

**ТЮМЕНСКАЯ ОБЛАСТЬ**  
**Ханты-Мансийский автономный округ – ЮГРА**  
**Октябрьский район**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Андринская средняя общеобразовательная школа»**

**ПРОГРАММА**  
**психологической подготовки**  
**к государственной итоговой аттестации**  
**«Стрессу-нет!»**

Составитель: педагог-психолог  
МБОУ «Андринская СОШ»  
Тренина Л.В.

Под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевается определенный эмоциональный «настрой», т.е. внутренняя психологическая настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена.

Педагогическая готовность – это наличие знаний, умений и навыков по предмету.

Личностная готовность – это опыт, особенности личности, необходимые для прохождения процедуры итоговой аттестации.

## **Цель программы:**

оказание психологической помощи, выпускникам 9, 11-ых классов, их родителям и педагогов в подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.

## **Задачи программы:**

- ▶ Развитие познавательного компонента психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ: отработка навыков самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции, развитие внимания, памяти, мышления.
- ▶ Уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.
- ▶ Содействие адаптации учащихся к процессу проведения ОГЭ и ЕГЭ.
- ▶ Создание необходимого психологического настроения у педагогов, классных руководителей, учащихся и их родителей во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний.

## **Субъекты программы:**

выпускники 9 и 11-х классов, их родители, учителя.

**Продолжительность** одного занятия 40 минут.

**Режим занятий:** план учебных занятий строится из расчета 1 часа в неделю в каждом классе; всего за год 9 часов в каждом классе.  
Количество учащихся в группе – класс.

**Используемые методы:** дискуссии, мини лекции, тренинговые упражнения.

**Условия проведения:** класс или любое другое просторное помещение; материалы, необходимые для реализации занятий.

## **Ожидаемые результаты:**

- ▶ усвоение психологических основ сдачи экзамена;
- ▶ освоение техник саморегуляции;
- ▶ освоение приемов планирования рабочего времени на экзамене;
- ▶ формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
- ▶ повышение сопротивляемости стрессу;
- ▶ развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

## **Программа включает 5 направлений:**

1. Диагностическое направление.
2. Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками.
3. Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.
4. Профилактическая работа.
5. Организационно-методическая работа.

Реализация психологического сопровождения подготовки выпускников к экзаменам в форме ОГЭ и ЕГЭ ведется по трем основным направлениям:

- работа с выпускниками
- педагогами
- родителями.

## **Психологические рекомендации для учителей, готовящих учащихся к сдаче экзаменов.**

- ▶ Рекомендации для успешной подготовки учащихся к прохождению процедуры ОГЭ и ЕГЭ:
- ▶ Как научить ученика справиться с излишним волнением при подготовке к сдаче экзаменов
- ▶ Советы классному руководителю

## Психологическая подготовка к Единому государственному экзамену детей группы риска.

- ▶ Правополушарные дети
- ▶ Дети-синтетика
- ▶ Тревожные дети
- ▶ Неуверенные дети
- ▶ Дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации
- ▶ Перфекционисты и «отличники»
- ▶ Астеничные дети

## Применяемые методы и упражнения:

- ▶ Комплекс кинезиологических упражнений.
- ▶ Релаксационные упражнения.
- ▶ Советы родителям выпускников (памятки, индивидуальные консультации)
- ▶ Советы выпускникам:
  - Как готовиться к экзаменам;
  - Рекомендации по поведению до и в момент экзамена;
  - Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом(как управлять своими эмоциями, как разрядить негативные эмоции и т.д.)

## Анализ результатов ОГЭ-2021

- ▶ **ОГЭ по русскому языку** без пересдачи сдали все 28 обучающихся (96,5%), средняя оценка ОГЭ по русскому языку составила 4 балла, что выше предварительного анализа школы.
- ▶ **ОГЭ по математике** Успеваемость по ОГЭ по математике до пересдачи составила – 93%, после пересдачи – 100%. Средняя оценка за ОГЭ по математике – 3, что соответствовало предварительному анализу.

Анализ результатов ОГЭ – 2021 году позволяет сделать выводы о том, что:

- ▶ качество знаний и уровень подготовки (включая психологическую) выпускников 9 класса свидетельствует о том, что работа по подготовке к ОГЭ –2021 велась учителями-предметниками и педагогом-психологом в системе;
- ▶ обучающиеся 9 класса показали удовлетворительные знания по сдаваемым предметам, уровень подготовки выпускников соответствовал необходимому минимуму содержания основного общего образования;
- ▶ учителя-предметники, педагог-психолог вели целенаправленную работу по развитию системы обучения и подготовки учащихся к экзаменам;
- ▶ обращений родителей по вопросам нарушений в подготовке и проведении итоговой государственной аттестации выпускников 9-го класса в школу не поступало

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

Тренина Лариса Владимировна,  
педагог-психолог МБОУ «Андринская СОШ»  
89224094823  
laratrenina@yandex.ru