

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы  
«Марьинская школа № 1566 памяти Героев Сталинградской битвы»  
(ГБОУ Школа № 1566)

---

109652, г. Москва, ул. Люблинская, д. 173А

т/факс 8(495) 658-57-83 e-mail: 1566@edu.mos.ru

www.sch1566.mskobr.ru

ОГРН 5147746368875

ИНН/КПП 7723927537/772301001



«Утверждаю»  
Директор ГБОУ Школы №1566  
Смирнова Т. В.  
«...» сентября 2019г.

**План мероприятий**  
**по обеспечению психологической готовности к ГИА**  
**выпускников 9 и 11 классов**  
**на 2019-2020 учебный год**

План мероприятий по обеспечению психологической готовности выпускников 9 и 11 классов к ГИА разработан в соответствии с письмом Министерства образования и науки РФ, Рособрнадзора № 10-30 от 29 января 2015 года о необходимости проведения психологической подготовки к ГИА обучающихся общеобразовательных организаций.

Цель: выработка психологических качеств, умений и навыков, которые позволят каждому обучающемуся более уверенно чувствовать себя во время экзамена и максимально реализовать свой учебный потенциал. Эти качества представляют собой комплекс характеристик, лежащих в основе стрессоустойчивости личности, и их развитие осуществляется с учётом таких взаимосвязанных между собой компонентов, как психофизический, мотивационный, волевой, интеллектуальный и информационный.

Задачи:

- изучение психологических особенностей обучающихся, уровня их тревожности и стрессоустойчивости для выработки оптимальной стратегии подготовки к экзаменам, выявления обучающихся «группы риска»;
- овладение обучающимися знаниями о содержании и способах психологической подготовки к экзаменам;
- развитие у обучающихся установки на успешную сдачу экзаменов, уверенности в себе;
- формирование и развитие умения мобилизоваться в стрессовой ситуации;
- ознакомление обучающихся с психотехническими приёмами регулирования своего эмоционального состояния, повышающих сопротивляемость стрессу;
- развитие навыков самоконтроля, волевой регуляции поведения;
- развитие познавательных способностей: навыков мыслительной деятельности, запоминания, концентрации внимания;
- формирование конструктивной стратегии деятельности во время подготовки и на экзаменах;
- развитие психологической компетентности педагогов и родителей в вопросах подготовки детей к прохождению ГИА.

Непосредственными исполнителями данного плана мероприятий выступают педагоги-психологи школьных корпусов .

## План мероприятий по обеспечению психологической готовности к ГИА выпускников 9 и 11 классов

№	Мероприятия	Основное содержание	Участники	Сроки
<b>Психологическая диагностика</b>				
1.	Мониторинг уровня психологической готовности обучающихся к сдаче ОГЭ и ЕГЭ.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Многомерная оценка детской тревожности (по Е. Е. Ромицыной);</li> <li>- Анкетирование «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ» (модификация методики М. Ю. Чибисовой).</li> </ul>	Учащиеся 9, 11 классов	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 этап: ноябрь-декабрь</li> <li>2 этап: март-апрель.</li> </ul>
2.	Обследование уровня тревожности перед сдачей экзаменов: школьной, личностной, ситуативной тревожности, стрессоустойчивости (по запросу).	<p>Проведение групповой и индивидуальной психодиагностики по методикам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Многомерная оценка детской тревожности (по Е. Е. Ромицыной);</li> <li>- Опросник оценочной тревожности Ч. Спилбергера (по В. Н. Карандашеву): опросник отношения к экзаменам, контрольным и проверочным работам;</li> <li>- Шкала личностной тревожности (А. М. Прихожан);</li> </ul> <p>Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу». Выявление обучающихся «группы риска» при подготовке к ГИА.</p>	Учащиеся 9, 11 классов	октябрь-апрель

