

Утверждаю:
Директор школы:
А.А.Сулейманова



План работы педагога - психолога по сопровождению выпускников в сдаче ЕГЭ и ОГЭ

№	Мероприятия	Цель	Дата проведения	Ответственные	Итоговый документ
1.	Круглый стол с родителями выпускников на тему «Снижение чувства тревожности перед экзаменами»	Формирование общего представления о влиянии экзаменационного стресса на эмоциональное и физиологическое состояние обучающихся	Сентябрь	Психолог.	Протокол
2.	Индивидуальные консультации с учащимися по темам - информирование по вопросам подготовки к ЕГЭ; - знакомство с инструкцией по подготовке к ЕГЭ; - правила проведения на ЕГЭ	Информирование по вопросам подготовки к ЕГЭ	Сентябрь	Психолог	Справка
3.	Тестирование на выявление уровня стрессоустойчивости учащихся 9-х и в 11-х классов	Рассмотрение понятия - стресс, причин его появления и методах выхода из стрессовых ситуаций, проведение теста на уровень стресса среди	Октябрь	Психолог.	Справка

		школьников.			
4.	Тренинг с учащимися 9-х классов «Берегись ОГЭ – мы идем!»	Помочь выпускникам в преодолении эмоциональной напряженности	Октябрь	Психолог.	Протокол
5.	Психологическое занятие с выпускниками на тему «Развиваем когнитивные способности выпускников»	Развить познавательные процессы, логическую память	Октябрь	Психолог.	Протокол
6.	Разработка рекомендаций педагогам и родителям	Психологическая помощь выпускнику	Ноябрь	Психолог	Памятки, буклеты
7.	Анкетирование среди выпускников по выявлению профориентационной направленности	Помочь в правильном выборе профессии	Ноябрь	Психолог.	Справка
8.	Тестирование «Уровень стресса»: 1. Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам? 2. Какие ощущения ты испытываешь в связи с предстоящими экзаменами? 3. Как ты оцениваешь свою подготовленность к предстоящим экзаменам на сегодняшний день? 4. Есть ли у тебя свои испытанные методы для успешного запоминания учебного материала? 5. Какой режим работы	Выяснить, подвержены ли выпускники стрессу	Ноябрь	Психолог.	Справка

	при подготовке к ЕГЭ ты считаешь наиболее продуктивным? 6. Можно ли, на твой взгляд, активизировать умственную деятельность? Если да то как? Анализ результатов теста				
9.	Тренинг «Вселенная моего я» - 11 классы	Способствовать процессам самораскрытия, самоанализа, самовыражения личности учащихся	Декабрь	Психолог.	Протокол
10.	Консультирование родителей об итогах полугодия по выявленным проблемам	Ознакомление с итогами	Декабрь	Психолог.	Справка
11.	Консультирование родителей и педагогов (по запросу)	Оказание психологической помощи	Декабрь	Психолог.	Записи в журнале
12.	Тренинг «Учимся самообладанию» 9 – е классы	Обучение способам саморегуляции и преодоления негативных последствий стресса	Декабрь	Психолог.	Протокол
13.	Подготовка методического материала содержащий вспомогательные рекомендации, памятки: для классных руководителей, для	Оказание психологической помощи	Декабрь	Психолог.	Рекомендации, памятки, буклеты, стенд

учителей – предметников, для выпускников, для родителей о том, как помочь учащимся 9-х и 11-го классов подготовиться к экзаменам и успешно их сдать: • Психологические рекомендации для учителей, готовящих выпускников к сдаче ЕГЭ и ОГЭ по разным предметам; • С универсальным советами для более успешной тактики выполнения тестирования; • «Как научить ребенка к ответственному событию?»; • «Как настроить себя на успех, быть более собранным и внимательным в день сдачи ОГЭ и ЕГЭ?» • «Что такое экзамен? Как бороться со стрессом? Что делать эмоционально не устойчивому человеку? «Методы самомобилизации», «Семья в роли психотерапевта» «Выбор репетиторов»; • «Как укрепить нервы?»; • «Как тренировать свою способность учиться?»; • «Советы выпускникам в подготовке к экзамену, на кануне экзамена, перед началом и во время»;				
---	--	--	--	--

	• «Техника расслабления (релаксации)»; • «Антистрессовое питание».				
14.	Работа с детьми с депрессивным Состоянием. По запросу	Оказание психологической помощи	Январь	Психолог.	Записи на журнале
15.	Провести вспомогательные беседы с выпускниками по знакомству с инструкцией по сдаче ЕГЭ и ОГЭ и с основным правилам поведения на экзамене.	Оказание психологической помощи	Январь	Психолог.	Записи на журнале
16.	Посещение уроков 9, 11 классы	Выявить испытываемые трудности в освоении учебной программы	Февраль	Психолог.	Записи на журнале
17.	Консультации по запросу. Посещение уроков	Оказание психологической помощи	Май	Психолог.	Записи на журнале
18.	Проводить индивидуальные беседы с учащимися на тему «Какие страхи испытываете перед ЕГЭ и ОГЭ», «Чем страшен ЕГЭ и ОГЭ?», «Какие вопросы по ЕГЭ и ОГЭ вас особенно волнуют?» и т.д.	Оказание психологической помощи	Май	Психолог.	Справка

Психолог-психолог Алсабекова Т.Х.