

**Программа  
психолого - педагогического сопровождения  
обучающихся 9-го и 11-го классов  
МАОУ Усовская СОШ  
имени Героя Советского Союза Е.И.Иванина  
при подготовке к ГИА**

Государственные экзамены в 11 и в 9 классах радикально отличается от привычной формы проверки знаний. Наиболее значимые характеристики, которые требуются в процессе их сдачи:

- высокая мобильность, переключаемость;
- высокий уровень организации деятельности;
- высокая и устойчивая работоспособность;
- высокий уровень концентрации внимания, произвольности;
- четкость и структурированность мышления, комбинаторность;
- сформированность внутреннего плана действий.

При подготовке и проведению итоговых государственных экзаменов в форме ГИА можно выделить основные направления работы школы в ходе психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса:

1. Просветительское
2. Диагностическое
3. Консультативное
4. Профилактическое
5. Аналитическое.

**Цель:** оказание психологической помощи обучающимся при подготовке и сдаче к ГИА.

**Задачи:**

1. Знакомство выпускников с особенностями и процедурой ГИА для снижения тревоги и повышения интереса к результатам экзамена.
2. Овладение учащимися способами регуляции эмоционального состояния, способами релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения, повышения сопротивляемости стрессу.
3. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы;

4. Самодиагностика психологических особенностей, уровня тревожности и компетентности в подготовке к итоговой аттестации.

5. Обучение учащихся способам самомотивирования и реагирования на негативные эмоции

6. Стимулировать самостоятельный поиск путей профилактики, предупреждения и преодоления негативного влияния интенсивной учебной деятельности на организм.

### **Формы и методы работы.**

Оптимальная форма фронтальной психологической подготовки выпускников к ЕГЭ - психолого-педагогические занятия с элементами тренинга.

На занятиях не происходит обучение технологиям, но и формируются позитивные установки, помогающие эффективно сдавать экзамены и справляться с любыми стрессовыми ситуациями в жизни. В процессе занятий каждый участник пополняет свою «копилку» представления о ГИА: «чем лично для меня ГИА лучше традиционного экзамена»: «что лично мне помогает чувствовать себя увереннее (мои ресурсы)».

Формы работы: групповая дискуссия, разбор конкретных ситуаций на экзаменах, отработка умений и навыков в специальных упражнениях, групповое обсуждение, информирование, психогимнастика, «мозговой штурм», освоение техник саморегуляции, самоподдержки в специальных упражнениях.

## **Этапы реализации плана психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса при проведении государственной (итоговой) аттестации**

### **I. Подготовительный этап (реализация информационно-аналитической, мотивационно-целевой, планово-прогностической функции)**

Фронтальная подготовка учащихся, предоставляющая им необходимую информацию о правилах и нормах процедуры ЕГЭ и ГИА и направленная на выработку индивидуального стиля работы.

1. Тестирование учащихся 11-х, 9-х классов с целью выявления уровня школьной тревожности, самочувствия, активности, настроения, индивидуальных интеллектуальных и психологических особенностей, для построения дальнейшей коррекционной работы.

2. Правила и процедура экзамена. Нормативные документы.

3. Психологические коррекционные занятия «Экзамен как повод поиграть»

4. Психологическое просвещение через групповые консультации

5. Контрольно-измерительные материалы. Структура, правила работы.

#### **6. Репетиционный экзамен.**

### **II. Выработка индивидуальных стратегий поддержки для конкретных учащихся с учетом их индивидуальных особенностей.**

1. Индивидуальные психологические консультации тревожных учащихся.
2. Индивидуальные психологические консультации учащихся, находящихся на индивидуальном обучении.
3. Индивидуальные психологические консультации учащихся с низкой самооценкой.
4. Индивидуальные психологические консультации демонстративных учащихся
5. Индивидуальные психологические консультации трудных учащихся
6. Составление рекомендаций для учащихся, педагогов и родителей по результатам психологических исследований.

### **III. Привлечение родителей: ознакомление со спецификой итоговых аттестаций.**

1. Правила и процедура экзамена. Нормативные документы.
2. Групповые консультации на родительских собраниях «Психологическая помощь при подготовке к ЕГЭ» «Как помочь своему ребенку при подготовке и во время итоговой аттестации»
3. Индивидуальные консультации родителей по возникшим проблемам, связанным со сдачей экзаменов.
4. Индивидуальное собеседование родителей и учащихся с администрацией школы, с учителями- предметниками по вопросам прохождения итоговой аттестации.

### **IV. Проведение ЕГЭ и ГИА (реализация организационно — исполнительской, контрольно — диагностической функций).**

1. Индивидуальные консультации педагогов по способам обеспечения благоприятной психологической атмосферы при проведении ЕГЭ.
2. Производственное совещание с рекомендациями по психологическому сопровождению процесса подготовки к ЕГЭ и ГИА в школе.
3. Психологическая поддержка учащихся при проведении ЕГЭ непосредственно перед экзаменом.

