

«Согласовано»

Зам. директора по ВР

Е.И. Проценко

«*август*» 2020 г.



**План работы педагога-психолога  
по психологическому сопровождению подготовки  
выпускников к ГИА и ЕГЭ  
на 2020-2021 г.**

## План работы педагога-психолога по подготовке 9, 11 классов к ГИА (ЕГЭ) на 2020 – 2021 учебный год

Одной из задач школьной психологической службы является организация психологической подготовки к экзаменам в формате ГИА и ЕГЭ для успешной сдачи и получения максимального балла за экзамен выпускниками. Цель психологической подготовки – выработка психологических качеств, умений и навыков выпускников, которые повысят эффективность подготовки к прохождению ГИА 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.

Цель: оказание психологической помощи выпускникам 9, 11-ых классов и их родителям в подготовке к ГИА и ЕГЭ.

### Задачи:

1. Развить познавательный компонент психологической готовности к ГИА и ЕГЭ: отработать навыки самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции, развить внимание, память, мышление.
2. Снизить уровень тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.
3. Содействовать адаптации учащихся к процессу проведения ГИА и ЕГЭ.

№	Виды деятельности	Планируемый результат	сроки
<b>I Организационно-методическая работа.</b>			
<i>Цель: разработка программ диагностики, коррекционных занятий, рекомендаций.</i>			
1.1.	Подготовка методических рекомендаций, памяток для педагогов и классных руководителей по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА	Создание банка методических разработок и наглядности по психологическому сопровождению готовности к ГИА и ЕГЭ; Предложить рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам.	В течение года
1.2.	Оформление информационного стенда, наглядных материалов для учащихся и родителей	«Время вспомнить о ЕГЭ и ГИА» Информация по подготовке к экзаменам	В течение года
1.3.	Нормативная документация	Оформление документации; Оформление протокола родительского собрания; Составление и утверждение графика работы по подготовке выпускников к ГИА и ЕГЭ Справка о результатах проведения диагностики	В течение года В течение года Сентябрь Октябрь-ноябрь (I) Март-апрель (II)
<b>II Диагностическое направление</b>			
<i>Цель - информационное обеспечение процесса психологического сопровождения готовности к ГИА и ЕГЭ</i>			
2.1.	Подбор методик для диагностики психологической готовности учащихся к ГИА и ЕГЭ; Проведение диагностики; Анализ полученных результатов.	Определение уровня психологической готовности выпускников к экзаменационным испытаниям по трем компонентам психологической готовности к ГИА и ЕГЭ (самоорганизация и самоконтроль, познавательные процессы- познавательный	В течение года  Октябрь-ноябрь Март-апрель

		компонент, тревожность-личностный компонент, знакомство с процедурой ГИА и ЕГЭ-процессуальный компонент)	Март-апрель
2.2.	<p>Анкета «готовность к ЕГЭ» Чибисова М.Ю.</p> <p>Анкета «Определение детей группы риска» (Чибисова М.Ю.)</p> <p>Опросник «Итоги ЕГЭ»</p>	<p>Выявление уровня психологической готовности к ЕГЭ и ГИА</p> <p>Экспресс-диагностика, позволяющая выявить детей групп риска</p> <p>Помогает выявить уровень психологической готовности</p>	Март-апрель
2.3.	<p>1. Методики диагностики уровня школьной тревожности Филлипса</p> <p>2. Тест «Определение уровня тревожности» (модификация Г.Резапкиной)</p> <p>3. Методика Дембо-Рубинштейна «Самооценка»</p> <p>4. Диагностика поведенческих стратегий и моделей преодолевающего поведения (шесть стратегий) (С.В. Неделина)</p> <p>5. «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» (Барышев А.Ю.)</p> <p>6. Тест Е.В. Беспаловой «Гвое самочувствие накануне экзаменов»</p>	<p>Изучение уровня и характера тревожности</p> <p>Выявление уровня тревожности</p> <p>Выявление самооценочного уровня развития личности.</p> <p>помогает выявить особенности поведения в сложных (стрессовых) ситуациях, а также определить модель поведения выпускника в таких ситуациях.</p> <p>Оценка физиологического состояния учащихся перед экзаменами, помогает можно быстро и точно определить уровень психологического и</p>	<p>Октябрь</p> <p>март</p> <p>Март-Апрель</p> <p>апрель</p>

