

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ООШ №26
им. И.А.Пулина ст-цы Должанской
МО Ейский район
_____ Н.В.Иванченко
«28» августа 2023г.

План работы педагога- психолога Черной Виталины Сергеевны по подготовке выпускников к ОГЭ в 2023-2024 учебном году

Пояснительная записка

Актуальность психологической подготовки к ОГЭ трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ОГЭ как форма экзамена появился сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением. При разработке программы "Психологическая подготовка к ГИА" я опиралась на программу занятий по подготовке учащихся 9-х классов к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н.и программу "Путь к успеху" Стебеновой Н., Королевой Н..

Разработанная мною программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ОГЭ. Кроме того, с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

Цель: психологическая подготовка выпускников к государственному экзамену.

Методы и техники, используемые в занятиях:

- Ролевые игры.
- Мини-лекции.
- Дискуссии.
- Релаксационные методы.
- Метафорические притчи и истории.
- Психофизиологические методики.
- Телесно-ориентированные техники.
- Диагностические методики

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.

Хронометраж занятий.

В целом каждое занятие рассчитано на 40 минут, однако в некоторых случаях продолжительность занятия может быть увеличена до 1 часа. Занятия проводятся 1- раз в неделю.

Ожидаемые результаты:

Психологическая готовность участников 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.
7. Развитие навыков конструктивного взаимодействия (и всех психических процессов, необходимых при сдаче ОГЭ).

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 с.
6. Макарычева 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 с.

№	Виды деятельности	Содержание	Цель	Сроки	Отметка о выполнении
1	Составление и утверждение графика работы по подготовке выпускников к ОГЭ.	Составление и утверждение графика работы по подготовке выпускников к ОГЭ.		сентябрь	
2	Практическая работа	Подготовка методических рекомендаций классным руководителям по подготовке выпускников к ОГЭ	дать рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам	октябрь	
3	Работа учителями-предметниками	Совместное изучение индивидуальных особенностей учащихся	выработка оптимальной стратегии подготовки к экзамену в форме ОГЭ	в течение года	
4	Индивидуальные и групповые занятия	Знакомство	формирование положительного настроения на работу	октябрь	
5	Индивидуальные и групповые занятия	Как лучше подготовиться к занятиям	сообщить об эффективных способах подготовки к экзаменам	октябрь	
6	Работа с учащимися 9-го класса Диагностика	Тест Филипса	выявление уровня тревожности выпускников.	ноябрь	
7	Работа с учащимися 9-го класса	Поведение на экзамене	дать рекомендации по поведению во время подготовки и в момент экзамена	ноябрь	
8	Работа с учащимися 9-го класса	Память и приемы запоминания	знакомство с приемами запоминания,	ноябрь	

			характеристиками памяти		
9	Работа с учащимися 9-го класса	ОГЭ: угрозы и возможности.	проектирование индивидуального маршрута для подготовки к экзаменам	ноябрь	
10	Работа с учащимися 9-го класса	Психологическая подготовка к ОГЭ.	дать рекомендации по психологической подготовке к экзаменам	В течение года	
11	Оформление стенда для выпускников	«Время вспомнить о ОГЭ»	дать рекомендации, информацию по подготовке к экзаменам	Первое полугодие	
12	Практическая работа	Подготовка методических рекомендаций учителям-предметникам по подготовке выпускников к ОГЭ	дать рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам	ноябрь	
13	Работа с учащимися 9-го класса Диагностика	Тест «Моральная устойчивость»	выявление уровня моральной устойчивости.	декабрь	
14	Работа с учащимися 9-го класса	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	декабрь	
15	Работа с учащимися 9-го класса Диагностика	Опросник «Итоги ОГЭ»	выявление уровня психологической готовности к ОГЭ	декабрь	

16	Консультация	Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанными с ОГЭ	оказание помощи по вопросам, связанными с ОГЭ	В течение года	
17	Практическая работа	Подготовка методических рекомендаций выпускникам по подготовке к ОГЭ	дать рекомендации по подготовке к экзаменам	Декабрь февраль	
18	Работа с учащимися 9-го класса	«Планирование повторения учебного материала к экзамену»	дать рекомендации по повторению учебного материала	декабрь	
19	Работа с учащимися 9-го класса	«Эффективные способы запоминания большого объема учебного материала»	сообщить об эффективных способах запоминания большого объема материала	январь	
20	Работа с учащимися 9-го класса Диагностика	Тест « Угрожает ли вам нервный срыв?»	выявление уровня нервного срыва	январь	
21	Работа с учащимися 9-го класса. Диагностика	Тест «Стресс» Анкета	выявление уровня стресса у выпускников.	февраль	
22	Работа с учащимися 9-го класса	«Способы саморегуляции в стрессовой ситуации»	дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации	февраль	
23	Работа с учащимися 9-го класса	Сказка «Страус»	помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации; коррекция страхов.	февраль	
24	Практическая работа	Подготовка методических рекомендаций родителям по подготовке выпускников к ОГЭ	дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период	февраль	

