

Приказ № 32/2

от 11.03.2024 года

«О проведении занятий с обучающимися 9 и 11 классов по психологической подготовке к ГИА»

**Приказываю:**

1. Педагогу-психологу МБОУ «Чинарская СОШ №1» Гаджиевой З.Р - организовать проведение занятий с обучающимися 9, 11-х классов по психологической подготовке к сдаче ГИА-9, ГИА-11 в период с 11.03.2024г. по 15.03.2024г
2. Утвердить план-график проведения занятий
3. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор МБОУ «Чинарская СОШ №1»



Гусаева У.М.

С приказом ознакомлена: Гаджиева З.Р

## Тематический план-график

### Основные положения

Любой экзамен является стрессовой ситуацией, каждый год меняются требования к проведению экзамена, такая форма проведения экзамена для многих выпускников является пугающей. Все это привело к необходимости создания в гимназии программы, позволяющей помочь учащимся более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

При разработке цикла занятий «Психологическое сопровождение подготовки к ГИА» содержание опирается на занятия 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.Б., и Королевой Н.В. Программа позволяет скорректировать негативные ожидания и переживания, вызванные ГИА, с её помощью выпускники могут научиться различным приёмам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену, и познакомятся с приёмами релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения.

Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

**Цель:** оказание психологической помощи выпускникам 9, 11-х классов в подготовке к ГИА, отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к единому государственному экзамену; обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе и в своих силах.

Методы и техники, используемые на занятиях:

- Мини-лекции.
- Дискуссии.
- Релаксационные методы.
- Диагностические методики

Задачи:

1. Повышение сопротивляемости стрессу.
2. Отработка навыков поведения на экзамене.
3. Развитие уверенности в себе.
4. Развитие коммуникативной компетентности.
5. Развитие навыков самоконтроля.
6. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
7. Обучение приёмам эффективного запоминания

**Субъекты программы:** выпускники 9-х и 11-х классов.

**Ожидаемые результаты:**

Психологическая готовность участников ОГЭ и ГИА:

1. Снижение уровня тревожности.
2. Развитие концентрации внимания.
3. Развитие чёткости 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 ГИА).

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

#### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН- ГРАФИК

п/п	Название темы	Краткое содержание
1. 11.03.24г	«Вводное занятие» 9-11 кл	1. Знакомство 2. Анкета «Психологическая готовность к ГИА» 3. Упражнение «Комплимент» 4. Правила работы группы 5. Дискуссия на тему «Возможности, которые предлагает нам жизнь» 6. Подведение итогов
2. 12.03.24г	«Как лучше подготовиться к экзаменам» 11А кл	1. Тест «Моральная устойчивость» 2. Лекция «Как готовиться к экзаменам» 3. Кинезиологические упражнения 4. Подведение итогов занятия
3. 13.03.24г	«Поведение на экзамене» 9А кл	1. Приветствие 2. Разминка «Считалка» 3. Мини-лекция «Как вести себя во время экзаменов»
		1. Приветствие 2. Дискуссия в малых группах 3. Занятие «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» 4. Подведение итогов занятия
	Память и приемы запоминания 9Б кл 14.03.24г	1. Приветствие «Комплимент» 2. Разминка. Упражнение «На льдине» 3. Мини-лекция: Память. Приемы организации запоминаемого материала 4. Дискуссия по теме лекции. 5. Упражнение «Снежный ком»

4.		6.Подведение итогов занятия
		1.Приветствие. 2.Мини-лекция «Методы активного запоминания» 3.Дискуссия по теме лекции Упражнение «Долговременная память»
		1.Приветствие 2.Упражнение. «Память и чувственный опыт» 3.Упражнение «Я хвалю себя за то, что...» 4.Упражнение «Покажи пальцем»
5.	«Как бороться со стрессом»  9 Вкл 15.03.24г	1.Приветствие. Упражнение «Комплимент» 2.Разминка. Упражнение «Откровенно говоря» 3.  4.Мини-лекция «Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом» 5.Подведение итогов занятия
		1.Приветствие.Упражнение «Комплимент – пожелание» 2.Разминка.  3.Тест «Умеете ли вы контролировать себя?» 4.Мини-лекция «Как справиться со стрессом» 5.Подведение итогов занятия