

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №57  
М.Ю. Зубачева  
« » 2023 г.

**План работ в 9-11 классах педагога – психолога Суровцевой Светланы  
Сергеевны на 2023-2024 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-ых 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.
3. Содействовать адаптации учащихся к процессу проведения ОГЭ и ЕГЭ.

| № п/п                                                                                                                                              | Содержание деятельности                                                                                                                     | Планируемый результат                                                                                                                                                       | Сроки          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>1. Организационно-методическая работа.</b><br><i>Цель — разработка программ диагностики, коррекционных и развивающих занятий, рекомендаций.</i> |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                |
| <b>1. Ознакомительные беседы в 9, 10, 11 кл.</b>                                                                                                   |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |                |
| 1.1.                                                                                                                                               | Разработка цикла занятий в форме психологического тренинга для учащихся 9 и 11 классов с проблемами психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ. | 1. Формирование психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ<br>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 наглядных материалов для учащихся и родителей.                                                                                   |                                                                                                                                                                             |                |
| 1.4.                                                                                                                                               | Нормативная документация                                                                                                                    | Оформление                                                                                                                                                                  | Октябрь-       |



|                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | документации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | апрель         |
|                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Составление и утверждение графика работы по подготовке выпускников к ЕГЭ и ОГЭ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | сентябрь       |
|                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Справка о результатах проведения диагностики                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | В течение года |
| <b>2.Диагностическое направление.</b><br><i>Цель – информационное обеспечение процесса психологического сопровождения готовности к ОГЭ и ЕГЭ</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |
| 2.1                                                                                                                                              | 1.Подбор методик для диагностики психологической готовности учащихся к ОГЭ и ЕГЭ.<br>2.Проведение диагностики.<br><br>3.Анализ полученных результатов.                                                                                                                                                                               | Определение уровня психологической готовности выпускников к экзаменационным испытаниям по трем компонентам психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ (самоорганизация и самоконтроль, тревожность — личностный компонент, знакомство с процедурой ГИА и ЕГЭ — процессуальный компонент).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
| 2.2                                                                                                                                              | Подвержены ли вы экзаменационному стрессу? О.В. Еремина<br>Анкета «Готовность к ЕГЭ» Чибисова М.Ю.<br><br>Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан<br><br>Методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (Р.В. Овчарова)<br>Опросник Голланда.<br>Профориентация (опросник Климова) | Выявление уровня психологической готовности к ЕГЭ и ОГЭ<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>< |                |



|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                              |                |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 3.1                                          | <p>1. Проведение цикла занятий в форме психологических тренингов, игр для учащихся 9-11-х классов по развитию у них самоорганизации и самоконтроля, снятия тревожности.</p> <p>2. Проведение занятий по релаксации на основе изучения методов и приемов психофизической саморегуляции.</p> <p>3. Групповые и индивидуальные беседы по проблемам психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ.</p> | 1. Овладение учащимися приемами 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                                                                                                  |                |
| <b>4. Индивидуальные и групповые занятия</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                              |                |
| 4.1                                          | <b>Темы:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                              |                |
|                                              | «Эффективные способы запоминания большого объема учебного материала», «Память и приемы запоминания».                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Сообщить об эффективных способах запоминания большого объема материала                                                                       | январь         |
|                                              | «Способы саморегуляции в стрессовой ситуации»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации                                                                                     | Февраль        |
| <b>5. Тренинг:</b>                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                              |                |
|                                              | Тематическое планирование занятий по подготовке 9,11 классов к ГИА с элементами психологического тренинга. «Поведение на экзамене», 2 Эмоции и как с ними справиться».                                                                                                                                                                                                                      | Отработка с учащимися навыков психологической подготовки к экзаменам ГИА, повышение их уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов | В течение года |
| <b>6. Работа с родителями выпускников:</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                              |                |
| 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                              | В течение года |
| 6.6                                          | Разработка рекомендаций,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                              | В течение      |



|                                             |                                                                                                   |                                                                            |                |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------|
|                                             | памяток для родителей.                                                                            |                                                                            | года           |
| 6.7                                         | Работа по запросу родителей                                                                       |                                                                            | В течение года |
| <b>7.Работа с классными руководителями.</b> |                                                                                                   |                                                                            |                |
| 7.1                                         | Совместный контроль подготовки к ЕГЭ, ОГЭ                                                         | Осуществлять контроль за учащимися по подготовке к экзаменам               | в течение года |
| 7.2                                         | Подготовка методических рекомендаций классным руководителям по подготовке выпускников к ЕГЭ и ОГЭ | Дать рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам | Октябрь        |

Педагог-психолог



Суровцева С.С.



