

Утверждаю: директор МОБУСОШ № 9
им. М.П.Бабыча станицы Советской
А. А. Блохнина

План психологического сопровождения по подготовке выпускников к ГИА в 2021-2022 учебном году

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

При разработке плана "Психологическая подготовка к ГИА" содержание опирается на занятия по подготовке учащихся выпускных классов к экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н.и программу "Путь к успеху" Стебенева Н.Б., и Королевой Н.В. План позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ОГЭ и ГИА, кроме того с её помощью выпускники могут научиться различным приёмам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приёмам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

Цель: оказание психологической помощи учителям, выпускникам 9-11 классов и их родителям в подготовке к ГИА

Методы и техники, используемые на занятиях:

Мини-лекции.

Дискуссии.

Релаксационные методы.

Метафорические притчи и истории.

Психофизиологические методики.

Упражнения с элементами арттерапии.

Диагностические методики.

Задачи:

1. Повышение сопротивляемости стрессу.
2. Отработка навыков поведения на экзамене.
3. Развитие уверенности в себе.
4. Развитие коммуникативной компетентности.
5. Развитие навыков самоконтроля.
6. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
7. Обучение приёмам эффективного запоминания

Субъекты программы: выпускники 9-х и 11-х классов их родители, учителя.

Программа включает 5 направлений:

1. Диагностическое направление.

2. Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками.
3. Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.
4. Профилактическая работа.
5. Организационно-методическая работа.

Ожидаемые результаты:

Психологическая готовность участников ГИА:

1. Снижение уровня тревожности.
2. Развитие концентрации внимания.
3. Развитие чёткости и структурированности мышления.
4. Повышение сопротивляемости стрессу.
5. Развитие эмоционально-волевой сферы.
6. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
7. Развитие навыков конструктивного взаимодействия (и всех психических процессов, необходимых при сдаче ЕГЭ и ГИА).

№	Виды деятельности	Содержание	Цель	Сроки	Ответственные
1.	Работа с учащимися 9 - 11 классов. Диагностика. Программа «Будь уверен на все 100!» «Скорая помощь»	1.Тест Филлипса.	Определение уровня школьной тревожности	Октябрь	Психолог
		2.Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова). «Стресс-тест»	Определить самооценку стрессоустойчивости.	Январь	Педагог-психолог
		3.Проективный тест «Человек под дождем»	Диагностика особенностей совладания со сложными ситуациями, готовность человека справляться с трудностями, а также применяемые защитные механизмы.	Февраль	
		4.Тест “Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?”	Диагностика уровня психологической готовности к экзаменам.	Март	
		5. Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН).	Выявление уровня тревожности выпускников.	Апрель	
		6.Анкета «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ» (модификация методики М.Ю.Чибисовой)	Выявление уровня осведомленности в вопросах сдачи ГИА, способность к самоорганизации и самоконтролю учащихся, а также уровень экзаменационной тревожности	Май	
		Подготовка рекомендаций выпускникам по подготовке к ГИА	Дать рекомендации по подготовке к экзаменам	В течение года	Педагог-психолог
Психокоррекционная и развивающая работа со	1.«ГИА в моей жизни»	Формирование адекватного мнения о ГИА	Сентябрь	Педагог-психолог	
	2.«Если знаю, то могу»	Преодоление страха при сдаче ГИА	Октябрь		
	3.«Как подготовиться к экзаменам и сдать их!»	Формирование сознательного побуждения себя к	Ноябрь		

