

Муниципальное казенное образовательное учреждение  
«Пионерская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора  
по УР

УТВЕРЖДЕНО

директор

Васильева С. В.

Протокол № 4  
от 02.06.2025 г.

Васильева С. В.

Приказ № 2406-1  
от 24.06.2025 г.

Рычков Н. А.

Приказ № 2406-1  
от 24.06.2025 г.

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

педагог-психолог Куликова Екатерина Васильевна

п.Пионерский

2025 год

### **Пояснительная записка**

**Актуальность** психологической подготовки к ГИА трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ГИА как форма экзамена является обязательной процедурой для всех выпускников школ России. В связи с изменением формы итоговой аттестации актуальной стала подготовка участников образовательного процесса к прохождению аттестации.

Подготовка к итоговой аттестации включает в себя формирование и развитие психологической, педагогической и личностной готовности у всех субъектов образовательного процесса – обучающихся, учителей, родителей.

Под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевается определенный эмоциональный «настрой», внутренняя психологическая настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена.

Педагогическая готовность – это наличие знаний, умений и навыков по предмету.

Личностная готовность – это опыт, особенности личности, необходимые для прохождения процедуры итоговой аттестации.

Программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ГИА, кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену.

Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения.

Таким образом, данная программа позволит подросткам выработать тактики уверенного поведения в период подготовки к экзаменам, обучиться навыкам саморегуляции и самоконтроля, повысить уверенность в себе и в своих силах.

#### **Цель программы:**

Оказание психологической помощи, выпускникам 9, 11-ых классов, их родителям и учителям в подготовке к ГИА.

#### **Задачи программы:**

1. Развитие познавательного компонента психологической готовности к ГИА и ЕГЭ: отработка навыков самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции, развитие внимания, памяти, мышления;
2. Уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции;
3. Содействие адаптации учащихся к процессу проведения ГИА и ЕГЭ;
4. Создание необходимого психологического настроя у педагогов, классных руководителей, учащихся и их родителей во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний.

**Субъекты программы:**

Выпускники 9 и 11-х классов, их родители, учителя.

**Продолжительность** одного занятия 40 - 45 минут.

**Используемые методы:** дискуссии, мини-лекции, тренинговые упражнения.

**Условия проведения:** класс или любое другое просторное помещение и материалы, необходимые для реализации занятий.

**Содержание занятий** включает три блока:

1. Информационный (сведения о процедуре и правилах экзамена, о тех правах, которые есть у учеников);
2. Эмоциональный (какие чувства есть или могут быть у выпускников и как к этому относиться);
3. Поведенческий (отработка желаемого поведения).

**Программа включает 5 направлений:**

1. Диагностическое направление;
2. Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками;
3. Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям;
4. Профилактическая работа;
5. Организационно-методическая работа.

**Ожидаемые результаты:**

- усвоение психологических основ сдачи экзамена;
- освоение техник саморегуляции;
- освоение приемов планирования рабочего времени на экзамене;
- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

## **Тематический план занятий.**

### **1. Диагностика**

**Цель:** информационное обеспечение процесса психологического сопровождения готовности к ГИА и ЕГЭ

	Методика	Участники	Сроки
1	Анкета «Готовность к экзамену»	Учащиеся 9-х классов, 11-го класса.	Октябрь
2	Анкета «Определение детей группы риска»	Педагоги, классные руководители	Ноябрь-декабрь
3	Диагностика уровня школьной тревожности, Диагностика «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» в выпускных классах.	Учащиеся 9-х классов, 11-го класса.	Декабрь
4	Тест Е.В. Беспаловой «Твоё самочувствие накануне экзаменов»	Учащиеся 9-х классов, 11-го класса.	Март-апрель

### **2. Психокоррекционная и развивающая работа**

**Цель:** создание условий для психологической готовности к ГИА и ЕГЭ и решения психологических проблем конкретных учащихся.

	Тема занятия	Цель занятия	Сроки
1	Развитие внимания и памяти	Развитие познавательных процессов (памяти, внимания учащихся); обучение приёмам работы с текстом.	Октябрь
2	Преодоление страха и тревоги на экзамене	Выработка объективного отношения к экзамену, снижение тревоги и страха	Ноябрь

		перед экзаменом	
3	Психологическая готовность к экзамену	Цель занятия: проработка уверенного поведения на экзамене.	Декабрь
4	Понятие о стрессе. Как справится со стрессом на экзамене	Формирование умения у учащихся эффективно противостоять стрессу	Декабрь
5	Методы саморегуляции. Знакомство учащихся с методами саморегуляции	Устранение эмоциональных блоков, снятие мышечного напряжения	Январь
6	Методы саморегуляции. Как управлять негативными эмоциями	Выработка объективного отношения к экзамену, снижение тревоги и страха перед экзаменом.	Февраль
7	Как не обращать внимание на видеокамеры	Научить не обращать внимание на видеокамеры	Март
8	Моя ответственность на экзамене	Формирование правильного осознания своей ответственности за результат сдачи экзаменов	Апрель
	Установка на успех	Изменение отношения к стрессовой ситуации накануне экзамена	Апрель

### **3. Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменам**

**Цель** – оказание психологической помощи и поддержки субъектам ГИА и ЕГЭ, обучение их навыкам саморегуляции

	Мероприятия	Сроки
1	Выступление на родительском собрании: - «Что родителям нужно знать об экзаменах»; - «Психологический комфорт в семье во время экзаменов»	Декабрь-февраль
2	Семинар-практикум для педагогов «Психологическое сопровождение ГИА и ЕГЭ»	Февраль-май
3	Консультация для педагогов «Готовимся к ЕГЭ. Стратегии работы с детьми группы «Риска»	В течение года
4	Индивидуальные консультации для выпускников по запросам	В течение года
5	Работа по запросу родителей и педагогов	В течение года

#### 4. Профилактическая работа.

**Цель:** проведение мероприятий, направленных на создание благоприятных условий для сдачи ГИА и ЕГЭ.

№	Мероприятия	Сроки
1	Оформление стенда на тему: - Советы психолога по подготовке к ГИА; - Рекомендации для более успешного практического выполнения тестирования; - Рекомендации для родителей. Как поддержать выпускника?	В течение года

#### 5. Организационно-методическая работа.

**Цель:** Разработка программ диагностики, коррекционных и развивающих занятий, рекомендаций

№	Мероприятия	Сроки
1	Разработка занятий в форме психологического тренинга для учащихся 9 и 11-ых классов с проблемами психологической готовности к ГИА и ЕГЭ	В течение года
2	Разработка рекомендаций, памяток для учащихся, педагогов, родителей	В течение года
3	Оформление информационного стенда, наглядных материалов для учащихся и родителей	В течение года

#### Литература

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.
3. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властствовать собой.
4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – Спб.: Речь, 2004. – 256 с.
5. Журавлев Д. Экзамен — способ проверки знаний или психологическое испытание? // Народное образование. — 2005.— № 4.
6. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135 с.

7. Кадашникова Н.Ю., Илларионова Т. Ф. Как подготовить ребенка к экзамену: трениги, тесты, игры, упражнения. Волгоград: Учитель:2010.-137 с.
8. Макартычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2006. – 192 с.
9. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – Спб.: Речь, 2005. – 175 с.
- 10.Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху"
- 11.Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – Спб.: Речь, 2004. – 120 с.
- 12.Чибисова М.Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка (Психолог в школе). — М.: Генезис, 2004.
- 13.Шевцов С.А. Горе от ума // Школьный психолог. — 2006. — № 8.
- 14.Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.
- 15.Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006. – 112 с.