## Выписка из

годового отчета работы педагога-психолога за 2023-2024 г.

В течение 2023-2024 учебного года велась профилактическая работа, как групповая так и индивидуальная, в соответствии с проведенными занятиями ведутся записи в журнале «Учета групповых форм работы» и в журнале «Индивидуальных консультаций». В 2023-2024 учебном году педагогом-психологом в соответствии с годовым планом был проведен цикл психопрофилактических мероприятий «Снятие эмоционального напряжения, для уменьшения уровня тревожности», предназначенный для стабилизации эмоционального состояния в период сдачи ГИА.

| <b>Название диагностики:</b> Диагностика психологической готовности учащихся 9, 11-х классов к сдаче ГИА                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                            |                                                                                                                           |                                                                              |                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Цель – выявить уровень психологической готовности учащихся 9, 11-х классов к сдаче ГИА                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Группово<br>й                                                              | Учащиеся 9, 11-х классов.<br>9 «А» - 23 чел.<br>9 «Б» - 23 чел.<br>9 «В» - 22 чел.<br>11 кл. – 18 чел.<br>Всего – 86 чел. | Методика изучения психологической готовности учащихся к сдаче ГИА Чибисовой. | Уровень психологической готовности к сдаче ГИА.<br>Высокий – 20 %<br>Средний – 68 %<br>Низкий – 12 %                  |
| <b>Анализ:</b> Организация и проведение диагностики психологической готовности учащихся 9, 11-х классов к сдаче ГИА позволили своевременно выявить учащихся с низким уровнем психологической готовности к сдаче экзаменов. С некоторыми учащимися были проведены индивидуальные занятия и тренинги по подготовке к ГИА, даны рекомендации классным руководителям и родителям на классных родительских собраниях. Со всеми классными коллективами были проведены классные часы на тему сдачи и организации проведения экзаменов, баллы аттестатов. |                                                                            |                                                                                                                           |                                                                              |                                                                                                                       |
| Диагностика индивидуальных особенностей учащихся при подготовке к экзаменам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Определить индивидуальные особенности учащихся при подготовке к экзаменам. | Индивидуальный                                                                                                            | Учащиеся 9, 11-х классов.<br>Всего – 18 чел.                                 | 1. Методика изучения мотивации учения.<br>2. Методика изучения тревожности.<br>3. Методика изучения общей самооценки. |
| <b>Анализ:</b> Результаты данной углубленной диагностики позволили выявить индивидуальные особенности учащихся влияющие на подготовку к экзаменам. Со всеми учащимися были проведены индивидуальные консультации, даны рекомендации по формированию индивидуального                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                            |                                                                                                                           |                                                                              |                                                                                                                       |



### Анализ организации профилактической работы.

Профилактическая работа проводилась с целью содействия комфортных условия для сдаче ОГЭ и ЕГЭ. Профилактическая работа строилась на основе полученных результатов диагностических обследований учащихся, с учетом их особенностей. профилактическая работа велась в выпускных классах с целью снижения уровня тревожности на экзаменах, ознакомление с процедурой экзамена, а так же с экзаменационными формами.

Анализ организации профилактической деятельности показал следующее. Работа велась в групповом и индивидуальном режиме. Основная тематика профилактических занятий: развитие внимания, коррекция эмоционального состояния, работа со стрессовыми состояниями, работа со страхами, уменьшения уровня тревожности во время экзаменационных испытаний.

| цель                                                                                                                     | Название тренинга, темы, занятий                                                   | Кол-во человек/ класс | Результаты работы до и после тренинга, занятий                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Коррекция и развитие занятие                                                                                             | Занятия на коррекцию эмоционального состояния, снятия стресса, работа со страхами. | 32 чел (дети с ОВЗ)   | Отрицательной динамики не наблюдается                                                                                                                              |
| Оказание психолого-педагогической поддержки учащимся 5 классов в период их адаптации к условиям обучения в средней школе | «Психологическая поддержка при переходе в среднее звено»                           | 5 классы              | До-высокий уровень тревожности, после-уровень тревожности снизился, адаптация прошла успешно                                                                       |
| Формирование предпосылок готовности первоклассников к школьному обучения, коррекция эмоционально-волевых нарушений       | Подготовка к обучению в школе                                                      | 1 классы              | До -низкий уровень готовности к школьному обучению, незрелость ЭВС. После- рекомендовано посещение узких специалистов с целью изменения образовательного маршрута. |
| Профилактические занятия                                                                                                 | Подготовка к сдаче ГИА в 9 классе и 11 классе.                                     | 9 класс<br>11 класс   |                                                                                                                                                                    |



