

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5
ГОРОДА ЗЕИ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ



План
психолого-педагогического сопровождения
подготовки выпускников к сдаче ЕГЭ и ОГЭ
Корниченко Татьяна Владимировна
педагог-психолог МОБУ СОШ № 5
2020-2021 учебный год

г. Зея
2020

Цель: создание психологически комфортной среды для подготовки и проведения итоговой аттестации выпускников.

Задачи:

- повысить психологическую грамотность участников образовательного процесса;
- выявить психологической диагностикой проблемных детей, определить их особенности и ознакомить классных руководителей и учителей-предметников с особенностями подготовки таких детей к экзамену;
- научить обучающихся использовать особенности своего мышления при подготовке к экзамену и приёмам эффективного запоминания;
- научить выпускников навыкам поведения на экзамене;
- научить обучающихся умению противостоять стрессу.

Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ связана с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, а форма проведения экзамена для детей с высоким уровнем тревожности является пугающей. Для того чтобы реализовать свои возможности, показать свои знания, каждый ребёнок должен конструктивно подходить к процедуре экзамена и уметь справиться с волнением. Знание своих особенностей и возможность их учитывать при подготовке к экзамену позволяет более качественно подготовиться к итоговой аттестации. Создание комфортной среды при подготовке к экзамену имеет большое значение, поэтому работе со всеми участниками образовательного процесса необходимо уделить внимание. Это послужило причиной создания плана, позволяющего выпускникам, родителям овладеть необходимыми психологическими знаниями и умениями.

С помощью данного плана выпускники могут наилучшим способом использовать своё время для подготовки к экзамену, усовершенствовать навыки запоминания и работы с текстами, что является важным при подготовке к любой контрольной и к любому экзамену. Особое место в данном плане отводится обучению приёмам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения, специальным дыхательным упражнениям. Таким образом, план позволяет выпускникам научиться владеть собой в ситуации стресса и уменьшить негативные ожидания и переживания в ходе экзамена, тем самым сохранить своё здоровье.

**План психолого-педагогического сопровождения
подготовки выпускников к сдаче ЕГЭ и ОГЭ.**

№	Мероприятие	Сроки
1	Анкета изучения готовности к сдаче экзаменов учащихся 9,11 классов.	октябрь
2	Методика изучения эмоциональной напряжённости учащихся 9,11 классов.	октябрь
3	Выявление уровня тревожного состояния учащихся 9,11 классов.	октябрь
4	Индивидуальные консультации с выпускниками, имеющими высокий уровень тревожности и их родителей по вопросам сдачи экзаменов	в течении года
5	Индивидуальные консультации с учащимися 9,11 классов и их родителей по вопросам профессионального самоопределения	в течении года
6	Подготовка материалов для буклетов, памяток, брошюр для учащихся 9,11 классов.	декабрь
7	Диагностика профессиональной направленности учащихся 9,11 классов.	январь
8	Классный час: Профилактика деструктивного стресса во время подготовки и сдачи экзаменов.	февраль
9	Знакомство учащихся 9, 11 классов и их родителей с СПО Амурской области	январь-май
10	Цикл тренинговых занятий: «Установка на успех».	февраль - май

Педагог - психолог

Корниченко Т.В.