**Психологическое сопровождение учащихся в период подготовки**

**к государственной итоговой аттестации на 2014-2015 учебный год**

**ГБОУ Школа №1103 г. Москвы**

Во втором полугодии начинается психологическая подготовка учащихся 9 и 11 классов к сдаче ГИА.

Психологические мероприятия по подготовке к экзаменам отражены в различных формах психологической поддержки:

1. Групповые психологические занятия, проводимых как с целым классом, так и с различными категориями детей (например, для детей с трудностями организации деятельности, для кинестетиков).
2. Индивидуальные консультации выпускников. Эта форма работы для тех детей, чьи трудности в большей степени имеют личностный характер (например, тревожные или перфекционисты).
3. Проведение родительских собраний и составление рекомендаций для детей и их родителей в письменной форме, чтобы родители и дети могли их использовать в качестве памятки.
4. Индивидуальные консультации родителей выпускников.

**Цели:**

* Отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к единому государственному экзамену и основному государственному экзамену.
* Обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля учащихся, повышение уверенности в себе, своих силах.
* Понижение уровня тревожности у всех участников.

**Задачи**:

* Повышение сопротивляемости стрессу.
* Развитие эмоционально-волевой сферы.
* Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
* Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
* Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.
* Обучение приемам запоминания, работы с большими объемами текстовых материалов.
* Обучение приемам концентрации внимания и сосредоточения на поставленных задачах.
* Обучение приемам волевой мобилизации.
* Обучение учащихся стратегии сдачи экзаменов итоговой аттестации.

**Методы**: групповая дискуссия, игровые методы, тренинг.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН подготовки к ГИА учащихся 9-11 классов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы (мероприятия)** | **Кол-во академ. часов** | **Сроки проведения** |
| **1** | Как лучше подготовиться к экзаменам: режим и диета. Анкета «Готовность к сдаче экзаменов» | **1** | **Март** |
| **2** | Поведение на экзамене. Стратегии написания экзамена: мой индивидуальный стиль. Выявление детей «группы риска» (диагностика) | **1** | **Март** |
| **3** | Как бороться со стрессом. Приемы релаксации и снятия напряжения. Классный час. Презентация | **2** | **Апрель** |
| **4** | Память и приемы запоминания. Определение своего ведущего вида памяти (зрит., моторная, слуховая). Диагностика | **1** | **Апрель** |
| **5** | Работа с большой информацией. Методы запоминания текстов. Классный час. Презентация. | **1** | **Май** |
| **6** | Тренинг «Готовность к ГИА и ЕГЭ» | **1** | **Апрель** |
| **7** | Встречи перед экзаменом: снятие тревожности учащихся Тренинг. | **1** | **Май** |
| **8** | Индивидуальные консультации для учащихся и родителей. | **По запросу**  | **Март-май** |
| **9** | **Родительское собрание.** **«Как помочь ребёнку успешно сдать экзамены?»** | **По плану** |  |
| **10** | **Анализ психологических проблем, возникших при подготовке и проведении ОГЭ и ЕГЭ.** | **1** | **Июнь** |

Ответственными за психологическое сопровождение учащихся в период подготовки

к государственной итоговой аттестации в 2014-2015 учебном году являются психологи школьных отделений.