**Выводы:** Организация профилактической деятельности осуществлялась в соответствии с планом работы на учебный год, по результатам диагностических обследований, а также по запросам классных руководителей, родителей (законных представителей) учащихся. Все профилактические мероприятия были проведены в полном объеме. Профилактическая работа проводится с различными категориями учащихся: дети с проблемами в обучении и поведении, агрессивные, застенчивые, тревожные дети, дети с ОВЗ и др. так же был организован цикл мероприятий по подготовке к ГИА учащихся 9 классов и 11 класса.

**Выписка из журнала групповой коррекционно-развивающей работы.**

В рамках данного цикла для данной категории детей были проведены следующие занятия:

| Дата     | Форма                        | Тема                                                                      |
|----------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 20.11.23 | Лекция                       | Водное занятие. Как справиться с тревогой.                                |
| 21.11.23 | Тренинг                      | Поведение на экзамене (с элементами дыхательной гимнастики).              |
| 24.12.23 | Практическое занятие.        | Памяти и приемы запоминания. Упражнение «на льдине», «снежный ком».       |
| 26.02.24 | Лекция с элементами тренинга | «Методы работы с тревогой, способы стабилизации эмоционального состояния» |
| 25.03.24 | Арт-терапевтический тренинг  | Мои эмоции «Радуга»                                                       |
| 15.04.24 | Тренинг, лекция.             | «Эмоции и поведение во время экзамена»                                    |

Данная работа была направлена на создание благоприятного психологического климата в момент сдачи ГИА 9 и 11 классами.

Заместитель директора по ВР

Педагог-психолог

Демина М.А.

Суровцева С.С.



**О Т Ч Е Т**  
**по результатам психодиагностического исследования**  
**готовности обучающихся 9-х и 11-го классов**  
**к государственной итоговой аттестации**

В соответствии с планом работы педагога психолога МБОУ СОШ 57 в период с 1.09.2022 по 3.03.2023 педагогом-психологом школы были проведены диагностические мероприятия в учебных группах 9А, 9Б, 9В, 11А классов по выявлению уровня сформированности у обучающихся информационной, регулятивной и эмоциональной готовности к ГИА.

**Гипотеза исследования:** социально-психологическая готовность обучающихся к ГИА – это сложный многофакторный процесс, в ходе которого подросткам необходимо приобрести умения осуществлять ведущую деятельность в новых, отличных от обучения условиях (другая школа, незнакомые преподаватели, ограниченные временные промежутки выполнения заданий и т.п.). Признаками успешной готовности будут являться не только удовлетворительное усвоение программного материала, но и стабильно положительное эмоциональное состояние в процессе ГИА.

**Цели и задачи исследования:**

1. определить уровень осведомленности обучающихся о процедурных вопросах сдачи ЕГЭ и ОГЭ;
2. выявить уровень самоорганизации и самоконтроля обучающихся;
3. выявить уровень экзаменационной тревожности в учебных группах;
4. выявить обучающихся «группы риска» (с недостаточным уровнем психологической готовности к ГИА);
5. разработать систему психологической помощи обучающимся, классным руководителям, учителям-предметникам, специалистам, администрации.

**Предмет исследования:** эмоционально-мотивационная сфера личности подростков.

**Объект исследования:** обучающиеся учебных групп 9А, 9Б, 9В, 11А классов.

**Оцениваемые УУД:** регулятивные, личностные

**Методы исследования:** тестирование, статистический анализ

**Описание методики исследования:** анкета «Самооценка психологической готовности к ГИА» (модификация методики М. Ю. Чибисовой).

| Название шкалы                   | Тестовые методики                  | Исследуемая функция                                                                                          | Фактор, влияющий на результат                        |
|----------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Психологическая готовность к ГИА | Анкета по методике М. Ю. Чибисовой | Наличие или отсутствие тревожных состояний, уровень информированности о процедуре ГИА, уровень саморегуляции | Субъективность обследуемых в оценке своего состояния |

Данная анкета имеет ориентировочный характер и позволяет оценить готовность к ЕГЭ и ОГЭ глазами самих выпускников. Она затрагивает такие составляющие, как способность к самоорганизации (познавательный компонент), уровень тревоги (личностный компонент)



и знакомство с процедурой экзамена (процессуальный компонент). Анкета проводится для с крининговой диагностики в выпускных классах, а также для оценки результативности деятельности педагогов по подготовке обучающихся к ГИА.

