Утверждаю

директор МКОУ

«Большезадоевская СОШ»

****

**План работы педагога-психолога по подготовке**

**9, 11 классов к ГИА на 2022 –2023 учебный год**

Одной из задач школьной психологической службы является организация психологической подготовки к экзаменам в формате ОГЭ и ЕГЭ для успешной сдачи и получения максимально возможных баллов за экзамен выпускниками.

Цель психологической подготовки — выработка психологических качеств, умений и навыков выпускников, которые повысят эффективность подготовки к прохождению ОГЭ и сдаче ЕГЭ и позволят каждому ученику более успешно вести себя во время экзамена, т.е. будут способствовать развитию памяти и навыков мыслительной работы, концентрации внимания, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, владеть своими эмоциями.

**Цель:**оказание психологической помощи выпускникам 9, 11-х классов и их родителям в подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.

**Задачи:**

1. Развить познавательный компонент психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ: отработать навыки самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции, развить внимание, память, мышление.
2. Снизить уровень тревожности с помощью овладения навыками психофизической

саморегуляции.

1. Содействовать адаптации учащихся к процессу проведения ОГЭ и ЕГЭ.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание деятельности** | **Планируемый результат** | **Сроки** |
| **1.Организационно-методическая работа.***Цель — разработка программ диагностики, коррекционных и развивающих занятий, рекомендаций.* |
| **1.      Ознакомительные беседы в 9, 11 кл.** |
| 1.1. | Разработка цикла занятий в форме психологического тренинга  для учащихся 9 и 11классов с проблемами психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ. | 1.Формирование психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ по ее трем компонентам (познавательному, личностному и процессуальному).2.Создание банка методических разработок и наглядности по психологическому сопровождению готовности к ОГЭ и ЕГЭ. | в течение года |
| 1.2. | Разработка рекомендаций, памяток для учащихся, педагогов, родителей.  |
| 1.3. | Оформление информационного стенда, наглядных материалов для учащихся и родителей. |
| 1.4 | Нормативная документация | Оформление документации | февраль |
| Составление и утверждение графика работы по подготовке выпускников к ЕГЭ и ОГЭ. | сентябрь |
| Справка о результатах проведения диагностики | февраль |
| **2.Диагностическое направление.***Цель – информационное обеспечение процесса психологического сопровождения готовности к*ОГЭ*и ЕГЭ*  |
| 2.1 | 1.Подбор методик для диагностики психологической готовности учащихся к ОГЭ и ЕГЭ.2.Отбор критериев и показателей по трем компонентам психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ.3.Проведениедиагностики.4.Анализ полученных результатов.  | Определение уровня психологической готовности выпускников к экзаменационным испытаниям по трем компонентам психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ (самоорганизация и самоконтроль, познавательные процессы–познавательный компонент, тревожность — личностный компонент, знакомство с процедурой ГИА и ЕГЭ — процессуальный компонент). |  |
| 2.2  | Анкета «Готовность к ЕГЭ» Чибисова М.Ю. | Выявление уровня психологической готовности к  ЕГЭ и ОГЭ | январь |
| Опросник Казанцевой Г.Н. | Диагностика учащихся 9-11 классов на  предмет общей самооценки | сентябрь –9кл., ноябрь –11кл. |
| Тест «Структура школьной мотивации» | Выявление мотивации обучения | октябрь |
| Тест Спилберга | Выявление уровня тревожности | ноябрь |
| Тест  « Угрожает ли вам нервный срыв?» | Выявление уровня нервного срыва |
| Тест «Стресс» | Выявление уровня стресса у выпускников. |
| Тест «Моральная устойчивость» | Выявление уровня моральной устойчивости. |
| Методика «Карта  интересов». Опросник Голланда. | Диагностика учащихся 9-11классов на предмет профессиональных планов и намерений (профориентационная работа). | Декабрь |
| Тесты на развитие внимания («Определение объема внимания», «Выявление уровня устойчивости и переключения внимания», «Корректурные пробы Бурдона» | Диагностика учащихся 9 и 11классов на предмет развития внимания | Январь |
| Тест «Цезарь» | Диагностика объема оперативной памяти | Февраль |
| Тест-опросник А.В.Зверькова и Е.В.Эйдмана | Определение уровня развития волевой саморегуляции | Март |
| Диагностика типа восприятия |  | Апрель |
