

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Джогинская средняя общеобразовательная школа

Утверждаю

Директор школы

_____/М.П.Елтратов/

от « ____ » _____ 2024 г.

МКОУ Джогинская СОШ

Программа психологической поддержки учащихся к ГИА

на 2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Актуальность психологической подготовки к ГИА трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ГИА 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.

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.

Настоящая программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ГИА, 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:

- оказание психологической помощи, выпускникам 9, 11-ых классов, их родителям и учителям в подготовке к ГИА.

Задачи:

1. Развитие познавательного компонента психологической готовности к ГИА: 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 ГИА.
4. Создание необходимого психологического настроя 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.

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.

№	Направление	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Участники
1	Диагностическое направление	Анкета «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ» и «ОГЭ»	октябрь	учащиеся 9-х классов, 11 класса
		Опросник «Изучение общей самооценки»	ноябрь	учащиеся 9-х классов, 11 класса
		. Анкетирование «Определение личностной и ситуативной тревожности »	февраль	учащиеся 9-х классов, 11 класса
		Тест Е.В. Беспаловой «Твоё самочувствие накануне экзаменов»	март-апрель	учащиеся 9-х классов, 11 класса
2	Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками.	«Развитие внимания и памяти»	октябрь	учащиеся 9-х классов, 11 класса
		«Преодоление страха и тревоги на экзамене»	ноябрь	учащиеся 9-х классов, 11 класса
		«Психологическая готовность к ЕГЭ»	декабрь	учащиеся 11 класса
		«Знакомство учащихся с методами саморегуляции»	январь	учащиеся 9-х классов, 11 класса
		«Как управлять негативными эмоциями»	февраль	учащиеся 9-х классов, 11 класса
		«Как не обращать внимание на видеокамеры»	март	учащиеся 9-х классов, 11 класса
		«Моя ответственность на экзамене»	апрель	учащиеся 9-х классов, 11 класса
		«Установка на успех»	май	учащиеся 9-х классов, 11 класса
3	Консультирование	Консультация для педагогов «Готовимся к ГИА Стратегии работы с детьми группы «риска».	в течение года	педагоги школы
		Индивидуальные консультации для выпускников		учащиеся 9-х классов, 11 класса.
		Работа по запросу родителей и педагогов.		родители учащихся 9-х и 11 классов.

4	Профилактическая работа	Проведение психологических игр на снятие тревожности у учащихся.	в течение года	учащиеся 9-х и 11 классов
		Проведение тренинговых занятий.		
5	Организационно-методическая работа.	Памятка для выпускников «Как подготовиться к сдаче экзамена»	в течение года	учащиеся 9-х и 11 классов
		Памятки родителям: «Что родителям нужно знать о экзаменах»		родители 9-11 х классов
		Советы родителям: «Как помочь детям подготовиться к экзаменам»		родители 9-11 х классов
		Размещение информационных материалов по подготовке к ГИА		родители педагоги