

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

УТВЕРЖДЕН

на заседании педагогического совета  
(протокол № 1 от 30.08.23 г. № 1)



Программа работы педагога - психолога по  
подготовке выпускников к сдаче ЕГЭ на  
2023 - 2024 учебный год

Подготовила:  
Педагог-психолог МБОУ СОШ №43  
Петрова В.В.

Владикавказ, 2023

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Цель программы.....	3
1.2. Задачи программы.....	4
1.3. Характеристики программы:.....	4
1.4. Направления программы.....	4
1.5. Ожидаемые результаты.....	4
2. Тематическое планирование занятий.....	5

## 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.

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.

## 1.2. Задачи программы.

- Развитие познавательного компонента готовности к ЕГЭ:
- Отработка навыков самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции, развитие внимания, памяти, мышления.
- Уменьшение уровня тревожности.
- Содействие адаптации учащихся к процессу проведения ЕГЭ.
- Создание необходимого психологического настроя у педагогов, классных руководителей, учащихся и их родителей во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний.

## 1.3. Характеристики программы:

- Субъекты программы: выпускники 11-х классов, родители, учителя.
- Продолжительность одного занятия: 40 - 45 минут.
- Методы: дискуссии, минилекции, тренинговые упражнения.

## 1.4. Направления программы.

- 1) Диагностическое направление.
- 2) Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками.
- 3) Консультирование учащихся, родителей, педагогов.
- 4) Профилактическая работа.
- 5) Организационно-методическая работа.

## 1.5. 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	Содержание занятий	Кол-во часов
1.	Занятия диагностического блока		2
1.1.	Диагностика памяти и внимания	1. Развитие внимания «тест Мюнстерберга». 2. Тест «Цезарь» для диагностики объема оперативной памяти.	1
1.2.	Диагностика психологической готовности к ГИА и тревожности	1. Тревожность в ситуации проверки знаний 2. Методика изучения эмоциональной напряженности Д. Шумилова.	1
2.	Работа с родителями		1
2.1.	Родительское собрание	«Психологический комфорт в семье во время экзаменов».	1
3.	Тематическое планирование коррекционных занятий		12
3.1.	Вводное занятие	Приветствие. Лекция о ГИА	1
3.2.	«Знакомство»	Дискуссии. Возможности, которые предлагает нам жизнь	1
3.3.	«Как лучше подготовиться к экзаменам»	Сообщить в доступной форме об эффективных способах подготовки к экзаменам.	1
3.4.	«Поведение на экзамене»	Лекция "Как вести себя во время экзаменов" Упражнения	1
3.5.	«Память и приемы запоминания»	Знакомство с характеристиками памяти человека.	1
3.6.	«Методы работы с текстом»	Обучение работе с текстами, приемам запоминания, отработка полученных навыков	1
3.7.	«Как бороться со стрессом»	Укрепление группового доверия к окружающим. Снятие эмоционального напряжения.	1

3.8.	«Как управлять негативными эмоциями»	Обучение способам избавления от негативных эмоций. Снятие эмоционального напряжения	1
3.9.	«Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания»	Ознакомление учащихся с некоторыми приемами волевой мобилизации; Отработка приемов сохранения самообладания, необходимым учащимся в ходе сдачи экзамена.	1
3.10	«Эмоции и поведение»	Обучение умению выражать свои эмоции Выработка умений выражать эмоции адекватно ситуации Выявление предрасположенности к различным типам негативного поведения	1
3.11.	«Самооценка»	Повышение самооценки учащихся	1
4.	Итоговые занятия диагностического блока		2
4.1.	Диагностика памяти и внимания	1. Развитие внимания «тест Мюнстерберга». 2. Тест «Цезарь» для диагностики объема оперативной памяти.	1
4.2.	Диагностика психологической готовности к ГИА и тревожности	1. Тревожность в ситуации проверки знаний 2. Методика изучения эмоциональной напряженности Д. Шумилова.	1
5.	Итоговые занятия		2
5.1.	Итоговые занятия.	Подведение итогов, рекомендации.	2

Итого: 19 часов