| **3.Цикл практических занятий***Цель – создание условий для психологической готовности к*ОГЭ*и ЕГЭ и решения психологических проблем  учащихся.* |
| 3.1 | 1. Проведение цикла занятий в форме психологических тренингов, игр для учащихся 9-11-хклассов по развитию у них внимания, памяти, самоорганизации и самоконтроля, снятия тревожности.2. Проведение занятий по релаксации на основе изучения методов и приемов психофизической саморегуляции.3.Групповыеииндивидуальныебеседы по проблемам психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ. | 1.Развитие познавательных процессов (памяти, внимания учащихся).2.Овладениеучащимися приёмами навыками психофизической саморегуляции, выработка умений самостоятельно противостоять стрессу. |  |
| 3.2 | Подготовка методических рекомендаций  выпускникам по подготовке к ЕГЭ  и ОГЭ | Дать рекомендации по подготовке к экзаменам |  |
| **4.Индивидуальные и групповые занятия**(по отдельному графику) |
| 4.1 | **Темы:** |  |  |
|  | Знакомство | Формирование положительного настроя на работу | Октябрь |
|  | Как лучше подготовиться к занятиям | Сообщить об эффективных способах подготовки к экзаменам | Октябрь |
|  | Поведение на экзамене | Дать рекомендации по поведению во время подготовки  и в момент экзамена | Ноябрь |
|  | Память и приемы запоминания | Знакомство с приемами запоминания, характеристиками памяти | Ноябрь |
|  | Память и приемы запоминания | Обучение работе с текстами, отработка полученных навыков | Ноябрь |
|  | Методы работы с текстами | Помочь учащимся понять, какие приемы работы с текстом можно использовать в ходе подготовки к экзаменам по тем или иным учебным предметам | Декабрь |
|  | «Планирование повторения учебного материала к экзамену» | Дать рекомендации по повторению учебного материала | Декабрь |
|  | «Эффективные способы запоминания большого объёма учебного материала» | Сообщить об эффективных способах запоминания большого объема материала | Январь |
|  | «Способы саморегуляции в стрессовой ситуации» | Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации | Февраль |
|  | ЕГЭ и ОГЭ: угрозы и возможности. | Проектирование индивидуального маршрута для подготовки к экзаменам | Ноябрь |
|  | Сказка «Страус» | Помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации;Коррекция страхов. | Февраль |
|  | Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ. | Дать рекомендации по психологической подготовке к экзаменам | В  течение года |
| **5.Тренинг:** |
|  | Тематическое планирование программы занятий по подготовке  9,11 классов к ГИА с элементами психологического тренинга. | Отработка с учащимися навыков психологической подготовки к экзаменам ГИА, повышение их уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов | в течение года |
| **6. Работа с родителями выпускников:** |
|  | Собрание «Психологические особенности подготовки к ЕГЭ  и ОГЭ».«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 |
| 6.1 | Подготовка методических рекомендаций  родителям  по подготовке выпускников  к ЕГЭ  и ОГЭ | дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации. | Март |
| 6.2 | Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанных с ЕГЭ  и ОГЭ | Оказание помощи по вопросам, связанных с ЕГЭ  и ОГЭ | в течение года |
| 6.3 | Оформление  информационного  стенда, наглядных  материалов для учащихся и родителей. |  | Ноябрь |
| 6.4 | Выступление на родительском собрании«Как помочь ребенку при подготовке к ЕГЭ и ГИА». |  | Декабрь |
| 6.5 | Выступление  на  родительском  собрании «Психологический комфорт в семье во время экзаменов». |  | Апрель |
| 6.6 | Разработка  рекомендаций, памяток  для   родителей. |  | Март |
| 6.7 | Работа по запросу родителей |  | В течен. года |
| **7.Работа с учителями-предметниками** |
| 7.1 | Совместное изучение индивидуальных особенностей учащихся | выработка оптимальной стратегии подготовки к экзамену в форме ЕГЭ, ОГЭ | в течение года |
| 7.2 | Подготовка методических рекомендаций  учителям — предметникам   по подготовке выпускников  к ЕГЭ  и ОГЭ | –дать рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам | в течение года |
| **8.Работа с классными руководителями.** |
| 8.1 | Совместный контроль подготовки к ЕГЭ, ОГЭ | Осуществлять контроль за учащимися по подготовке к экзаменам | в течение года |
| 8.2 | Подготовка методических рекомендаций  классным руководителям по подготовке выпускников  к ЕГЭ  и ОГЭ | Дать рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам | Октябрь |

