



СВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СОШ №2

М. Трубилина И.Т.

/Лукаш О.Н./


2022года

**План педагога – психолога МАОУ СОШ №2 им. Трубилина И.Т.
по психологическому сопровождению подготовки учащихся
к ОГЭ и ЕГЭ на 2022-2023 учебный год.**

№ п/п	Содержание деятельности	Классы	Сроки	Отметка о выполнении
I.	Диагностическое направление Цель – информационное обеспечение процесса психологического сопровождения готовности к ОГЭ и ЕГЭ			
1.	Опросник Г.Айзенка «Самооценка психических состояний личности».	9-11	23.09.2022 30.09.2022	
2.	Анкетирование учащихся «Чувства, вызываемые ЕГЭ и ОГЭ »	9-11	13.10.2022 14.10.2022	
3.	Тест: «Внимательны ли вы?»	9-11	17.11.2022	
4.	Тест «Мотивация к успеху»	9-11	15.12.2022	
5.	Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу»	9-11	февраль	
6.	Тест «Самооценка силы воли» (И.Н.Обломов)	9-11	март	
7.	Анкета на выявление готовности выпускника к сдаче экзаменов	9-11	апрель	
8.	Тест «САН» (самочувствие, активность, настроение)	9-11	май	
II.	Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками. Цель – создание условий для психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ и решения психологических проблем у учащихся.			
1.	Формирование групп учащихся с низким уровнем психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ, планирование занятий с ними.	9-11	16.09- 30.09.22	
2.	Занятие с элементами тренинга «Мы и ЕГЭ(ОГЭ)»	9-11	20.10.22 21.10.22	
3.	Проведение занятий для учащихся по	9-11	ноябрь-	

	<p>развитию у них внимания, памяти, мышления.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Занятие «Будь внимателен!» 2. Занятие «Как развивать мышление?» 3. Занятие «Память и приемы запоминания» 		<p>март</p> <p>ноябрь декабрь</p> <p>апрель</p>	
4.	<p>Коррекционно-развивающие занятия по повышению уровня стрессоустойчивости, по снятию высокого уровня тревожности.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Занятие «Обучение приемам релаксации» 2. Занятие «Как бороться со стрессом» 3. Занятие «Способы снятия нервно-психического напряжения» 4. Занятие «Как управлять негативными эмоциями» 5. Занятие «Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания» 	9-11	<p>октябрь-май</p> <p>октябрь</p> <p>январь</p> <p>март</p> <p>апрель</p> <p>май</p>	
5.	<p>Классные часы, тренинги, круглые столы, игры.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Классный час «ЕГЭ – это не страшно!» 2. Тренинг «Снижение уровня тревожности школьников перед ЕГЭ(ОГЭ)» 3. Мини-лекция «Как вести себя во время экзамена» 	9-11	<p>Декабрь – май</p> <p>Ноябрь</p> <p>Март</p> <p>май</p>	
6.	<p>Групповые и индивидуальные беседы по проблемам психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ.</p>	9-11	в течение года	
III	<p>Психологическое консультирование и просвещение</p> <p>Цель- оказание психологической помощи и поддержки учащихся, родителям, педагогам.</p>			
1.	<p>Школа для родителей. Выступление «Как подготовить себя и ребёнка к будущим экзаменам?»</p>	9-11	октябрь	
2.	<p>Рекомендации для учащихся 9-11 классов «Альтернативные стратегии ослабления стресса».Раздача памяток.</p>	9-11	ноябрь	

3.	Выступление на педсовете «Исследование нервно-психической напряженности учащихся 9-11 классов»	9-11	март	
4.	Выступление на родительском лектории школа для родителей «Ваш ребёнок – выпускник. Как преодолеть тревожное состояние»	9-11	апрель	
5.	Индивидуальные консультации для обучающихся, педагогов и родителей	9-11	В течение года	
6.	Семинар – практикум для педагогов «Психологическое сопровождение ОГЭ и ЕГЭ»	9-11	май	
IV	Организационно-методическая работа. Цель – разработка программ диагностики, коррекционных и развивающих занятий, рекомендаций.			
1.	Разработка занятий, классных часов, бесед, круглых столов, тренингов для учащихся 9-11 классов.	9-11	В течение года	
2.	Оформление информационного стенда, наглядных материалов, памяток для учащихся, родителей и педагогов.	9-11	В течение года	
3.	Пополнение перечня учебной литературы и материалов по подготовке к ЕГЭ и ОГЭ. Подбор методик для диагностики психологической готовности ЕГЭ и ОГЭ.	9-11	В течение года	

План работы разработан педагогом-психологом:  / Колган В.В./