

**План работы педагога-психолога  
Мартемьяновой Ольги Александровны  
по подготовке выпускников к ЕГЭ и ОГЭ  
в 2023-2024 уч. г.  
«Кореизская СШ»**

## Пояснительная записка

Актуальность психологической подготовки к ОГЭ, ЕГЭ трудно недооценить. Это связано с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией и с тем, что ОГЭ, 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 программ "Психологическая подготовка к ОГЭ", "Психологическая подготовка к ЕГЭ" содержание опирается на занятия по подготовке обучающихся одиннадцатого и девятого классов к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н. и программу "Путь к успеху" Стебеновой 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.

**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 обучающихся, 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).

№	Виды деятельности	Содержание	Цель	Сроки	Ответственные
1.	<b>Работа с обучающимися 9, 11-х классов</b> 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
	<b>Практическая работа</b>	Подготовка рекомендаций выпускникам по подготовке к ОГЭ, ЕГЭ	Дать рекомендации по подготовке к экзаменам	декабрь-февраль	Психолог
2.	<b>Индивидуальные и групповые занятия (по запросу)</b>	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, характеристикам и 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 обучающимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации.	февраль	Психолог
	<b>Тренинг (с элементами арттерапии)</b>	«ОГЭ: 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
	<b>Оформление стенда для выпускников</b>	«Время вспомнить о ЕГЭ». «Время вспомнить об ОГЭ».	Информация по подготовке к экзаменам.	январь-февраль	Психолог
<b>3.</b>	<b>Работа с родителями выпускников</b>	1. «Психологические особенности подготовки к ОГЭ, ЕГЭ ».	Познакомить родителей с правилами и порядком проведения	февраль-март	Психолог совместно с зам.директора по УР

		«Как противостоять стрессу».	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.		
	<b>Практическая работа</b>	2. Подготовка методических рекомендаций родителям. Памятка.	Дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.	февраль-март	Психолог
	<b>Консультации</b>	Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанных с ОГЭ, ЕГЭ.	Оказание помощи по вопросам, связанных с подготовкой к ОГЭ, ЕГЭ.	В течение года	Психолог
<b>4.</b>	<b>Работа с учителями-предметниками</b>	Совместное изучение индивидуальных особенностей обучающихся (по запросу)	Выработка оптимальной стратегии подготовки к экзамену в форме ОГЭ, ЕГЭ.	В течение года	Психолог
	<b>Практическая</b>	Подготовка	Предложить	ноябрь	Психолог

	<b>работа</b>	методических рекомендаций учителям – предметникам по подготовке выпускников к ОГЭ, ЕГЭ . Памятка.	рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам.		
<b>5.</b>	<b>Работа с классными руководителями.</b>	Психологическая помощь в период подготовки к ОГЭ, ЕГЭ	Рекомендации учащимся по подготовке к экзаменам.	В течение года	Психолог, классные руководители
	<b>Практическая работа</b>	Подготовка методических рекомендаций классным руководителям по подготовке выпускников к ОГЭ, ЕГЭ. Памятка.	– предложить рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам.	Октябрь, декабрь	Психолог
<b>6.</b>	<b>Нормативная документация</b>	Оформление протокола родительского собрания.		февраль-март	Психолог, классные руководители, зам. директора по УР
		Составление и утверждение плана работы по подготовке выпускников к ОГЭ, ЕГЭ.		Сентябрь, апрель	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.