

Утверждаю:
Директор школы _____
Тлишева Л.Н.

План
работы педагога-психолога
по подготовке выпускников
к ЕГЭ и ОГЭ
в 2023 -2024 учебном году

Составитель:
педагог-психолог
Д.Д. Уэтлева

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 обучающихся к процессу проведения ОГЭ и ЕГЭ.

№ п/п	Содержание деятельности	Планируемый результат	Сроки
<p>1. Организационно-методическая работа. <i>Цель — разработка программ диагностики, коррекционных и развивающих занятий, рекомендаций.</i></p>			
<p>1. Ознакомительные беседы в 9, 11 кл.</p>			
1.1.	Разработка цикла занятий в форме психологического тренинга для обучающихся 9 и 11 классов с проблемами психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ.	1.Формирование психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ	
1.2.	Разработка рекомендаций, памяток для обучающихся, педагогов, родителей.	2.Создание банка методических разработок и наглядности по психологическому сопровождению готовности к ОГЭ и ЕГЭ.	в течение года

1.3.	Оформление наглядных материалов для обучающихся и родителей.		
1.4	Нормативная документация	Оформление документации	октябрь апрель
		Составление и утверждение графика	сентябрь

		работы по подготовке выпускников к ЕГЭ и ОГЭ.	
		Справка о результатах проведения диагностики	в течение года

2. Диагностическое направление.

Цель – информационное обеспечение процесса психологического сопровождения готовности к ОГЭ и ЕГЭ

2.1	<p>1. Подбор методик для диагностики психологической готовности обучающихся к ОГЭ и ЕГЭ.</p> <p>2. Проведение диагностики.</p> <p>3. Анализ полученных результатов.</p>	<p>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).</p>	
2.2	<p>Подвержены ли вы экзаменационному стрессу? О.В. Еремина</p>	<p>Выявление уровня психологической готовности к ЕГЭ и ОГЭ</p>	октябрь

	Анкета «Готовность к ЕГЭ» Чибисова М.Ю.		
	Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан	Диагностика обучающихся 9-11 классов на предмет общей самооценки	октябрь – 11кл., ноябрь – 9кл.
	Методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (Р.В. Овчарова)	Диагностика обучающихся 8-11 классов на предмет профессиональных планов и намерений	октябрь декабрь

	Опросник Голланда. Профориентация (методика Е.А.Климова ДДО)	(профориентационная работа).	
--	---	------------------------------	--

3.Цикл практических занятий

Цель – создание условий для психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ и решения психологических проблем обучающихся.

3.1	<p>1.Проведение цикла занятий в форме психологических тренингов, игр для обучающихся 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>	<p>1. Овладение обучающимися навыками психофизической саморегуляции.</p> <p>2. Выработка умений самостоятельно противостоять стрессу.</p>	в течение года
-----	--	---	----------------

3.2	Подготовка методических рекомендаций выпускникам по подготовке к ЕГЭ и ОГЭ	Дать рекомендации по подготовке к экзаменам	в течение года
4. Индивидуальные и групповые занятия			
4.1	Темы:		
	«Эффективные способы запоминания большого объёма учебного материала»	Сообщить об эффективных способах запоминания большого объёма материала	январь
	«Способы саморегуляции в стрессовой ситуации»	Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации	февраль
5. Тренинг:			
	Проведение занятий с элементами тренинга 9,11 классов для подготовки к сдаче ОГЭ и ЕГЭ	Обучение приёмам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Снятие тревожности.	
6. Работа с родителями выпускников:			
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 обучающихся и родителей.	Оказание помощи по вопросам, связанных с ЕГЭ и ОГЭ	в течение года
6.6	Разработка рекомендаций, памяток для родителей.	Оказание помощи по вопросам, связанных с ЕГЭ и ОГЭ	в течение года

6.7	Работа по запросу родителей	Оказание помощи по вопросам, связанных с ЕГЭ и ОГЭ	в течение года
7.Работа с классными руководителями.			
7.1	Совместный контроль подготовки к ЕГЭ, ОГЭ	Осуществлять контроль за обучающимися 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

Д.Д. Уэтлева