**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ СРЕДНЕЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №6 ИМЕНИ М.В. МАСЛИВЕЦ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН**

 Утверждаю

директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Полоус

Приказ № \_\_\_ от \_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024г.

**План работы**

**педагога-психолога Ю.А. Виноградовой**

**по подготовке выпускников к ЕГЭ и ОГЭ**

 **в 2024-2025 учебном году**

**Пояснительная записка**

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 программы "Психологическая подготовка к ГИА" содержание опирается на занятия по подготовке учащихся одиннадцатого и девятого классов к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н.и программу "Путь к успеху" Стебеневой Н.Б., и Королевой Н.В. Программа 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 класса и их родителям в подготовке к ОГЭ.

**Методы и техники, используемые на занятиях:**

Мини-лекции.

Дискуссии.

Релаксационные методы.

Метафорические притчи и истории.

Психофизиологические методики.

Упражнения с элементами арт-терапии.

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 класса, 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 ГИА).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды деятельности** | **Содержание** | **Цель** | **Сроки** | **Ответственные** | **Отметка о выполнении** |
| **1.** | **Работа с учащимися 9 класса**Диагностика. | 1.Тест Зигмунда. | Выявление уровня тревожности выпускников. | ноябрь,апрель | Педагог-психолог Ю.А. Виноградова |
|  |  | 2.Тест «Стресс»Анкета  | Выявление уровня стресса у выпускников. | декабрь  | Педагог-психолог Ю.А. Виноградова |  |
|  |  | 3. Тест «Моральная устойчивость» | Выявление уровня моральной устойчивости. | февраль | Педагог-психолог Ю.А. Виноградова |
|  | **Практическая работа** | Подготовка рекомендаций выпускникам по подготовке к ГИА | Дать рекомендации по подготовке к экзаменам | декабрь-февраль | Педагог-психолог Ю.А. Виноградова |  |
| **2.** |  **Групповые занятия .** | 1. Как лучше подготовиться к экзаменам | Сообщить об эффективных способах подготовки к экзаменам | январь | Педагог-психолог Ю.А. Виноградова |
|  |  | 2. Поведение на экзамене | Дать рекомендации по поведению во время подготовки и в момент экзамена. | январь | Педагог-психолог Ю.А. Виноградова |  |
|  |  | 3. Память и приёмы запоминания. | Знакомство с приёмами запоминания, характеристиками памяти | февраль | Педагог-психолог Ю.А. Виноградова |  |
|  |  | 4. «Эффективные способы запоминания большого объёма учебного материала» | Сообщить об эффективных способах запоминания большого объёма материала. | февраль | Педагог-психолог Ю.А. Виноградова |
|  |  | 5. «Способы саморегуляции в стрессовой ситуации». Сказка «Страус» | Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации. | февраль | Педагог-психолог Ю.А. Виноградова |  |
|  | **Тренинг** (с элементами арт-терапии) | «ГИА: с чувством, с толком, с расстановкой» (9кл) | Рекомендации по сохранению спокойствия во время экзамена и во время подготовки к нему. | март-апрель | Педагог-психолог Ю.А. Виноградова |
| **3.** | **Работа с родителями выпускников** | 1. «Психологические особенности подготовки к ГИА». «Как противостоять стрессу». |  Познакомить родителей с правилами и порядком проведения итоговой аттестации, дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации. | февраль-март | Педагог-психолог Ю.А. Виноградова |  |
|  | **Практическая работа** | 2. Подготовка методических рекомендаций родителям. Памятка. | – дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации. | февраль-март | Педагог-психолог Ю.А. Виноградова |
|  | **Консультации** | Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанных с ГИА. | Оказание помощи по вопросам, связанных с подготовкой к ГИА. | В течение года | Педагог-психолог Ю.А. Виноградова |  |
| **4.** | **Работа с классными руководителями**. | Психологическая помощь в период подготовки к ГИА | Рекомендации учащимися по подготовке к экзаменам. | В течение года | Педагог-психолог Ю.А. Виноградова |
|  | **Практическая работа** | Подготовка методических рекомендаций классным руководителям по подготовке выпускников к ГИА. Памятка. | – предложить рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам. | октябрь | Педагог-психолог Ю.А. Виноградова |  |

Педагог-психолог школы Ю.А. Виноградова