Приложение 1

 Утверждено Приказом директора школы

 от 30.08.2024 № 211 – од

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

**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.