

МУ «Управление образования Курчалоевского муниципального района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«БАЧИ-ЮРТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №4»
(МБОУ «Бачи-Юртовская СШ №4»)

МУ «Курчалойн муниципальни кӀоштан дешаран урхалла»
Муниципальни бюджетни йукъарадешаран учреждени
«№4 ЙОЛУ БАЧИ-ЙУЪРТАРА ЙУККЪАРА ШКОЛА»
(МБЙУУ «№4 йолу Бачи-Йуьртара ЙУШ»)

Г.Д. Дугаева (Майртупская) ул., 4, с. Бачи-Юрт, Курчалоевский р-н, Чеченская Республика, 366316

т. 8 965 952 81 15, Электронный адрес: bachi_yurtsosh4@mail.ru

План
Психологического сопровождения обучающихся
к государственной итоговой аттестации
в 2023 – 2024 учебном году

Цель:

Оказание психологической помощи, выпускникам 9, 11-ых классов, их родителям и учителям в подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.

Задачи:

1. Развитие познавательного компонента психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ: отработка навыков самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции, развитие внимания, памяти, мышления.
2. Уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.
3. Содействие адаптации обучающихся к процессу проведения ОГЭ и ЕГЭ.
4. Создание необходимого психологического настроения у педагогов, классных руководителей, обучающихся и их родителей во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний.

Субъекты:

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

Продолжительность одного занятия 40 - 45 минут.

Используемые методы: дискуссии, мини-лекции, тренинговые упражнения.

Условия проведения: класс или любое другое просторное помещение; материалы, необходимые для реализации занятий.

Содержание занятий включает три блока:

- Информационный (сведения о процедуре и правилах экзамена, о тех правах, которые есть у обучающихся).
- Эмоциональный (какие чувства есть или могут быть у выпускников и как к этому относиться).
- Поведенческий (отработка желаемого поведения).

План включает 5 направлений:

1. Диагностическое направление.
2. Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками.

3. Консультирование обучающихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.
4. Профилактическая работа.
5. Организационно-методическая работа.

Ожидаемые результаты:

- усвоение психологических основ сдачи экзамена;
- освоение техник саморегуляции;
- освоение приемов планирования рабочего времени на экзамене;
- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

Тематический план занятий.

1. Диагностика.

Цель: информационное обеспечение процесса психологического сопровождения готовности к ГИА и ЕГЭ

№ п/п	Методика	Участники	Сроки
1	Анкета «Готовность к выбору экзамена»	Обучающиеся 9- 11-х классов	Октябрь
2	Анкета «Определение детей группы риска»	Педагоги, классные руководители	Ноябрь
3	Диагностика уровня школьной тревожности, Диагностика «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» в выпускных классах.	Обучающиеся 9-х классов, 11-го класса.	Март
4	Тест Е.В. Беспаловой «Твоё самочувствие накануне экзаменов»	Обучающиеся 9-х классов, 11-го класса.	Март-апрель

2. Психокоррекционная и развивающая работа.

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

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Сроки
1	Методы саморегуляции. Как управлять негативными эмоциями	Знакомство обучающихся с методами саморегуляции. Занятия: устранение эмоциональных блоков, снятие мышечного напряжения	Ноябрь
2	Понятие о стрессе. Как справиться со стрессом на экзамене	Формирование умения у обучающихся эффективно противостоять стрессу	Декабрь
3	Развитие внимания и памяти	Развитие познавательных процессов (памяти, внимания обучающихся); обучение приёмам работы с текстом.	Февраль
4	Психологическая готовность к экзамену	Цель занятия: проработка уверенного поведения на экзамене.	Март

5	Плюсы и минусы ЕГЭ и ОГЭ: объективный взгляд на экзамен	Познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ и ОГЭ в сравнении с традиционными экзаменами, выработать адекватное представление о ЕГЭ и ОГЭ, повысить мотивацию на участие в занятиях	Март
6	Уверенность на экзамене. Преодоление страха и тревоги на экзамене	Выработка объективного отношения к ЕГЭ, снижение тревоги и страха перед экзаменом.	Апрель
7	Моя ответственность на экзамене	Формирование правильного осознания своей ответственности за результат сдачи экзаменов	Апрель
8	Установка на успех	Изменение отношения к стрессовой ситуации накануне экзамена	Май

3. Консультирование обучающихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменам.

Цель – оказание психологической помощи и поддержки субъектам ОГЭ и ЕГЭ, обучение их навыкам саморегуляции.

№ п/п	Мероприятия	Сроки
1	Выступление на родительском собрании «Что родителям нужно знать об экзаменах»	Ноябрь, Февраль
2	Выступление на родительском собрании «Психологический комфорт в семье во время экзаменов»	Январь
3	Консультирование обучающихся по результатам диагностики	Ноябрь – апрель
4	Индивидуальные консультации для выпускников по запросам	В течение года
5	Работа по запросу родителей и педагогов	В течение года

4. Профилактическая работа.

Цель: проведение мероприятий, направленных на создание благоприятных условий ОГЭ и ЕГЭ.

Оформление стенда на тему «Советы психолога по подготовке к ЕГЭ»,
«Рекомендации для более успешного практического выполнения тестирования»,
«Рекомендации для родителей. Как поддержать выпускника?»

5. Организационно-методическая работа.

Цель: разработка программ диагностики, коррекционных и развивающих занятий, рекомендаций.

Разработка занятий в форме психологического тренинга для обучающихся 9 и 11-ых классов с проблемами психологической готовности к ГИА и ЕГЭ.

Разработка рекомендаций, памяток для обучающихся, педагогов, родителей.

Оформление информационного стенда, наглядных материалов для обучающихся и родителей.
Составление программы занятий по релаксации.