	школьниками		выполнению трудных и сложных действий, в создании внутреннего состояния уверенности в том, что эти действия будут выполнены.		
		4. Тренинг «Метод самоприказа»	Отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к экзамену обучение навыкам самоконтроля, саморегуляции, повышение уверенности в себе, в своих силах.	Декабрь	
		5. Как лучше подготовиться к экзаменам	Сообщить об эффективных способах подготовки к экзаменам	Январь	
		6. Поведение на экзамене	Дать рекомендации по поведению во время подготовки и в момент экзамена.	Февраль	
		7. Память и приёмы запоминания.	Знакомство с приёмами запоминания, характеристиками памяти	Март	
		8. «ГИА: с чувством, с толком, с расстановкой» «Как сохранить спокойствие»	Рекомендации по сохранению спокойствия во время экзамена и во время подготовки к нему.	Апрель	
		9. «Способы саморегуляции в стрессовой ситуации». Сказка «Страус»	Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации. Помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации.	Май	
2.	Работа с родителями выпускников	1. Родительское собрание. «Психологические особенности подготовки к ГИА». Диагностика «Как противостоять стрессу».	– познакомить родителей с правилами и порядком проведения итоговой аттестации, в том числе единого государственного экзамена; – проанализировать подготовленность детей к предстоящим испытаниям; – дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к ГИА.	Декабрь	Педагог-психолог совместно с заместителем директора по УВР
		2. Родительское собрание. Профилактика экзаменационного стресса. Анкетирование «Степень удовлетворенности родителей системой подготовки к ГИА».	Научить родителей как помочь ребятам преодолеть трудности экзаменационного периода, проверить знания родителей о процедуре проведения экзамена.	Февраль	Педагог-психолог
		3. Родительское собрание. «Психологический комфорт в семье во время экзаменов».	Овладение методами и приемами создания комфортной ситуации в семье выпускника школы во время ГИА.		
3.	Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам	Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанным с ГИА.	Оказание помощи по вопросам, связанным с подготовкой к ГИА.	В течение года	Педагог-психолог

	психологической готовности к экзаменационным испытаниям.				
4.	Работа с педколлективом	Совместное изучение индивидуальных особенностей учащихся (по запросу)	выработка оптимальной стратегии подготовки к экзамену в форме ЕГЭ и ГИА.	Сентябрь	Педагог-психолог
		Семинар для педагогов «Психологическое сопровождение ГИА». Диагностика.	Готовность и способность субъектов ГИА к эмоционально – волевой регуляции.	Январь	Педагог-психолог
		Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности школьников при подготовке и сдаче экзаменов. Тренинг.	Рациональная организация деятельности при подготовке учащихся к ГИА.	Март	Педагог-психолог
		Подготовка методических рекомендаций учителям – предметникам по подготовке выпускников к ГИА. Памятки, буклеты.	– предложить рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам.	Декабрь, март, май	Педагог-психолог
5.	Организационно-методическая работа.	Составление и утверждение плана работы по подготовке выпускников к ГИА.	Формирование психологической готовности к ГИА по ее трем компонентам (познавательному, личностному и процессуальному).	Сентябрь	Педагог-психолог
		Разработка цикла занятий в форме психологического тренинга для учащихся 9-11 классов с проблемами психологической готовности к ГИА.		Сентябрь	
		Составление расписания занятий (психологических тренингов) групповых и индивидуальных по психологическому сопровождению готовности к ГИА.		Сентябрь	
		Составление программы мониторинга подготовки к ГИА.		Сентябрь	
		Создание банка методических разработок и наглядности по психологическому сопровождению готовности к ГИА.		В течение года	
		Оформление и обновление стенда «Время вспомнить о ГИА».		В течение года	
		Подготовка методических рекомендаций участникам образовательного процесса при подготовке к ГИА. Памятки, буклеты	Рекомендации по оказанию помощи детям, родителям и учителям в период подготовки к ГИА	В течение года	Педагог-психолог
		6.	Профилактическая работа.	Проведение психологических игр Программа «Стрессоустойчивость»	Снятие тревожности у учащихся.
Групповые и индивидуальные беседы по проблемам психологической готовности к ГИА.	Создание благоприятных условий для проведения экзаменационных испытаний.			В течение года	Педагог-психолог

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 9 имени М.Т.Бабыча
станции Советской муниципального образования Новокубанский район

Утверждаю: директор МОБУСОШ № 9
Им.М.Т.Бабыча станции Советской
А. А. Блохина

План психологического сопровождения по подготовке выпускников к ГИА в 2021-2022 учебном году



Педагог-психолог О.Ю.Русанова