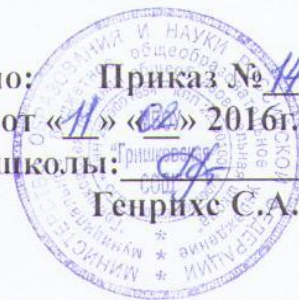


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гришковская средняя общеобразовательная школа»

Утверждено: Приказ № 4
от «11» «02» 2016г.

Директор школы: С.А. Генрихс
Генрихс С.А.



**План работы
психолого-педагогического сопровождения
выпускников в период подготовки и сдачи
ЕГЭ (ОГЭ) на второе полугодие 2016 г.**

Составила: педагог-психолог
Варкентин Л. Л.

Пояснительная записка

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ и ГИА трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ и ГИА 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 ЕГЭ и ГИА" я опирались на программу занятий по подготовке учащихся одиннадцатого и девятого класса к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н.и программу "Путь к успеху" Стебенева Н., Королевой Н. Разработанная программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ и ГИА, 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: организация психолого-педагогического сопровождения выпускников в период подготовки и сдачи ЕГЭ (ОГЭ)

Методы и техники, используемые в занятиях:

Ролевые игры.

Мини-лекции.

Дискуссии.

Релаксационные методы.

Метафорические притчи и истории.

Психофизиологические методики.

Телесно-ориентированные техники.

Диагностические методики

Упражнения

Тренинги

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 45 минут, однако в некоторых случаях продолжительность занятия может быть увеличена до 1 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Ожидаемые результаты:

Психологическая готовность участников ЕГЭ:

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 ЕГЭ).

Литература

Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.

Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.

Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.

Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.

Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135 с.

Макартычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2006. – 192 с.

Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005. – 175 с.

Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху"

Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.

Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006. – 112 с.

№	Виды деятельности	Содержание	Цель	Сроки	Ответственные
1	Работа с учащимися 9-11 классов Диагностика.	1.Тест Филлипса	Выявление тревожности уровня выпускников.	февраль	Психолог
2		2.Тест «Стресс» Анкета	Выявление уровня стресса у выпускников.	февраль	Психолог
3		3. Тест «Моральная устойчивость»	Выявление уровня моральной устойчивости.	февраль	Психолог
4		4.Опросник «Итоги ЕГЭ»	Выявление уровня психологической готовности к ЕГЭ и ГИА	февраль	Психолог
		5. Тест « Угрожает ли вам нервный срыв?»	Выявление уровня нервного срыва	февраль	Психолог
4	Практическая работа	Подготовка методических рекомендаций выпускникам по подготовке к ЕГЭ и ГИА	Дать рекомендации по подготовке к экзаменам	февраль	Психолог
5	Индивидуальные и групповые занятия	Знакомство	Формирование положительного настроения на работу	февраль май	Психолог
6		Как лучше подготовиться к экзаменам	Сообщить об эффективных способах подготовки к экзаменам	февраль	Психолог
7		Поведение на экзамене	Дать рекомендации по поведению во время подготовки	февраль	Психолог

			и в момент экзамена		
8		Память и приемы запоминания	Знакомство с приемами запоминания, характеристикам и памяти	март	Психолог
9		Память и приемы запоминания	Обучение работе с текстами, отработка полученных навыков	март	Психолог
10		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	март	Психолог
11		«Эмоции и поведение. Я учусь владеть собой.»	Дать представление о понятиях и рекомендации по овладению своих эмоций во время экзамена и во время подготовки к нему.	апрель	Психолог
12		«Способы саморегуляции в стрессовой ситуации»	Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации	апрель	Психолог
13		ЕГЭ и ГИА: угрозы и возможности.	Проектирование индивидуального маршрута для подготовки к экзаменам	апрель	Психолог

14		Сказка «Страус»	Помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации; Коррекция страхов.	май	
15		Психологическая подготовка к ЕГЭ и ГИА.	Дать рекомендации по психологической подготовке к экзаменам	В течение года	Психолог
16	Тренинг	«Как сохранить спокойствие»	Дать рекомендации по сохранению спокойствия во время экзамена и во время подготовки к нему.	май	Психолог
17	Оформление стенда для выпускников	«Советы выпускникам»	Дать рекомендации, информацию по подготовке к экзаменам	март	Психолог
18	Диагностика		Сравнение результатов, полученных при диагностическом обследовании на первом и последнем этапах работы.	май	Психолог
19	Работа с родителями выпускников	Собрание «Психологические особенности подготовки к ЕГЭ и ГИА».	– познакомить родителей с правилами и порядком проведения итоговой аттестации, в том	февраль март апрель	Психолог

		<p>«Как противостоять стрессу».</p> <p>«Питание во время экзаменов. Режим дня».</p> <p>«Роль эмоциональной поддержки близких, родителей».</p>	<p>числе единого государственного экзамена;</p> <p>– проанализировать подготовленность детей к предстоящим испытаниям;</p> <p>– дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.</p>		
20	Практическая работа	Подготовка методических рекомендаций родителям по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА (памятки)	– дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.	апрель	Психолог
21	Консультация	Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанным с ЕГЭ, ГИА	Оказание помощи по вопросам, связанным с ЕГЭ и ГИА	В течение года	Психолог
22	Работа с учителями-предметниками	Совместное изучение индивидуальных особенностей учащихся	выработка оптимальной стратегии подготовки к экзамену в форме ЕГЭ,	В течение года	Психолог

			ГИА		
23	Практическая работа	Подготовка методических рекомендаций учителям – предметникам по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА	– дать рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам	Второе полугодие	Психолог
24	Работа с классными руководителями.	Совместный контроль подготовки к ЕГЭ, ГИА	Осуществлять контроль за учащимися по подготовке к экзаменам	В течение года	Психолог
25	Практическая работа	Подготовка методических рекомендаций классным руководителям по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА	– дать рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам	В течение года	Психолог
26	Нормативная документация	Оформление протокола родительского собрания		февраль март апрель	
		Составление и утверждение графика работы по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА.		февраль	
27		Справка о результатах проведения диагностики		февраль	