

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя  
общеобразовательная школа с. Ир» Пригородного муниципального района  
Республики Северная Осетия-Алания

«Утверждаю»  
Приказ № 45 от 29 августа 2025 г.  
Директор МБОУ «СОШ с. Ир»  
Канатова А. А./

**Программа психологического сопровождения субъектов  
образовательного процесса в ходе подготовки к ГИА  
на 2025-2026 учебный год**

## **Пояснительная записка**

Подготовка к итоговой аттестации включает в себя формирование и развитие психологической, педагогической и личностной готовности у всех субъектов образовательного процесса – обучающихся, учителей, родителей.

Проблемы психологической готовности к экзаменационным испытаниям рассматриваются, прежде всего, через трактовку понятия «готовность».

Под психологической готовностью подразумевают эмоциональный «настрой», внутреннюю психологическую настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализацию и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена.

**Цели:** психологическое сопровождение учащихся, учителей и родителей в период подготовки и проведения государственной итоговой аттестации; обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля, повышение уверенности в себе, своих силах.

### **Задачи:**

- психологическое сопровождение всех участников (учеников, учителей и родителей) во время подготовки и проведения ГИА;
- определение степени тревожности учащихся и проведение занятий по снятию напряженности у выпускников;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- отработка навыков поведения на экзамене;
- развитие уверенности в себе;
- развитие навыков самоконтроля.

**Субъекты программы:** выпускники 9 и 11 классов, их родители, учителя.

### **Программа включает 5 направлений работы:**

- 1.Диагностическое направление.
- 2.Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками.
- 3.Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.
- 4.Профилактическая работа.

## **5.Организационно-методическая работа.**

### **Методы и техники, используемые на занятиях:**

- 1.Мини-лекции.
- 2.Тренинги.
- 3.Занятия с элементами тренинга.
- 4.Дискуссии.
- 5.Метафорические притчи и истории.
- 6.Упражнения с элементами арттерапии.
- 7.Диагностические методики.

### **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).

<b>Участники</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Сроки</b>
<b>Сентябрь</b>		
Учителя	Работа с классными руководителями: рекомендации по психологическим особенностям учащихся 9, 11 классов.	В течение месяца
Родители	Индивидуальные консультации.	В течение месяца
Обучающиеся	Индивидуальные консультации по вопросу выбора учебных предметов для сдачи ОГЭ, ЕГЭ.	В течение месяца
<b>Октябрь</b>		
Учителя	Работа с классными руководителями по изучению индивидуальных особенностей учащихся с целью выработки оптимальной стратегии подготовки к экзаменам (беседы).	Вторая неделя месяца
Родители	Индивидуальные консультации.	В течение месяца
Обучающиеся	Анкетирование обучающихся 9 класса. Тест школьной тревожности Филлипса.	Третья неделя месяца
<b>Ноябрь</b>		
Учителя	Рекомендации для учителей, готовящих детей к экзаменам.	В течение месяца
Родители	Индивидуальные консультации.	В течение месяца
Обучающиеся	Анкетирование обучающихся 11 класса. Самооценка психологической готовности к ГИА (по М.Ю. Чубисовой).	Вторая неделя месяца
	Лекция по психолого-педагогическому сопровождению субъектов образовательного процесса при подготовке к ГИА «Что важно знать?» (9,11 классы).	Третья неделя месяца
<b>Декабрь</b>		
Учителя	Индивидуальные консультации.	В течение месяца
Родители	Индивидуальные консультации.	В течение месяца
Обучающиеся	Индивидуальные консультации	В течение месяца
	Групповая работа: «Формирование конструктивного психологического настроя на экзамене» (9,11 классы).	Третья неделя месяца
<b>Январь</b>		
Учителя	Индивидуальные консультации.	В течение месяца
Родители	Оформление стендов на тему «Рекомендации педагога-психолога учащимся 9 и 11 классов и их родителям при подготовке к экзаменам». Индивидуальные консультации. Изготовление памяток «Как помочь детям подготовиться к экзаменам».	В течение месяца
Обучающиеся	Индивидуальное консультирование. Рекомендации, советы, приемы подготовки к экзаменам.	В течение месяца

	Тренинговое занятие «Лицом к лицу с экзаменом» (9,11 классы).	Третья неделя месяца
<b>Февраль</b>		
Учителя	Индивидуальное консультирование.	В течение месяца
Родители	Индивидуальное консультирование.	В течение месяца
Обучающиеся	Индивидуальное консультирование.	В течение месяца
	Групповое занятие с элементами тренинга: «Как бороться со стрессом. Способы саморегуляции в стрессовой ситуации» (9,11 классы).	Третья неделя месяца
	Анкетирование учащихся с целью выявления готовности к сдаче ЕГЭ (11 класс) и ОГЭ (9 класс) (по методике Филипса).	Четвёртая неделя месяца
<b>Март</b>		
Учителя	Работа с классными руководителями по созданию психологического комфорта в классе в предэкзаменацонный и экзаменационный период.	В течение месяца
Родители	Индивидуальные консультации.	В течение месяца
	Родительское собрание «Психологические особенности выпускника. Как помочь ребенку быть успешным?»	Вторая неделя месяца
Обучающиеся	Индивидуальные консультации.	В течение месяца
	Групповое занятие с элементами тренинга «Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности при подготовке экзаменов» (9 и 11 классы).	Третья неделя месяца
	Повторная диагностика тревожности по методике Филипса с учащимися, показавшими высокий уровень тревожности.	Четвёртая неделя месяца
<b>Апрель</b>		
Учителя	Индивидуальные консультации с учителями-предметниками «Осуществление дифференцированного подхода на уроках к учащимся группы риска».	Первая неделя месяца
Родители	Индивидуальные консультации.	В течение месяца
Обучающиеся	Индивидуальные консультации для учащихся по вопросам подготовки и проведения экзаменов.	В течение месяца
	Групповое занятие с элементами тренинга «Знакомство с приемами волевой мобилизации и совладения со своими чувствами» (9,11 классы).	Третья неделя месяца
<b>Май</b>		
Учителя	Индивидуальные консультации.	В течение месяца
Родители	Индивидуальные консультации.	В течение месяца
Обучающиеся	Индивидуальные консультации.	В течение месяца
	Групповое занятие с элементами тренинга «Как справиться со стрессом?» (9,11 классы).	Вторая неделя месяца
	Групповое занятие с элементами тренинга «Поведение на экзамене. Обучение приемам релаксации» (9,11 классы).	Третья неделя месяца

