

**Березовское муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №29 Школа на твоём берегу»**

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете
Протокол № 12 от 30.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор БМАОУ СОШ №29

«Школа на твоём берегу»

Приказ от 30 августа 2022 №65

— А.В. Киселёва



**Программа психологического сопровождения выпускников 9 и 11 классов,
родителей (законных представителей)
в период подготовки и проведения ОГЭ и ЕГЭ**

Экзамен на «отлично»

разработчик
педагог-психолог
высшей квалификационной категории
Хмыльнина С.А.

Пояснительная записка

Актуальность психологической подготовки связана с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией. В современном обществе подрастающее поколение и так находится под воздействием различных стрессовых факторов: информационный стресс (обилие СМИ, различного рода гаджеты и т.д), эмоциональный стресс, которому подвержена большая часть населения в силу кризисных экономических и психологических факторов. Зачастую случается, что семья для подростков не является структурой безусловного принятия, поддержки, а в период подготовки и сдачи экзаменов это является необходимостью не только для учащихся, но и для родителей (законных представителей). Кроме того, психологическая, педагогическая и личностная готовность играет важнейшую роль в подготовке и проведении ОГЭ и ЕГЭ. 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. Педагогическая готовность – это наличие знаний, умений и навыков по предмету. Личностная готовность – это опыт, особенности личности, необходимые для прохождения процедуры итоговой аттестации.

Все это привело к необходимости создания тренинговой программы «Экзамен на отлично», позволяющей помочь учащимся более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением. Данная программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ОГЭ, кроме того, с её помощью выпускники могут научиться различным приёмам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. 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 и 11 классов, их родителям (законным представителям) в подготовке к ГИА и ЕГЭ

Задачи:

- Осознание своих сильных и слабых сторон;
- Умение контролировать свое эмоциональное состояние перед экзаменом и на экзамене;
- Обучение техникам и приемам оказания помощи самому себе.
- Обучение приемам эффективного запоминания.

Субъекты программы:

выпускники 9 и 11 классов, их родители (законные представители), 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 ЕГЭ:

1. Снижение уровня тревожности.
2. Развитие концентрации внимания.
3. Повышение сопротивляемости стрессу.
4. Развитие эмоционально-волевой сферы.
5. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

Методы работы: тренинг, образовательная кинезиология «Гимнастика мозга», телесно-ориентированная терапия, ролевые игры, арт-терапия, коучинг, коллективное взаимодействие

Формы занятий:

Тренинг, ролевые игры, упражнения, тесты, консультации.

План психологического сопровождения обучающихся 9 класса, родителей (законных представителей)

№	Перечень запланированных мероприятий	Срок исполнения мероприятия	ответственные	Результат исполнения мероприятий
<i>Сопровождение учащихся</i>				
1.	Диагностическая работа: уровня тревожности, стрессоустойчивости, саморегуляции.	Март-апрель	педагог-психолог Хмыльнина С.А.	Определение уровня психологической готовности учащихся к ОГЭ
2.	Тематические классные часы в 9 классе	Март-апрель	Педагог-психолог, классный руководитель	Выявление проблемных зон, связанных с ОГЭ
3.	Коррекционно-развивающая работа: тренинг по развитию памяти и внимания «Вспомнить всё»; тренинг с элементами тайм-менеджмента; тренинг по управлению эмоциями, стрессоустойчивости	октябрь-май	педагог-психолог Хмыльнина С.А.	Формирование навыков запоминания и хранения информации, организации деятельности, произвольной саморегуляции, стрессоустойчивости
4.	Индивидуальная работа с учащимися по запросам	Февраль-май	педагог-психолог Хмыльнина С.А.	Проработка проблемных зон развития учащегося
<i>Консультирование родителей, педагогов</i>				
1	Семинар для родителей по влиянию семейной системы на эмоциональное состояние в период сдачи экзаменов	апрель	Классный руководитель, педагог-психолог	Осознание необходимости создания благоприятных условий
2	Индивидуальное консультирование родителей учащихся по вопросам	В течение года по запросу	педагог-психолог Хмыльнина С.А.	Помощь детям и родителям с индивидуальными особенностями семьи

