**Программа психологического сопровождения процесса подготовки к ЕГЭ, ОГЭ.  
МБУ ДО «Центр Орбита»**

**Цели:**

• Психологическая поддержка учащихся, их родителей, учителей в период подготовки и проведения единого государственного экзамена;

• Обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля, повышения уверенности в себе.

**Задачи**:

• Сформировать у учащихся психотехнические навыки, позволяющие эффективно подготовиться к экзаменам, развить навыки мыслительной работы, успешно вести себя во время экзаменов, умению мобилизовать себя в решающей ситуации;

• Провести работу с учителями и родителями выпускников по психологическому сопровождению во время подготовки и проведения единого государственного экзамена.

**Участники:** выпускники 9 - 11-х классов, родители учащихся, учителя выпускных классов.

**Этапы реализации программы,**

**содержание, сроки исполнения основных видов работ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание деятельности** | **Сроки исполнения** |
| **1. Организационный этап** | | |
| **Учащиеся** | | |
| **1** | Проведение тестирования (диагностика) учащихся с целью определения сформированности психотехнических навыков необходимых для успешной сдачи ЕГЭ (АСТУР, Диагностика уровня школьной тревожности Филлипса) | сентябрь |
| **2** | Психологическое сопровождение при выборе предметов для сдачи ЕГЭ по результатам диагностик | октябрь |
| **11. Подготовительный этап**  **(реализация аналитической, мотивационной и плановой функций)** | | |
| ***1.Фронтальная подготовка, предоставляющая необходимую информацию о правилах и***  ***нормах процедуры ЕГЭ,ОГЭ направленная на выработку индивидуального стиля работы*** | | |
| **Учащиеся** | | |
| **1** | Тренинговые психологические занятия с учащимися по формированию умения управлять собой, в частности, справляться с тревожностью и неопределённостью (по материалам обновленной психологической программы Развития творческого потенциала личности школьника Е.Л.Яковлевой) | в течение года |
| **2** | Тренинговые психологические занятия с учащимися по формированию умения справляться с конфликтными и стрессовыми ситуациями на основе знания своих сильных и слабых сторон, понимания причины своих действий и их последствий . | в течение года |
| **3** | Групповые тренинговые занятия по результатам диагностики АСТУР:   * Тренинг мышления | в течение года |
| **4** | Психологическое просвещение через групповые консультации:  - Я иду на экзамен  - Как лучше всего запоминать материал | ноябрь-февраль на кл. часах |
| **5** | Развитие психотехнических навыков необходимых для успешной сдачи ЕГЭ ,ОГЭ.   * Гимнастика мозга. * Гимнастика мозга для зрения. Упражнения для снятия зрительного утомления | ноябрь-февраль на кл. часах |
| **6** | Психологическая игра «Экзамен» | в течение года |
| ***2. Выработка индивидуальных стратегий поддержки для***  ***конкретных учащихся с учётом их индивидуальных особенностей*** | | |
| **Учащиеся** | | |
| **7** | Индивидуальные психологические консультации тревожных учащихся | в течение года |
| **8** | Индивидуальные психологические консультации с неадекватной самооценкой | в течение года |
| **9** | Составление рекомендаций для учащихся, педагогов и родителей по результатам психологических исследований | в течение года |
| **Родители** | | |
| **1** | Групповые консультации на родительских собраниях «Родителям об экзаменах» | сентябрь |
| **2** | Выступления на родительских собраниях «Как помочь ребёнку при подготовке и во время итоговой аттестации» | ноябрь |
| **3** | Индивидуальные консультации родителей по возникшим проблемам, связанным со сдачей экзаменов | в течение года |
| **Учителя** | | |
| **1** | Лекция для учителей «Элементы саморегуляции для учителей» | ноябрь |
| **2** | Обсуждение диагностики учащихся с учителями 9 - 11-х классов и рекомендации по методам работы с участниками эксперимента | ноябрь |
| **3** | Занятие – практикум «Профилактика эмоционального и профессионального выгорания» (игровая форма) | март |
| **111. Этап проведения ЕГЭ** | | |
| **1** | Психологическая поддержка учащихся при проведении ЕГЭ, ОГЭ непосредственно перед экзаменом | май |
| **2** | Психологические рекомендации участникам ЕГЭ, ОГЭ;  - [Психологические рекомендации учащимся](http://www.rkodm.chita.ru/experiment/ege/psichol_ou_4.htm)  - [Психологические рекомендации родителям](http://www.rkodm.chita.ru/experiment/ege/psichol_ou_5.htm) - [Психологические рекомендации учителям](http://www.rkodm.chita.ru/experiment/ege/psichol_ou_6.htm) | в течение года |
| **1V. Анализ результатов и выработка предложений по подготовке к ЕГЭ** | | |
| **1** | Анализ возникших психологических проблем при подготовке и проведении ЕГЭ,ОГЭ и определение путей работы по психологическому сопровождению учащихся последующих лет | июнь |

**Ожидаемые результаты:**

• Информированность участников ЕГЭ  
• Психологическая готовность участников ЕГЭ