**Основными направлениями психологической подготовки субъектов образовательного процесса к сдаче ОГЭ и ЕГЭ являются:**

***диагностическое****–определение уровня психологической готовности у выпускников и ее коррекция;*

***информационное****–психологическое просвещение всех субъектов образовательного процесса в плане трудностей ОГЭ и ЕГЭ и необходимости вести психологическую подготовку.*

**Диагностическое направление:**

Методику изучения уровня психологической готовности у выпускников училища составляют две группы методов.

*Первая группа методов направлена на оценку психологической готовности к ЕГЭ с позиций самих выпускников и их родителей.*

Метод анкетирования:1) анкета «Готовность к ЕГЭ»;2) анкета «Определение выпускников группы риска».

*Вторая группа методов направлена на изучение развития внимания, памяти, мышления и волевой саморегуляции выпускников. Рекомендуем использовать следующие методики:*

1.Тесты на развитие внимания («Определение объема внимания» , «Выявление уровня устойчивости и переключения внимания» , «Корректурные пробы Бурдона»

1. Тест «Цезарь» для диагностики объема оперативной памяти.
2. Тест-опросник А.В.Зверькова и Е.В.Эйдмана «Определение уровня развития волевой

саморегуляции».

Практические занятия, направленные на  психологическую подготовку выпускников по прохождению ГИА и ЕГЭ предполагают следующие формы работы психолога:

**—**групповые занятия — тренинги;

-игры — драматизации (овладение процедурой ГИА на стимулированном материале);

-индивидуальные консультации;

**Формы работы с родителями:**

-фронтальные: тематические родительские собрания.

индивидуальные: консультации (в том числе совместные с выпускником).

**Направления работы с педагогами:**

-обсуждение и коррекция нереалистических установок на тестовую форму ГИА;

-взаимодействие в разработке индивидуальной стратегии по психологической подготовке выпускников (учитель — эксперт);

-ознакомление педагогов с психологической спецификой ГИА в целом и трудностями отдельных групп выпускников;

-знакомство с психологическими характеристиками выпускников (по результатам диагностических исследований);

-взаимодействие в поиске эффективных методов формирования психологических процессов у отдельных учащихся, необходимых для успешного прохождения экзаменационных испытаний.

Ожидаемые  результаты:

1. Снижение уровня тревожности у всех субъектов ОГЭ и ЕГЭ.
2. Развитие памяти и концентрации внимания, четкости и структурированности мышления у выпускников училища.
3. Повышение сопротивляемости стрессу.
4. Развитие навыков саморегуляциии и самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
5. Устранение психологических факторов, негативно влияющих на результаты экзамена.

Итак, важно отметить, что психологическая подготовка дает важное преимущество при прохождении ОГЭ и сдаче ЕГЭ. Кроме развития познавательных процессов (восприятия, памяти, внимания, мышления и др.), она формирует психологическую устойчивость к стрессам. При этом полученные выпускниками психологические знания и умения в дальнейшем могут применяться и в их дальнейшей службе и личной жизни.