

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Старобрянская средняя общеобразовательная школа»  
671338, РБ, Заиграевский р-н, с. Старая Брянь, ул. Центральная 55 «А», 8(30136)551687,  
[school\\_starayabryan@govrb.ru](mailto:school_starayabryan@govrb.ru)



УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
М.А.Владиминова  
«29»08.2024 г.

**План мероприятий направленных на психологическое сопровождение участников образовательного процесса к ГИА -2025 г.  
МБОУ «Старобрянская сош»**

Государственные экзамены в 11 и в 9 классах радикально отличается от привычной формы проверки знаний. Наиболее значимые характеристики, которые требуются в процессе их сдачи:

- высокая мобильность, переключаемость;
- высокий уровень организации деятельности;
- высокая и устойчивая работоспособность;
- высокий уровень концентрации внимания, произвольности;
- четкость и структурированность мышления, комбинаторность;
- сформированность внутреннего плана действий.

При подготовке и проведению итоговых государственных экзаменов в форме ГИА можно выделить основные направления работы школы в ходе психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса:

1. Просветительское
2. Диагностическое
3. Консультативное
4. Профилактическое
5. Аналитическое.

**Цель:** оказание психологической помощи обучающимся при подготовке и сдаче к ГИА.

**Задачи:**

1. Знакомство выпускников с особенностями и процедурой ГИА для снижения тревоги и повышения интереса к результатам экзамена.
2. Овладение учащимися способами регуляции эмоционального состояния, способами релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения, повышения сопротивляемости стрессу.
3. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы;

4. Самодиагностика психологических особенностей, уровня тревожности и компетентности в подготовке к итоговой аттестации.
5. Обучение учащихся способам самомотивирования и реагирования на негативные эмоции
6. Стимулировать самостоятельный поиск путей профилактики, предупреждения и преодоления негативного влияния интенсивной учебной деятельности на организм.

### **Формы и методы работы.**

Оптимальная форма фронтальной психологической подготовки выпускников к ЕГЭ - психолого-педагогические занятия с элементами тренинга. На занятиях не происходит обучение технологиям, но и формируются позитивные установки, помогающие эффективно сдавать экзамены и справляться с любыми стрессовыми ситуациями в жизни. В процессе занятий каждый участник пополняет свою «копилку» представления о ГИА: «чем лично для меня ГИА лучше традиционного экзамена»: «что лично мне помогает чувствовать себя увереннее (мои ресурсы)».

Формы работы: групповая дискуссия, разбор конкретных ситуаций на экзаменах, отработка умений и навыков в специальных упражнениях, групповое обсуждение, информирование, психогимнастика, «мозговой штурм», освоение техник саморегуляции, самоподдержки в специальных упражнениях.

### **Этапы реализации плана психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса при проведении государственной (итоговой) аттестации**

#### **I. Подготовительный этап (реализация информационно-аналитической, мотивационно-целевой, плано-прогностической функции)**

Фронтальная подготовка учащихся, предоставляющая им необходимую информацию о правилах и нормах процедуры ЕГЭ и ГИА и направленная на выработку индивидуального стиля работы.

1. Тестирование учащихся 11-х, 9-х классов с целью выявления уровня школьной тревожности, самочувствия, активности, настроения, индивидуальных интеллектуальных и психологических особенностей, для построения дальнейшей коррекционной работы.
2. Правила и процедура экзамена. Нормативные документы.
4. Психологические коррекционные занятия «Экзамен как повод поиграть»
5. Психологическое просвещение через групповые консультации
6. Контрольно-измерительные материалы. Структура, правила работы.
7. Репетиционный экзамен.

#### **II. Выработка индивидуальных стратегий поддержки для конкретных учащихся с учетом их индивидуальных особенностей.**

1. Индивидуальные психологические консультации тревожных учащихся.
2. Индивидуальные психологические консультации учащихся, находящихся на индивидуальном обучении.
3. Индивидуальные психологические консультации учащихся с низкой самооценкой.
4. Индивидуальные психологические консультации демонстративных учащихся
5. Индивидуальные психологические консультации трудных учащихся
6. Составление рекомендаций для учащихся, педагогов и родителей по результатам психологических исследований.

#### **III. Привлечение родителей: ознакомление со спецификой итоговых аттестаций.**

1. Правила и процедура экзамена. Нормативные документы.

2. Групповые консультации на родительских собраниях «Психологическая помощь при подготовке к ЕГЭ» «Как помочь своему ребенку при подготовке и во время итоговой аттестации»
3. Индивидуальные консультации родителей по возникшим проблемам, связанным со сдачей экзаменов.
4. Индивидуальное собеседование родителей и учащихся с администрацией школы, с учителями- предметниками по вопросам прохождения итоговой аттестации.

**IV. Проведение ЕГЭ и ГИА (реализация организационно — исполнительской, контрольно — диагностической функций).**

1. Педагогический совет «Формирование мотивационных установок субъектов образовательного процесса к организации и проведению ЕГЭ и ГИА».
2. Индивидуальные консультации педагогов по способам обеспечения благоприятной психологической атмосферы при проведении ЕГЭ.
3. Производственное совещание с рекомендациями по психологическому сопровождению процесса подготовки к ЕГЭ и ГИА в школе.
4. Психологическая поддержка учащихся при проведении ЕГЭ непосредственно перед экзаменом.

