**Утверждаю:**

**Директор МКОУ «Цветковская гимназия»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Х.Г.Раджабова**

**« » \_\_\_\_\_ 2018г.**



**Составила: педагог-психолог Ахмедова Р.М.**

Пояснительная записка

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ и ОГЭ трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ и ОГЭ как форма экзамена появился сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей.

**Цель:** психологическая подготовка выпускников к единому государственному экзамену.

**Методы и техники, используемые в занятиях:**

Ролевые игры.

Мини-лекции.

Дискуссии.

Релаксационные методы.

Метафорические притчи и истории.

Психофизиологические методики.

Телесно-ориентированные техники.

Диагностические методики

**Задачи:**

1. Повышение сопротивляемости стрессу.

2. Отработка навыков поведения на экзамене.

3. Развитие уверенности в себе.

4. Развитие коммуникативной компетентности.

5. Развитие навыков самоконтроля.

6. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.

7. Обучение приемам эффективного запоминания

8. Обучение методам работы с текстом.

**Ожидаемые результаты:**

Психологическая готовность участников ЕГЭ, ОГЭ:

1. Снижение уровня тревожности.

2. Развитие концентрации внимания.

3. Развитие четкости и структурированности мышления.

4. Повышение сопротивляемости стрессу.

5. Развитие эмоционально-волевой сферы.

6. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды деятельности** | **Содержание** | **Цель** | **Сроки** | **Ответственные** | **Отметка о выполнении** |
| 1 | Диагностика | Тест Филлипса | Выявление тревожности уровня выпускников. | январь | Психолог |  |
|  |  | Тест «Стресс»  Анкета | Выявление уровня стресса у выпускников. | февраль | Психолог |  |
|  |  | Тест «Моральная устойчивость» | Выявление уровня моральной устойчивости. | февраль | Психолог |  |
|  |  | Опросник  «Итоги ЕГЭ и ОГЭ» | Выявление уровня психологической готовности к ЕГЭ и ОГЭ | март | Психолог |  |
|  |  | Тест  « Угрожает ли вам нервный срыв?» | Выявление уровня нервного срыва | апрель | Психолог |  |
| 2 | Практическая работа | Подготовка методических рекомендаций выпускникам по подготовке к ЕГЭ и ОГЭ | Дать рекомендации по подготовке к экзаменам | февраль | Психолог |  |
| 3 | Индивидуальные и групповые занятия | Знакомство | Формирование положительного настроя на работу | октябрь | Психолог |  |
|  |  | Как лучше подготовиться к занятиям | Сообщить об эффективных способах подготовки к экзаменам | октябрь | Психолог |  |
|  |  | Поведение на экзамене | рекомендации в памятках по поведению во время подготовки и в момент экзамена | ноябрь | Психолог |  |
|  |  | Методы работы с текстами | Помочь учащимся понять, какие приемы работы с текстом можно использовать в ходе подготовки к экзаменам по тем или иным учебным предметам | декабрь | Психолог |  |
|  |  | «Эффективные способы запоминания большого объёма учебного материала» | Сообщить об эффективных способах запоминания большого объема материала | январь | Психолог |  |
|  |  | «Способы саморегуляции в стрессовой ситуации» | Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации | февраль | Психолог |  |
|  |  | Сказка «Страус» | Помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации;  Коррекция страхов. | февраль |  |  |
|  |  | Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ. | Дать рекомендации по психологической подготовке к экзаменам | В течение года | Психолог |  |
| 4 | Тренинг | «Как сохранить спокойствие» | Дать рекомендации по сохранению спокойствия во время экзамена и во время подготовки к нему. | март | Психолог |  |
| 5 | Диагностика |  | Сравнение результатов, полученных при диагностическом обследовании на первом и последнем этапах работы. | апрель | Психолог |  |
| 6 | Работа с родителями выпускников | Собрание «Психологические особенности подготовки к ЕГЭ и ОГЭ». | дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации. | февраль | Психолог |  |
| 7 | Практическая работа | Подготовка методических рекомендаций родителям по подготовке выпускников к ЕГЭ и ОГЭ | – дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации. | февраль | Психолог |  |
| 8 | Консультация | Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанных с ЕГЭ, ОГЭ | Оказание помощи по вопросам, связанных с ЕГЭ и ОГЭ | В течение года | Психолог |  |
| 9 | Работа с учителями-предметниками | Совместное изучение индивидуальных особенностей учащихся | выработка оптимальной стратегии подготовки к экзамену в форме ЕГЭ, ОГЭ | В течение года | Психолог |  |
| 10 | Консультация | Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанных с ЕГЭ, ОГЭ | Оказание помощи по вопросам, связанных с ЕГЭ и ОГЭ | В течение года | Психолог |  |
| 11 | Работа с учителями-предметниками | Совместное изучение индивидуальных особенностей учащихся | выработка оптимальной стратегии подготовки к экзамену в форме ЕГЭ, ОГЭ | В течение года | Психолог |  |
| 12 | Практическая работа | Подготовка методических рекомендаций учителям –предметникам по подготовке выпускников к ЕГЭ и ОГЭ | дать рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам | февраль | Психолог |  |
| 13 | Работа с классными руководите-лями. | Совместный контроль подготовки к ЕГЭ, ОГЭ | Осуществлять контроль за учащимися по подготовке к экзаменам | В течение года | Психолог |  |
| 14 | Практическая работа | Подготовка методических рекомендаций классным руководителям по подготовке выпускников к ЕГЭ и ОГЭ | дать рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам | октябрь | Психолог |  |
| 15 | Ведение документации | Оформление протокола родительского собрания |  | февраль |  |  |
|  |  | Составление утверждение плана работы по подготовке выпускников к ЕГЭ и ОГЭ. |  | сентябрь |  |  |
|  |  | Справка о результатах проведения диагностики |  | апрель |  |  |

**Литература**

Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.

Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.

Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – Спб.: Речь, 2004. – 120 с.

Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – Спб.: Речь, 2004. – 256 с.

Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135 с.

Макартычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2006. – 192 с.

Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – Спб.: Речь, 2005. – 175 с.

Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху"

Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.

Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006. – 112 с