**Программа психологической помощи выпускникам 9-х, 11-х классов в подготовке ОГЭ и ЕГЭ на 2023-2024 учебный год (срок реализации программы – 1 год).**

**педагог – психолог Саркисова Д.В.**

Цель: Оказание психологической помощи учителям, выпускникам 9, 11-х классов и их родителям в подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.

***Методы и техники, используемые на занятиях:***

Мини-лекции.

Дискуссии.

Релаксационные притчи и истории.

Психофизиологические методики.

Упражнения с элементами арттерапии.

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.

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

Программа включает 5 направлений:

1. Диагностическое направление.

2. Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками.

3. Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.

4.Профилактическая работа.

***5. Организационно-методическая работа.***

***Ожидаемые результаты:***

Психологическая готовность участников ОГЭ и ГИА:

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 и ГИА).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды деятельности | Содержание | Цель  | Сроки | Ответственные |
| 1. | Работа с учащимися 9-11-х классов.Диагностика | Тест Филиппса. | Выявление уровня тревожности выпускников. | Октябрь-ноябрь | Педагог-психолог |
|  |  | Тест «Стресс» | Выявление уровня стресса у выпускников. | Декабрь | Педагог-психолог |
|  |  | Тест «Моральная устойчивость» | Выявление уровня моральной устойчивости. | Февраль | Педагог-психолог |
|  | Практическая работа | Подготовка рекомендаций выпускникам по подготовке к ЕГЭ и ГИА | Дать рекомендации по подготовке к экзаменам | Февраль | Педагог-психолог |
| 2. | Индивидуальные и групповые занятия ( по запросу) | Как лучше подготовиться к экзаменам | Сообщить об эффективных способах подготовки к экзаменам | Октябрь | Педагог-психолог |
|  |  | Поведение на экзамене | Дать рекомендации по поведению во время подготовки и в момент экзамена. | Ноябрь | Педагог-психолог |
|  |  | Память и приемы запоминания | Знакомство с приемами запоминания, характеристики памяти | Декабрь | Педагог-психолог |
|  |  | «Эффективные способы запоминания большого обьема учебного материала» | Сообщить об эффективных способах запоминания большого обьема материала. | Январь | Педагог-психолог |
|  |  | «Способы саморегуляции в стрессовой ситуации»Сказка «Страус» | Дать рекомендации по саморегуляции и в стрессовой ситуации. Помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации.  | Февраль | Педагог-психолог |
|  |  | Тренинг (с элементами арттерапии) | «ГИА: с чувством, с толком, с расстановкой»(9 классы)«Как сохранить спокойствие»(11 классы) | Рекомендации по сохранению спокойствия во время экзамена и во время подготовки к нему. | Педагог-психолог |
|  | Оформление стенда для выпускников | «Время вспомнить о ЕГЭ и ГИА». | Информация по подготовке к экзаменам. | Январь-Февраль | Педагог-психолог |
| 3 | Работа с родителями выпускников | «Психологические особенности подготовки к ЕГЭ и ГИА»«Как противостоять стрессу» | Познакомить родителей с правилами и порядком проведения итоговой аттестации, в том числе единого государственного экзамена; | Февраль-март | Педагог-психолог |
|  | Практическая работа | Подготовка методических рекомендаций родителям.Памятка. | Дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации. | Март-апрель | Педагог-психолог |
|  | Консультации | Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанных с ЕГЭ и ГИА. | Оказание помощи по вопросам, связанных с подготовкой к ЕГЭ и ГИА | В течении года | Педагог-психолог |
| 4 | Работа с учителями-предметниками | Совместное изучение индивидуальных особенностей учащихся (по запросу) | Выработка оптимальной стратегии подготовки к экзамену в форме ЕГЭ и ГИА | В течении года | Педагог-психолог |
|  | Практическая работа | Подготовка методических рекомендаций учителям – предметникам по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА Памятка. | Предложить рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам. | Ноябрь | Педагог-психолог |
| 5 | Работа с классными руководителями | Психологическая помощь в период подготовки к ЕГЭ и ГИА | Рекомендации учащимся по подготовке к экзаменам. | В течении года | Педагог-психолог, классные руководители |
|  | Практическая работа | Подготовка методических рекомендаций классным руководителям по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА.Памятка . | Предложить рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам. | Май | Педагог-психолог |

***Используемая литература:***

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками.- Питер, 2005.-271с.

2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга.- 2003г.

3. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. 2004г.

4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга.- Спб: Речь, 2004.-256с.

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

5. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста.-СПБ: Речь, 2003-144.