



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №1 им.И.Ф.  
Вараввы  
Е.В. Кухтина  
14 сентября 2022 г.

Программа

**«Психологическое сопровождение и подготовка выпускников к ОГЭ и ЕГЭ»  
на 2022-2023уч. год**

**Цели программы:**

- оказание психологической помощи учителям, выпускникам 9, 11-ых классов и их родителям в подготовке к ОГЭ и ЕГЭ;
- обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля, повышения уверенности в себе.

**Основные задачи:**

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

**Актуальность**

Актуальность проблемы обусловлена тем, что сдача ОГЭ и ЕГЭ в форме тестирования является обязательной процедурой для всех выпускников школ России, она обеспечивает объективную оценку качества результата обучения по учебным дисциплинам в соответствии с государственными образовательными стандартами.

Проблемы психологической готовности к экзаменационным испытаниям рассматриваются прежде всего через трактовку понятия «готовность» в психологии: 1) согласие сделать что-нибудь, желание и стремление содействовать чему-нибудь; 2) определенное состояние психофизиологических систем перед предстоящей деятельностью; 3) момент времени в жизни индивидуума, когда достигнутый им уровень зрелости позволяет ему извлечь пользу из конкретного опыта.

Педагогическая готовность – это наличие знаний, умений и навыков по предмету. Личностная готовность – это опыт, особенности личности, необходимые для прохождения процедуры итоговой аттестации. Психологическая готовность обучающихся к ОГЭ и ЕГЭ организуется на уровне всех субъектов образовательного процесса: учащихся 9- 11 классов, учителей-предметников, классных руководителей, родителей.

**Длительность программы** 1 год

**Программа реализуется** на основе психодиагностики, которая проводится, минимум, 2 раза в год (ноябрь, апрель), дополнительно – после проведения пробных экзаменов.

**Эффективность программы** оценивается по результатам наблюдения и психологического обследования. Программа **составлена с учетом** интересов и психолого-возрастных особенностей подростков.

**Планируемые результаты**

Выработка у выпускников психологических качеств, умений и навыков, 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.

**Список литературы, использованной при разработке программы:**

1. Макарова И.В. Педагог-психолог. Основы профессиональной деятельности. – Самара: Изд. дом Бахрах-М, 2004.
2. Немов Р.С. Практическая психология. – М.: Владос, 1998.
3. Степанова Е.Н. Воспитательный процесс: изучение эффективности. – М.: Сфера, 2001.
4. Чибисова М. Ю., Единый государственный экзамен (психологическая подготовка), М. Генезис, 2004
5. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами,

### План программных мероприятий

Содержание работы	Формы и методы	Группа участников	Сроки	Предполагаемый результат
1. Психолого-педагогическая диагностика	1. Диагностика психо-эмоционального состояния (Филипс, Г.Айзенк)	9-11 кл	Октябрь	Определения уровня психологического состояния учащихся
	2. Углубленная диагностика, по выявлению скрининговой психо-эмоциональной тревожности учащихся (Экспресс-методики-«Тест суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой), Диагностика шкалы тревожности Спилберга-Ханина, Модификатор «Незаконченные предложения» Сакса-Леви. )	9-11 кл	Ноябрь	Определить внимание на особенности восприятия подростками окружающего и на наличие или отсутствия у них осознанного стремления к сохранению жизни.
	3. Анкета «Психологическая готовность к ОГЭ/ЕГЭ» (Автор Чибисова М. Ю.)	9, 11 кл.	Ноябрь	Определение уровня психологической готовности выпускников к экзаменационным испытаниям
	4. Справка «Итоги проведения диагностики» по подготовке к государственной (итоговой) аттестации» (Автор Чибисова М. Ю.)	9, 11 кл.	декабрь	Своевременное выявление основных трудностей ребёнка при сдаче экзаменов.
	5. Определение детей группы риска (Автор Чибисова М. Ю.)	педагогически-предметники (предметы, выбранные для экзамена) уч. 9,11 кл.	декабрь	
2.Коррекционно-развивающая работа	1. Цикл мини-лекций с элементами тренинга: - Память. Приемы организации запоминаемого материала. Часть 1.	Уч. 9, 11 кл.	ноябрь	Развитие познавательных способностей.
	-Тренинг «Психологическая подготовка к экзаменам»	Уч. 9, 11 кл.	ноябрь	Овладение приемам саморегуляции.
	Часть 2. - Советы психолога по психологической подготовке к ОГЭ и ЕГЭ	Уч. 9, 11 кл.	декабрь	Овладение учащимися приемами и навыками психофизической саморегуляции,
	Часть 3. - Психологический тренинг	Уч. 9, 11 кл.	декабрь	

	<p>- Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом.</p> <p>2. Индивидуальные или групповые коррекционно-развивающие занятия с учащимися, попавшими в группу риска по результатам диагностики</p> <p>Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену. «Путь к успеху»</p>	<p>Уч. 9, 11 кл.</p> <p>Уч. 9, 11 кл.</p>	<p>в течение года (при необходимости)</p> <p>в течение года</p>	<p>противостоять стрессу.</p>
3. Консультирование	<p>1. Оказание помощи в проблемных ситуациях.</p> <p>2. Выработка оптимальной стратегии подготовки к ОГЭ и ЕГЭ.</p> <p>3. Рекомендации о взаимоотношениях с подростками; обсуждение возможной помощи ребёнку в подготовке к экзаменам.</p>	<p>9, 11 кл.</p> <p>Педагоги</p> <p>Родители</p>	<p>В течение года</p> <p>По результатам диагностики(декабрь)</p> <p>В течение года</p>	<p>Создание положительного эмоционального фона, снятие тревожности</p>
4. Просветительская и профилактическая работа	<p>1. Распространение памяток «Я успешно сдам экзамены»</p> <p>2. Выступления на родительских собраниях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Подготовка к ОГЭ и ЕГЭ – общая задача семьи и школы»;</li> <li>- «Поможем детям сдать экзамены»</li> </ul> <p>3. Памятка для учителей-предметников, готовящих выпускников к экзаменам «Психологическая подготовка к ОГЭ, ЕГЭ детей группы риска»</p>	<p>9, 11 кл.</p> <p>Родители</p> <p>педагоги</p>	<p>Март</p> <p>декабрь</p> <p>февраль</p> <p>ноябрь</p>	<p>Программирование успешной сдачи экзамена.</p> <p>Создание положительного эмоционального фона.</p> <p>Повышение психологической компетентности в вопросах подготовки выпускников к сдаче экзаменов.</p>
5. Организационно-методическая работа	<p>1. Разработка цикла занятий в форме психологического тренинга для учащихся 9 и 11-ых классов с проблемами психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ.</p> <p>Программа «Путь к успеху»</p> <p>2. Разработка рекомендаций, памяток для учащихся, педагогов, родителей.</p> <p>3. Составление расписания занятий (психологических тренингов) групповых и индивидуальных по психологическому сопровождению готовности к ОГЭ ЕГЭ</p>		<p>В течении года</p> <p>В течение года</p> <p>Октябрь-ноябрь</p>	<p>1.Формирование психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ по ее трем компонентам (познавательному, личностному и процессуальному).</p> <p>2.Создание банка методических разработок и наглядности по психологическому сопровождению готовности к ОГЭ и ЕГЭ.</p>