

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кесовогорская средняя общеобразовательная школа
имени Дважды Героя Советского Союза А.В. Алелюхина

<p>«Согласовано»</p> <p>Зам. директора по ВР _____ <i>Мау</i> _____ Маркелова А.Г. от «<i>20</i>» <i>августа</i> _____ 2024 г.</p>	<p>«Утверждено»</p> <p>Директор МБОУ Кесовогорская СОШ _____ <i>Ляпова</i> _____ Ляпова О. В. Приказ № <i>135</i> от «<i>20</i>» <i>августа</i> _____ 2024 г.</p>
--	---



Рабочая программа
психологического сопровождения
выпускников в период подготовки к ГИА
9,11 класс

составила педагог-психолог
Мухина Светлана Николаевна

пгт. Кесова Гора
2024 год

Пояснительная записка

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ и ОГЭ трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ и ОГЭ как форма экзамена появились сравнительно недавно. Кроме того, каждый год меняются требования к проведению экзамена. Такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Это обуславливает необходимость создания программы психологического сопровождения, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

При разработке программы учитывались основные направления психологической работы: диагностика личностных особенностей обучающихся, психологическое просвещение, занятия с элементами психологического тренинга. С помощью данной программы выпускники смогут более эффективно использовать своё время для подготовки к 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.

Основанием программы является:

1. Федеральный закон № 273 «Об образовании в Российской Федерации» .
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
3. Письмо Министерства образования РФ от 27 июня 2003 года №28-51-513/16 (методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования).
4. ООП ФГОС ООО (5-9 класс) МБОУ Кесовогорская СОШ.
5. Рабочей программы психологического сопровождения участников образовательного процесса.
6. Программа "Путь к успеху" Стебенева Н.А, Королевой Н.В.

Цель: создание психологически комфортной среды для подготовки и проведения итоговой аттестации выпускников.

Задачи:

- Повышение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения.
- Развитие эмоционально-волевой сферы, развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.
- Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
- Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
- Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

Содержание работы

- Выделение группы детей с низким уровнем подготовки к сдаче экзаменов
- Индивидуальная работа по повышению мотивации подготовки к экзаменам.
- Подготовка рекомендаций выпускникам по подготовке к экзаменам (буклеты) и их распространение.
- Диагностика уровня тревожности.
- Индивидуальные консультации с классными руководителями и учителями-предметниками
- по итогам диагностики экзаменационной тревожности.

- Подготовка рекомендаций выпускникам по подготовке к экзаменам (буклеты) и их распространение.
- Индивидуальная работа по запросу.
- Групповые занятия: "Как психологически подготовиться к экзаменам",

"Кинезиологические упражнения для стимуляции познавательных способностей",
 "Способы снятия нервно-психического напряжения"..

- Информация психолога в классные уголки "Советы психолога по подготовке к ГИА"
- Групповое консультирование родителей «Как поддержать ребёнка – выпускника»
- Размещение материалов на школьном сайте «Как пережить экзамен»
- Выступления на совещаниях по теме: «Психологическая подготовка обучающихся к итоговой государственной аттестации»

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

Выпускники научатся:

- планировать время работы при подготовке к экзамену и на самом экзамене;
- регулировать уровень самоконтроля с учётом своих возможностей и способностей;

освоят:

- различные приёмы саморегуляции и противодействия стрессу;
- психологические основы поведения при сдаче экзамена и создания позитивного настроения.

Оценка эффективности работы:

Оценка эффективности работы по программе осуществляется в двух направлениях: отсутствие психологических срывов учащихся при сдаче экзамена. Успехи выпускников на экзамене будут являться дополнительной оценкой программы психолого-педагогического сопровождения.

План психолого-педагогического сопровождения подготовки выпускников к сдаче ЕГЭ и ОГЭ

№	С кем проводится сроки	Мероприятие	ответственный
	Сентябрь-октябрь		
1	администрация, учителя	Выделение группы детей с низким уровнем подготовки к сдаче экзаменов	завучи, классные руководители, педагог-психолог.
	Ноябрь		
2	9 – е, 11 классы	Индивидуальная работа по повышению мотивации подготовки к экзаменам.	педагог-психолог, классные руководители
	Декабрь		
3	9 – е, 11 классы	Индивидуальная работа по повышению мотивации подготовки к экзаменам.	по запросу педагог-психолог
4	11 классы	Подготовка рекомендаций выпускникам по подготовке к экзаменам (буклеты) и их распространение.	педагог-психолог

5	11 класс	Занятие "Способы снятия нервно-психического напряжения".	педагог-психолог
6	11 класс	Диагностика уровня тревожности.	педагог-психолог
7	учителя	Индивидуальные консультации с классными руководителями и учителями-предметниками по итогам диагностики экзаменационной тревожности.	педагог-психолог
	Январь		
8	9 -е классы	Подготовка рекомендаций выпускникам по подготовке к экзаменам (буклеты) и их распространение.	педагог-психолог
9	9 -11 классы	Индивидуальная работа по запросу	педагог-психолог
	Февраль		
10	9 – 11 класс	Индивидуальная работа по запросу.	педагог-психолог
11	9 –е классы	Групповые занятия по запросу: "Как психологически подготовиться к экзаменам", "Кинезиологические упражнения для стимуляции познавательных способностей".	педагог-психолог
12	9 классы	Диагностика уровня тревожности.	педагог-психолог
13	учителя	Индивидуальные консультации с классными руководителями и учителями-предметниками по итогам диагностики экзаменационной тревожности.	педагог-психолог
	Март		
14	9, 11 классы	Информация психолога в классные уголки "Советы психолога по подготовке к ГИА"	педагог-психолог
15	родители	Групповое консультирование «Как поддержать ребёнка – выпускника»	педагог-психолог, классные руководители
16	родителям и детям	На школьном сайте материал «Как пережить экзамен»	педагог-психолог
17	9 – 11 класс	Индивидуальная работа с выпускниками с высоким уровнем тревожности	педагог-психолог
	Апрель		
18	9 – 11 классы	Индивидуальные консультации по теме подготовки к экзамену.	педагог-психолог
	Май		
19	родителям и детям	Публикация статей на сайте школы «Как успешно сдать ГИА и ЕГЭ»	педагог-психолог
20	9 – 11 классы	Индивидуальная работа с выпускниками с высоким уровнем тревожности	педагог-психолог
	В течение года		
21	педагоги	Индивидуальное и групповое консультирование педагогов	педагог-психолог
22	педагоги	Выступления на совещаниях по теме: «Психологическая подготовка обучающихся	педагог-психолог

	к итоговой государственной аттестации»	
--	--	--