### **V. Анализ результатов и выработка предложений по подготовке к итоговой аттестации в форме ГИА и ЕГЭ.**

1. Анализ проведения репетиционных экзаменов.
2. Выработка рекомендаций.

3. Анализ возникших психологических и педагогических проблем при подготовке и проведении итоговой аттестации и определение путей работы по психолого-педагогическому сопровождению учащихся на следующий учебный год.

**Ожидаемые результаты:**

- усвоение психологических основ сдачи экзамена;
- освоение техник саморегуляции;
- освоение приемов планирования рабочего времени на экзамене;
- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

№ п/п	Виды деятельности	Содержание	Цель	Сроки	Ответственные
1	Работа с учащимися 9-11-х классов Диагностика.	Сильные стороны и трудности	Выявление уровня тревожности выпускников	ноябрь	Педагог-психолог Чудинова А.А.
2	Тренинг «Экзамены без стресса» 9 класс	1.« +» и « - » экзамена 2. Стратегии подготовки к экзаменам и деятельность на экзамене. 3. Способы снятия нервно – психического напряжения 4. Формирование положительного эмоционального фона	Рекомендации по сохранению спокойствия во время экзамена и во время подготовки к нему. Обучение приёмам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения.	февраль	Педагог-психолог Чудинова А.А.
3	Индивидуальные и групповые занятия (по запросу)	1. Как лучше подготовиться к экзаменам	Сообщить об эффективных способах подготовки к экзаменам	октябрь	Классные руководители Озчетина А.Г. Турова С.И.
4		2. Поведение на экзамене	Дать рекомендации по поведению во время подготовки и в момент экзамена	ноябрь	Заместитель директора по УВР Кондрашенко М.А.
5		3.Память и приемы запоминания	Знакомство с приёмами запоминания, характеристиками памяти	декабрь	Педагог-психолог Чудинова А.А.
6		4. «Эффективные способы запоминания большого объёма учебного материала»	Сообщить об эффективных способах запоминания большого объёма материала	январь	Педагог-психолог Чудинова А.А.
7		5. «Способы саморегуляции в стрессовой ситуации»	Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации. Помочь	февраль	Педагог-психолог Чудинова А.А., Соц.педагог

			учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации.		Володина В.А.
8	Тренинг «Экзамены без стресса» 11 класс	1.«+» и «-» экзамена 2. Стратегии подготовки к экзаменам и деятельность на экзамене. 3. Способы снятия нервно – психического напряжения 4. Формирование положительного эмоционального фона	Рекомендации по сохранению спокойствия во время экзамена и во время подготовки к нему. Обучение приёмам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения.	март	Педагог-психолог Чудинова А.А.
9	Тестирование	Распознавание наличия «методов защиты от стресса»	Определение стрессоустойчивости личности 9 и 11 класс	март	Педагог-психолог Чудинова А.А.
10	Диагностика	Онлайн-тест «Психологическая готовность выпускников к сдаче экзаменов»	Определение психологической готовности выпускников к сдаче экзаменов	апрель	Педагог-психолог Чудинова А.А.
11	Психологическая игра для учащихся 9-х, 11-х классов «Идет экзамен»	1.Экспресс-тест 2.Упражнения на поддержку. Поиск ресурса 3.Репетиционный экзамен. Ответы на вопросы	Снятие эмоционального напряжения, связанного с мыслями об экзамене, подготовкой к нему, снятие фрустрации на неожиданную ситуацию, поиск ресурса для уверенного поведения, настрой на позитивное начало, получение опыта структурирования ответа и публичного выступления	май	Педагог-психолог Чудинова А.А.
12	Оформление стенда для выпускников	Размещение важной информации информационного и рекомендательного характера	Информация по подготовке к экзаменам	Январь, в течение года	Классные руководители Озчетина А.Г. Турова С.И. педагог-психолог Чудинова А.А.
13	Работа с родителями выпускников	1. «Психологические особенности подготовки к ЕГЭ и ГИА». 2.«Как противостоять стрессу».	– познакомить родителей с правилами и порядком проведения итоговой аттестации, в том числе единого государственного экзамена; – дать	Апрель-май	Психолог Чудинова А.А. совместно с зам. директора по УВР Кондрашенко М.А.

			рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации		
14	Практическая работа	Подготовка методических рекомендаций родителям. Памятки	– дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации	В течение года	Педагог-психолог Чудинова А.А. Социальный педагог Володина В.А..
15	Консультации (по запросу)	Индивидуальное информирование и консультирование педагогов и родителей (законных представителей) по вопросам, связанным с ЕГЭ и ГИА.	Оказание помощи по вопросам, связанным с подготовкой к ЕГЭ и ГИА.	В течение года	Администрация ОУ, педагог-психолог Чудинова А.А.
16	Работа с классными руководителями (по запросу)	Психологическая помощь в период подготовки к ЕГЭ и ГИА	Рекомендации учащимися по подготовке к экзаменам	В течение года	Педагог-психолог Чудинова А.А.