

«Согласовано»  
заместитель директора  
по учебной работе  
МАОУ «СШ № 3»  
ХА / Харитоновна Е.А. /  
«30» августа 2024 года



Броворова Т.А. /

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 3» городского округа город Урюпинск  
Волгоградской области

## Рабочая программа психологического сопровождения обучающихся к государственной итоговой аттестации

Составитель педагог-психолог  
Блошкина Ирина Вячеславовна

Год составления программы: 2024 г.

2024-2025 учебный год

## Пояснительная записка

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ и ОГЭ трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ и ОГЭ как форма экзамена является обязательной процедурой для всех выпускников школ России. В связи с изменением формы итоговой аттестации актуальной стала подготовка участников образовательного процесса к прохождению аттестации.

При разработке программы "Психологическая подготовка к ЕГЭ" использовались материалы программы с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н., и программу "Путь к успеху" Стебенева Н., Королевой Н..

Подготовка к итоговой аттестации включает в себя формирование и развитие психологической, педагогической и личностной готовности у всех субъектов образовательного процесса – обучающихся, учителей, родителей.

Под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевается определенный эмоциональный «настрой», внутренняя психологическая настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена. Педагогическая готовность – это наличие знаний, умений и навыков по предмету. Личностная готовность – это опыт, особенности личности, необходимые для прохождения процедуры итоговой аттестации.

Программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ и ОГЭ, 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, данная программа позволит подросткам выработать тактики уверенного поведения в период подготовки к экзаменам, обучиться навыкам саморегуляции и самоконтроля, повысить уверенность в себе и в своих силах.

### Цель программы:

- Оказание психологической помощи, выпускникам 9, 11-ых классов, их родителям и учителям в подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.

### Задачи программы:

1. Развитие познавательного компонента психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ: отработка навыков самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции, развитие внимания, памяти, мышления.
2. Уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.
3. Содействие адаптации учащихся к процессу проведения ОГЭ и ЕГЭ.
4. Создание необходимого психологического настроения у педагогов, классных руководителей, учащихся и их родителей во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний.

### Субъекты программы:

- выпускники 9 и 11-х классов, их родители, учителя.

Продолжительность одного занятия 40 - 45 минут.

**Используемые методы:** дискуссии, мини-лекции, тренинговые упражнения.

**Условия проведения:** класс или любое другое просторное помещение; материалы, необходимые для реализации занятий.

**Содержание занятий** включает три блока:

- *Информационный* (сведения о процедуре и правилах экзамена, о тех правах, которые есть у учеников).
- *Эмоциональный* (какие чувства есть или могут быть у выпускников и как к этому относиться).
- *Поведенческий* (отработка желаемого поведения).

**Программа включает 5 направлений:**

1. Диагностическое направление.
2. Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками.
3. Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.
4. Профилактическая работа.
5. Организационно-методическая работа.

**Ожидаемые результаты:**

- усвоение психологических основ сдачи экзамена;
- освоение техник саморегуляции;
- освоение приемов планирования рабочего времени на экзамене;
- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

**Тематический план занятий.**

**1.Диагностика.**

**Цель:** информационное обеспечение процесса психологического сопровождения готовности к ГИА и ЕГЭ

	Методика	Участники	Сроки
1	Анкета «Готовность к экзамену»	Учащиеся 9-х классов, 11-го класса.	Февраль
2	Анкета «Определение детей группы риска»	Педагоги, классные руководители	Март
3	Диагностика уровня школьной тревожности, Диагностика «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» в выпускных классах.	Учащиеся 9-х классов, 11-го класса.	Март
4	Тест Е.В. Беспаловой «Твоё самочувствие накануне экзаменов»	Учащиеся 9-х классов, 11-го класса.	Март-апрель

**2.Психокоррекционная и развивающая работа.**

**Цель:** создание условий для психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ и решения психологических проблем конкретных учащихся.

	Тема занятия	Цель занятия	Сроки
1	Развитие внимания и памяти	Развитие познавательных процессов (памяти, внимания учащихся); обучение приёмам работы с текстом.	Февраль
2	Психологическая готовность к экзамену	Цель занятия: проработка уверенного поведения на экзамене.	Март
3	Плюсы и минусы ЕГЭ и ОГЭ: объективный взгляд на экзамен	Познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ и ОГЭ в сравнении с традиционными экзаменами, выработать адекватное представление о ЕГЭ и ОГЭ, повысить мотивацию на участие в занятиях	Март
4	Понятие о стрессе. Как справиться со стрессом на экзамене	Формирование умения у учащихся эффективно противостоять стрессу	Апрель
5	Методы саморегуляции. Как управлять негативными эмоциями	Знакомство учащихся с методами саморегуляции. Занятия: устранение эмоциональных блоков, снятие мышечного напряжения	Апрель
6	Уверенность на экзамене. Преодоление страха и тревоги на экзамене	Выработка объективного отношения к ЕГЭ, снижение тревоги и страха перед экзаменом.	Апрель
7	Моя ответственность на экзамене	Формирование правильного осознания своей ответственности за результат сдачи экзаменов	Апрель
8	Установка на успех	Изменение отношения к стрессовой ситуации накануне экзамена	Май

### **3.Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменам.**

**Цель** – оказание психологической помощи и поддержки субъектам ОГЭ и ЕГЭ, обучение их навыкам саморегуляции.

	Мероприятия	Сроки
1	Выступление на родительском собрании «Что родителям нужно знать об экзаменах»	Февраль-май
2	Выступление на родительском собрании «Психологический комфорт в семье во время экзаменов»	Февраль-май
3	Консультирование учащихся по результатам диагностики	Февраль-май
4	Индивидуальные консультации для выпускников по запросам	В течение года
5	Работа по запросу родителей и педагогов	В течение года

### **4.Профилактическая работа.**

**Цель:** проведение мероприятий, направленных на создание благоприятных условий ОГЭ и ЕГЭ.

Оформление стенда на тему «Советы психолога по подготовке к ЕГЭ», «Рекомендации для более успешного практического выполнения тестирования», «Рекомендации для родителей. Как поддержать выпускника?»

#### **5. Организационно-методическая работа.**

**Цель:** разработка программ диагностики, коррекционных и развивающих занятий, рекомендаций.

Разработка занятий в форме психологического тренинга для учащихся 9 и 11-ых классов с проблемами психологической готовности к ГИА и ЕГЭ.

Разработка рекомендаций, памяток для учащихся, педагогов, родителей.

Оформление информационного стенда, наглядных материалов для учащихся и родителей.

Составление программы занятий по релаксации.