

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 40 имени Вячеслава Токарева»

**ПРОГРАММА**  
**работы родительской академии «ОГЭ на отлично»**  
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа № 40 имени Вячеслава Токарева»  
на 2025 год.

Подготовила:  
Скобелина С.А., педагог-психолог

Рассмотрен:  
Заседание МС: протокол № 2 от 14.01.2025  
Принят:  
Заседание ПС: протокол № 6 от 16.01.2025

## **Пояснительная записка**

Экзамен является важным событием в жизни обучающихся, их родителей и педагогов. Чтобы пройти этот этап успешно, подростку важно приложить определённые усилия, выделить достаточно времени для подготовки, повторения и закрепления учебного материала, уделить внимание психологическому настрою.

Психологическая подготовка к экзаменам помогает обучающимся, родителям и педагогам исследовать ресурсы для успешной подготовки обучающихся к экзаменам, видеть возможности и дефициты, планировать необходимые меры поддержки. К таким ресурсам относятся собственные личностные ресурсы ребёнка (знания по школьным предметам, оптимальный уровень мотивации, умение управлять своими эмоциональными состояниями в ситуации экзамена, положительное отношение к экзамену), ресурсы образовательного пространства (знание процедуры проведения экзамена, создание образовательного потенциала для успешной сдачи экзаменов, консультации педагогов и занятия по предметам), ресурсы социального окружения (формирование представлений об экзамене как о возможности показать свои знания, сменить социальную роль ученика, сделать следующий шаг во взрослую жизнь), ресурсы семейного окружения (поддержка ребенка родителями в ситуации экзамена).

В психологическую подготовку к экзамену входят различные параметры: умение различать свои эмоциональные состояния и управлять ими (например, волнением в ситуации экзамена), знание особенностей познавательных процессов и умение применять техники для их оптимального функционирования (например, умение концентрироваться на задаче в течение длительного времени, не отвлекаясь на другие факторы), уровень мотивации и позитивный настрой, наличие альтернативных вариантов и временная перспектива.

Вследствие этого **актуальным** является психологическое сопровождение самих обучающихся, их родителей и педагогов в процессе подготовки обучающихся к сдаче выпускных экзаменов, в том числе профилактическая работа с ними, направленная на освоение способов эмоциональной саморегуляции и снижения экзаменационной тревожности, возможностях формирования позитивной мотивации в отношении экзаменов, информирование о ресурсах образовательного пространства по психологической подготовке к экзаменам.

**Целью** программы является ознакомление с эффективными стратегиями деятельности в период подготовки и прохождения учащимися ОГЭ.

## **Задачи программы**

### **Для обучающихся:**

1. Помощь в осознании ответственности за результат ГИА, формирование объективного отношения к ГИА.
2. Ознакомление и отработка навыков волевой саморегуляции поведения и психоэмоционального состояния (основных способов снижения тревоги в стрессовой ситуации).
3. Ознакомление с приемами и техниками эффективного запоминания, рационального планирования времени.
4. Формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене.

### **Для родителей:**

1. Ознакомление с процедурой ОГЭ.
2. Формирование реалистической картины ОГЭ и коррекция нереалистичных ожиданий.
3. Ознакомление с конструктивными стратегиями взаимодействия с детьми в период подготовки и сдачи ими ОГЭ.

**Для педагогов:**

1. Ознакомление с основными трудностями отдельных групп учащихся и способами их педагогической поддержки.
2. Ознакомление с некоторыми приемами саморегуляции эмоционального состояния.

**Продолжительность и форма реализации программы**

**Сроки реализации программы:** 6 месяцев (декабрь – май).

**Форма реализации:** групповая (групповые занятия).

**Режим занятий:** 1-2 занятия в месяц, всего 8 занятий (3 занятия с обучающимися, 4 занятия с родителями, 1 занятие с педагогами).

**Продолжительность занятий:** 40-60 минут.

**Учебно-тематический план**

| <i>№</i>                       | <i>Тема занятия</i>                                              | <i>Кол-во часов</i> | <i>Содержание</i>                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Для учащихся (3 ч.)</b>  |                                                                  |                     |                                                                                                                                                                                                           |
| 1.1                            | Саморегуляция поведения.                                         | 1                   | 1. Установки и негативные эмоциональные переживания учащихся, связанных с ситуацией подготовки и сдачи ГИА.<br>2. Управление негативными мыслями.<br>3. Работа с неопределенностью.                       |
| 1.2                            | Саморегуляция психоэмоционального состояния.                     | 1                   | 1. Техники дыхательной релаксации.<br>2. Техники нервно-мышечной релаксации.<br>3. Техники переключения внимания.                                                                                         |
| 1.3                            | Самоорганизация и самоконтроль.                                  | 1                   | 1. Долгосрочное планирование и деление учебного материала.<br>2. Эффективные приемы и способы запоминания изучаемого материала.<br>3. Основные правила тайм-менеджмента при организации занятий и отдыха. |
| <b>2. Для родителей (4 ч.)</b> |                                                                  |                     |                                                                                                                                                                                                           |
| 2.1                            | Ресурсы семьи при подготовке старшеклассников к ГИА.             | 1                   | 1. Феномен «родительского соревнования».<br>2. Родительские установки и отношение к ГИА.<br>3. Ресурсы семьи в подготовке детей к ГИА.<br>4. Распределение ответственности между родителями и школой.     |
| 2.2                            | Алгоритм подготовки к итоговому собеседованию по русскому языку. | 1                   | 1. Ознакомление с процедурой итогового собеседования по русскому языку.<br>2. Разбор основных трудностей каждой части заданий.                                                                            |
| 2.3                            | Рекомендации при подготовке к ГИА по математике.                 | 1                   | 3. Ознакомление с процедурой ОГЭ по математике.<br>4. Обзор вариантов заданий.                                                                                                                            |

|                                |                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------|-------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.4                            | Дети группы риска и стратегии их поддержки.     | 1 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Краткая психологическая характеристика выпускников, имеющих личностные или познавательные трудности (инфантильные, тревожные, неуверенные, с недостатком произвольности и самоорганизации, астеничные, застревающие дети и др.).</li> <li>2. Основные стратегии поддержки детей группы риска на разных этапах (от подготовки до экзамена).</li> </ol>                |
| <b>3. Для педагогов (1 ч.)</b> |                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 3.1                            | Учащиеся группы риска и стратегии их поддержки. | 1 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Краткая психологическая характеристика учащихся, имеющих личностные или познавательные трудности (инфантильные, тревожные, неуверенные, с недостатком произвольности и самоорганизации, астеничные, застревающие дети и др.).</li> <li>2. Основные стратегии педагогической поддержки учащихся группы риска на разных этапах (от подготовки до экзамена).</li> </ol> |

### **Условия реализации программы**

#### ***Материально-техническое обеспечение программы***

Для реализации программы необходимы:

- аудитория, отвечающая требованиям активной формы обучения;
- компьютерное и мультимедийное оборудование.

#### ***Кадровое обеспечение программы***

Программу реализуют педагог-психолог, учителя-предметники.

#### **Список используемой литературы:**

1. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. — М.: Генезис, 2009 -184 с.
2. ГИА: психологическая помощь обучающимся (методические рекомендации для педагогов-психологов) / авт.-сост.: М.А. Алимова, Е.Г. Вдовина. — Барнаул: КГБУ «Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи», 2018. — 66 с.
3. Как справиться с психологическими сложностями и успешно сдать экзамены. - Методические материалы федеральной службы по надзору в сфере образования и науки, 2018.