

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ №5

Адрес: г.Махачкала, ул.Ярагского, 78

Телефоны: (88722) 62-06-29

Сайт: <https://lic5-machkala-r82.gosweb.gosuslugi.ru>
ИНН 0562062911

Электронный адрес: school_5_mchk@mail.ru
ОГРН 1060562005646


УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Лицей №5»
Османова П.М.

**Программа
психолого-педагогического сопровождения
подготовки выпускников к сдаче ЕГЭ и
ОГЭ
в 2023-2024 учебном году**

педагога-психолога
Гусейновой Гулизар Аминовны

2023 г.

Пояснительная записка

Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ связана с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, а форма проведения экзамена для детей с высоким уровнем тревожности является пугающей. Для того чтобы реализовать свои возможности, показать свои знания, каждый ребёнок должен конструктивно подходить к процедуре экзамена и уметь справиться с волнением. Знание своих особенностей и возможность их учитывать при подготовке к экзамену позволяет более качественно подготовиться к итоговой аттестации. Создание комфортной среды при подготовке к экзамену имеет большое значение, поэтому работе со всеми участниками образовательного процесса необходимо уделить внимание. Это послужило причиной создания программы, позволяющей выпускникам, родителям и педагогам овладеть необходимыми психологическими знаниями и умениями. При разработке программы «Программа психолого-педагогического сопровождения подготовки выпускников к сдаче ЕГЭ и ОГЭ», учитывались основные направления: диагностика личностных особенностей обучающихся, психологическое просвещение, закрепление знаний и умений на занятиях с элементами психологического тренинга. С помощью данной программы выпускники могут наилучшим способом использовать своё время для подготовки к экзамену, усовершенствовать навыки запоминания и работы с текстами, что является важным при подготовке к любой контрольной и к любому экзамену. Особое место в данной программе отводится обучению приёмам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения, специальным дыхательным упражнениям. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться владеть собой в ситуации стресса и уменьшить негативные ожидания и переживания в ходе экзамена, тем самым сохранить своё здоровье.

Цель: создание психологически комфортной среды для подготовки и проведения итоговой аттестации выпускников 2018-2019 года.

Задачи:

- повысить психологическую грамотность участников образовательного процесса;
- выявить психологической диагностикой проблемных детей, определить их особенности и ознакомить классных руководителей и учителей-предметников с особенностями подготовки таких детей к экзамену;
- научить обучающихся использовать особенности своего мышления при подготовке к экзамену и приёмам эффективного запоминания;
- научить выпускников навыкам поведения на экзамене;
- научить обучающихся умению противостоять стрессу.

Направления работы педагога-психолога по сопровождению процесса подготовки к ЕГЭ и ОГЭ:

- Работа с обучающимися выпускных классов.
- Работа с родителями обучающихся выпускных классов.
- Совместная работа с администрацией школы, классными руководителями и учителями-предметниками по организации подготовки к экзаменам.
- Организационно-методическая работа.

Ожидаемые результаты у обучающихся:

1. Умение планировать время работы при подготовке к экзамену и на самом экзамене.
2. Повышение у уровня самоконтроля с учётом своих возможностей и способностей.
3. Освоение различных приёмов саморегуляции и противодействия стрессу.
4. Усвоение психологических основ поведения при сдаче экзамена и создание позитивного настроения.

Оценка эффективности работы:

Оценка эффективности работы по программе осуществляется в двух направлениях: на основе сравнения результатов тестирования в начале и конце года и сдача импровизированного экзамена, где большую роль играют умения мобилизовать все силы и психоэмоциональная устойчивость обучающихся. Успехи выпускников на экзамене будут являться дополнительной оценкой программы психолого-педагогического сопровождения.

План
психолого-педагогического сопровождения
подготовки выпускников к сдаче ЕГЭ и ОГЭ в 2023-2024 учебном году.