	психологической подготовки к ОГЭ			
3.	Консультирование педагогов	По запросу	педагог-психолог Хмыльнина С.А.	Рекомендации по личностным особенностям учащихся
4	Совещание педагогических работников «Психологическая подготовка учащихся к ОГЭ»	По плану	педагог-психолог Хмыльнина С.А.	
Организационно-методическая работа				
1	Разработка информационных буклетов о порядке и подготовке к ОГЭ «Экзамен без стресса»	февраль	педагог-психолог Хмыльнина С.А.	Создание банка методических разработок и наглядности по психологическому сопровождению готовности к ОГЭ.
2.	Памятки для родителей «Как помочь ребенку»	март	педагог-психолог Хмыльнина С.А.	
3	Оформление информационного стенда, наглядных материалов для учащихся и родителей.	март	педагог-психолог, зам. директора по УВР	Информированность учащихся, родителей (законных представителей),

План психологического сопровождения обучающихся 11 класса, родителей (законных представителей)

№	Перечень запланированных мероприятий	Срок исполнения мероприятия	ответственные	Результат исполнения мероприятий
Сопровождение учащихся				
1.	Диагностическая работа: выявление уровня тревожности, стрессоустойчивости, саморегуляции.	январь-апрель	педагог-психолог Хмыльнина С.А.	Определение уровня психологической готовности учащихся к ЕГЭ
2.	Тематические классные часы в 11 классе «Путь к успеху»	Март-май	Педагог-психолог, классный руководитель	Выявление проблемных зон, связанных с ЕГЭ
3.	Коррекционно-развивающая работа: тренинг по развитию	октябрь-май	педагог-психолог Хмыльнина С.А.	Формирование навыков запоминания и хранения информации, организации

	памяти и внимания «Вспомнить всё»; тренинг с элементами тайм-менеджмента; тренинг по управлению эмоциями, стрессоустойчивости			деятельности, произвольной саморегуляции, стрессоустойчивости
4.	Индивидуальная работа с учащимися по запросам	Февраль-май	педагог-психолог Хмыльнина С.А.	Проработка проблемных зон развития учащегося
Консультирование родителей, педагогов				
1	Семинар для родителей по влиянию семейной системы на эмоциональное состояние в период сдачи экзаменов	Февраль-май	Классный руководитель, педагог-психолог	Осознание необходимости создания благоприятных условий
2	Индивидуальное консультирование родителей учащихся по вопросам психологической подготовки к ЕГЭ	В течение года по запросу	педагог-психолог Хмыльнина С.А.	Помощь детям и родителям с индивидуальными особенностями семьи
3.	Консультирование педагогов	По запросу	педагог-психолог Хмыльнина С.А.	Рекомендации по личностным особенностям учащихся
4	Семинар – практикум для педагогов «Психологическое сопровождение ОГЭ и ЕГЭ».	Февраль-апрель	педагог-психолог Хмыльнина С.А.	
Организационно-методическая работа				
1	Разработка информационных буклетов о порядке проведения и подготовки к ЕГЭ «Экзамен на отлично»	февраль	педагог-психолог Хмыльнина С.А.	Создание банка методических разработок и наглядности по психологическому сопровождению готовности к ГИА и ЕГЭ.
2.	Памятки для родителей «Как помочь ребенку»	март	педагог-психолог Хмыльнина С.А.	
3	Оформление информационного стенда, наглядных материалов для учащихся и родителей.	март	педагог-психолог, зам. директора по УВР	Информированность учащихся, родителей (законных представителей),

Учебно-тематический план тренинговых занятий для 9-11 классов

(внеурочная деятельность)

№	Тема	Кол-во часов
1.	Принятие норм и правил групповой работы, знакомство с психологическим тренингом как методом работы.	1 час
2.	Что такое стресс? И как к нему относиться? «Скорая помощь» при стрессе.	3 часа
3.	Создание своей собственной программы мотивации к успешной сдаче экзаменов.	3 часа
4.	Как договориться со своим страхом. Образовательная кинезиология «Гимнастика мозга»	9 часов
5.	Развитие памяти, внимания, работа с текстом.	3 часа
6.	Раскрытие своих сильных сторон. Актуализация личностных ресурсов.	3 часа
7.	Техники раскрытия своих возможностей «Я все делаю успешно и на «отлично».	3 часа
8.	Как говорить так, чтобы другие тебя услышали.	3 часа
9.	Самопрезентация	3 часа
10.	Техники и приемы релаксации, направленные на снятие напряжения в последний день перед экзаменом.	4 часа
11.	Послание самому себе.	1 час
	всего	35 часов