

Утверждено:  
Директор МБОУ СОШ № 5  
А.С. Крымская



**План работы педагога-психолога  
по подготовке выпускников  
к ОГЭ и ЕГЭ в 2021-2022 учебном году**

### Пояснительная записка

Актуальность психологической подготовки к государственной итоговой аттестации трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, что каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

**Цель:** психологическая подготовка выпускников к единому государственному экзамену.

**Методы,** используемые в занятиях:

Рольевые игры.

Мини-лекции.

Дискуссии.

Релаксационные методы.

Метафорические притчи и истории.

Психофизиологические методики.

Телесно-ориентированные техники.

Диагностические методики

**Задачи:**

1. Повысить сопротивляемость стрессу.
2. Отработать навыки поведения на экзамене.
3. Развивать уверенность в себе.
4. Развивать коммуникативную компетентность.
5. Развивать навыки самоконтроля.
6. Помочь осознать собственную ответственность за поступки, анализировать свои установки.
7. Обучать приемам эффективного запоминания.
8. Обучать методам работы с текстом.

Хронометраж занятий.  
Каждое занятие рассчитано на 45 минут, однако в некоторых случаях продолжительность занятия может быть увеличена до 1 часа. Занятия проводятся 1- раз в неделю.

**Ожидаемые результаты:**

Психологическая готовность участников государственной итоговой аттестации:

1. Снижение уровня тревожности.
2. Развитие концентрации внимания.
3. Развитие четкости 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 (и всех психических процессов, необходимых при сдаче ОГЭ, ЕГЭ).

**Литература:**

Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.

Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.

Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – Спб.: Речь, 2004. – 120 с.

Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – Спб.: Речь, 2004. – 256 с.

## Общий план работы по реализации программы

Этапы	Мероприятия	Сроки	Участники
1. Подготовительный	Сбор необходимых сведений о детях. Углубленная психологическая диагностика и анализ возможных трудностей, с которыми они могут столкнуться при сдаче ЕГЭ. Подготовка характеристик и рекомендаций в письменном виде.	октябрь-декабрь	Педагог-психолог, учащиеся выпускных классов, классные руководители, учителя-предметники
	Подготовка материалов для собрания (демонстрационные версии ЕГЭ или задания прошлых лет). Родительское собрание «Как помочь ребенку подготовиться к ЕГЭ».	январь	Педагог-психолог, классные руководители, зам. директора по УВР, родители выпускников
Формирующий	Тренинговые занятия	февраль	Педагог-психолог, учащиеся выпускных классов
	Психологические уроки	март	Педагог-психолог, валеолог, учащиеся выпускных классов
Контрольный	Проведение пробного экзамена	апрель	Зам. директора по УВР, классные руководители, учителя-предметники, педагог-психолог, валеолог, учащиеся выпускных классов
Вспомогательное продолжение развивающей работы	Индивидуальная работа с ребенком	апрель, май	Учащиеся выпускных классов
	Консультации	апрель, май	Родители выпускников