№	Виды деятельности	Содержание	Цель	Сроки	Ответственные
1.	Работа с учащимися 9-11-х классов Диагностика.	1. Тест Филлипса	Выявление уровня тревожности выпускников.	октябрь-ноябрь	Психолог
		2. Тест «Стресс»	Выявление уровня стресса у выпускников.	декабрь	Психолог
		3. Тест «Моральная устойчивость»	Выявление уровня моральной устойчивости.	февраль	Психолог
	Практическая работа	Подготовка рекомендаций выпускникам по подготовке к ЕГЭ и ГИА	Дать рекомендации по подготовке к экзаменам	декабрь-февраль	Психолог
2.	Индивидуальные и групповые занятия (по запросу)	1. Как лучше подготовиться к экзаменам	Сообщить об эффективных способах подготовки к экзаменам	октябрь	Психолог
		2. Поведение на экзамене	Дать рекомендации по поведению во время подготовки и в момент экзамена.	ноябрь	Психолог
		3. Память и приёмы запоминания.	Знакомство с приёмами запоминания, характеристиками памяти	декабрь	Психолог
		4. «Эффективные способы запоминания большого объёма учебного материала»	Сообщить об эффективных способах запоминания большого объёма материала.	январь	Психолог
		5. «Способы саморегуляции в стрессовой ситуации». Сказка «Страус»	Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации. Помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения	февраль	Психолог

			в кризисной ситуации.		
	Тренинг	«Дорогу осилит идущий». «Мои установки». «Мобилизация – залог успеха на экзамене». «Открытие возможностей». «Дверь в себя».	Рекомендации по сохранению спокойствия во время экзамена и во время подготовки к нему.	март-апрель	Психолог
	Оформление стенда для выпускников	«Время вспомнить о ЕГЭ и ГИА».	Информация по подготовке к экзаменам.	январь-февраль	Психолог
3.	Работа с родителями выпускников	1. «Психологические особенности подготовки к ЕГЭ и ГИА». «Как противостоять стрессу».	Знакомство родителей с правилами и порядком проведения итоговой аттестации, в том числе единого государственного экзамена. Анализ подготовленности детей к предстоящим испытаниям. Рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.	февраль-март	Психолог совместно с зам.директора по УР
	Практическая работа	Подготовка методических рекомендаций родителям. Памятка.	Рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.	февраль-март	Психолог
	Консультации	Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанным с ЕГЭ и ГИА.	Оказание помощи по вопросам, связанным с подготовкой к ЕГЭ и ГИА.	В течение года	Психолог
4.	Работа с учителями - предметниками	Совместное изучение индивидуальных	Выработка оптимальной стратегии	В течение года	Психолог

		особенностей учащихся (по запросу)	подготовки к экзамену в форме ЕГЭ и ГИА.		
	Практическая работа	Подготовка методических рекомендаций учителям – предметникам по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА. Памятка.	Рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам.	ноябрь	Психолог
5.	Работа с классными руководителями.	Психологическая помощь в период подготовки к ЕГЭ и ГИА	Рекомендации учащимися по подготовке к экзаменам.	В течение года	Психолог, классные руководители
	Практическая работа	Подготовка методических рекомендаций классным руководителям по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА. Памятка.	Рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам.	октябрь	Психолог
6.	Нормативная документация	Оформление протокола родительского собрания.		февраль-март	Психолог, классные руководители, зам. директора по УР
		Составление и утверждение плана работы по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА.		сентябрь	Психолог

Диагностический мониторинг психологической готовности к ГИА и ЕГЭ

№	Название методик, автор, форма проведения	Форма отчётности	Как использованы результаты диагностики	Сроки проведения
	«Шкала социально-ситуационной тревоги» Кондаша. Цель: Выявление уровня тревожности у выпускников.	Заключение, сводная таблица. Разработка возможных путей коррекции.	Индивидуальные и групповые консультации с участниками образовательного процесса. Индивидуальные коррекционно - развивающие занятия с обучающимися. Групповые	Декабрь, апрель

			психологические занятия с обучающимися.	
--	--	--	---	--

Педагог-психолог

Гусейнова Г.А.