

«Согласованно»

Зам. директора по ВР

В.И. Кичкинева

« _ » _____ 2021 г.

Утверждаю

Директор МБОУ-СОШ № 10

К.Г. Сапелкина

« _ » _____ 2021 г.

**ПЛАН работы педагога – психолога по подготовке обучающихся к ЕГЭ
и ОГЭ в 2021 – 2022 учебном году.**

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные	Отметка о выполнении
1. Организационно – методическая работа				
1	Разработка и утверждение плана по формированию жизнестойкости обучающихся	Август - сентябрь	Зам. директора по В.И. Кичкинева; Педагог-психолог Цыганкова В.К.	
2	Разработка методической базы по предупреждению и преодолению тревожности в связи с ОГЭ, ЕГЭ.	Август - сентябрь	Педагог-психолог Цыганкова В.К.	
2. Диагностика				
Работа с обучающимися				
1	Проведение профориентационного тестирования «Дифференциально диагностический опросник» (ДДО; Е.А.Климов).	Ноябрь	Педагог-психолог Цыганкова В.К.	
2	Проведение индивидуального углубленного профориентационного тестирования «Дифференциально диагностический опросник» (ДДО; Е.А.Климов).	По запросу	Педагог-психолог Цыганкова В.К.	
3	Проведение диагностики уровня тревожности выпускников. (А.М.	Ноябрь - декабрь	Педагог-психолог Цыганкова В.К.	

	Прихожан – Диагностика уровня тревожности; «Опросник школьной тревожности Филлипса»)			
4	Диагностика интеллектуальных способностей обучающихся 5 – 11 классов (Культурно- независимый тест интеллекта Кеттелла)	Январь	Педагог-психолог Цыганкова В.К.	
5	Диагностика уровня самооценки выпускников (Г.Н, Казанцева – «Диагностика уровня самооценки личности»)	Февраль	Педагог-психолог Цыганкова В.К.	
6	Анкетирование выпускников «Итоги пробного ЕГЭ и ОГЭ» (С.К. Рыженко)	По запросу	Педагог-психолог Цыганкова В.К.	
7	Проведение повторного цикла диагностик выпускников	Март - апрель	Педагог-психолог Цыганкова В.К.	
3. Коррекционно – развивающая работа				
Работа с обучающимися				
1	Формирование групп выпускников с низким уровнем психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ	По отдельному плану	Педагог-психолог Цыганкова В.К.	
2	Проведение цикла занятий для выпускников с низким уровнем психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ по программе М.Ю. Чибисовой	По отдельному плану	Педагог-психолог Цыганкова В.К.	

4. Консультативная работа				
Работа с обучающимися				
1	Групповые и индивидуальные консультации с выпускниками по проблемам психологической готовности	По запросу	Педагог-психолог Цыганкова В.К.	
Работа с родителями				
1	Выступление на родительских собраниях	По запросу	Педагог-психолог Цыганкова В.К.	
2	Информативно – разъяснительная работа (составление памяток)	Сентябрь - октябрь	Педагог-психолог Цыганкова В.К.	
3	Консультации для родителей	По запросу	Педагог-психолог Цыганкова В.К.	
Работа с педагогами				
1	Разработка рекомендаций для учителей – предметников по вопросам ОГЭ и ЕГЭ	Сентябрь - октябрь	Педагог-психолог Цыганкова В.К.	
2	Работа по запросу классных руководителей	По запросу	Педагог-психолог Цыганкова В.К.	
3	Выступления на педагогическом совете	По запросу	Педагог-психолог Цыганкова В.К.	

«Согласованно»

Зам. директора по ВР

В.И. Кичкинева

« _ » _____ 2021 г.

Утверждаю

Директор МБОУ-СОШ № 10

К.Г. Сапелкина

« _ » _____ 2021 г.

План работы коррекционно – развивающих занятий педагога – психолога по подготовке обучающихся к ЕГЭ и ОГЭ в 2021 – 2022 учебном году.

№	Тема занятия	Сроки	Ответственные	Отметка о выполнении
1	«Что такое итоговая аттестация и что она значит для меня»	С 14.02 по 18.02	Педагог-психолог	
2	«Как справиться со стрессом на экзамене» (занятие 1)	С 21.02 по 25.02	Педагог-психолог	
3	«Как справиться со стрессом на экзамене» (занятие 2)	С 28.02 по 04.03	Педагог-психолог	
4	«Способы снятия нервно – психического напряжения»	С 07.03 по 11.03	Педагог-психолог	
5	«Уверенность на экзамене»	С 14.03 по 18.03	Педагог-психолог	

ЗАНЯТИЕ № 1

Тема: «Что такое итоговая аттестация и что она значит для меня?»

