

**План работы с «группой риска»
по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся при подготовке к ОГЭ, ЕГЭ
на 2023-2024 учебный год**

Пояснительная записка

Актуальность психологической подготовки к ГИА трудно недооценить. Это связано с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, а сдать успешно ОГЭ и ЕГЭ – ответственная задача. Система работы с обучающимися «группы риска» по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся при подготовке к ОГЭ, ЕГЭ помогает успешно сдать экзамены. В школе реализуется программа внеурочной деятельности «Будь уверен в себе!», позволяющая помочь обучающимся более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением. Кроме того, выпускники могут овладеть различными приёмами эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Самостоятельным блоком выступает обучение приёмам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

Для получения результата вовлечены все участники образовательного процесса: обучающиеся, их родители, педагогический коллектив.

Цель: оказание психологической помощи учителям, выпускникам 9, 11-х классов и их родителям в подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.

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 приёмам эффективного запоминания.

Ожидаемые результаты:

Психологическая готовность участников к ГИА:

1. Снижение уровня тревожности.
2. Развитие концентрации внимания.
3. Развитие чёткости и структурированности мышления.
4. Повышение сопротивляемости стрессу.
5. Развитие эмоционально-волевой сферы.
6. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
7. Развитие навыков конструктивного взаимодействия (и всех психических процессов, необходимых при сдаче ГИА).

Система программных мероприятий

№	Виды деятельности	Содержание	Цель	Сроки
---	-------------------	------------	------	-------

1	Диагностика уровня тревожности; уровня стресса; уровня эмоциональной устойчивости	Методики, тесты: -методика измерения уровня тревожности (шкала Дж.Тейлора), - определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний -анкета «Психологическая готовность к ГИА/ЕГЭ»	Выявить уровень тревожности выпускников. Выявить уровень стресса. Выявить уровень эмоциональной устойчивости выпускников	Сентябрь октябрь
2	Выявление детей «группы риска» с повышенным уровнем тревожности	Индивидуальные и групповые диагностики, наблюдение учителей, обращения обучающихся и родителей	Выявить детей с повышенным уровнем тревожности	Сентябрь октябрь
3	Анализ страхов, их причин и путей решения проблем	Игра «Мозговой штурм» (10-класс), представление своего опыта обучающимся 9-х классов	Подготовка рекомендаций выпускникам 9,11 классов 2023 года по подготовке к ГИА	сентябрь
4	Собеседование с классными руководителями 9,11 классов, с учителями, родителями выявленной «группы риска»	Собеседование с классными руководителями 9,11 классов, с учителями, родителями выявленной «группы риска»	Подготовка рекомендаций для снижения тревоги, обращение к дополнительным специалистам (по необходимости)	В течение года
5	«Час директора», классные часы, родительские собрания	Ознакомление с нормативной документацией ГИА, профориентация	Ознакомление с процедурой проведения ГИА, профориентация, рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к ГИА	Не реже 1 раз в триместр, по необходимости
6	Индивидуальные и групповые занятия	Причины трудностей на ГИА	Выявление возможных трудностей на ГИА, пути решения проблем	В течение года
		Память и приёмы запоминания	Знакомство с приёмами запоминания, характеристиками памяти	Сентябрь
		Эффективные способы запоминания большого объёма учебного материала	Сообщить об эффективных способах запоминания большого объёма материала.	Октябрь

		Как лучше подготовиться к экзаменам	познакомить с эффективными способами подготовки к экзаменам	Октябрь
		Поведение на экзамене	Дать рекомендации по поведению во время подготовки и в момент экзамена.	Октябрь, ноябрь
		Способы саморегуляции в стрессовой ситуации	Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации. Помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации.	В течение года
7	Собеседования с обучающимися и родителями	Выявление трудностей подготовки к ГИА, их причин, профориентация	Разработка плана, корректировка поведения, решение проблемных вопросов подготовки к ГИА	В течение года
8	Работа над ученическими проектами по темам психологической устойчивости, развития когнитивных процессов	Сбор информации по теме проекта, исследование, анализ, практическая часть, защита проекта	Решение проблемных вопросов подготовки к ГИА	В течение года
9	Профориентация	Диагностики профессионального самоопределения, личностных качеств и т.д.	Определение склонностей и способностей, выбор профессии, повышение уровня учебной мотивации	В течение года
10	Создание «карты успеха» каждого выпускника	Самодиагностика, мониторинг результатов репетиционных ОГЭ и ЕГЭ, самоподготовки	Повышение мотивации, укрепление уверенности в успехе	Октябрь
11	Работа с педагогами	Психологическая помощь в период подготовки к ГИА. Совместное изучение индивидуальных особенностей обучающихся «группы риска»	Рекомендации педагогам по подготовке к экзаменам	В течение года
11	Проведение репетиционных школьных ОГЭ и ЕГЭ	Отработка процедуры проведения ГИА	Знакомство и отработка технологии проведения ГИА	В течение года