

Приложение 1

Утверждено Приказом директора школы

от 29.08.2025 № 192 – од

Программа психологической помощи муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школы № 15» старшекласникам и их родителям в период подготовки к экзаменам

Цель: оказать полноценную психологическую поддержку выпускникам и их родителям в период подготовки к экзаменам.

Задачи:

- Получение полной и чёткой информации о сущности, процедуре и содержании Единого государственного экзамена, основного государственного экзамена.
- Научиться работать с тестовыми заданиями.
- Выбрать оптимальную стратегию поведения во время подготовки и сдачи экзаменов.

Целевая группа: учащиеся выпускных классов и их родители.

В реализации основных задач программы задействованы: педагог-психолог школы, социальный педагог, заместитель директора по учебно-воспитательной работе, заместитель директора по воспитательной работе, медицинский работник, классные руководители, родители.

Общий план работы по реализации программы

Этапы	Мероприятия	Сроки	Участники
Подготовительный	Сбор необходимых сведений о детях. Психологическая диагностика и анализ возможных трудностей, с которыми они могут столкнуться при сдаче ЕГЭ, ОГЭ. Подготовка характеристик и рекомендаций в письменном виде.	октябрь-декабрь	заместитель директора по воспитательной работе, педагог-психолог, социальный педагог, учащиеся выпускных классов, классные руководители, учителя-предметники
	Подготовка материалов для классных и родительских собраний. Родительские собрания «Как помочь ребенку подготовиться к ЕГЭ, ОГЭ», «Знакомство с нормативными документами ГИА, информационными ресурсами ГИА»	октябрь-май	заместитель директора по учебно-воспитательной работе, заместитель директора по воспитательной работе, педагог-психолог, социальный педагог, учащиеся выпускных классов, классные руководители, учителя-предметники
Формирующий	Тренинговые занятия	ноябрь-апрель	педагог-психолог, классные руководители, учащиеся выпускных классов

	Психологические уроки	март	Педагог-психолог, учащиеся выпускных классов
Контрольный	Проведение диагностических контрольных работ, репетиционного тестирования, всероссийских проверочных работ	декабрь-апрель (в соответствии с Графиком)	Зам.директора по УВР, классные руководители, учителя-предметники, учащиеся выпускных классов
Работа в течение года	Индивидуальная работа с ребенком	октябрь - май	Учащиеся выпускных классов
	Консультации	октябрь - май	Родители выпускников

Основные формы работы, используемые при реализации программы.

1. Родительские собрания

Очевидно, что в подготовке учеников к экзамену огромную роль играют родители. Именно родители во многом ориентируют их на выбор предмета, который дети сдают, внушают уверенность в своих силах или, наоборот, повышают тревогу, помогают, волнуются и переживают из-за недостаточно высоких оценок. Единый государственный экзамен, основной государственный экзамен, суть которых непонятна большинству родителей, представляет трудность и для выпускников.

Прежде всего сами родители, как правило, очень смутно представляют себе, что такое ЕГЭ, ОГЭ, а недостаток информации повышает тревогу, которую родители, сами того не желая, могут передавать детям. Информирование родителей, расширение их знаний о сущности и процедуре ЕГЭ, ОГЭ, знакомство с нормативными документами, информационными ресурсами ГИА, ответы на интересующие их вопросы, позволяет снизить их тревогу, что, в свою очередь, помогает им поддерживать ребенка в этот непростой период.

2. Психологические уроки

Каждому человеку на протяжении своей жизни приходится сдавать экзамены. Психологические уроки проводятся с целью практической помощи учащимся в организации их работы по подготовке и успешной сдачи экзаменов. Уроки проходят в форме практикума самовоспитания, т.е. ученики не просто заслушивают рекомендации, но и анализируют свой опыт подготовки и сдачи экзаменов, оценивая важность каждой рекомендации, а в ходе дальнейшей самостоятельной работы намечают пути улучшения своей деятельности и используют при подготовке и сдаче экзаменов.

3. Тренинговые занятия

Важным компонентом психологической подготовки выпускников к ОГЭ, ЕГЭ является фронтальная подготовка детей, предоставляющая необходимую информацию и направленная на выработку индивидуального стиля работы. Оптимальной формой фронтальной психологической подготовки выпускников к Основному и Единому государственному экзамену являются тренинговые занятия. Основное содержание занятий направлено на проживание, получение определённого опыта. Используются особые методы работы: мини-группы, групповая дискуссия, элементы аутотренинга, ролевое моделирование.

Описание содержания основных формы работы, используемые при реализации программы

1. Родительское собрание

Примерный (ориентировочный) план собрания

1. Рассказ о сущности и процедуре ЕГЭ (информирование, знакомство с нормативными документами).
2. Ролевая игра «Сдаём ЕГЭ» (моделирование ситуации экзамена, когда родители выступают в роли учеников).
3. Общие рекомендации педагога-психолога и классных руководителей.
4. «Мозговой штурм» на тему «Чем я как родитель могу помочь своему ребенку?». Составление «копилки полезных советов».
5. Индивидуальные рекомендации.

(Подробно собрание представлено в книге Чибисова М.Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка (Психолог в школе). – М.: Генезис, 2009.).

2. Психологические уроки

Урок 1. Подготовка к экзаменам

Урок 2. Экзамен

3. Тренинговые занятия

(Подробно сценарии занятий представлены в книге Чибисова М.Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка (Психолог в школе). – М.: Генезис, 2009.).

Литература:

1. Чибисова М.Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка (Психолог в школе). – М.: Генезис, 2009.
2. Козлов Н.И. Как относиться к себе и людям, или Практическая психология на каждый день/ 2-е изд., перераб. И доп. – М.: Новая школа: АСТ-Пресс, 1998.
3. Журнал «Завуч», №8, 1999.
4. «Школьный психолог», №13, №15, 2004.