### Результаты исследования

В исследовании приняли 76 учащихся 9А, 9Б, 9В, 11 классов.

Таблица 1

| класс        | кол-во учащихся | Уровень осведомленности в процедурных вопросах ГИА |   |        |   |         |     |               |     |         |     |
|--------------|-----------------|----------------------------------------------------|---|--------|---|---------|-----|---------------|-----|---------|-----|
|              |                 | Очень низкий                                       |   | Низкий |   | Средний |     | Выше среднего |     | Высокий |     |
|              |                 | Кол-во                                             | % | Кол-во | % | Кол-во  | %   | Кол-во        | %   | Кол-во  | %   |
| 9А           | 22              | -                                                  | - | -      | - | 4       | 17% | 6             | 26% | 13      | 57% |
| 9Б           | 20              | -                                                  | - |        |   | 8       | 32% | 8             | 32% | 9       | 36% |
| 9В           | 19              |                                                    |   |        |   | 7       | 29% | 13            | 54% | 4       | 17% |
| 11А          | 15              | -                                                  | - |        | - | 2       | 18% | 1             | 9%  | 8       | 73% |
| <b>Всего</b> | <b>76</b>       |                                                    |   |        |   | 21      | 25% | 28            | 34% | 34      | 41% |

Как видно из таблицы, большинство учащихся выпускных классов отмечают у себя высокий уровень информированности о процедурных сторонах ГИА среди всех опрошенных, наибольшее количество таких учеников в 11А 73% и 9А 57% классах. Вместе с тем в каждой учебной группе есть учащиеся, которые отмечают средний, т.е. неполный объем информированности о процедуре ГИА от числа всех опрошенных. Такие учащиеся могут столкнуться с проблемами в работе с КИМ, иметь недостаточную информированность о последовательности разных этапов ГИА, временных промежутках, которые отводятся на выполнение заданий, критериях оценивания экзаменационных работ и т.п. Наибольшее количество указанных учащихся в 9Б классе, в классе есть дети испытывающие трудности в оформлении работы, по итогу работы и опросу дети боятся сделать ошибку в данных которые заполняются на КИМ.

Таблица 2

| класс        | кол-во учащихся | Уровень самоорганизации и самоконтроля в процессе ГИА |   |        |   |         |     |               |     |         |     |
|--------------|-----------------|-------------------------------------------------------|---|--------|---|---------|-----|---------------|-----|---------|-----|
|              |                 | Очень низкий                                          |   | Низкий |   | Средний |     | Выше среднего |     | Высокий |     |
|              |                 | Кол-во                                                | % | Кол-во | % | Кол-во  | %   | Кол-во        | %   | Кол-во  | %   |
| 9А           | 22              | -                                                     | - | -      | - | 4       | 17% | 12            | 57% | 6       | 26% |
| 9Б           | 20              | -                                                     | - | -      | - | 9       | 36% | 9             | 36% | 2       | 18% |
| 9В           | 19              |                                                       |   |        |   | 5       | 29% | 10            | 54% | 4       | 17% |
| 11А          | 15              | -                                                     | - | -      | - | 2       | 18% | 11            | 63% | 2       | 18% |
| <b>Всего</b> | <b>76</b>       |                                                       |   |        |   | 20      | 26% | 42            | 35% | 14      | 22% |

Самооценка учащимися своего уровня самоорганизации и самоконтроля, необходимых в процессе ГИА продемонстрировала, что менее половины выпускников считают, что



имеют высокий уровень сформированности этих качеств – 42% от общего числа опрошенных, наименьшее число учащихся с высоким уровнем регулятивных УУД – в 11А классе, наибольшее - в 9А. В этих же учебных группах определились учащиеся, которые отмечают средний, т.е. не вполне сформированный уровень самоорганизации. Всего среди опрошенных таких учащихся 14%. Учащиеся указанной категории опасаются, что не смогут правильно спланировать время выполнения заданий во время экзаменов, эффективно распределить интеллектуально-эмоциональные ресурсы, выбрать наиболее конструктивную стратегию деятельности в процессе ГИА. Кроме того, учащиеся также отметили, что не умеют выбирать наиболее рациональный способ выполнения экзаменационных заданий.

