

# **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ГИА**

**в 2018-2019 учебном году**

**(для обучающихся выпускных классов)**

**Под психологической готовностью к сдаче ГИА** подразумевается сформированность у школьников психологических свойств и социальных компетенций (психофизиологической, личностной, технологической, мотивационной, самооценочной), без которых невозможно успешное прохождение экзаменационных процессов. Помощь в обретении такой готовности требует как групповой, так и индивидуальной психологической работы.

## **Цели работы:**

1. Выработка психологических качеств, умений и навыков для эффективного прохождения экзаменов, развитие ориентированности на целесообразность и успешность действий в ситуации сдачи экзамена.
2. Снижение предэкзаменационной тревожности, повышение стрессоустойчивости, преодоление психологических барьеров в общении с экзаменатором.
3. Повышение качества предэкзаменационной подготовки и развитие познавательной мотивации.
4. Развитие качеств личности учащихся, повышающих уверенность в себе.

## **Задачи:**

1. Помощь учащимся в осознании реального значения ситуации экзамена
2. Знакомство с теоретическими представлениями о стрессе
3. Развитие представлений об индивидуальных реакциях на стресс
4. Расширение представлений о средствах профилактики и преодоления стресса
5. Знакомство с принципами понятийного и дедуктивного мышления, конструирования схем и средствами развития устной речи; отработка соответствующих навыков на практике
6. Развитие коммуникативных навыков и навыков самопрезентации
7. Расширение представлений о возможностях взаимодействия с экзаменатором
8. Знакомство с правилами построения диалога и речевым этикетом

## **В результате проводимой работы происходит:**

- актуализация индивидуальных психологических особенностей подготовки к ГИА. Обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения, повышение сопротивляемости стрессу;
- самодиагностика своих психологических особенностей, уровня тревожности и компетентности в подготовке к ЕГЭ. Обучение учащихся способам самоподготовки с учетом своих индивидуальных особенностей;
- обучение учащихся способам самомотивации и реагирования на негативные эмоции.

**Организация работы по школьным отделениям:**

<b>подразделения по адресам</b>	<b>классы</b>	<b>ответственные педагогпсихологи</b>
Спасопесковский пер, д.6	9, 11 классы	Смирнова А.М..
Б.Афанасьевский пер., д.27	9 класс	Смирнова А.М.
1-ый Неопалимовский пер., д.10А	9, 11 классы	Лапшина Е.С.
Кропоткинский пер., 10	9-е классы	Лапшина Е.С.
Плющиха, 39	9-е классы 11 класс	Палаткина К.Р.

**Планирование:**

<b>№</b>	<b>Виды деятельности</b>	<b>Содержание</b>	<b>Сроки</b>
1	Диагностика,	1.Выявление уровня тревожности	Февраль-апрель

	наблюдение, анализ учебной деятельности	выпускников перед процессом сдачи экзаменов. 2.Выявление сформированности психических функций, необходимых при сдаче ЕГЭ.	
2	Просвещение	1.Классные часы об условиях успешной сдачи экзаменов. 2. Родительские собрания «Как помочь ребенку успешно сдать экзамены»	Февраль-март Апрель-май

2	Организационно - методическая работа	Организация информационной работы с выпускниками, родителями, педагогами и классными руководителями: 1. Подготовка методических рекомендаций участникам ГИА и ЕГЭ; 2. Практические советы родителям «Как помочь детям подготовиться к ЕГЭ» 3. Советы учащимся для успешного выполнения тестирования 4. Рекомендации классным руководителям и учителям – предметникам	Январь-март
3	Групповая практическая работа	Цикл психологических тренингов (развитие внимания, памяти, самоорганизации, самоконтроля, снятия эмоционального напряжения)	Март-апрель
4	Психологическое консультирование: индивидуальное и групповое	Проведение консультаций по выявленной проблематике (с учащимися, с родителями)	Март-май

### **Ожидаемые результаты:**

#### ***Психологическая готовность участников ЕГЭ:***

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 ЕГЭ).

**Как следствие, устранение психологических факторов, негативно влияющих на результаты экзамена.**