**Приложение №17**

**к плану работы МБОУ «Погорельская СОШ»**

**на 2024 – 2025 учебный год**

**План**

**психологической подготовки**

**обучающихся**

**к государственной итоговой аттестации**

**в 2024 – 2025** **учебном году**

**Цель:**

* Оказание психологической помощи, выпускникам  9, 11-ых классов, их родителям и учителям в подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.

**Задачи:**

1. Развитие познавательного компонента психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ:

 отработка навыков самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции,

 развитие внимания, памяти, мышления.

1. Уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками

 психофизической саморегуляции.

3.Содействие адаптации обучающихся к процессу проведения ОГЭ и ЕГЭ.

 4.Создание необходимого психологического настроя у педагогов,

классных руководителей, обучающихся и их родителей во время подготовки и

проведения экзаменационных испытаний.

**Субъекты :**

* выпускники 9 и 11-х классов, их родители, учителя.

Продолжительность одного занятия 40 - 45 минут.

**Используемые методы:** дискуссии, мини-лекции, тренинговые упражнения.

**Условия проведения:** класс или любое другое просторное помещение;

 материалы, необходимые для реализации занятий.

**Содержание занятий**включает три блока:

* *Информационный* (сведения о процедуре и правилах экзамена,

о тех правах, которые есть у обучающихся).

* *Эмоциональный* (какие чувства есть или могут

быть у выпускников и как к этому относиться).

* *Поведенческий*(отработка желаемого поведения).

**План включает 5 направлений:**

1. Диагностическое направление.

2. Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками.

3. Консультирование обучающихся, родителей, педагогов

по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.

4. Профилактическая работа.

5. Организационно-методическая работа.

**Ожидаемые результаты:**

* усвоение психологических основ сдачи экзамена;
* освоение техник саморегуляции;
* освоение приемов планирования рабочего времени на экзамене;
* формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
* повышение сопротивляемости стрессу;
* развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

**Тематический план занятий.**

**1.Диагностика.**

**Цель:**информационное обеспечение процесса психологического

 сопровождения готовности к ГИА и ЕГЭ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Методика | Участники | Сроки |
| 1 | Анкета «Готовность к выбору экзамена» | Обучающиеся 9- 11-х классов  |  Октябрь  |
| 2 | Анкета «Определение детей группы риска» | Педагоги, классные руководители | Ноябрь  |
| 3 | Диагностика уровня школьной тревожности,Диагностика «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» в выпускных классах. | Обучающиеся 9-х классов, 11-го класса. | Март |
| 4 | Тест Е.В. Беспаловой «Твоё самочувствие накануне экзаменов» | Обучающиеся 9-х классов, 11-го класса. | Март-апрель |

**2.Психокоррекционная и развивающая работа.**

**Цель:** создание условий для психологической готовности к ОГЭ

и ЕГЭ и решения психологических проблем конкретных обучающихся.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Тема занятия | Цель занятия | Сроки |
| 1 | Методы саморегуляции. Как управлять негативными эмоциями | Знакомство обучающихся с методами саморегуляции. Занятия: устранение эмоциональных блоков, снятие мышечного напряжения |  Ноябрь  |
| 2 | Понятие о стрессе. Как справится со стрессом на экзамене | Формирование умения у обучающихся эффективно противостоять стрессу |  Декабрь  |
| 3 | Развитие внимания и памяти | Развитие познавательных процессов (памяти, внимания обучающихся); обучение приёмам работы с текстом. | Февраль |
| 4 | Психологическая готовность к экзамену | Цель занятия: проработка уверенного поведения на экзамене. | Март |
| 5 | Плюсы и минусы ЕГЭ и ОГЭ: объективный взгляд на экзамен | Познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ  и ОГЭ в сравнении с традиционными экзаменами, выработать адекватное представление о ЕГЭ и ОГЭ, повысить мотивацию на участие в занятиях | Март |
| 6 | Уверенность на экзамене. Преодоление страха и тревоги на экзамене | Выработка объективного отношения к ЕГЭ, снижение тревоги и страха перед экзаменом. | Апрель |
| 7 | Моя ответственность на экзамене | Формирование правильного осознания своей ответственности за результат сдачи экзаменов | Апрель |
| 8 | Установка на успех | Изменение отношения к стрессовой ситуации накануне экзамена | Май |

**3.Консультирование обучающихся, родителей,**

 **педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменам.**

**Цель** – оказание психологической помощи и поддержки субъектам

ОГЭ и ЕГЭ, обучение их навыкам саморегуляции.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Мероприятия | Сроки |
| 1 | Выступление на родительском собрании «Что родителям нужно знать об экзаменах» | Ноябрь, Февраль  |
| 2 | Выступление на родительском собрании «Психологический комфорт в семье во время экзаменов» |  Январь  |
| 3 | Консультирование обучающихся по результатам диагностики | Ноябрь – апрель  |
| 4 | Индивидуальные консультации для выпускников по запросам | В течение года |
| 5 | Работа по запросу родителей и педагогов | В течение года |

**4.Профилактическая работа.**

**Цель:**проведение мероприятий, направленных на создание благоприятных условий ОГЭ и ЕГЭ.

Оформление стенда на тему «Советы психолога по подготовке к ЕГЭ»,

«Рекомендации для более успешного практического выполнения тестирования»,

«Рекомендации для родителей. Как поддержать выпускника?»

**5.Организационно-методическая работа.**

**Цель**: разработка программ диагностики, коррекционных и развивающих занятий, рекомендаций.

Разработка занятий в форме психологического тренинга для обучающихся 9 и 11-ых классов

 с проблемами психологической готовности к ГИА и ЕГЭ.

Разработка рекомендаций, памяток для обучающихся, педагогов, родителей.

Оформление информационного стенда, наглядных материалов для обучающихся и родителей.

Составление программы занятий по релаксации.