</p>	В течение года	Психолог совместно с зам. директора по УВР

		собрании «Волнуйтесь спокойно – у вашего ребенка экзамены».	предстоящим испытаниям; – дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.		
		2. Подготовка методических рекомендаций родителям. Памятки	– дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.	В течение года	Психолог
4	<b>Консультации</b>	Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанных с ОГЭ и ЕГЭ	Оказание помощи по вопросам, связанных с подготовкой к ОГЭ и ЕГЭ.	В течение года	Психолог
5.	<b>Работа с учителями - предметниками</b>	Совместное изучение индивидуальных особенностей учащихся (по запросу)	выработка оптимальной стратегии подготовки к экзамену в форме ЕГЭ и ГИА.	В течение года	Психолог
6	<b>Работа с классными руководителями.</b>	Психологическая помощь в период подготовки к ОГЭ и ЕГЭ	Рекомендации учащимися по подготовке к экзаменам.	В течение года	Психолог
7	<b>Оформление стенда для выпускников</b>	«Время вспомнить о ОГЭ и ЕГЭ».	Информация по подготовке к экзаменам.	В течение года	Психолог

Педагог- психолог К.Ш. Абумуслимова