**План психологической подготовки обучающихся к государственной итоговой аттестации**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование мероприятие**  **Форма проведения** | **Участники** | **Сроки проведения** |
| **Диагностические мероприятия**  **Цель** – информационное обеспечение процесса психологического сопровождения готовности к ГИА и ЕГЭ | | | |
| 1. | Анкета «Готовность к ЕГЭ» | Учащиеся 9-х классов, 11 класса. | Февраль |
| 2. | Анкета «Определение детей группы риска» (учителя и родители) | Учащиеся 11 класса | Февраль |
| 3. | Диагностика уровня школьной тревожности,  Диагностика «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» в выпускных классах. | Учащиеся 9-х классов, 11 класса. | Февраль |
| 4. | Тест Е.В. Беспаловой «Твоё самочувствие накануне экзаменов» | Учащиеся 9-х классов, 11 класса. | Март-апрель |
| **Коррекционная и развивающая работа со школьниками.**  **Цель** – создание условий для психологической готовности к ГИА и ЕГЭ и решения психологических проблем конкретных учащихся. | | | |
| 1. | «Развитие внимания и памяти»  Цель занятия: Развитие познавательных процессов (памяти, внимания учащихся); обучение приёмам работы с текстом. | Учащиеся 9-х классов, 11 класса. | февраль |
| 2. | «Преодоление страха и тревоги на экзамене»  Цель занятия: выработка объективного отношения к ЕГЭ, снижение тревоги и страха перед экзаменом. | Учащиеся 9-х классов, 11 класса. | февраль |
| 3 | «Психологическая готовность к ЕГЭ»  Цель занятия: проработка уверенного поведения на экзамене. | Учащиеся 9-х классов, 11 класса. | февраль |
| 4 | «Как бороться со стрессом»  Цель занятия: формирование умения у учащихся эффективно противостоять стрессу» | Учащиеся 9-х классов, 11 класса. | март |
| 5 | «Знакомство учащихся с методами саморегуляции» | Учащиеся 9-х классов, 11 класса. | март |
| 6 | «Как управлять негативными эмоциями»  Цель занятия: устранение эмоциональных блоков, снятие мышечного напряжения» | Учащиеся 9-х классов, 11 класса. | март |
| 7 | «Как не обращать внимание на видеокамеры» | Учащиеся 9-х классов, 11 класса. | Апрель |
| 8 | «Моя ответственность на экзамене»  Цель занятия: помочь осознать свою ответственность за результат сдачи экзаменов. | Учащиеся 9-х классов, 11 класса. | Апрель |
| 9 | «Установка на успех»  Цель занятия: изменение отношения к стрессовой ситуации накануне экзамена. | Учащиеся 9-х классов, 11 класса. | Май |
| **Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.**  **Цель** – оказание психологической помощи и поддержки субъектам ГИА и ЕГЭ, обучение их навыкам саморегуляции. | | | |
|  | Выступления на родительских собраниях  «Что родителям нужно знать о ЕГЭ»  «Психологический комфорт в семье во время экзаменов». | Родители учащихся 9-х и 11 кл. | Сентябрь |
|  | Семинар – практикум для педагогов «Психологическое сопровождение ГИА и ЕГЭ». | Педагоги школы |  |
|  | Консультация для педагогов «Готовимся к ЕГЭ. Стратегии работы с детьми группы «Риска». | Педагоги школы | Декабрь - январь |
|  | Консультирование учащихся по результатам тестирования | Учащиеся 9-х классов, 11 класса. | В течение года |
|  | Индивидуальные консультации для выпускников. | Учащиеся 9-х классов, 11 класса. | В течение года |
|  | Работа по запросу родителей и педагогов. | Родители учащихся 9-х и 11 кл. | В течение года |
| **Профилактическая работа.**  **Цель** – проведение мероприятий, направленных на создание благоприятных условий ГИА и ЕГЭ. | | | |
|  | Стендовая информация на тему «Советы психолога по подготовке к ЕГЭ», «Рекомендации для более успешного практического выполнения тестирования», «Рекомендации для родителей. Как поддержать выпускника?» |  | В течение года |
| **Организационно-методическая работа.**  **Цель** – разработка программ диагностики, коррекционных и развивающих занятий, рекомендаций. | | | |
|  | Разработка занятий в форме психологического тренинга для учащихся 9 и 11-ых классов с проблемами психологической готовности к ГИА и ЕГЭ. |  | В течение года |
|  | Разработка рекомендаций, памяток для учащихся, педагогов, родителей. |  | В течение года |
|  | Оформление информационного стенда, наглядных материалов для учащихся и родителей. |  | В течение года |
|  | Составление программы занятий по релаксации. |  | В течение года |

**Памятка для выпускников**

**«Как подготовиться к сдаче экзамена»**

***Подготовка к ЕГЭ***

* Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные пособия, тетради, бумагу, карандаши.
* Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку, считается, они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно какой-либо картинки в этих тонах.
* Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты – «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Четко определяй, что именно будешь делать сегодня: какие именно разделы будут пройдены.
* Начни с самого трудного – с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», начни с наиболее интересного и приятного. Войдешь в рабочий ритм- и дело пойдет.
* Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
* Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
* Выполняй как можно больше тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
* Тренируйся иногда с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (в части А в среднем уходит 2 минуты на задание).
* Готовясь к экзамену, думай не о том, что не справишься, а, наоборот, рисуй себе картину положительную.
* Оставь один день на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

***Накануне экзамена***

* Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением здоровья, силы, боевого настроения. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в кторой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
* В пункт сдачи экзаменов ты должен явиться без опоздания, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт, несколько ручек (на всякий случай).
* Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене несколько часов.

***Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ***

* Экзаменационные материалы состоят из трех частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Задания части С отвечают более высокому уровню сложности, но соответствуют школьной программе – они доступны для тебя!
* Подыши, успокойся. Удели 2-3 минуты тому, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке.
* Будь внимателен! В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!
* Соблюдай правила поведения на экзамене! Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос, подними руку! Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения бланка или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, не пропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и т.п.).
* Сосредоточься! После заполнения бланка регистрации, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша!
* Не бойся! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
* Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в обычный ритм. Ты освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.
* Пропускай! Надо научиться пропускать трудные и непонятные места. Помни: в тесте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
* Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условие задания по «первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
* Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому предыдущие знания не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст тебе и другой бесценный психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.
* Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).
* Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).
* Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.
* Проверяй! Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.
* Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой задач вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Удачи тебе!