

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа №2 1150 имени дважды Героя Советского Союза К.К. Рокоссовского»

124365 г. Москва, Зеленоград, корпус 1609

Телефон (499)717-0343

Факс(499)717-9110

E-mail: 1150@edu.mos.ru.

schl150zg.mskobr.ru

ОКПО 45855609, ОГРН 1027739302788, ИННЖПП 7735096830/773501001\



СУТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ Школа №1150

2022.

Н.С. Гурецкая

**План мероприятий по психолого-педагогическому сопровождению
обучающихся 9-х, 11-х классов
по подготовке к ГИА и ЕГЭ
на 2022 - 2023 учебный год**

Пояснительная записка

Единый государственный экзамен – это форма проведения итоговой аттестации выпускников и вступительных экзаменов в вуз. Следовательно, единый государственный экзамен может стать достаточно сильным стрессом для выпускников. Очевидно, что в этой ситуации выпускник более чем когда-либо нуждается в психологической помощи и поддержке родителей, педагогов, психологов.

Важнейшей характеристикой психологического сопровождения является создание условий для перехода личности к самопомощи; в процессе психологического сопровождения педагог-психолог создает условия и оказывает необходимую поддержку для перехода от позиции «я не могу» к позиции «я могу сам справиться со своими жизненными трудностями». Суть психологического сопровождения заключается в поиске скрытых ресурсов развития человека, опору на его собственные возможности и создание на этой основе психологических условий для саморазвития личности и адаптации в социуме.

Цель:

- психолого-педагогическая поддержка учащихся, педагогов и родителей в период подготовки и проведения итоговой аттестации выпускников;
- обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля учащихся, повышение уверенности в себе, в своих силах;
- понижение уровня тревожности у всех участников образовательного процесса.

Задачи:

- определить наиболее эффективные направления психолого-педагогической поддержки учащихся;
- отработать приемы успешной подготовки;
- определить уровень тревожности и стрессоустойчивости выпускников;
- определить проблемные зоны и экзаменационные страхи.

Ожидаемые результаты:

- психологическая готовность всех участников образовательного процесса к итоговой аттестации;
- достижение высокого уровня стрессоустойчивости у выпускников.

Участники психолого-педагогического сопровождения подготовки к ГИА и ЕГЭ:

1. Обучающиеся 9-х, 11-х классов.
2. Родители обучающихся 9-х, 11-х классов.
3. Педагоги, работающие в 9-х, 11-х классах.

1. Работа с учащимися 9-х, 11-х классов

Формы работы	Срок выполнения
1. Индивидуальные и групповые консультации с обучающимися по вопросам психологической подготовки к ГИА и ЕГЭ.	В течение года по необходимости
2. Психологическая диагностика по определению у обучающихся уровня тревожности.	Февраль
3. Групповые занятия с элементами тренинга по психологической подготовке обучающихся к ГИА и ЕГЭ.	Февраль - май
4. Публикация статей, рекомендаций и советов по подготовке к сдаче экзаменов «ГИА и ЕГЭ» на сайте школы	В течение года
5. Психологические рекомендации «Памятки учителям, обучающимся. Родителям»	Апрель

1. Индивидуальные и групповые консультации с обучающимися по вопросам психологической подготовки к ГИА и ЕГЭ. Осуществляются в течение учебного года по необходимости.

2. Психологическая диагностика по определению у обучающихся уровня тревожности. Цель: определение у обучающихся уровня тревожности и прослеживание его динамики в период их подготовки к ГИА и ЕГЭ.

3. Групповые занятия с элементами тренинга по психологической подготовке обучающихся к ГИА и ЕГЭ.

Цель: отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к ГИА и ЕГЭ; обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, своих силах.

Задачи занятий:

1. Повышение сопротивляемости стрессу.
2. Отработка навыков уверенного поведения.
3. Развитие эмоционально-волевой сферы.
4. Развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия окружающим.
5. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
6. Оказание помощи в осознании собственной ответственности за поступки.
7. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

В ходе занятий будут использоваться следующие методы: тренинги, арттерапия, игротерапия, медиативные упражнения и т.д.

Условие проведения занятий: класс или любое другое просторное, хорошо освещенное помещение; возможно проведение занятий дистанционно.

Тематический план занятий:

№ п.п	Направленность. Тема занятия	Количество часов
1	Знакомство. Принятие групповых правил.	1
2	«Чем я могу себе помочь?»	1
3	Основы саморегуляции. Как я могу управлять своими эмоциями	3
4	Формирование уверенности в себе	2

5	Подведение итогов.	1
Итого:		8

2. Работа с родителями обучающихся 9-х, 11-х классов.

№	Формы работы	Сроки выполнения
1	Индивидуальное и групповое консультирование родителей обучающихся по вопросам психологической подготовки к ГИА и ЕГЭ	В течение года по необходимости
2	Выступление на родительском собрании. Тема выступления: «Эффективные способы для подготовки ребенка к экзамену»	Март, апрель
3	Родительское собрание с элементами тренинга «Спокойствие залог успеха!»	Март
4	Публикация статей рекомендаций и советов «Внимание ГИА и ЕГЭ на сайте школы.	В течение года

3 Работа с педагогами

№	Формы работы	Сроки выполнения
1.	Индивидуальное и групповое консультирование педагогов	В течение года по необходимости
2.	Выступление на совещаниях, участие в круглых столах, консилиумах. Тема выступлений «Психологическая подготовка учащихся 9-х, 11-х классов к ГИА и ЕГЭ и др.	В течение года
3.	Публикация статей рекомендаций и советов «Внимание ГИА и ЕГЭ на сайте школы.	В течение года
4.	Психологические рекомендации «Памятка учителю»	Апрель
5.	Лекция «Стресс в работе учителя»	Апрель
6.	Тренинг «Обучение методам релаксации»	Апрель