<b>Коррекционно-развивающая работа</b>				
3.	Развивающие занятия по программе «Психологическая подготовка к ГИА в 9 классе».	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Цели и жизненные ценности.</li> <li>– Позитивное мышление — помощник в преодолении трудностей.</li> <li>– Психологическая уравновешенность и её значение для здоровья, общения и учёбы.</li> <li>– Стресс: польза и вред.</li> <li>– Можно ли контролировать свои эмоции в стрессовых ситуациях? Эффективные способы снятия нервного напряжения (техники релаксации, приёмы аутогенной тренировки).</li> <li>– Способы повышения физической работоспособности (режим дня, здоровый образ жизни.)</li> <li>– Способы повышения интеллектуальной работоспособности (приёмы активизации работы мозга).</li> </ul>	Учащиеся 9 классов	ноябрь-апрель
4.	Развивающие занятия по программе «Психологическая подготовка к ГИА в 11 классе».	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ЕГЭ как ступень на пути к достижению профессиональных и жизненных целей.</li> <li>– Стресс: содержание, виды и симптомы (физические, эмоциональные, интеллектуальные, поведенческие).</li> <li>– Антистрессовое питание, здоровый образ жизни.</li> <li>– Тайм-менеджмент при подготовке к экзаменам, нагрузка и отдых.</li> <li>– Способы преодоления психологического напряжения, обучение методам саморегуляции.</li> <li>– Повышение уверенности в себе, настрой на хороший результат (позитивная самооценка, созидающая визуализация).</li> <li>– Способы повышения интеллектуальной работоспособности (приёмы активизации внимания, памяти).</li> </ul>	Учащиеся 11 классов	ноябрь - апрель

<b>Психологическое консультирование и просвещение</b>				
5.	Беседа: «Содержание психологической готовности к экзаменам в 11 классе».	Информирование обучающихся о психологических особенностях проведения государственной итоговой аттестации, о задачах психологической подготовки к экзаменам в 11 классе.	Учащиеся 11 классов	в течение года
6.	Беседы «Влияние формирования учителем установок на успех у обучающихся на их психологическую готовность к ГИА».	Информирование о специфике подготовки обучающихся к ГИА с психологической точки зрения. Роль формирования учителем установки на успех у обучающихся на развитие их мотивации, положительной самооценки, веры в свои силы, эмоциональной устойчивости.	Учителя 9, 11 классов	октябрь-ноябрь
7.	Беседы о психологической составляющей при сдаче ГИА в специальных условиях.	Информирование детей с ОВЗ, детей-инвалидов о роли специальных условий для создания психологического комфорта и успешной сдачи экзамена.	Учащиеся 9, 11 классов с ОВЗ/инвалидностью	ноябрь
8.	Беседы с родителями обучающихся на тему «Влияние родительской поддержки на психологическую готовность выпускника к экзаменам».	Информирование о роли родителей в формировании у детей уверенности в себе, эмоциональной стабильности, стрессоустойчивости, навыков самоорганизации, являющихся важными компонентами психологической готовности выпускников к ГИА. Информирование о конкретных способах поддержки в ситуациях повышенных нагрузок.	Родители обучающихся 9, 11 классов	декабрь
9.	Беседа с родителями обучающихся на тему «Содержание психологической подготовки к ГИА».	Информирование об особенностях сдачи ГИА, объективных трудностях детей и о феномене психологической подготовки выпускников к экзаменам как необходимой составляющей достижения оптимально положительного результата аттестации.	Родители обучающихся 9,11 классов	февраль

10.	Семинар-практикум «Технологии снятия эмоционального напряжения на уроке».	Особенности и причины эмоционального напряжения на уроке. Овладение приёмами психологической разгрузки в процессе урочной деятельности.	Учителя 9, 11 классов	февраль-март
11.	Беседы с родителями обучающихся об эмоциональном состоянии детей и рекомендации по результатам диагностик. <i>(по запросу)</i>	Рекомендации по преодолению индивидуальных трудностей обучающихся. Совместная выработка тактики деятельной помощи и психологической поддержки родителем своего ребёнка в период подготовки к ГИА.	Родители обучающихся 9,11 классов	март-апрель.
12.	Консультирование по результатам диагностик.	Анализ особенностей обучающихся, наличия экзаменационных страхов для определения индивидуального подхода. Помощь в выборе оптимальной стратегии подготовки к ГИА.	Учащиеся 9, 11 классов	в течение года
13.	Консультирование по вопросам, связанным с индивидуальными особенностями и трудностями обучающихся при подготовке к ГИА.	Совместная выработка тактики деятельной помощи и психологической поддержки педагогом своих учеников в период подготовки к ГИА.	Учителя 9, 11 классов	в течение года
<b>Организационно-методическая работа</b>				
14.	Разработка программ «Психологическая подготовка к ГИА в 9 и 11 классах».			сентябрь
15.	Разработка цикла бесед для обучающихся, родителей и учителей по обеспечению психологической готовности обучающихся к ГИА.			сентябрь
16.	Подготовка стенда «Как справиться со стрессом на экзамене?»			март
17.	Разработка рекомендаций для обучающихся 9-11 классов по результатам диагностических исследований.			декабрь-апрель.
18.	Разработка рекомендаций родителям, учителям по результатам диагностических исследований.			март-апрель.

