
Подготовке выпускников к ЕГЭ и ОГЭ

При разработке плана психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ, **я опиралась на программу занятий** по подготовке учащихся одиннадцатого и девятого классов к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н. **и опиралась на программу "Путь к успеху"** Стебеновой Н., Королевой Н.. Разработанный план позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ и ОГЭ, кроме того с его помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Самостоятельным блоком данного плана выступает обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, план позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

Цель: психологическая подготовка выпускников к ЕГЭ и ОГЭ.

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

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.

Методы и техники, используемые в занятиях:

Рольевые игры. Мини-лекции. Дискуссии. Релаксационные методы. Метафорические притчи и истории. Психофизиологические методики.

Телесно-ориентированные техники. Диагностические методики

Ожидаемые результаты: 1. Психологическая готовность участников ЕГЭ и ОГЭ 2. Снижение уровня тревожности. 3. Развитие концентрации внимания. 4. Развитие четкости и структурированности мышления. 5. Повышение сопротивляемости стрессу. 6. Развитие эмоционально-волевой сферы. 7. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

План работы по подготовке выпускников к ЕГЭ и ОГЭ

№	Виды деятельности	Содержание	Цель	Сроки	Ответствен.
1	Работа с учащимися 9, 11 кл <i>Диагностика</i>	1.Тест Филлипса	Выявление тревожности уровня выпускников.	февраль	Психолог
		2.Тест «Стресс» Анкета	Выявление уровня стресса у выпускников.	февраль	Психолог
		3. Тест «Моральная устойчивость»	Выявление уровня моральной устойчивости.	март	Психолог
		4. Тест « Угрожает ли вам нервный срыв?»	Выявление уровня нервного срыва	апрель	Психолог
2	Практическая работа	Подготовка методических рекомендаций выпускникам по подготовке к ЕГЭ и ОГЭ	Дать рекомендации по подготовке к экзаменам	Февраль - март	Психолог
3	Индивидуальные и групповые занятия	«Знакомство»	Формирование положительного настроения на работу	Февраль 2 неделя	Психолог
		«Как лучше подготовиться к занятиям»	Сообщить об эффективных способах подготовки к экзаменам	Февраль 3 неделя	Психолог
		«Поведение на экзамене»	Дать рекомендации по поведению во время подготовки и в момент экзамена	Февраль 4 неделя	Психолог
		«Память и приемы запоминания»	Знакомство с приемами запоминания, характеристиками памяти	Март 1 неделя	Психолог
		1. «Память и приемы запоминания» 2. «Методы работы с текстами»	1. Обучение работе с текстами, отработка полученных навыков 2. Помочь учащимся понять, какие приемы работы с текстом можно использовать в ходе подготовки к экзаменам по тем или иным учебным предметам	Март 2 неделя	Психолог
		1. «Планирование повторения учебного материала к экзамену» 2. «Эффективные способы запоминания большого объема учебного материала»	Дать рекомендации по повторению учебного материала	Март 3 неделя	Психолог
		«Способы саморегуляции в стрессовой ситуации»	Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации	Апрель 1, 2 недели	Психолог
		«ЕГЭ и ОГЭ: угрозы и возможности»	Проектирование индивидуального маршрута для подготовки к экзаменам	Апрель 3 нед.	Психолог

		Сказка «Страус»	Помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации; Коррекция страхов.	Апрель 4 нед.	
		Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ.	Дать рекомендации по психологической подготовке к экзаменам	В течение года	Психолог
4	Тренинг	«Как сохранить спокойствие»	Дать рекомендации по сохранению спокойствия во время экзамена и во время подготовки к нему.	Май	Психолог
5	Оформление стенда для выпускников	«Время вспомнить о ...»	Рекомендации, информация по подготовке к экзаменам	Второе полугодие	Психолог
6	Работа с родителями выпускников	Собрание «Психологические особенности подготовки к ЕГЭ и 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.	Март	Психолог
7	Практическая работа	Подготовка методических рекомендаций родителям по подготовке выпускников к ЕГЭ и ОГЭ	– дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.	Март	Психолог
8	Консультация	Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанных с ЕГЭ, ОГЭ	Оказание помощи по вопросам, связанных с ЕГЭ и ОГЭ	В течение года	Психолог
9	Нормативная документация	Оформление протокола родительского собрания		Март	Психолог
		Составление и утверждение графика работы по подготовке выпускников к ЕГЭ и ОГЭ		Январь	Психолог
10		Анализ о результатах проведенной работы		Май	Психолог

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.

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.