

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 С.П.  
КАНТЫШЕВО ИМЕНИ ОСМИЕВА ХАМЗАТА СОСИЕВИЧА"

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР



Манкиева М.Д

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ

"ООШ№1

с.п.Кантышево

им.Осмиева Х.С."



Осмиев З.Х.

*План работы педагога-психолога  
по подготовке выпускников к ОГЭ.  
2023-2024 учебный год.*

## **План работы педагога-психолога по подготовке выпускников к ОГЭ.**

### **Пояснительная записка**

Актуальность психологической подготовки к ГИА трудно недооценить. Это связано с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией и с тем, что ОГЭ, как форма экзамена, появился сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь учащимся более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ОГЭ. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приёмам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

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

#### **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.

**Субъекты программы:** выпускники 9-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

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

№	Виды деятельности	Содержание	Цель	Сроки	Ответственные
1.	Работа с учащимися 9-х классов Диагностика.	1. Тест «Тревожность на экзамене».	Выявление уровня тревожности выпускников.	сентябрь	Психолог
		2. Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу»	Выявление уровня стресса у выпускников.	сентябрь	Психолог
		3. «Методика выявления степени подверженности стрессам (Тарасов Е.А.)»	Выявление уровня моральной устойчивости.	март	Психолог
		4. Анкета <b>Чибисовой М.Ю.</b> Цель: определение готовности обучающихся к ГИА		октябрь	
	<b>Практическая работа</b>	Подготовка рекомендаций выпускникам по подготовке к ГИА	Дать рекомендации по подготовке к экзаменам	ноябрь-февраль	Психолог
2.	Индивидуальные и групповые занятия (по запросу)	1. Как лучше подготовиться к экзаменам	Сообщить об эффективных способах подготовки к экзаменам	Октябрь, ноябрь	Психолог
		2. Экзаменационный стресс и пути его преодоления Поведение на экзамене	Дать рекомендации по поведению во время подготовки и в момент экзамена.	Октябрь, ноябрь	Психолог
		3. Память и приёмы запоминания.	Знакомство с приёмами запоминания, характеристикам и 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».	Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации. Помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации.	февраль	Психолог
3.	Работа с родителями и выпускников	1. «Психологические особенности подготовки к ГИА». «Как противостоять стрессу».	– познакомить родителей с правилами и порядком проведения итоговой аттестации, в том числе единого государственного экзамена; – проанализировать подготовленность детей к предстоящим испытаниям; – дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.	февраль-март	Психолог совместно с зам. директора по УВР
	Практическая работа	2. Подготовка методических рекомендаций родителям. Памятка.	– дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.	февраль-март	Психолог

4.	<b>Работа с классными руководителями.</b>	Психологическая помощь в период подготовки к ГИА	Рекомендации учащимся по подготовке к экзаменам.	В течение года	Психолог, классные руководители
	<b>Практическая работа</b>	Подготовка методических рекомендаций классным руководителям по подготовке выпускников к ГИА. Памятка.	– предложить рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам.	ноябрь	Психолог
5.	<b>Нормативная документация</b>	Составление плана работы по подготовке выпускников ГИА		сентябрь	Психолог