2.4.	Методика «карта интересов». Опросник Голланда Дифференциально-диагностический опросник (ДДО; Е.А.Климов) Опросник для определения типа мышления	физиологического самоощущения комфорта. Диагностика учащихся 9-11 классов на предмет профессиональных планов и намерений (профориентационная работа).	Февраль-март
<b>III Цикл практических занятий</b>			
<i>Цель-создание условий для психологической готовности к ГИА и ЕГЭ и решения психологических проблем учащихся.</i>			
3.1.	Проведение цикла занятий в форме психологических тренингов, игр для учащихся 9-11-х классов по развитию у них внимания, памяти, самоорганизации и самоконтроля, снятия тревожности; Проведение занятий по релаксации на основе изучения методов и приемов психофизической саморегуляции; Групповые и индивидуальные беседы по проблемам психологической готовности к ЕГЭ.	1. Развитие познавательных процессов (памяти, внимания учащихся: знакомство с приемами запоминания, характеристиками памяти). 2. Овладение учащимися приемами и навыками психофизической саморегуляции, выработка умений самостоятельно противостоять стрессу.	В течение учебного года
<b>IV Индивидуальные и групповые занятия (согласно графику)</b>			
	Темы (программа групповых занятий по Чибисовой М.Ю.):		
	Что такое единый государственный экзамен?	познакомить выпускников с сущностью, процедурой и содержанием Единого государственного экзамена, повысить учебную мотивацию и мотивацию на участие в занятиях	
	Что такое Единый государственный экзамен?	познакомить выпускников с сущностью,	

	(Продолжение)	<p>процедурой и содержанием Единого государственного экзамена, повысить учебную мотивацию и мотивацию на участие в занятиях.</p> <p>познакомить выпускников с возможными способами деятельности при сдаче ЕГЭ, помочь им выработать индивидуальный стиль.</p> <p>сформировать у учащихся понимание своего учебного стиля, способствовать осознанию индивидуального стиля деятельности</p> <p>ознакомить учеников с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.</p> <p>освоение способов овладения с тревогой, актуализация внутренних ресурсов.</p> <p>помочь осознать свою ответственность за результат сдачи экзамена.</p> <p>формирование процессуального компонента готовности к ЕГЭ, переживание и осмысление ситуации экзамена</p> <p>Формирование положительного настроения на работу;</p>	
	Индивидуальный способ деятельности		
	Мой учебный стиль		
	Как справиться со стрессом на экзамене		
	Уверенность на экзамене		
	Моя ответственность на экзамене		
	Сдаем ЕГЭ		
	Дополнительные темы занятий: <i>Знакомство;</i>		
	<i>Как лучше подготовиться к занятиям;</i>	Сообщить об эффективных способах подготовки к экзаменам;	

		Поведение на экзамене;	Дать рекомендации по поведению во время подготовки и в момент экзамена;	
		Память и приемы запоминания;	Знакомство с приемами запоминания, характеристиками памяти; Обучение работе с текстами, отработка полученных навыков.	
		Методы работы с текстами;	Помочь учащимся понять, какие приемы работы с текстом можно использовать в ходе подготовки к экзаменам по тем или иным учебным предметам.	
		«Планирование повторения учебного материала к экзамену»;	Дать рекомендации по повторению учебного материала	
		«Эффективные способы запоминания большого объема учебного материала»;	Сообщить об эффективных способах запоминания большого объема материала	
		ЕГЭ и ГИА: угрозы и возможности;	Проектирование индивидуального маршрута для подготовки к экзаменам	
<b>V Тренинг «Экзамены - путь на успех»</b>				
		Стратегии подготовки к экзаменам и деятельность на экзамене; Способы снятия нервно-психического напряжения; Формирование положительного эмоционального фона.	Рекомендации по сохранению спокойствия во время экзамена и во время подготовки к нему. Обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения.	Март-апрель
<b>VI Работа с родителями выпускников</b>				
6.1.		Собрание «Психологические особенности	-Проанализировать подготовленность детей к	

	подготовки к ЕГЭ и ГИА»; «Как противостоять стрессу»	предстоящим испытаниям; -познакомить родителей с правилами и порядком проведения итоговой аттестации, в том числе единого государственного экзамена; -дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.	
6.2.	Подготовка методических рекомендаций родителям по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА	Дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.	В течение года
6.3.	Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанных с ЕГЭ и ГИА	Оказание помощи по вопросам, связанных с ЕГЭ и ГИА	В течение года
<b>VII Работа с учителями предметниками</b>			
7.1.	Совместное изучение индивидуальных особенностей учащихся	Выработка оптимальной стратегии подготовки к экзамену в форме ЕГЭ, ГИА	В течение года
7.2.	Подготовка методических рекомендаций учителям-предметникам по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА	Дать рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам	
<b>VIII Работа с классными руководителями</b>			
8.1.	Совместный контроль подготовки к ЕГЭ, ГИА	Осуществлять контроль за учащимися по подготовке к экзаменам	В течение года
8.2.	Подготовка методических рекомендаций классным руководителям по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА	Дать рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам	Октябрь

Педагог-психолог МБОУ-СОШ №6

А.Ю.Петренко



В данн ОВ судителството  
и пронумеровано 81000000

лист 01

Директор МБОУ СОИШ № 6

С.Д. Акиншина

