

План работы педагога-психолога по подготовке выпускников к ГИА в форме ЕГЭ и ОГЭ на 2020-2021 учебный год



Составила: педагог-психолог МБОУ «ОЦ №9 Майкопского района» - ЗубкоБ.У.

Пояснительная записка

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ и ОГЭ трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей.

Цель: психологическая подготовка выпускников к ГИА в форме ЕГЭ и ОГЭ.

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.

Ожидаемые результаты психологической готовности участников ЕГЭ, ОГЭ:

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

Методы и техники, используемые в занятиях:

- 1. Ролевые игры.
- 2. Мини-лекции.
- 3. Дискуссии.
- 4. Релаксационные методы.
- 5. Метафорические притчи и истории.
- 6. Психофизиологические методики.
- 7. Телесно-ориентированные техники.
- 8. Диагностические методики.

Nº	Виды деятельности	Содержание	Цель	Сроки	Ответственн ые	Отметка о выполне ни и
1.	Ведение документации	Составление и утверждение плана работы по подготовке выпускников к ЕГЭ и ОГЭ.		Октябрь	Психолог	
2.	Индивидуальн	Знакомство	Формирование	Октябрь	Психолог	

	IIO II PAUDEODIIO		попомитон ного		<u> </u>
	ые и групповые занятия		положительного настроя на		
	запитии		работу		
			Сообщить об		
3.		Как лучше	эффективных		
		подготовиться к	способах	Октябрь	Психолог
		занятиям	подготовки к	Октиоры	Tienzosioi
			экзаменам		
			Рекомендации в		Зам.директора
		Поведение на экзамене	памятках по		по УР
			поведению во		
4.			время	Ноябрь	Психолог
			подготовки и в	Tromopa	
			момент		Классный
			экзамена		руководитель
			Помочь		
			учащимся		
			понять, какие		
			приемы работы		Учителя
		Методы работы с текстами	с текстом можно		предметники
5.			использовать в	Декабрь	предметники
			ходе подготовки		Психолог
			к экзаменам по		
			тем или иным		
			учебным		
			предметам		
			Выявление	январь	
6.	Диагностика	Тест Филлипса	тревожности		Психолог
	, ,		уровня		
			выпускников.		
		«Эффективные	Сообщить об	январь	
	Практическая работа	способы запоминания большого объёма учебного материала»	эффективных способах		Классный
7.			запоминания		руководитель
/ .			большого		
			объема		Психолог
			материала		
		«Способы саморегуляции в стрессовой	Дать		
			рекомендации		П
0			по	Gyraes	Психолог
8.		ситуации»	саморегуляции в	Январь	
			стрессовой		
			ситуации		
9.	- Диагностика	Тест «Стресс» Анкета	Выявление		Психолог
			уровня стресса у	февраль	
			выпускников.	февраль	Классный
			-		руководитель
10.		Тест «Моральная устойчивость»	Выявление		
			уровня	февраль	Психолог
			моральной	февриль	
1.1	П.,	Патататат	устойчивости.	1	Потическа
11.	Практическая	Подготовка	Дать	февраль	Психолог

	работа	методических рекомендаций выпускникам по	рекомендации по подготовке к экзаменам		
		подготовке к ЕГЭ и ОГЭ			
12.		Опросник «Итоги ЕГЭ»	Выявление уровня психологическо й готовности к ЕГЭ и ОГЭ	март	Психолог
13.	Диагностика	Сказка «Страус»	Помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации; Коррекция	Март	Психолог
			страхов.		Психолог
14.		Тест « Угрожает ли вам нервный срыв?»	Выявление уровня нервного срыва	апрель	Классный руководитель
15.	Индивидуальн ые и групповые занятия	Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ	Дать рекомендации по психологическо й подготовке к	В течение года	Психолог
16.	Тренинг	«Как сохранить спокойствие»	экзаменам Дать рекомендации по сохранению спокойствия во время экзамена и во время подготовки к нему.	Март	Психолог
17.	Работа с родителями выпускников	Собрание «Психологически е особенности подготовки к ЕГЭ и ОГЭ».	Дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации	Апрель	Зам.директора по УР, Учителя-предметники Классный руководитель, Психолог
18.	Практическая работа	Подготовка методических рекомендаций	Дать рекомендации родителям по	Апрель	Психолог

		родителям по подготовке выпускников к ЕГЭ и ОГЭ	оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации			
19.	Консультация	Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанных с ЕГЭ, ОГЭ	Оказание помощи по вопросам, связанных с ЕГЭ и ОГЭ	В течение года	Психолог	
20.	Работа с учителями- предметниками	Совместное изучение индивидуальны х особенностей учащихся	выработка оптимальной стратегии подготовки к экзамену в форме ЕГЭ, ОГЭ	В течение года	Психолог	
21.	Консультация	Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанных с ЕГЭ, ОГЭ	Оказание помощи по вопросам, связанных с ЕГЭ и ОГЭ	В течение года	Психолог, Классный руководитель, Учитель- предметник	
22.	Работа с учителями- предметника ми	Совместное изучение индивидуальны х особенностей учащихся	выработка оптимальной стратегии подготовки к экзамену в форме ЕГЭ,	В течение года	Психолог	

Литература:

- 1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. СПб.: Питер, 2005. 271 с.
- 2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. М.: Ось-89. 2003. 224 с.
- 3. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. Спб.: Речь, 2004.-120 с.
- 4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. Спб.: Речь, 2004. 256 с.
- 5. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы СПб.: Речь, $2002.-135~\mathrm{c}.$

- 6. Макартычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. СПб.: Речь, 2006. 192 с.
- 7. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. Спб.: Речь, 2005.-175 с.
- 8. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху".
- 9. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. СПб.: Речь, 2003. 144 с.
- 10. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. СПб.: Речь, 2006. $112\ c$