Цель: познакомить выпускников с особенностями итоговой аттестации.

Разогрев

Упражнение «Ассоциации»

Участники получают инструкцию: «Ассоциации – это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-либо предмет. Вам нужно придумать ассоциации на то слово, который скажет предыдущий участник. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что придет в голову. Итак, я начинаю: экзамен...»

Презентация темы

Ведущий. Очень скоро завершаться ваши школьные годы. Впереди у вас очень важный период – экзамены. Вам предстоит сдавать их в особой форме – в форме ЕГЭ (ОГЭ).

Прежде чем переходить к информированию, нужно попросить учеников сформулировать что они знают о ЕГЭ (ОГЭ).

Информирование.

ЕГЭ (ОГЭ) – это система бесплатных экзаменов по отдельным предметам. Результаты ЕГЭ одновременно учитываются в школьном аттестате и при поступлении в ВУЗы. При проведении этих экзаменов на всей территории России применяются однотипные задания и система независимой внешней оценки (в том числе с помощью компьютера), основанная на использовании единой шкалы и критериев оценки. Экзамен по каждому предмету включает вопросы и задания трех типов. В процессе сдачи ЕГЭ (ОГЭ) требуется :

- Высокая мобильность, переключаемость;
- Высокий уровень организации деятельности;
- Высокая и устойчивая работоспособность;
- Высокий уровень концентрации внимания, произвольности.

Проигрывание.

Очень важно, чтобы ученики сами нашли для себя какой-то смысл в ЕГЭ (ОГЭ). Поэтому следует провести «мозговой штурм» на тему «Что может дать мне ЕГЭ (ОГЭ)?». Участникам нужно сформулировать как можно

больше ответов на вопрос: чем ЕГЭ (ОГЭ) может быть для меня лучше традиционной формы экзамена и в чем его плюсы для меня?

Упражнение «Чего я хочу достичь?»

Цель: настроить на успех.

Инструкция: Посидите несколько мгновений в тишине и подумайте о том, чего бы вы хотели достичь? Чему вам хотелось бы научиться? Подумайте, как вы бы могли без слов, с помощью мимики и жестов, рассказать об этом. Задача остальных – догадаться, о чем идет речь».

Анализ:

- Трудно ли было выбрать важную цель?
- Что нужно сделать для того, чтобы достичь цели?
- Не слишком ли глобальны ваши цели, или, может быть слишком мелкие, или как раз достижимые?

Рефлексия.

Проводится итог занятия. Выпускники отвечают на следующие вопросы:

- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Что понравилось, что не понравилось?
- Что нового для себя узнали?

ЗАНЯТИЕ № 2

Тема: «Как справиться со стрессом на экзамене?»

Цель: познакомить обучающихся с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

Необходимые материалы: мяч, бумага и авторучки.

Разогрев.

Упражнение «Самое трудное»

Ведущий. Тот у кого в руках мяч, должен продолжить фразу «Самое трудное на экзамене – это...» и бросить мяч другому человеку.

Анкета «Подготовка к экзамену. Как противостоять стрессу»

Цель: выяснить осведомленность участников в данном вопросе и обнаружить проблемы.

Вопросы анкеты:

1. Как вы считаете, подвержены ли вы стрессам?
2. Читали ли вы что-нибудь о стрессах?
3. Знаете ли вы признаки стресса?
4. Как вы думаете, на что влияет стресс?
5. Знаете ли вы упражнения, при помощи которых можно нейтрализовать стресс?
6. Какие ощущения вы испытывают в связи с предстоящими экзаменами?

Презентация темы.

Ведущий. Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними познакомимся.

Информирование.

Существует различные способы справиться со своей тревогой. Простой, но очень эффективный способ – аутотренинг. Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия. Формулы аутотренинга направлены на подсознание.

Упражнение «Формула Аутотренинга»

Ведущий. Руководствуясь правилами, вам нужно составить формулу аутотренинга для себя. Желающие могут прочитать составленные ими формулы.

После выполнения этого упражнения происходит обсуждение:

- Трудно или легко было составлять формулы аутотренинга?
- Что мешало, а что помогала при составлении формул?

Рефлексия.

Подведение итогов занятия.