**V. Анализ результатов и выработка предложений по подготовке к итоговой аттестации в форме ГИА и ЕГЭ.**

1. Анализ проведения репетиционных экзаменов.
2. Выработка рекомендаций.
3. Анализ возникших психологических и педагогических проблем при подготовке и проведении итоговой аттестации и определение путей работы по психолого-педагогическому сопровождению учащихся на следующий учебный год.

№	Виды деятельности	Содержание	Цель	Сроки	Ответственные
1.	<b>Работа с учащимися 9 классов.</b> <b>Диагностика.</b> <b>Программа «Будь уверен на все 100!»</b> <b>« Скорая помощь»</b>	1.Диагностика тревожности.	Определение уровня школьной тревожности	Октябрь	Педагог-психолог
		2.Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова). «Стресс-тест»	Определить самооценку стрессоустойчивости.	Январь	Педагог-психолог
		3.Проективный тест «Человек под дождем»	Диагностика особенностей совладания со сложными ситуациями, готовность человека справляться с трудностями, а также применяемые защитные механизмы.	Февраль	
		4.Тест “Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?”	Диагностика уровня психологической готовности к экзаменам.	Март	
		5. Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН).	Выявление уровня тревожности выпускников.	Апрель	

		6. Анкета «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ» (модификация методики М.Ю. Чибисовой)	Выявление уровня осведомленности в вопросах сдачи ГИА, способность к самоорганизации и самоконтролю учащихся, а также уровень экзаменационной тревожности	Май	
		Подготовка рекомендаций выпускникам по подготовке к ГИА	Дать рекомендации по подготовке к экзаменам	В течение года	Педагог-психолог
<b>Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками</b>	1. «ГИА в моей жизни»	Формирование адекватного мнения о ГИА	Сентябрь	Педагог-психолог	
	2. «Если знаю, то могу»	Преодоление страха при сдаче ГИА	Октябрь		
	3. «Как подготовиться к экзаменам и сдать их!»	Формирование сознательного побуждения себя к выполнению трудных и сложных действий, в создании внутреннего состояния уверенности в том, что эти действия будут выполнены.	Ноябрь		
	4. Тренинг «Метод самоприказа»	Отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к экзамену обучение навыкам самоконтроля, саморегуляции, повышение уверенности в себе, в своих силах.	Декабрь		
	5. Как лучше подготовиться к экзаменам	Сообщить об эффективных способах подготовки к экзаменам	Январь		
	6. Поведение на экзамене	Дать рекомендации по поведению во время подготовки и в момент экзамена.	Февраль		
	7. Память и приёмы запоминания.	Знакомство с приёмами запоминания, характеристиками памяти	Март		
	8. «ГИА: с чувством, с толком, с расстановкой» «Как сохранить спокойствие»	Рекомендации по сохранению спокойствия во время экзамена и во время подготовки к нему.	Апрель		
	9. «Способы саморегуляции в стрессовой ситуации». Сказка «Страус»	Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации. Помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации.	Май		
<b>2. Работа с родителями выпускников</b>	1. Родительское собрание. «Психологические особенности подготовки к ГИА». Диагностика «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 ГИА.	Декабрь	Педагог-психолог совместно с заместителем директора по УВР	

		2. Родительское собрание. «Психологический комфорт в семье во время экзаменов».	Овладение методами и приемами создания комфортной ситуации в семье выпускника школы во время ГИА.	Март		
3.	<b>Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.</b>	Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанным с ГИА.	Оказание помощи по вопросам, связанным с подготовкой к ГИА.	В течение года	Педагог-психолог	
4.		<b>Работа с педколлективом</b>	Совместное изучение индивидуальных особенностей учащихся (по запросу) Подготовка методических рекомендаций учителям – предметникам по подготовке выпускников к ГИА. Памятки, буклеты.	выработка оптимальной стратегии подготовки к экзамену в форме ЕГЭ и ГИА. – предложить рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам.	Ноябрь Декабрь, март, май	Педагог-психолог Педагог-психолог
5.	<b>Организационно-методическая работа.</b>	Составление и утверждение плана работы по подготовке выпускников к ГИА.	Формирование психологической готовности к ГИА по ее трем компонентам (познавательному, личностному и процессуальному).	Сентябрь	Педагог-психолог	
		Разработка цикла занятий в форме психологического тренинга для учащихся 9 классов с проблемами психологической готовности к ГИА.		Сентябрь		
		Составление расписания занятий (психологических тренингов) групповых и индивидуальных по психологическому сопровождению готовности к ГИА.		Сентябрь		
		Создание банка методических разработок и наглядности по психологическому сопровождению готовности к ГИА.		В течение года		
		Оформление и обновление стенда «Время вспомнить о ГИА».	Информация по подготовке к экзаменам для участников образовательного процесса	В течение года		Педагог-психолог
		Подготовка методических рекомендаций участникам образовательного процесса при подготовке к ГИА. Памятки, буклеты	Рекомендации по оказанию помощи детям, родителям и учителям в период подготовки к ГИА	В течение года		Педагог-психолог

<b>6.</b>	<b>Профилактическая работа.</b>	Проведение психологических игр Программа «Стрессоустойчивость»	Снятие тревожности у учащихся.	Ежемесячно	Педагог-психолог
		Групповые и индивидуальные беседы по проблемам психологической готовности к ГИА.	Создание благоприятных условий для проведения экзаменационных испытаний.	В течение года	Педагог-психолог