**Таблица 3**

| класс        | кол-во учащихся | Уровень самооценки экзаменационной тревожности |            |           |            |           |            |               |            |          |           |
|--------------|-----------------|------------------------------------------------|------------|-----------|------------|-----------|------------|---------------|------------|----------|-----------|
|              |                 | Очень низкий                                   |            | Низкий    |            | Средний   |            | Выше среднего |            | Высокий  |           |
|              |                 | Кол-во                                         | %          | Кол-во    | %          | Кол-во    | %          | Кол-во        | %          | Кол-во   | %         |
| 9А           | 22              | -                                              |            | 4         | 17%        | 16        | 69%        | 2             | 14%        | -        |           |
| 9Б           | 20              | 5                                              | 20%        | 4         | 17%        | 9         | 36%        | 1             | 4%         | 1        | 4%        |
| 9В           | 19              | 3                                              | 25%        | 2         | 9%         | 11        | 54%        | 3             | 12%        |          |           |
| 11А          | 15              | 1                                              | 9%         | 3         | 20%        | 10        | 62%        | 1             | 9%         |          |           |
| <b>Всего</b> | <b>76</b>       | <b>9</b>                                       | <b>14%</b> | <b>13</b> | <b>15%</b> | <b>46</b> | <b>53%</b> | <b>7</b>      | <b>15%</b> | <b>1</b> | <b>2%</b> |

Как известно, экзаменационная тревожность может носить как объективный характер (когда ученик осознает те или иные пробелы в знаниях и учебных умениях), так и субъективный (когда тревожность выступает в качестве устойчивой черты характера). Наличие умеренного, незначительного уровня тревожности в период подготовки к ГИА является положительным фактором, так как позволяет регулировать процесс подготовки и повышать уровень мотивации и личной ответственности за результативность ГИА. Как видно из таблицы 82% опрошенных учащихся имеют низкий и средний уровень экзаменационной тревожности. В то же время полное отсутствие тревожности может свидетельствовать либо о недостаточном осознании ответственности и важности предстоящего события ( в данном случае ГИА), либо о защитной реакции по типу отрицания, либо об абсолютной уверенности в своих силах. В учебных группах 9-х и 11 классов таких учащихся 2%. Наибольшего внимания, как правило, требуют учащиеся с повышенным и высоким уровнем экзаменационной тревожности, таких выпускников выявлено 15%, причем наибольшее количество учеников с высоким уровнем тревожности в 11А классе. Наименьшее количество выпускников с повышенным уровнем тревожности в 9Б и в 11 классе.

### **Выводы по результатам исследования**

1. Уровень психологической готовности выпускников 9А, 9Б, 9В и 11А классов к ГИА по фактору осведомленности в процедурных вопросах ГИА является высоким.
2. Большинство выпускников демонстрируют высокий уровень самоорганизации и самоконтроля необходимых в процессе ГИА.
3. У большинства выпускников выявлен оптимальный уровень экзаменационной тревожности, однако учащиеся демонстрируют высокие показатели по данному фактору.



## Рекомендации по результатам исследования

1. Учителям-предметникам продолжить формирование у обучающихся необходимых регулятивных УУД, таких как умения по самоконтролю и самоорганизации в процессе работы с КИМ, умений по распределению времени, подбору наиболее рациональных способов выполнения заданий.
2. Педагогу-психологу организовать групповые и индивидуальные консультации для учащихся с повышенным и высоким уровнем экзаменационной тревожности с целью выяснения объективности или субъективности переживаемых состояний, анализа индивидуально-характерологических особенностей, приводящих к формированию тревожных состояний, формирования адекватной самооценки и умений по саморегуляции в стрессовых ситуациях.
3. Педагогу-психологу организовать индивидуальные консультации для учителей-предметников и классных руководителей по вопросам профилактики экзаменационной тревожности у выпускников.
4. Педагогу-психологу совместно с классными руководителями организовать групповые и индивидуальные консультации для родителей (законных представителей) учащихся по профилактике экзаменационной тревожности у обучающихся в семье с целью информирования о семейных факторах, провоцирующих формирование тревожных состояний, оказания адресной психологической помощи обучающимся и их родителям (законным представителям) в период подготовки к ГИА.

Директор МБОУ СОШ № 57

Педагог-психолог:



М.Ю. Зубачева

С. С. Суровцева