

ПРИЛОЖЕНИЕ

Утвержд.

Директор МКОУ «Мельнишево-Логовская С

Н.П.Ермак

Приказ № 66-од от 12.10.20



План работы педагога-психолога по подготовке выпускников к ОГЭ.

Пояснительная записка

Актуальность психологической подготовки к ГИА трудно недооценить. Это связано с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией с тем, что форма экзамена, появившаяся сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзаменов 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.

Программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ОГЭ. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, программа позволяет выпускникам научить эффективно работать и эффективно отдыхать.

Цель: оказание психологической помощи учителям, выпускникам 9-ого класса и их родителям в подготовке к ОГЭ.

Методы и техники, используемые на занятиях:

Мини-лекции.

Дискуссии.

Релаксационные методы.

Метафорические притчи и истории.

Психологические методики.

Упражнения с элементами арт-терапии.

Диалогические 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.

Субъекты программы: выпускники 9-ого класса, 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

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

№	Виды деятельности	Содержание	Цель	Сроки	Ответственные
1.	Работа с учащимися 9-х классов Диагностика.	1. Тест «Тревожность на экзамене». 2. Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу»»	Выявление уровня тревожности выпускников. Выявление уровня стресса у выпускников.	октябрь ноябрь	Психолог Психолог
		3.«Методика выявления степени подверженности стрессам» (Гарасов Е.А.) 4. Анкета Чибисовой М.Ю. Цель: определение готовности обучающихся к ГИА	Выявление уровня моральной устойчивости.	март октябрь	Психолог
	Практическая работа	Подготовка рекомендаций выпускникам по подготовке к ГИА	Дать рекомендации по подготовке к экзаменам	ноябрь-февраль	Психолог
2.	Индивидуальные и групповые занятия (по запросу)	1. Как лучше подготовиться к экзаменам	Сообщить об эффективных способах подготовки к экзаменам	октябрь, ноябрь	Психолог

		2. Экзамениционный стресс и пути его преодоления 3. Память и приёмы запоминания. Поведение на экзамене	Дать рекомендации по поведению во время подготовки и в момент экзамена.	Октябрь-ноябрь	Психолог
		4. «Эффективные способы запоминания большого объёма учебного материала» 5. «Способы саморегуляции в стрессовой ситуации».	Знакомство с приёмами запоминания, характеристиками памяти Сообщить об эффективных способах запоминания большого объёма материала. Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации. Помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации.	декабрь январь февраль	Психолог Психолог
3.	Работа с родителями выпускников	1. «Психологические особенности подготовки к 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 отв. по УВР
	Практическая работа	2. Подготовка методических рекомендаций родителям. Памятка.	— дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.	февраль-март	Психолог
4.	Работа с классными руководителями	Психологическая помощь в период подготовки к ГИА	Рекомендации учащимся по подготовке к экзаменам.	в течение года	Психолог, классный руководитель
	Руководитель	Подготовка методических рекомендаций	— предложить рекомендации по	ноябрь	Психолог

	работа	классному руководителю по подготовке выпускников к ГИА. Памятка.	оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам.		
5.	Нормативная документация	Составление плана работы по подготовке выпускников ГИА		сентябрь	Психолог