

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ Байковской ОШ

Г.А.Попова
« ____ » _____ 2024 г.

План мероприятий по психологической подготовке обучающихся и их родителей к ГИА

Основные направления работы с обучающимися:

Цели:

- ознакомление учащихся с психотехническими навыками, повышающими эффективность подготовки к экзаменам;
- формирование и развитие умения мобилизоваться в стрессовой ситуации;
- развитие навыков мыслительной деятельности;
- развитие психологической компетентности педагогов и родителей.

Психологическая подготовка обучающихся реализуется следующими способами:

1. Психологическая диагностика.

Цели — выявление детей группы риска, диагностика уровня тревожности. Что дает: по результатам проведенной диагностики педагог-психолог составляет программу коррекционной работы и программу психологического сопровождения, формирует группу поддержки, состоящую из детей, у которых могут возникнуть трудности в подготовке к экзаменам.

2. Индивидуальное и групповое консультирование.

Цели — снятие тревожного состояния, обучение контролю стрессовых проявлений, решение когнитивных и личностных трудностей. Что дает: преодоление трудностей и развитие навыков, способствующих эффективной сдаче ГИА.

3. Тренинговые занятия.

Цели — преодоление стрессового состояния, ознакомление с процедурой сдачи экзаменов, выработка индивидуального стиля работы.

4. Информационная поддержка.

Включает составление буклетов, памяток, брошюр, информационных стендов.

Основные направления работы с родителями:

1. Индивидуальное и групповое консультирование.

Цель — оказание психологической помощи тревожным родителям для предотвращения переноса тревожного эмоционального состояния на выпускника. Кроме того, консультации позволят родителям узнать, как справиться со стрессом, помочь ребенку перед экзаменом, как выстроить стратегию подготовки к ГИА.

2. Участие в родительских собраниях.

Цель — информирование родителей о работе, которая проводится в образовательной организации в рамках подготовки к ГИА. Темы выступлений: «Чем родители могут помочь своему ребенку в период подготовки», «Как подготовиться к экзамену вне школы», «Формирование позитивного настроя перед экзаменом», «Организация режима дня».

3. Информационная поддержка.

Составление и выпуск информационных материалов по различным темам: «Советы и поддержка», «Накануне экзамена».

План работы по психологической подготовке к ГИА

Дата	Содержание работы	Участники	Форма работы
Сентябрь	Выступление по теме «Эмоциональная поддержка детей в период подготовки к сдаче ГИА»	Родители	Беседа, лекция
Октябрь	Диагностика уровня тревожности и эмоционального напряжения. Выявление группы риска. Обратная связь по результатам диагностики.	Учащиеся и родители	Анкетирование и консультирование
Ноябрь	Тренинг «Специфика подготовки к ГИА с психологической точки зрения»	Классный руководитель, педагоги	Тренинг, интерактивная лекция
Декабрь	Занятия по психологической подготовке к ГИА. Темы: «Техники снижения эмоционального напряжения», «Мнемотехники (техники запоминания)»	Учащиеся	Тренинг, интерактивная лекция
Февраль	Тренинг «Роль семьи при подготовке к ГИА»	Родители	Тренинг
Март	Занятия по психологической подготовке к ГИА. Темы: «Как вести себя до, во время и после экзамена»; «Отреагирование актуального эмоционального состояния, связанного с предстоящими экзаменами»; «Повышаем уверенность в себе»; «Техники снижения эмоционального напряжения».	Учащиеся	Тренинг, интерактивная лекция
Апрель-май	Индивидуальное консультирование всех участников образовательных отношений (по запросу)	Учащиеся и родители	Индивидуальное консультирование

Информацию о бесплатных консультациях психолога родители (законные представители) могут получить по ссылке:

<https://cppmsp52.ru/ekzamenacionnaya-kampaniya-2024-god>

Дети могут обращаться за психологической помощью в школьные психологические службы, в региональный или муниципальные центры психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (ППМС-центры).

Контакты ППМС-центров можно найти по ссылке: <https://cppmsp52.ru/municipalnye-ppms-centry-nizhegorodskoj-oblasti>

Тематические видеоролики, размещенные в официальной группе

Рособрнадзора в социальной сети «ВКонтакте» (<https://vk.com/rosobrnadzor>)

- 1) Про мотивацию https://vkvideo.ru/video-36510627_456239775
- 2) Про страхи https://vkvideo.ru/video-36510627_456239774
- 3) Про энергию https://vkvideo.ru/video-36510627_456239773
- 4) Про лень и прокрастинацию https://vkvideo.ru/video-36510627_456239772
- 5) Про эмоции и эмоциональный интеллект https://vkvideo.ru/video-36510627_456239771
- 6) Про память https://vkvideo.ru/video-36510627_456239770
- 7) Про внешний вид https://vkvideo.ru/video-36510627_456239769
- 8) Про время https://vkvideo.ru/video-36510627_456239768
- 9) Про уверенность в себе https://vkvideo.ru/video-36510627_456239767
- 10) Про цели https://vkvideo.ru/video-36510627_456239765
- 11) Про стресс и победу https://vkvideo.ru/video-36510627_456239764

Актуальная информация о ГИА размещена на официальном сайте Рособрнадзора

(<https://obrnadzor.gov.ru/>) и в официальном телеграмм-канале (https://t.me/rosobrnadzor_official)

Дополнительные полезные материалы

Рекомендации Министерства просвещения России "Как справиться со стрессом в экзаменационный период". [Читать \(скачать\) по ссылке >>](#)

Ссылки на тематические видеоролики

- 1) Про мотивацию >>> https://vkvideo.ru/video-36510627_456239775;
- 2) Про страхи >>> https://vkvideo.ru/video-36510627_456239774;
- 3) Про энергию >>> https://vkvideo.ru/video-36510627_456239773;
- 4) Про лень и прокрастинацию >>> https://vkvideo.ru/video-36510627_456239772;
- 5) Про эмоции и эмоциональный интеллект >>> https://vkvideo.ru/video36510627_456239771;
- 6) Про память >>> https://vkvideo.ru/video-36510627_456239770;
- 7) Про внешний вид >>> https://vkvideo.ru/video-36510627_456239769;
- 8) Про время >>> https://vkvideo.ru/video-36510627_456239768;
- 9) Про уверенность в себе >>> https://vkvideo.ru/video-36510627_456239767;
- 10) Про цели >>> https://vkvideo.ru/video-36510627_456239765;
- 11) Про стресс и победу >>> https://vkvideo.ru/video-36510627_456239764.