Утверждаю:

Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.М.Князев

**План работы МБОУ «Марушинская сош»**

**по психологической подготовки к ГИА**

**Пояснительная записка**

Актуальность психологической подготовки к ГИА трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ГИА 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. Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

**Цель:** отработка навыков психологической подготовки к экзаменам ГИА (ЕГЭ), повышение их уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

**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 ГИА:

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.

7. Развитие навыков конструктивного взаимодействия (и всех психических процессов, необходимых при сдаче ГИА

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды деятельности** | **Содержание** | **Цель** | **Сроки**  **проведения** |
| 1 | **Работа с учащимися 9-11 классов**  **Диагностика** | Опросник тревожности | Выявление тревожности уровня выпускников. | ноябрь |
|  |  | Тест «Стресс»  Анкета | Выявление уровня стресса у выпускников. | февраль |
|  |  | Тест «Моральная устойчивость» | Выявление уровня моральной устойчивости. | декабрь |
|  |  | Тест «САН» | Диагностика самочувствия, активности, настроения учащихся | декабрь |
|  |  | Тест Люшера | Выявление особенностей отношения к окружающим, делу и другим событиям | январь |
|  |  | Тест « Угрожает ли вам нервный срыв?» | Выявление уровня нервного срыва | февраль |
| 2 | **Практическая работа** | Подготовка методических рекомендаций выпускникам по подготовке к ЕГЭ и ГИА | Дать рекомендации по подготовке к экзаменам | декабрь - февраль |
| 3 | **Индивидуальные и групповые занятия** | Знакомство | Формирование положительного настроя на работу | октябрь |
|  |  | Как лучше подготовиться к занятиям | Сообщить об эффективных способах подготовки к экзаменам | октябрь |
|  |  | Поведение на экзамене | Дать рекомендации по поведению во время подготовки и в момент экзамена | ноябрь |
|  |  | Память и приемы запоминания | Знакомство с приемами запоминания, характеристиками памяти | ноябрь |
|  |  | Память и приемы запоминания | Обучение работе с текстами, отработка полученных навыков | Ноябрь |
|  |  | 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 |
|  |  | «Планирование повторения учебного материала к экзамену» | Дать рекомендации по повторению учебного материала | декабрь |
|  |  | «Эффективные способы запоминания большого объёма учебного материала» | ф | январь |
|  |  | ЕГЭ и ГИА: угрозы и возможности. | Проектирование индивидуального маршрута для подготовки к экзаменам | ноябрь |
|  |  | Сказка «Страус» | Помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации;  Коррекция страхов. | февраль |
|  |  | Психологическая подготовка к ЕГЭ и ГИА. | Дать рекомендации по психологической подготовке к экзаменам | в течение года |
| 4 | **Тренинг и классные часы** | Тяжело в ученье – легко в бою | Снижение уровня фрустрации, адаптация выпускников в предэкзаменационный и экзаменационный периоды, профилактика стрессов, формирование стрессоустойчивости | в течение года |
| 5 | **Диагностика** | Сравнение результатов, полученных при диагностическом обследовании на первом и последнем этапах работы. |  | апрель |
| 6 | **Работа с родителями выпускников** | Собрание «Психологические особенности подготовки к ЕГЭ и ГИА». «Как противостоять стрессу». | – познакомить родителей с правилами и порядком проведения итоговой аттестации, в том числе единого государственного экзамена;  – проанализировать подготовленность детей к предстоящим испытаниям;  – дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации. | Март |
| 7 | **Консультация** | Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанных с ЕГЭ, ГИА | Оказание помощи по вопросам, связанных с ЕГЭ и ГИА | в течение года |
| 8 | **Работа с**  **учителями-предметниками** | Совместное изучение индивидуальных особенностей учащихся | выработка оптимальной стратегии подготовки к экзамену в форме ЕГЭ, ГИА | в течение года |
| 9 | **Работа с классными руководителями.** | Совместный контроль подготовки к ЕГЭ ГИА | Осуществлять контроль за учащимися по подготовке к экзаменам | в течение года |
| 10 | **Нормативная документация** | Справка о результатах проведения диагностики |  | март |