

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

УТВЕРЖДЕН

на заседании педагогического совета
(протокол № 1 от 31.08.22 г. № 1)



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 43

А.Т.Кесаева

Приказом от 01.09.22 г. № 55

Годовой план работы педагога - психолога
по подготовке выпускников к сдаче ЕГЭ
на 2022 - 2023 учебный год

Подготовила:

Педагог-психолог МБОУ СОШ №43

Петрова В.В.

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Цель программы.....	3
1.2. Задачи программы.....	4
1.3. Характеристики программы:.....	4
1.4. Содержание занятий.....	4
1.5. Направления программы.....	4
1.6. Ожидаемые результаты.....	5
2. Тематическое планирование занятий.....	6
3. Конспекты тематических занятий.....	7
Занятие 1 «Вводное занятие».....	7
Занятие 2 «Знакомство».....	7
Занятие 3 «Как лучше подготовиться к экзаменам».....	8
Занятие 4 «Поведение на экзамене».....	9
Занятие 5 Память и приемы запоминания.....	10
Занятие 6 «Методы работы с текстами».....	13
Занятие 7 «Как бороться со стрессом».....	14
Занятие 8 Как управлять негативными эмоциями.....	16
Занятие 9 «Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания».....	17
Занятие 10 «Эмоции и поведение» (часть I).....	18
Занятие 11 «Эмоции и поведение» (часть II).....	18
Занятие 12 «Самооценка».....	20

1. Пояснительная записка.

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

1.1. Цель программы.

Цель программы – отработка навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

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

4) Профилактическая работа.

5) Организационно-методическая работа.

1.6. Ожидаемые результаты.

- Усвоение психологических основ сдачи экзамена;
- Освоение техник саморегуляции;
- Освоение приемов планирования рабочего времени на экзамене;
- Формирование позитивного отношения к процессу экзаменов;
- Повышение сопротивляемости стрессу;
- Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

2. Тематическое планирование занятий.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Теоретическая часть	Практическая часть
1	Вводное занятие Определение уровня тревожности у старшекласников. Шкала ситуационной тревожности (Методика О. Кондаша)	1	0,5	0,5
2	«Знакомство»	1	0,5	0,5
3	«Как лучше подготовиться к экзаменам» Тест «Моральная устойчивость»	1	0,5	0,5
4	«Поведение на экзамене» Тест «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»	1	0,5	1,5
5	«Память и приемы запоминания» Тест «Долговременная память»	1	0,5	0,5
6	«Методы работы с текстом»	1		1
7	«Как бороться со стрессом» «Стресс-тест». Тест «Умеете ли Вы кон- тролировать себя?»	1	0,5	0,5
8	«Как управлять негативными эмоциями» Методика оценки актуального психо- эмоционального состояния ребенка	1	0,5	0,5
9	«Знакомство с приемами волевой моби- лизации и приемами самообладания»	1	0,5	0,5
10	«Эмоции и поведение» Тест «Эмоций»	2	0,5	1,5
11	«Самооценка» Тест на выявление уровня самооценки	1		1
Всего часов:			12	