

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Луковниковская средняя общеобразовательная школа

имени вице-адмирала В.А.Корнилова»

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Луковниковская СОШ

имени вице-адмирала В.А. Корнилова»

_____ О.М.Васильева

Приказ № _112_ от 22.08.2025

Программа

«Психологическая подготовка учащихся к ОГЭ и ЕГЭ»

Составитель:

Селицкая В.А.,

педагог-психолог

2025 г.

Пояснительная записка

Актуальность психологической подготовки к ОГЭ и ЕГЭ трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ОГЭ и ЕГЭ как форма экзамена появились сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Под психологической готовностью к сдаче ОГЭ и ЕГЭ подразумевается сформированность у школьника психологических свойств и социальных компетенций (психофизиологической, личностной технологической, мотивационной, самооценочной), без которых невозможна успешная сдача экзаменов. Такое определение психологической готовности учеников к сдаче ОГЭ и ЕГЭ позволяет работать сразу над тремя задачами, традиционно стоящими перед школьными педагогами-психологами:

- просвещение;
- мониторинг изменений;
- занятия с элементами тренинга.

Их решение обеспечит комплексное психологическое сопровождение учащихся, сдающих ОГЭ и ЕГЭ.

При разработке программы "Психологическая подготовка к ОГЭ и ЕГЭ" опорой послужила программа занятий по подготовке учащихся одиннадцатого и девятого классов к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н. и программу "Путь к успеху" Стебенева Н., Королевой Н.

Разработанная программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ОГЭ и ЕГЭ, 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, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

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, медитативные 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 ОГЭ и ЕГЭ:

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 ОГЭ и ЕГЭ).

**Этапы реализации программы,
содержание, сроки исполнения основных видов работ**

№ п/п	Содержание деятельности	Сроки исполнения
	Организационный этап	
	Учащиеся	
1	1 Проведение тестирования (диагностика) учащихся с целью определения профессиональной направленности (Карта интересов, Тест Холланда, Айзенк)	Сентябрь
2	Проведение анкетирования с целью выявления интересов и желаний учащихся и выбора предметов для сдачи ОГЭ и ЕГЭ.	Октябрь
3	Психологическое сопровождение при выборе предмета (индивидуальные и групповые консультации)	Октябрь - декабрь
Родители		
4	Лекции для родителей «Что такое ОГЭ и ЕГЭ», «Как помочь ребенку сдать ОГЭ и ЕГЭ»	Октябрь - декабрь
Подготовительный этап		
Учащиеся		
5	Диагностика познавательных процессов с целью более эффективного использования своих сил и возможностей при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ	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»	
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)	Апрель
14	Психологические рекомендации участникам ОГЭ и ЕГЭ Психологические рекомендации родителям	Май

Ожидаемые результаты

- Информированность участников эксперимента.
- Психологическая готовность участников эксперимент

№	Темы занятий
1.	Как лучше подготовиться к экзаменам
2.	Кинезиологические упражнения для стимуляции познавательных способностей
3.	Поведение на экзамене
4.	Как повысить стрессоустойчивость
5.	Способы снятия нервно-психического напряжения
6.	Прощай, напряжение
7.	Как бороться со стрессом
8.	Эмоции и поведение
9.	Как управлять своими эмоциями

