

«Утверждаю»  
Директор школы  
Дзоблаев Э.В.  
от «28» 08 2020 г.



**Программа  
психолого-педагогического сопровождения  
подготовки выпускников к сдаче ЕГЭ и ОГЭ  
в 2020-2021 учебном году**

педагога-психолога  
Гулуева Ф.К.

2020-2021г.

### **Пояснительная записка**

Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ связана с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, а форма проведения экзамена для детей с высоким уровнем тревожности является пугающей. Для того чтобы реализовать свои возможности, показать свои знания, каждый ребёнок должен конструктивно подходить к процедуре экзамена и уметь справиться с волнением. Знание своих особенностей и возможность их учитывать при подготовке к экзамену позволяет более качественно подготовиться к итоговой аттестации. Создание комфортной среды при подготовке к экзамену имеет большое значение, поэтому работе со всеми участниками образовательного процесса необходимо уделить внимание. Это послужило причиной создания программы, позволяющей выпускникам, родителям и педагогам овладеть необходимыми психологическими знаниями и умениями. При разработке программы «Программа психолого-педагогического сопровождения подготовки выпускников к сдаче ЕГЭ и ОГЭ», учитывались основные направления: диагностика личностных особенностей обучающихся, психологическое просвещение, закрепление знаний и умений на занятиях с элементами психологического тренинга. С помощью данной программы выпускники могут наилучшим способом использовать своё время для подготовки к экзамену, усовершенствовать навыки запоминания и работы с текстами, что является важным при подготовке к любой контрольной и к любому экзамену. Особое место в данной программе отводится обучению приёмам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения, специальным дыхательным упражнениям. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться владеть собой в ситуации стресса и уменьшить негативные ожидания и переживания в ходе экзамена, тем самым сохранить своё здоровье.

**При создании программы использовались материалы «Программа психологического сопровождения по подготовке выпускников к ЕГЭ и ОГЭ» педагога-психолога высшей категории Смородиной О.А., и программу «Путь к успеху» Стебенева Н.Б. и Королевой Н.В.**

**Цель:** создание психологически комфортной среды для подготовки и проведения итоговой аттестации выпускников 2020-2021 года.

#### **Задачи:**

- повысить психологическую грамотность участников образовательного процесса;
- выявить психологической диагностикой проблемных детей, определить их особенности и ознакомить классных руководителей и учителей-предметников с особенностями подготовки таких детей к экзамену;
- научить обучающихся использовать особенности своего мышления при подготовке к экзамену и приёмам эффективного запоминания;
- научить выпускников навыкам поведения на экзамене;

- научить обучающихся умению противостоять стрессу.

### **Направления работы педагога-психолога по сопровождению процесса подготовки к ЕГЭ и ОГЭ:**

- Работа с обучающимися выпускных классов.
- Работа с родителями обучающихся выпускных классов.
- Совместная работа с администрацией школы, классными руководителями и учителями-предметниками по организации подготовки к экзаменам.
- Организационно-методическая работа.

### **Ожидаемые результаты у обучающихся:**

1. Умение планировать время работы при подготовке к экзамену и на самом экзамене.
2. Повышение у уровня самоконтроля с учётом своих возможностей и способностей.
3. Освоение различных приёмов саморегуляции и противодействия стрессу.
4. Усвоение психологических основ поведения при сдаче экзамена и создание позитивного настроения.

### **Оценка эффективности работы:**

Оценка эффективности работы по программе осуществляется в двух направлениях: на основе сравнения результатов тестирования в начале и конце года и сдача импровизированного экзамена, где большую роль играют умения мобилизовать все силы и психоэмоциональная устойчивость обучающихся. Успехи выпускников на экзамене будут являться дополнительной оценкой программы психолого-педагогического сопровождения.

