



### **Пояснительная записка**

Актуальность психологической подготовки к ГИА трудно недооценить. Это связано с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией и с тем, что ОГЭ, 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 учащимся более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ОГЭ. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приёмам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

**Цель:** оказание психологической помощи учителям, выпускникам 9-го класса и их родителям в подготовке к ОГЭ.

#### **Методы и техники, используемые на занятиях:**

Мини-лекции.

Дискуссии.

Релаксационные методы.

Метафорические притчи и истории.

Психофизиологические методики.

Упражнения с элементами арттерапии.

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.

**Субъекты программы:** выпускники 9-го класса, их родители, учителя.

#### **Ожидаемые результаты:**

Психологическая готовность участников ОГЭ

1. Снижение уровня тревожности.
2. Развитие концентрации внимания.
3. Развитие чёткости 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

<b>№</b>	<b>Виды деятельности</b>	<b>Содержание</b>	<b>Цель</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
<b>1</b>	<b>Работа с Учащимися 9-го класса Диагностика.</b>	1. Тест Филлипса.	Выявление уровня тревожности выпускников.	Ноябрь-февраль	Педагог-психолог
		2. Тест «Стресс» Анкета	Выявление уровня стресса у выпускников.		
		3. Тест «Моральная устойчивость»	Выявление уровня моральной устойчивости.		
	<b>Практическая работа</b>	Подготовка рекомендаций выпускникам по подготовке к ГИА	Дать рекомендации по подготовке к Экзаменам	декабрь-февраль	Педагог-психолог
	<b>Индивидуальные и групповые занятия (по запросу)</b>	1. Как лучше подготовиться к экзаменам	Сообщить об эффективных способах подготовки к экзаменам	ноябрь	Педагог-психолог
		2. Поведение на экзамене	Дать рекомендации по поведению во время подготовки и в момент экзамена.	ноябрь	Педагог-психолог
		3. Память и приёмы запоминания.	Знакомство с приёмами запоминания, характеристиками памяти	декабрь	Педагог-психолог
		4. «Эффективные способы запоминания большого объёма учебного материала»	Сообщить об эффективных способах запоминания большого объёма материала.	январь	Педагог-психолог

		5. «Способы саморегуляции в стрессовой ситуации». Сказка «Страус»	Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации. Помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации.	февраль	Педагог-психолог
	<b>Тренинг</b> (с элементами арттерапии)	«ГИА: с чувством, с толком, с расстановкой»	Рекомендации по сохранению спокойствия во время экзамена и во время подготовки к нему.	март-апрель	Педагог-психолог
<b>2.</b>	<b>Оформление стенда для выпускников</b>	«Время вспомнить о ГИА».	Информация по подготовке к экзаменам.	январь-февраль	Педагог-психолог
<b>3.</b>	<b>Работа с родителями выпускников</b>	1. «Психологические особенности подготовки к ГИА». «Как противостоять стрессу».	–познакомить родителей с правилами и порядком проведения итоговой аттестации; –проанализировать подготовленность детей к предстоящим испытаниям;	февраль-март	Классный руководитель, Педагог-психолог
			– дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.		

	<b>Практическая работа</b>	2.Подготовка методических рекомендаций родителям. Памятка.	– дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.	февраль-март	Педагог-психолог
	<b>Консультации</b>	Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанных с и ГИА.	Оказание помощи по вопросам, связанных с подготовкой к ГИА.	В течение года	Педагог-психолог
4.	<b>Работа с учителями - предметниками</b>	Совместное изучение индивидуальных особенностей учащихся(по запросу)	выработка оптимальной стратегии подготовки к экзамену в форме ГИА	В течение года	Педагог-психолог
	<b>Практическая работа</b>	Подготовка методических рекомендаций учителям – предметникам по подготовке выпускников к ГИА. Памятка.	– предложить рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам.	ноябрь	Педагог-психолог
5.	<b>Работа с классными руководителями.</b>	Психологическая помощь в период подготовки к ГИА	Рекомендации учащимися по подготовке к экзаменам.	В течение года	Классный руководитель, Педагог-психолог
	<b>Практическая работа</b>	Подготовка методических рекомендаций классному руководителю по подготовке выпускников к ГИА. Памятка.	–предложить рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам.	октябрь	Педагог-психолог
6.	<b>Нормативная документация</b>	Оформление протокола родительского собрания.		февраль-март	Классный руководитель, Педагог-психолог

		Составление и утверждение плана работы по подготовке выпускников к ГИА.		сентябрь	Педагог-психолог
--	--	---	--	----------	------------------

### Используемая литература

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками.–СПб.:Питер,2005.–271с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга.–М.:Ось-89.2003.–224с.
3. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – Спб.: Речь, 2004. – 120 с.
4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. –Спб.:Речь,2004.–256с.
- Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху"
5. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста.– Спб.:Речь,2003.–144 с.