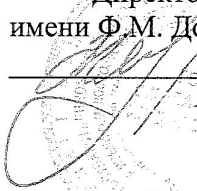


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ШКОЛА ИМЕНИ Ф.М. ДОСТОЕВСКОГО»

109387, г. Москва, ул. Краснодонская, д. 2, корп. 4, Телефон/факс: (495) 350-56-88, e-mail: 1148@edu.mos.ru

ОКПО 48488471, ОГРН 1027739431466, ИНН/КПП 7723163200/772301001

Утверждаю
Директор школы
имени Ф.М. Достоевского

Я.Н. Жуков

Психолого – педагогическое сопровождение подготовки
учащихся к ЕГЭ и ОГЭ
2019/2020 учебный год

Цель: отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к единому государственному экзамену; обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах.

Методы: групповая дискуссия, игровые методы, релаксационные техники.

Задачи:

1. Повышение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения.
2. Развитие эмоционально-волевой сферы, развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.
3. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
4. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
5. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

Условия проведения: класс или любое другое просторное, хорошо освещенное помещение. Группа формируется из учащихся одного класса.

Ожидаемые результаты:

Психологическая готовность участников ЕГЭ и ОГЭ:

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 и ОГЭ).

Этапы реализации программы

№ п/п	Содержание деятельности	Сроки исполнения
Организационный этап		
Учащиеся		
1	Проведение тестирования (диагностика) учащихся с целью определения профессиональной направленности (Карта интересов, Тест Холланда, Айзенк)	декабрь
2	Проведение анкетирования с целью выявления интересов и желаний учащихся и выбора предметов для сдачи ЕГЭ и ГИА.	ноябрь - декабрь
3	Психологическое сопровождение при выборе предмета (индивидуальные и групповые консультации)	ноябрь - декабрь
Родители		
4	Консультации для родителей «Что такое ЕГЭ и ОГЭ», «Как помочь ребенку сдать ЕГЭ и ОГЭ»	ноябрь - май
Подготовительный этап		
Учащиеся		
5	Диагностика познавательных процессов с целью более эффективного использования своих сил и возможностей при подготовке к ЕГЭ и ОГЭ	Январь
6	Практическое занятие с учащимися по обучению релаксации, методам снятия нервно-психического напряжения. Приемы стабилизации психоэмоционального состояния личности.	Февраль - март
7	Обучение методам антистрессового состояния.	Март
8	Практикум по саморегуляции учащихся.	
9	Разработка рекомендаций для учащихся. "Как вести себя во время экзаменов" "Способы снятия нервно-психического напряжения" "Как управлять своими эмоциями" "Скорая помощь" в стрессовой ситуации"	Январь
10	Диагностика «Стрессовое состояние»	Март
11	Лекция для родителей «Как помочь ребенку справиться со стрессом»	Март
12	Лекция для учителей «Стресс в работе учителя»	Февраль
13	Занятие - практикум «Обучение методам релаксации» (игровая форма)	Март - Апрель
14	Психологические рекомендации участникам ЕГЭ и ОГЭ Психологические рекомендации родителям	Май

№	Темы занятий	Класс	Дата	Педагог-психолог
1.	Как лучше подготовиться к экзаменам. Развитие внимания и памяти	9а 9б 9в 9г 9г 9д 9и 9к 9н 9т	09.12.19 по 16.12.19	Серегина А.С. Удовенко Л.В.
		11а 11б 11в 11с	17.12.19 по 23.12.19	Серегина А.С. Удовенко Л.В.
2.	Кинезиологические упражнения для стимуляции познавательных способностей	9а 9б 9в 9г 9г 9д 9и 9к 9н 9т	13.01.20 по 20.01.20	Серегина А.С. Удовенко Л.В.
		11а 11б 11в 11с	21.01.20 по 27.01.20	Серегина А.С. Удовенко Л.В.
3.	Поведение на экзамене. Упражнения и приемы совладения с экзаменационной тревогой.	9а 9б 9в 9г 9г 9д 9и 9к 9н 9т	04.02.20 по 17.02.20	Серегина А.С. Удовенко Л.В.
		11а 11б 11в 11с	18.02.20 по 25.02.20	Серегина А.С. Удовенко Л.В.

4.	Как повысить стрессоустойчивость	9а 9б 9в 9г 9г 9д 9и 9к 9н 9т	02.03.20 по 11.03.20	Серегина А.С. Удовенко Л.В.
		11а 11б 11в 11с	12.03.20 по 20.03.20	Серегина А.С. Удовенко Л.В.
5.	Способы снятия нервно-психического напряжения. Овладения способами и навыками позитивного конструктивного стресса.	9а 9б 9в 9г 9г 9д 9и 9к 9н 9т	06.04.20 по 13.04.20	Серегина А.С. Удовенко Л.В.
		11а 11б 11в 11с	16.04.20 по 23.04.20	Серегина А.С. Удовенко Л.В.
6.	Профилактика «экзаменационных стрессов»	9а 9б 9в 9г 9г 9д 9и 9к 9н 9т 11а 11б 11в 11с	11.05.20 по 18.05.20	Серегина А.С. Удовенко Л.В.