

Психологическая подготовка выпускников к ГИА (ОГЭ и ЕГЭ) в ГБОУ Школа № 657

Цель: психологическая подготовка выпускников к государственной итоговой аттестации

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 приемам эффективного запоминания
8. Обучение методам работы с текстом.

№	Виды деятельности	Содержание	Цель	Сроки	Ответственные
1.	Работа с учащимися 9-11-х классов Диагностика.	1. Тест Филлипса.	Выявление уровня тревожности выпускников.	октябрь-ноябрь	Педагог - психолог
		2.Тест «Стресс» Анкета	Выявление уровня стресса у выпускников.	декабрь	Педагог - психолог
		3. Анкета «Готовность к ЕГЭ и ОГЭ глазами самих учеников»	Готовность к ЕГЭ и ОГЭ глазами самих учеников	февраль	Педагог - психолог
	Практическая работа	Подготовка рекомендаций выпускникам по подготовке к ЕГЭ и ОГЭ	Дать рекомендации по подготовке к экзаменам	декабрь-февраль	Педагог - психолог
2.	Индивидуальные и групповые занятия (по запросу)	1. Как лучше подготовиться к экзаменам	Сообщить об эффективных способах подготовки к экзаменам	октябрь	Педагог - психолог
		2. Поведение на	Дать	ноябрь	Педагог -

		экзамене	рекомендации по поведению во время подготовки и в момент экзамена.		психолог
		3. Память и приёмы запоминания.	Знакомство с приёмами запоминания, характеристиками памяти	декабрь	Педагог - психолог
		4. «Эффективные способы запоминания большого объёма учебного материала»	Сообщить об эффективных способах запоминания большого объёма материала.	январь	Педагог - психолог
		5. «Способы саморегуляции в стрессовой ситуации».	Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации. Помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации.	февраль	Педагог - психолог
	Тренинг «Экзамены путь на успех»	1 «+» и «-» экзамена 2 Стратегии подготовки к экзаменам и деятельность на экзамене. 3 Способы снятия нервно – психического напряжения 4 Формирование положительного эмоционального фона	Рекомендации по сохранению спокойствия во время экзамена и во время подготовки к нему. Обучение приёмам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения.	март-апрель	Педагог - психолог
	Оформление стенда для выпускников	«Время вспомнить о ЕГЭ и ОГЭ».	Информация по подготовке к экзаменам.	январь-февраль	Педагог - психолог

3.	Работа с родителями выпускников	<p>1. «Психологические особенности подготовки к ЕГЭ и ОГЭ».</p> <p>«Как противостоять стрессу».</p>	<p>– познакомить родителей с правилами и порядком проведения итоговой аттестации, в том числе единого государственного экзамена;</p> <p>– проанализировать подготовленность детей к предстоящим испытаниям;</p> <p>– дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.</p>	февраль-март	<p>Педагог - психолог</p> <p>совместно с зам.директора по УВР</p>
	Практическая работа	<p>2. Подготовка методических рекомендаций родителям. Памятки</p>	<p>– дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.</p>	февраль-март	Психолог
	Консультации	<p>Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанных с ЕГЭ и ОГЭ.</p>	<p>Оказание помощи по вопросам, связанных с подготовкой к ЕГЭ и ОГЭ.</p>	В течение года	Психолог
4.	Работа с учителями - предметниками	<p>Совместное изучение индивидуальных особенностей учащихся (по запросу)</p>	<p>выработка оптимальной стратегии подготовки к экзамену в форме ЕГЭ и ОГЭ.</p>	В течение года	Психолог

	Практическая работа	Подготовка методических рекомендаций учителям – предметникам по подготовке выпускников к ЕГЭ и ОГЭ. Памятка.	– предложить 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 ОГЭ	Рекомендации учащимся по подготовке к экзаменам.	В течение года	Педагог-психолог, классные руководители
	Практическая работа	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	Педагог - психолог
6.	Нормативная документация	Оформление протокола родительского собрания.		февраль-март	Педагог - психолог классные руководители, зам. директора по УВР
		Составление и утверждение плана работы по подготовке выпускников к ЕГЭ и ОГЭ.		сентябрь	Педагог - психолог