**План  
психолого-педагогического сопровождения  
подготовки выпускников к сдаче ЕГЭ и ОГЭ в 2020-2021 учебном году.**

№	С кем проводится сроки	Мероприятие	Ответственный
<b>Сентябрь</b>			
1	9, 11 класс	1) Диагностика «Определение интеллектуальной лабильности»	педагог-психолог
2	9, 11 класс	2) По итогам исследования проведены групповые консультации по классам	педагог-психолог
	9, 11 класс	3) По итогам исследования провести углублённую диагностику по методике «Эрудит» и методике «Матрицы Ровена»	педагог-психолог
4	учителя, работающие в 9 и 11 классах.	1) Индивидуальные консультации по итогам исследования с классными руководителями с учителями-предметниками	педагог-психолог
5	администрация, учителя	2) Выделение группы детей с низким уровнем подготовки к сдаче экзаменов	завучи, классные руководители, педагог-психолог.
<b>Октябрь</b>			
1	9, 11 класс	1) Диагностика личностного профиля по методике Кетелла, с целью определения устойчивости к стрессу и склонности к девиантному поведению	педагог-психолог
2	11- класс	1) Диагностика личностного профиля по методике Кетелла, с целью определения устойчивости к стрессу и склонности к девиантному поведению	педагог-психолог
3	9 – 11 классы	1) Оформление журнала индивидуальной работы для подготовки к сдаче экзамена 2) Осуществление мониторинга работы с детьми группы риска	педагог-психолог
5	классные руководители	По итогам диагностики проведена консультация с каждым классным руководителем	педагог-психолог, классные руководители
<b>Ноябрь</b>			
1	9 – е и 11 – е классы	Исследование толерантности и адаптации к социальной среде школы, как условие успешной подготовки к экзаменам	педагог-психолог
2	9 – е и 11 – е классы	Исследование мотивации обучения и уровня адаптации к школе, как условие успешной подготовки к экзаменам	педагог-психолог, классные руководители
3	классные руководители	По итогам диагностики проведена консультация с каждым классным	педагог-психолог

		руководителем	
	<b>Декабрь</b>		
1	9 – 11 классы	Индивидуальная работа по повышению мотивации подготовки к экзаменам и выработка навыка использовать свои особенности мышления при сдаче экзамена	по запросу педагог-психолог
2	9 -11 классы	Практическая работа Подготовка рекомендаций выпускникам по подготовке к экзаменам	педагог-психолог
	<b>Январь</b>		
1	9 -11 классы	Практическая работа Подготовка рекомендаций выпускникам по подготовке к экзаменам	педагог-психолог
2	9 – 11 классы	Индивидуальная работа по повышению мотивации подготовки к экзаменам и выработка навыка использовать свои особенности мышления при сдаче экзамена.	по запросу педагог-психолог
3	9 -11 классы	Индивидуальная работа по усвоению приёмов запоминания	педагог-психолог
	<b>Февраль</b>		
1	11 класс	Диагностика уровня тревожности и самооценки	педагог-психолог
2	9 – 11 классы.	Индивидуальная работа по повышению мотивации подготовки к экзаменам и выработка навыка использовать свои особенности мышления при сдаче экзамена	по запросу педагог-психолог
3	9 – 11 класс	Индивидуальная работа по усвоению приёмов запоминания	педагог-психолог
	<b>Март</b>		
1	9 – 11 классы	Занятия – тренинги «Готовимся к экзамену»	педагог-психолог
2	родители	Анкета «Ваш ребёнок готовится к экзамену» (определение группы риска)	педагог-психолог, классные руководители
3	родители	Групповое консультирование «Как поддержать ребёнка – выпускника»	педагог-психолог, классные руководители
4	родителям и детям	Поместить на школьном сайте материал «Как пережить экзамен»	педагог-психолог
5	9 – 11 класс	Индивидуальная работа по усвоению приёмов запоминания у детей группы риска	педагог-психолог
	<b>Апрель</b>		
1	9 – 11 классы	Групповые коррекционно-развивающие занятия «Шаг к успеху»	педагог-психолог
2	9 – 11 классы	Групповые консультации по теме подготовки к экзамену «Шаг к успеху»	педагог-психолог
3	9 – 11 класс	Индивидуальная работа по усвоению приёмов запоминания у детей группы риска	педагог-психолог
4	учителя	Индивидуальные консультации с классными руководителями с учителями-предметниками по итогам психологической подготовки детей к экзаменам	педагог-психолог

	<b>Май</b>		
1	родителям и детям	Публикация статей на сайте школы «Как успешно сдать ГИА и ЕГЭ»	педагог-психолог
2	9 – 11 классы	Индивидуальная работа с выпускниками с высоким уровнем тревожности	педагог-психолог
3	родители	Индивидуальная работа с родителями выпускников с высоким уровнем тревожности	педагог-психолог
	<b>В течение года</b>		
1	педагоги	Индивидуальное и групповое консультирование педагогов	педагог-психолог
2	педагоги	Выступления на совещаниях по теме: «Психологическая подготовка обучающихся к итоговой государственной аттестации»	педагог-психолог

Педагог-психолог



Гулуева Ф.К.