

## **План мероприятий по психологической подготовке обучающихся к ЕГЭ и ГИА на 2022-2023 учебный год**

### **Цели:**

- ознакомление учащихся с психотехническими навыками, повышающими эффективность подготовки к экзаменам;
- формирование и развитие умения мобилизоваться в стрессовой ситуации;
- развитие навыков мыслительной деятельности;
- развитие психологической компетентности педагогов и родителей.

### **Психологическая подготовка обучающихся реализуется следующими способами:**

#### 1. Психологическая диагностика.

*Цели* — выявление детей группы риска, диагностика уровня тревожности.

*Что дает:* по результатам проведенной диагностики педагог-психолог составляет программу коррекционной работы и программу психологического сопровождения, формирует группу поддержки, состоящую из детей, у которых могут возникнуть трудности в подготовке к экзаменам.

#### 2. Индивидуальное и групповое консультирование.

*Цели* — снятие тревожного состояния, обучение контролю стрессовых проявлений, решение когнитивных и личностных трудностей.

*Что дает:* преодоление трудностей и развитие навыков, способствующих эффективной сдаче ЕГЭ и ГИА.

#### 3. Тренинговые занятия.

*Цели* — преодоление стрессового состояния, ознакомление с процедурой сдачи экзаменов, выработка индивидуального стиля работы.

#### 4. Информационная поддержка.

Включает составление буклетов, памяток, брошюр, информационных стендов.

### **В реализации психологической подготовки педагогов могут быть использованы следующие формы работы:**

#### 1. Индивидуальное и групповое консультирование.

*Цель* — раскрыть перед учителями важные вопросы психологической подготовки выпускников к ЕГЭ и ГИА.

Используя данную форму работы, педагог-психолог может дать советы педагогам по контролю стрессовых состояний для поддержки учащихся на уроках, раскрыть особенности работы с детьми из группы риска, рассказать о способах создания благоприятной и рабочей атмосферы в классе и т. п.

#### 2. Составление совместно с педагогами рекомендаций по психолого-педагогической коррекции трудностей в обучении для учащихся, педагогов и родителей.

#### 3. Информационная поддержка.

Выпуск материалов в печатном, электронном виде, раскрывающих следующие темы: создание благоприятной атмосферы в классе во время урока, методы эффективного взаимодействия с детьми группы риска, обучение контролю стрессовых состояний и т. п.

## Основные направления работы с родителями:

### 1. Индивидуальное и групповое консультирование.

*Цель* — оказание психологической помощи тревожным родителям для предотвращения переноса тревожного эмоционального состояния на выпускника. Кроме того, консультации позволят родителям узнать, как справиться со стрессом, помочь ребенку перед экзаменом, как выстроить стратегию подготовки к ЕГЭ и ГИА.

### 2. Участие в родительских собраниях.

*Цель* — информирование родителей о работе, которая проводится в образовательной организации в рамках подготовки к ЕГЭ и ГИА.

Примерные темы выступлений: «Чем родители могут помочь своему ребенку в период подготовки», «Как подготовиться к экзамену вне школы», «Формирование позитивного настроения перед экзаменом», «Организация режима дня» и т. п.

### 3. Информационная поддержка.

Составление и выпуск информационных материалов по различным темам, например: «Советы психолога», «Накануне экзамена» и т. п.

Месяц	Содержание работы	Участники	Форма работы	Количество часов
Сентябрь	Выступление по теме «Эмоциональная поддержка детей в период подготовки к сдаче ЕГЭ и ГИА»	Родители	Родительское собрание. Интерактивная лекция	1
Октябрь	Диагностика уровня тревожности и эмоционального напряжения. Выявление группы риска	Учащиеся	Анкетирование	1 ч на класс
	Обратная связь по результатам диагностики (групповая или индивидуальная)	Учащиеся, родители	Консультирование	От 1 ч на класс
Октябрь — апрель	Занятия в мини-группах для группы риска	Учащиеся	Тренинг, арт-терапия, релаксация	12 (1 раз в 2 недели)
Ноябрь (каникулярное время)	Тренинг «Специфика подготовки к ЕГЭ и ГИА с психологической точки зрения»	Учителя	Тренинг, интерактивная лекция	2
Октябрь — ноябрь (до итогового сочинения)	Занятия по психологической подготовке к ЕГЭ и ГИА. Темы: 1. «Отреагирование актуального эмоционального состояния, связанного с предстоящими экзаменами». 2. «Техники снижения эмоционального напряжения». 3. «Тайм-менеджмент»	Учащиеся	Тренинг, интерактивная лекция	2-3 ч на класс
Март	Тренинг «Роль семьи при подготовке к ЕГЭ и ГИА»	Родители	Тренинг	3 ч
Январь — апрель	Занятия по психологической подготовке к ЕГЭ и ГИА.	Учащиеся	Тренинг, интерактивная	6 ч на класс

	<p>Темы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Тайм-менеджмент. Повторение».</li> <li>2. «Мнемотехники (техники запоминания)».</li> <li>3. «Как оптимально организовать режим дня».</li> <li>4. «Как вести себя до, во время и после экзамена».</li> <li>5. «Отреагирование актуального эмоционального состояния, связанного с предстоящими экзаменами».</li> <li>6. «Повышаем уверенность в себе».</li> <li>7. «Техники снижения эмоционального напряжения. Повторение»</li> </ol>		лекция	
Март-апрель	Диагностика уровня тревожности и эмоционального напряжения (повторная)	Учащиеся	Анкетирование	1 ч на класс
	Обратная связь по результатам диагностики	Учащиеся, родители	Консультирование	От 1 ч на класс