

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ  
ПСИХОЛОГОПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ  
СТАРШЕКЛАССНИКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ОГЭ И ЕГЭ

## Пояснительная записка

Под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевается определенный эмоциональный «настрой», внутренняя психологическая настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена.

Психологическая подготовка субъектов образовательного процесса включает формирование положительного отношения к ГИА и ЕГЭ, разрешение прогнозируемых психологических трудностей, формирование и развитие определенных психологических знаний, умений и навыков, необходимых для успешного прохождения ОГЭ и ЕГЭ

**Цель:** оказание психологической помощи учителям, выпускникам 9, 11-х классов и их родителям в подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.

### 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 ОГЭ и 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	Примечание
1.	<b>Работа с учащимися 9-11-х классов</b> Диагностика.	1. Тест Филлипса.	Выявление уровня тревожности выпускников.	октябрь-ноябрь	Психолог	Справка
		2. Тест «Моральная устойчивость»	Выявление уровня моральной устойчивости.	февраль	Психолог	Справка
	<b>Практическая работа</b>	Подготовка рекомендаций выпускникам по подготовке к ЕГЭ и ГИА	Дать рекомендации по подготовке к экзаменам	декабрь-февраль	Психолог	Памятка
		Диагностика «Психологическая готовность к сдаче ГИА»	Исследование уровня психологической готовности к сдаче ГИА.	ноябрь	Психолог	Справка
2.	<b>Индивидуальные и групповые занятия (по запросу)</b>	1. Как лучше подготовиться к экзаменам	Сообщить об эффективных способах подготовки к экзаменам	октябрь	Психолог	Запись в журнале
		2. Поведение на экзамене	Дать рекомендации по	ноябрь	Психолог	Запись в

			поведению во время подготовки и в момент экзамена.			журнале
		3. Память и приёмы запоминания.	Знакомство с приёмами запоминания, характеристиками памяти	декабрь	Психолог	Запись в журнале
		4. «Эффективные способы запоминания большого объёма учебного материала»	Сообщить об эффективных способах запоминания большого объёма материала.	январь	Психолог	Запись в журнале
		5. «Способы саморегуляции в стрессовой ситуации». Сказка «Страус»	Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации. Помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации.	февраль	Психолог	Запись в журнале
	<b>Тренинг (с элементами арттерапии)</b>	«ГИА: с чувством, с толком, с расстановкой» (9кл) «Как сохранить спокойствие» (11кл.)	Рекомендации по сохранению спокойствия во время экзамена и во время подготовки к нему.	март-апрель	Психолог	Справка
	<b>Оформление стенда для выпускников</b>	«Время вспомнить о ЕГЭ и ГИА».	Информация по подготовке к экзаменам.	январь-февраль	Психолог	
<b>3.</b>	<b>Работа с родителями выпускников</b>	1. «Психологические особенности подготовки к ЕГЭ и ГИА». «Как противостоять	– познакомить родителей с правилами и порядком проведения итоговой аттестации, в том	февраль-март	Психолог совместно с зам.директора по УР	Запись в журнале

		стрессу».	числе единого государственного экзамена; – проанализировать подготовленность детей к предстоящим испытаниям; – дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.			
	<b>Практическая работа</b>	2. Подготовка методических рекомендаций родителям. Памятка.	– дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.	февраль-март	Психолог	Памятка
	<b>Консультации</b>	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	Запись в журнале
<b>4.</b>	<b>Работа с учителями - предметниками</b>	Совместное изучение индивидуальных особенностей учащихся (по запросу)	выработка оптимальной стратегии подготовки к экзамену в форме ЕГЭ и ГИА.	В течение года	Психолог	Запись в журнале
	<b>Практическая работа</b>	Подготовка методических рекомендаций учителям – предметникам по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА. Памятка.	– предложить рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам.	ноябрь	Психолог	Памятка
<b>5.</b>	<b>Работа с классными</b>	Психологическая	Рекомендации учащимся по	В течение	Психолог,	Запись в журнале

	<b>руководителями.</b>	помощь в период подготовки к ЕГЭ и ГИА	подготовке к экзаменам.	года	классные руководители	
	<b>Практическая работа</b>	Подготовка методических рекомендаций классным руководителям по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА. Памятка.	– предложить рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам.	октябрь	Психолог	Памятка
<b>6.</b>	<b>Нормативная документация</b>	Оформление протокола родительского собрания.		февраль-март	Психолог, классные руководители, зам. директора по УР	Протокол
		Составление и утверждение плана работы по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА.		сентябрь	Психолог	