Ведущий. Сегодня мы с вами узнали только один способ, который поможет вам справиться с тревогой, - аутотренинг, ознакомились с правилами составления формул аутотренинга, потренировались в составлении этих формул. На следующем занятии мы продолжим знакомство с психологическими способами, помогающими справиться с тревогой.

ЗАНЯТИЕ № 3

Тема: «Как справиться со стрессом на экзамене?»

Цель: познакомить обучающихся с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

Разогрев.

Упражнение «Состояние тревоги и покоя»

Цель: дать возможность обучающимся ощутить себя в ситуации тревоги, обратить внимание на свое самочувствие в этой ситуации.

Участникам предлагается закрыть глаза и как можно лучше вспомнить, или представить ситуацию, которая вызывает у них тревогу или волнение. Необходимо обратить внимание на то, что происходит с их физическим самочувствием, как каждый выпускник ощущает себя в ситуации тревоги.

Затем предлагается вспомнить ситуацию, в которой они не волнуются, и снова обратить внимание на физическое самочувствие.

По завершению этого упражнения нужно обсудить его результаты и составить «портрет тревоги» и «портрет спокойствия». Необходимо обратить особое внимание на то, что тревога сопровождается напряжением, а тревога – расслабленностью.

Презентация темы:

Ведущий: Беспокойство – одна из главных причин плохой работы памяти и концентрации внимания при сдаче экзамена. Каждому человеку нужно знать психологические способы снижения тревоги.

Информирование:

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой

способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания. Еще с тревогой помогает справиться медитация. По сути, медитация – это состояние глубокого сосредоточения на одном объекте. Такое состояние позволяет обрести душевный покой и равновесие.

Упражнение «Мышечная релаксация»

Цель: научиться справляться с мышечным напряжением.

Инструкция: «Примите, пожалуйста, удобное положение, положите руки на колени и закройте глаза. Сосредоточьте ваше внимание на руках. Вам нужно ощутить тепло ваших рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть. О том, что достигнуто расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми.»

Анализ:

- Какие чувства у вас вызвало это упражнение? Удалось ли вам расслабиться?

Расслабиться также помогает дыхательная релаксация

Упражнение «Дыхательная релаксация»

Цель: научиться справляться с тревогой, используя дыхание.

Наиболее простой способ – это дыхание на счет. Нужно предложить детям принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре – выдох.

Анализ:

- Как меняется ваше состояние? Возникли ли у вас трудности при выполнении упражнения?

Упражнение «Сосредоточение на предмете»

Цель: научиться справляться с тревогой с помощью медитации.

Инструкция: «Каждый из вас должен выбрать один предмет (часы, кольцо, ручку и т. д.) и положить его перед собой. В течении 4 минут удерживайте все свое внимание на этом предмете, внимательно его рассмотрите, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.»

Анализ:

-Справились ли вы с заданием? Что помогало и что мешало вам при выполнении этого упражнения?

Рефлексия:

Обучающимся предлагается ответить на некоторые вопросы:

- Как себя чувствуете?

- Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас?

- Что было легко, а где почувствовали трудности?

- Какие есть предложения на следующее занятие?

Необходимо объяснить, что не существует единственного правильного способа справиться со стрессом, каждый должен выбрать то, что подходит лично ему.

ЗАНЯТИЕ № 4

Тема: «Способы снятия нервно-психического напряжения»

Цель: научить выпускников снимать напряжение простыми психологическими способами.

Необходимые материалы: листы бумаги, цветные карандаши, мягкая игрушка (солнышко), или солнце, вырезанное из бумаги.

Разогрев.

Упражнение «Дорисуй и передай»

Цель: снятие психофизического напряжения, активизация группы.

Инструкция: «Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать, что хотите. По следующему хлопку передайте свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.

Может, кто то из вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?»

Анализ:

- Понравилось ли вам то, что получилось? Поделись своими чувствами, настроением.

- Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

Презентация темы:

Ведущий: Одним из эффективных приемов снятия психологического напряжения является расслабление. Основной психологический эффект расслабления заключается в уменьшении внутреннего беспокойства. С некоторыми способами расслабления мы познакомились на прошлом занятии. Сегодня мы познакомимся с другими психологическими способами снятия напряжения.

Информирование:

Справится с напряжением помогает самообладание. В содержание этого понятия в качестве составляющих входят умения владеть собой, своими действиями, переживаниями и чувствами.

Упражнение «Эксперимент»

Цель: дать возможность обучающимся понять смысл и необходимость самообладания.

Каждому участнику раздаются карточки с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать его.

