

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №43  
имени Героя Советского Союза Юльева А.Н.

Утверждён  
на заседании  
педагогического совета  
протокол № \_\_\_\_ от 31.08.2022 года



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ №43

А.Т.Кесаева

Приказ № \_\_\_\_ от 01.09.2022 года

**ПЛАН РАБОТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА  
ПО СОПРОВОЖДЕНИЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ОГЭ  
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составитель: Суанова Лариса Мзоровна  
педагог-психолог

Владикавказ, 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Государственная итоговая аттестация в форме ОГЭ — это экзамен, основанный на тестовых технологиях. Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает её и ведёт себя в ней каждый по-разному. С чем это связано? Конечно, во многом с тем, как учащиеся выучили материал, насколько хорошо знают тот или иной предмет, насколько уверены в своих силах. Иногда бывает так: ученик действительно хорошо выучил материал, и вдруг на экзамене возникает чувство, что всё забыл, в голове какие-то обрывки мыслей, сильно бьётся сердце. Для того чтобы этого не происходило, необходимо уметь преодолевать свой страх, научиться приёмам мобилизации и концентрации.

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 определённый эмоциональный «настрой», внутренняя психологическая настроенность на определённое 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.

Работа педагога-психолога направлена на формирование положительного отношения к ОГЭ, на выработку психологических качеств, умений и навыков учащихся 9-х классов, которые повысят эффективность подготовки к прохождению сдачи ОГЭ и позволят каждому ученику более успешно вести себя во время экзамена, т.е. будут способствовать развитию памяти и навыков мыслительной работы, концентрации внимания, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, владеть своими эмоциями.

Данная программа составлена на основе модифицированной психологической программы «Уверенность в себе — залог успеха в жизни» (г. Москва) и программы психологического сопровождения процесса подготовки к ОГЭ Владикавказского центра диагностики и консультирования «Доверие».

Реализация данной программы способствует изменению отношения к стрессовой ситуации экзамена через его «проживание»; обозначению проблем, с которыми предстоит встретиться на экзамене и обсуждению путей их преодоления; развитию навыков группового взаимодействия, коммуникативных навыков, способности к самоанализу, самопознанию.

## **План работы педагога-психолога МБОУ СОШ №43 по сопровождению учащихся 9-х классов в период подготовки к ОГЭ.**

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

**Задачи:** обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения; повышение сопротивляемости стрессу; обучение способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам; развитие внимания и обучение приёмам активного запоминания, создание необходимого психологического настроя у педагогов, классных руководителей, учащихся и их родителей во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний.

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

**Участники:** выпускники 9-х классов (продуктивнее проведение в подгруппах численностью не более 12 – 15 человек на каждом занятии), их родители, учителя.

### **Ожидаемые результаты:**

1. снижение уровня тревожности;
2. развитие концентрации внимания, чёткости и структурированности мышления;
3. развитие эмоционально-волевой сферы;
4. усвоение психологических основ сдачи экзамена;
5. освоение техник саморегуляции;
6. освоение приёмов планирования рабочего времени на экзамене;
7. формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
8. повышение сопротивляемости стрессу;
9. снятие нервно-мышечного напряжения;
10. развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

### **План работы включает 4 направления:**

1. Диагностическое направление.
2. Психокоррекционная и развивающая работа с учащимися 9 классов.
3. Организационно-методическая работа.
4. Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.

**Содержание работы** включает три блока:

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

### Тематическое планирование занятий

№	Тема	Содержание занятий	Дата проведения
1.	Входная диагностика.	Диагностика познавательных процессов – внимания, памяти. Анкета «Готовность к ГИА». Диагностика «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» в выпускных классах.	Ноябрь - декабрь
2.	Развитие внимания и памяти.	Развитие познавательных процессов (памяти, внимания учащихся); обучение приёмам работы с текстом.	Январь
3.	Поведение на экзамене. Преодоление страха и тревоги на экзамене.	Выработка объективного отношения к ОГЭ, снижение тревоги и страха перед экзаменом. Проработка уверенного поведения на экзамене.	Февраль
4.	Знакомство учащихся с методами саморегуляции.	Устранение эмоциональных блоков, снятие мышечного напряжения, формирование умения эффективно противостоять стрессу	Февраль-март
5.	Моя ответственность на экзамене.	Помощь в осознании личной ответственности за результат сдачи экзаменов.	Март
6.	Установка на успех. Итоговая диагностика.	Изменение отношения к стрессовой ситуации накануне экзамена. Подведение итогов.	Апрель - май

## **Организационно-методическая работа.**

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

Разработка занятий в форме психологического тренинга для учащихся 9-ых классов с проблемами психологической готовности к ГИА в форме ОГЭ.  
Сентябрь-октябрь.

Разработка рекомендаций, памяток для учащихся, педагогов, родителей.  
В течение года.

Оформление наглядных материалов для учащихся и родителей.  
В течение года.

**Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.**

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

Выступления на родительских собраниях:

«Что родителям нужно знать о ОГЭ»

«Психологический комфорт в семье во время экзаменов».

Декабрь-февраль.

Консультирование учащихся по результатам тестирования.  
Январь-март.

Индивидуальные консультации для выпускников.  
В течение года.

Работа по запросу родителей и педагогов.  
В течение года.