

Ростовская область Кашарский район, х.Талловеров

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Талловеровская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»

И.о.директора МБОУ Талловеровской СОШ

Приказ от 28.08.2025 №84

(Никонова Н.Р.)

М.П.



План работы
педагога-психолога по подготовке учащихся 9 классов к
сдаче ОГЭ на 2025-2026 учебный год

Педагог-психолог: *Никулина Е.В.*

Цели: оказание психологической помощи выпускникам 9,11 -ых классов и их родителям в подготовке к ОГЭ , создание для выпускников психологически безопасного пространства в системе «школа-дом» в экзаменационный период.

Задачи:

1. Развить познавательный компонент психологической готовности к ОГЭ : отработать навыки самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции, развить внимание, память, мышление.
2. Снизить уровень тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.
3. Содействовать адаптации учащихся к процессу проведения ОГЭ .

Организационно-методическая деятельность

№ п/п	Содержание работы	Сроки
1	Планирование работы по психологической подготовке учащихся, педагогов, родителей к сдаче ОГЭ.	Сентябрь
2	Пополнение диагностической базы, методического материала по вопросам подготовки к ОГЭ .	В течение года
3	Анализ диагностических исследований.	Систематически
4	Анализ организации психолого-педагогического сопровождения подготовки к сдаче ОГЭ.	Февраль, итоговый – до 25 июня.

Работа с учащимися

№	Направления работы	Мероприятия	Сроки
1	Диагностическая работа	1. Первичный опрос учащихся 9 класса об ОГЭ 2. Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний (методика Барышева А.Ю). 3. Исследование самооценки, уровня тревожности (методика Кондаша). 4. Изучение особенностей познавательной деятельности, типа интеллекта (по запросу). 5. Определение уровня психологической готовности к экзаменам (опросник «Итоги ОГЭ»)	сентябрь октябрь-ноябрь Декабрь - январь Апрель После проведения пробных экзаменов
2	Консультативная работа.	1. Индивидуальные консультации для учащихся «группы риска».	Весь период

		2. Индивидуальные консультации (по запросу). 3. Групповые консультации: – «Упражнения на преодоление экзаменационной тревожности» - 9 кл; – «Стресс. Профилактика экзаменационного стресса» - 9 кл. – «Как действовать во время тестирования»; – «Приемы мобилизации интеллектуальных возможностей при подготовке к ОГЭ»	
3	Развивающая работа.	1. Обучение навыкам саморегуляции и саморасслабления (аутотренинговые упражнения, релаксационные техники – по результатам исследований и по запросу). 2. Реализация цикла групповых занятий в 9 классе по психологической подготовке к сдаче ОГЭ: – «Уверенность»; – «Цветные ассоциации»; – «Экзамен без стресса». 4. Реализация цикла групповых занятий в 11 классе по психологической подготовке к ОГЭ: – психологическая игра «Параллельный мир»; – «Уверенность»; – «Боремся с негативной установкой».	Весь период октябрь-ноябрь январь-февраль апрель-май октябрь-ноябрь февраль-март апрель-май

Работа с педагогами

№	Направления работы	Мероприятия	Сроки
1	Диагностическая работа	1. Оценка психоэмоционального состояния, педагогов, готовящих учащихся к итоговой аттестации. 2. Диагностика по запросу.	2 полугодие (по согласованию с администрацией)) Весь период
2	Консультативно-просветительская работа.	1. Консультация классных руководителей, педагогов 9 классов «Выделение детей группы риска». 2. Совместное изучение индивидуальных особенностей учащихся. 3. Оказание помощи в проведении родительских собраний по вопросам подготовки к ОГЭ. 4. Подготовка цикла информационного материала на стенд: психотехнические упражнения для снятия психологической напряженности.	Февраль Весь период По запросу В течение года

Работа с родителями

№	Направления работы	Мероприятия	Сроки
1	Диагностическая работа	1. Определение уровня тревожности родителей (9 кл)	По запросу II полугодие
2	Консультативно-просветительская работа.	1. Участие в родительских собраниях: - «Психологический комфорт в семье во время экзаменов» - «Роль родителей и их практическая помощь при подготовке к сдаче ОГЭ. 2. Индивидуальные консультации (по запросу). 3. Разработка рекомендаций, памяток для родителей. 4. Подготовка методических рекомендаций родителям по подготовке выпускников к сдаче ОГЭ	По плану родительских собраний классов и школы. Весь период Март Апрель

Основными направлениями психологической подготовки субъектов образовательного процесса к сдаче ОГЭ являются:

диагностическое—определение уровня психологической готовности у выпускников и ее коррекция;

информационное—психологическое просвещение всех субъектов образовательного процесса в плане трудностей ОГЭ и необходимости вести психологическую подготовку.

Диагностическое направление:

Методику изучения уровня психологической готовности у выпускников составляют две группы методов.

Первая группа методов направлена на оценку психологической готовности к ОГЭ с позиций самих выпускников и их родителей.

Метод анкетирования: 1) анкета «Готовность к ОГЭ»; 2) анкета «Определение выпускников группы риска».

Вторая группа методов направлена на изучение развития внимания, памяти, мышления и волевой саморегуляции выпускников. Рекомендуем использовать следующие методики:

1. Тесты на развитие внимания («Определение объема внимания», «Выявление уровня устойчивости и переключения внимания»)

2. Тест «Цезарь» для диагностики объема оперативной памяти.

3. Тест-опросник А.В.Зверькова и Е.В.Эйдмана «Определение уровня развития волевой саморегуляции».

Практические занятия, направленные на психологическую подготовку выпускников и предполагают следующие формы работы психолога:

-групповые занятия;

-тренинги

-индивидуальные консультации;

Формы работы с родителями:

-фронтальные: тематические родительские собрания.

индивидуальные: консультации (в том числе совместные с выпускником).

Направления работы с педагогами:

-обсуждение и коррекция нереалистических установок на тестовую форму экзаменов;

-взаимодействие в разработке индивидуальной стратегии по психологической подготовке выпускников (учитель — эксперт);

-знакомство с психологическими характеристиками выпускников (по результатам диагностических исследований);

-взаимодействие в поиске эффективных методов формирования психологических процессов у отдельных учащихся, необходимых для успешного прохождения экзаменационных испытаний.

Ожидаемые результаты:

1. Снижение уровня тревожности у всех субъектов ОГЭ.
2. Развитие памяти и концентрации внимания, четкости и структурированности мышления у выпускников училища.
3. Повышение сопротивляемости стрессу.
4. Развитие навыков саморегуляции и самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
5. Устранение психологических факторов, негативно влияющих на результаты экзамена.

Итак, важно отметить, что психологическая подготовка дает важное преимущество при прохождении ОГЭ . Кроме развития познавательных процессов (восприятия, памяти, внимания, мышления и др.), она формирует психологическую устойчивость к стрессам. При этом полученные выпускниками психологические знания и умения в дальнейшем могут применяться и в их дальнейшей службе и личной жизни.