			подготовки к итоговой аттестации.		
25	Работа с родителями выпускников	Собрание «Психологические особенности подготовки к ОГЭ». «Как противостоять стрессу».	познакомить родителей с правилами и порядком проведения итоговой аттестации, в том числе единого государственного экзамена; проанализировать подготовленность детей к предстоящим испытаниям; дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.	февраль	
26	Нормативная документация	Оформление протокола родительского собрания		март	
27	Тренинг	«Как сохранить спокойствие»	Дать рекомендации по сохранению спокойствия во время экзамена и во время подготовки к нему.	март	
28	Работа с классными руководителями.	Совместный контроль подготовки к ОГЭ	Осуществлять контроль за учащимися по подготовке к экзаменам	В течение года	
29	Диагностика		Сравнение результатов, полученных при	апрель	

			диагностическом обследовании на первом и последнем этапах работы.		
--	--	--	---	--	--

Педагог- психолог:

В. С. Черная

Приложение 1

Отличительные особенности

Традиционный экзамен

Единый государственный экзамен

Что оценивается

Важны не просто фактические знания, а умение их преподнести. Уровень развития устной речи может позволить скрыть пробелы в знаниях

Оцениваются фактические знания и умение рассуждать, решать, а также умение удерживаться в рамках задания, понимать формулировку, организованность

Что влияет на оценку?

Большое влияние оказывают субъективные факторы, контакт с экзаменатором, общее впечатление и пр.

Оценка максимально объективна

Возможность исправить собственную ошибку

На устном экзамене легче заметить ошибку за счет обратной связи от экзаменатора и исправить ее во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора, на письменном — при проверке собственной работы

Можно заметить и исправить ошибки при проверке

Кто оценивает?

Знакомые ученику люди

Компьютер, незнакомые и невидимые эксперты

Когда можно узнать результаты экзамена?

На устном экзамене — практически сразу, на письменном — в течение нескольких дней

В течение нескольких дней

Содержание экзамена

Ученик должен продемонстрировать владение определенным фрагментом учебного материала

Экзамен охватывает практически весь объем учебного материала

Как происходит фиксация результатов?

В письменном экзамене — на том же листе, на котором выполняются задания.

На устном — на черновике

Результаты заданий необходимо перенести на специальный бланк

Стратегия деятельности во время экзамена

Унифицированная

Индивидуал

ПАМЯТКА УЧАЩИМСЯ

Как сохранить спокойствие на ОГЭ.

Тренировка памяти.



Как сохранить спокойствие на экзамене и не забыть все то, что вы так старательно зазубрили. Помните, в каком трансе готовился к экзаменам Шурик в фильме Леонида Гайдая «Операция «Ы» и другие приключения Шурика»? Чтобы не напрягаться и не попадать в комические ситуации подобно героям фильма. Для начала усвойте, что хорошая память – навык, который можно и нужно тренировать. Тогда афоризм: «Экзамен для меня всегда праздник, профессор!» - будет иметь для вас только позитивный смысл. Как устроен механизм памяти. Почему так путаются мысли. Его природа еще недостаточно изучена. Существует теория, согласно которой все происходящее «записывается» в синапсах – межклеточные соединения нервных клеток головного мозга, хранящих информацию с помощью накопления специальных химических веществ – нейромедиаторов. Мозг хранит все, что когда-либо происходило с нами в жизни. Информация, записанная на «корочку», разложена по полочкам.

Хорошо, когда есть возможность пользоваться ею в нужный момент. Хуже, если возникают проблемы и вы не можете быстро вспомнить, что где «лежит», и во время экзамена в голове у вас не формулы, а сплошная «каша». Главное – никогда не пытайтесь вдавливать в утомленную голову чрезмерное количество информации – лучше с вечера ознакомьтесь с тем, что надо выучить, а ранним утром повторите. Можно ли улучшить свои мыслительные способности? Посвящайте умственной гимнастике хотя бы – минут в день, и результат не заставит себя ждать. Сразу после пробуждения устройте серым клеточкам полезную разминку: как можно быстрее сосчитайте в обратном порядке от 100 до 1; повторите алфавит, придумывая слово на каждую букву. Если забыли какую-то букву или не можете придумать слово, не останавливайтесь, здесь важен темп. Сегодня на пике популярности компьютерные программы для развития, тренировки и улучшения памяти. Скачайте любую из них из Интернета и пользуйтесь на здоровье. А перед самым экзаменом можете смазать запястье каплей масла бергамота и вдыхать аромат. Говорят, ум проясняется!

Педагог- психолог:

В. С. Черная

Муниципальное образование Ейский район
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа №26
имени Ивана Андреевича Пулина
станции Должанской МО Ейский район

**План работы
педагога- психолога
по подготовке выпускников к ГИА
на 2023- 2024 учебный год.**

Составила:
педагог- психолог:
Черная В.С.

2023-2024 учебный год