



Утверждаю  
 Директор школы  
 О.А. Симон  
 Приказ № 83/2 от 16.10.2024г.

**ПЛАН**  
**психологической подготовки учащихся 9, 11 классов**  
**к ГИА 2024-2025 учебный год**

Одной из задач школьной психологической службы является организация психологической подготовки к экзаменам в формате ОГЭ и ЕГЭ для успешной сдачи и получения максимально возможных баллов за экзамен выпускниками. При решении данной задачи психологическая служба школы строит свою работу с учетом трех типов трудностей, с которыми сталкиваются выпускники в процессе подготовки к экзаменам: когнитивные, процессуальные и личностные трудности.

Когнитивные трудности представляют собой особенности психического развития, связанные с особенностями переработки информации, особенности развития мнемических процессов, логичности мышления. Психологическая работа по преодолению данного типа трудностей будет направлена на развитие основных психических функций и обучение эффективной работе во время проведения экзамена.

Процессуальные трудности – отсутствие полной и четкой информации по самой процедуре сдачи экзаменов. Знание о процедуре прохождения экзамена позволяет выпускнику быть более собранным во время организационных моментов и во время самого экзамена и подготовиться к возможным трудностям, которые могут возникнуть в процессе прохождения ОГЭ и ЕГЭ. При реализации данного типа трудностей срабатывает принцип «Предупрежден – значит вооружен». Преодоление процессуальных трудностей обеспечивает пробное проведение экзаменов, выступление выпускников прошлых учебных лет, выпуск различных брошюр, памяток для выпускников, родителей.

Личностные трудности связаны с личностными особенностями развития выпускника – эмоциональная стабильность, интроверсия, организованность работы, уровень тревожности и т.п. Работа по преодолению личностных трудностей будет заключаться в проведении обучающих занятий по контролю эмоций, развитию интроверсии, рефлексии, снятия тревожности.

Реализация психологического сопровождения подготовки выпускников к экзаменам в форме ОГЭ и ЕГЭ ведется по трем основным направлениям: работа с учениками, педагогами и родителями.

№ п/п	Содержание деятельности	Сроки исполнения	Ответст.
<b>Организационный этап</b>			
<b>Учащиеся</b>			
1	Диагностика учащихся с целью определения эмоционально-характерологических качеств учащихся (тревожность)	сентябрь	психолог
2	Диагностика учащихся с целью определения	октябрь	психолог

	доминирующего полушария		
3	Диагностика учащихся с целью определения типа мышления	октябрь	психолог
4	Диагностика учащихся с целью определения характерологических качеств учащихся	ноябрь	психолог
5	Индивидуальные и групповые занятия «Эффективные способы запоминания большого объема учебного материала»	октябрь	психолог
6	Практическое занятие «Планировка повторения учебного материала к экзамену»	ноябрь	отв. за контроль и руков. УВП
7	Индивидуальные и групповые занятия «Способы поддержки работоспособности»	декабрь	отв. за контроль и руков. УВП
8	Индивидуальные и групповые консультации учащихся по запросу	октябрь-декабрь	психолог
<b>Родители</b>			
1	Лекции для родителей: - «Что такое ОГЭ, ЕГЭ» - «Как помочь ребенку сдать ОГЭ, ЕГЭ»	ноябрь-декабрь	кл. руков.
2	Индивидуальные консультации «Оказание психологической поддержки детям в период подготовки и сдачи ЕГЭ»	октябрь-декабрь	психолог кл. руков.
<b>Педагоги</b>			
1	Работа с классными руководителями по изучению индивидуальных особенностей учащихся с целью выработки оптимальной стратегии по подготовке учащихся к ГИА	октябрь	психолог
2	Выступление на педагогическом совете «Стратегия психологической подготовки учащихся к ГИА»	декабрь	психолог
3	Информационный стенд «Рекомендации для учителей-предметников по вопросам подготовки к ГИА»	ноябрь	отв. за контроль и руков. УВП
4	Рекомендации классным руководителям по психологическим особенностям учащихся 9, 11-х классов	ноябрь	психолог
<b><i>Подготовительный этап</i></b>			
<b>Учащиеся</b>			
1	Диагностика с целью определения эмоционально-характерологических качеств (тревожность)	январь	психолог
2	Практическое занятие с учащимися «Что такое ЕГЭ и что он значит для меня»	январь	психолог
3	Практическое занятие по обучению приемам стабилизации психоэмоционального состояния личности «Как справиться со стрессом на экзамене»	январь	психолог
4	Практическое занятие по обучению методам снятия нервно-психического напряжения	февраль	психолог
5	Практическое занятие по обучению методам релаксации	февраль	психолог
6	Диагностика эмоциональных состояний (тревожность)	февраль	психолог

	до и после проведения пробных экзаменов по русскому языку и математике		
7	Обучение методам антистрессового состояния	март	психолог
8	Психологическая игра «Экзамен»	апрель	кл. руков.
9	Разработка рекомендаций для учащихся мини лекции: «Как вести себя во время экзаменов» «Способы снятия нервно-психического напряжения» «Как управлять своими эмоциями» «Скорая помощь» с стрессовой ситуации»	Март-апрель	психолог кл. руков.
10	Практическое занятие «Развитие внимания и внимательности»	март	психолог
11	Индивидуальные и групповые консультации учащихся по запросу	январь-апрель	психолог кл. руков.
<b>Родители</b>			
1	Диагностика «Стрессовое состояние»	февраль	психолог
2	Родительское собрание «Подготовка к ГИА. Как противостоять стрессу»	январь	психолог кл. руков.
3	Лекция «Как помочь ребенку справиться со стрессом»	март	кл. руков.
4	Индивидуальные консультации для родителей «Психологическая готовность учащихся к ГИА»	январь-апрель	психолог кл. руков.
<b>Педагоги</b>			
1	Семинар для педагогов «Психологическая поддержка учащихся во время подготовки к ГИА»	январь	отв. за контроль и руков. УВП
2	Обсуждение результатов диагностики учащихся после проведения пробных ОГЭ, ЕГЭ с учителями-предметниками, выработка дальнейшей стратегии при подготовке учащихся к ГИА	март	психолог
3	Лекция «Стресс в работе учителя»	февраль	психолог
4	Занятие-практикум «Обучение методам релаксации»	март	психолог
<b>Этап проведения ЕГЭ</b>			
1	Индивидуальное информирование и консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам подготовки и проведения ОГЭ, ЕГЭ	май	психолог, отв. за контроль и руков. УВП, кл. руков.
2	Психологические рекомендации участникам ОГЭ, ЕГЭ	май	психолог, отв. за контроль и руков. УВП, кл. руков.