**План работы педагога – психолога по подготовке 9, 11 классов к ГИА (ЕГЭ)**

**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 тематического планирования программы занятий по подготовке 9,11 классов к ГИА (ЕГЭ) с элементами психологического тренинга опирались на программу занятий по подготовке учащихся 9,11 классов к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н.и программу "Путь к успеху" Стебеневой Н., Королевой Н.

 Разработанная нами 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:** отработка с кадетами навыков психологической подготовки к экзаменам ГИА (ЕГЭ), повышение их уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

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

* Ролевые игры.
* Мини-лекции.
* Дискуссии.
* Релаксационные методы.
* Метафорические притчи и истории.
* Психофизиологические методики.
* Телесно-ориентированные техники.
* 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

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).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды деятельности** | **Содержание** | **Цель** | **Сроки** |
| 1 | **Работа с учащимися 9-11 классов****Диагностика** | 1.Тест Филлипса | Выявление тревожности уровня выпускников. | ноябрь |
| 2.Тест «Стресс»Анкета | Выявление уровня стресса у выпускников. | февраль |
| 3. Тест «Моральная устойчивость» | Выявление уровня моральной устойчивости. | декабрь |
| 4.Опросник «Итоги ГИА (ЕГЭ)» | Выявление уровня психологической готовности к ЕГЭ и ГИА | декабрь |
| 5. Тест « Угрожает ли вам нервный срыв?» | Выявление уровня нервного срыва | февраль |
| 2 | **Практическая работа** | Подготовка методических рекомендаций выпускникам по подготовке к ЕГЭ и ГИА | Дать рекомендации по подготовке к экзаменам | декабрь - февраль |
| 3 | **Индивидуальные и групповые занятия** | Знакомство | Формирование положительного настроя на работу | октябрь |
| Как лучше подготовиться к занятиям | Сообщить об эффективных способах подготовки к экзаменам | октябрь |
| Поведение на экзамене | Дать рекомендации по поведению во время подготовки и в момент экзамена | ноябрь |
| Память и приемы запоминания | Знакомство с приемами запоминания, характеристиками памяти | ноябрь |
| Память и приемы запоминания  | Обучение работе с текстами, отработка полученных навыков | Ноябрь |
| 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 | декабрь |
| «Планирование повторения учебного материала к экзамену» | Дать рекомендации по повторению учебного материала | декабрь |
| «Эффективные способы запоминания большого объёма учебного материала» | Сообщить об эффективных способах запоминания большого объема материала | январь |
| «Способы саморегуляции в стрессовой ситуации» | Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации | февраль |
| ЕГЭ и ГИА: угрозы и возможности. | Проектирование индивидуального маршрута для подготовки к экзаменам | ноябрь |
| Сказка «Страус» | Помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации;Коррекция страхов. | февраль |
| Психологическая подготовка к ЕГЭ и ГИА. | Дать рекомендации по психологической подготовке к экзаменам | в течение года |
| 4 | **Тренинг** |  Тематическое планирование программы занятий по подготовке 9,11 классов к ГИА (ЕГЭ) с элементами психологического тренинга.  | Отработка с кадетами навыков психологической подготовки к экзаменам ГИА (ЕГЭ), повышение их уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов | в течение года |
| 5 | **Оформление стенда для выпускников** | «Время вспомнить о ГИА (ЕГЭ)» | Дать рекомендации, информацию по подготовке к экзаменам | первое полугодие |
| 6 | **Диагностика** |  Сравнение результатов, полученных при диагностическом обследовании на первом и последнем этапах работы. | апрель |
| 7 | **Работа с родителями выпускников** | Собрание «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;– проанализировать подготовленность детей к предстоящим испытаниям;– дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации. | февраль |
| 8 | **Практическая работа** | Подготовка методических рекомендаций родителям по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА | – дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации. | февраль |
| 9 | **Консультация** | Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанных с ЕГЭ, ГИА | Оказание помощи по вопросам, связанных с ЕГЭ и ГИА | в течение года |
| 10 | **Работа с****учителями-предметниками** | Совместное изучение индивидуальных особенностей учащихся  | выработка оптимальной стратегии подготовки к экзамену в форме ЕГЭ, ГИА | в течение года |
| 11 | **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 | ноябрь |
| 12 | **Работа с классными руководителями.** | Совместный контроль подготовки к ЕГЭ ГИА | Осуществлять контроль за учащимися по подготовке к экзаменам | в течение года |
| 13 | **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 | октябрь |
| 14 | **Нормативная документация** | Оформление документации | февраль |
| Составление и утверждение графика работы по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА. | сентябрь |
| Справка о результатах проведения диагностики | февраль |