Инструкция: «Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНАЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ;
НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕНестиЭТоГОСтрАшНОНа
ПугАННоГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсто; наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ
ОтБеГ УщиХ ног.»

Анализ:

- Сразу ли вы справились с заданием?

- Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?

- В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?

- Как развить самообладание?

Упражнение «Аааааааа»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Инструкция: «Сделайте глубокий вдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во время выдоха долгое «Аааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекает ощущение напряжения и усталости. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселье и радостные мысли».

Анализ:

- Расскажите о вашем состоянии.

Игра «Стряхни»

Цель: обучить избавляться от всего негативного, неприятно.

Инструкция: «Я хочу показать вам, как можно легко и просто избавиться от неприятных чувств. Начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятности – плохие чувства, нехорошие мысли – слетают с вас как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Теперь отряхните лицо. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее».

Анализ:

- Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

Рефлексия

Упражнение «До следующей встречи»

Цель: получение обратной связи от участников, подведение итогов занятия.

Инструкция: «У меня в руках чудесное солнышко (мягкая игрушка или нарисованное на бумаге). Оно излучает свет, тепло, радость, счастье сегодняшнего дня. Вы будете передавать друг другу это солнышко и делиться впечатлениями о сегодняшнем занятии, (что вам дало сегодняшнее занятие, что нового узнали и т. д.), дарить свои пожелания».

ЗАНЯТИЕ № 5

Тема: «Уверенность на экзамене»

Цель: повысить уверенность в себе, в своих силах.

Необходимые материалы: листы бумаги, цветные карандаши, авторучки.

Разогрев.

Упражнение «Передача хлопка»

Дети должны по очереди друг за другом хлопнуть в ладони не делая пауз.

Презентация темы:

Ведущий: Для того чтобы сдать хорошо экзамен, нужно быть уверенным в себе, в своих силах. Мы уже говорили с вами о том, каким образом можно справиться с состоянием тревоги во время экзамена. Сегодня мы узнаем, что еще помогает чувствовать себя уверенно.

Информирование:

Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как ты выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техники аутотренинга и релаксации, которые мы уже осваивали. Как можно повысить свою уверенность? Прежде всего, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя таким образом, то и ощущения тоже меняются. Кроме того, у каждого есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации.

Упражнение «Статуя уверенности и неуверенности»

Цель: расширить представление обучающихся об уверенности.

Инструкция: «Представьте, что у дверей школы решили поставить скульптуру, которая будет называться «Уверенность и неуверенность». Сейчас мы все попробуем себя в роли скульпторов. Нужно разбиться на две команды. Одна команда строит скульптуру «Уверенности, другая – скульптуру «Неуверенности». В скульптуре должен быть задействован каждый. Через 4 минуты вы должны продемонстрировать свои скульптуры. Затем необходимо подвести итоги упражнения и сформулировать «Образ уверенности» (из каких составляющих он складывается). Записать на ватмане (или доске), какие особенности присущи образу уверенного человека, и прочитайте.»

Упражнение «Мои ресурсы»

Цель: помочь обучающимся найти в себе те качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно.

Инструкция: «Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Чем я могу похвастаться». Здесь вы должны записать те свои качества и характеристики, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может помочь мне на экзамене». Напротив каждой своей сильной стороны вы должны написать, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена. Желаящие озвучивают результаты выполненного упражнения».

Упражнение «Приятно вспомнить»

Цель: обучить выпускников самоубеждению в случае неуверенности в своих силах.

Инструкция: «Это упражнение следует выполнять в том случае, если вы чувствуете неуверенность в своих силах при решении какой-либо задачи. Проанализируйте опыт успешного решения аналогичных проблем в прошлом и твердо скажите себе: «Я решал задачи и посложнее. Решу и эту!».

Упражнение «Образ уверенности»

Цель: показать обучающимся, как еще можно усилить свое ощущение уверенности.

Инструкция: «Закройте глаза и представьте, какой образ мог бы для вас символизировать состояние уверенности. Представили? Теперь нарисуйте этот образ или символ».

После окончания работы необходимо попросить участников показать свои рисунки и кратко рассказать о них.

Анализ

- Что было легко, а где почувствовали трудности?
- Как этот символ может помочь вам?

Если дети сами не скажут, им нужно подсказать, что, представив себе этот символ в трудной ситуации, можно усилить свое ощущение уверенности.

Рефлексия.

Подведение итогов занятия.

Ученики должны продолжить фразу: «Уверенность для меня – это ...»