

**План психологического сопровождения обучающихся 9 и 11 классов при подготовке к экзаменам (ОГЭ и ЕГЭ) в 2024-2025 учебном году в МБОУ «Малотавринская СОШ»**

**Цель психологического сопровождения** – создание социально-психологических условий для успешной подготовки и сдачи экзаменов, а также выработка психологических качеств, умений и навыков выпускников, которые повысят эффективность подготовки к прохождению ГИА и позволят каждому обучающемуся более успешно вести себя во время экзамена.

**Задачи:**

1. Ознакомление учащихся с психотехническими навыками, повышающими эффективность подготовки к экзаменам.
2. Формирование и развитие умения мобилизоваться в стрессовой ситуации
3. Развитие навыков мыслительной деятельности.
4. Развитие психологической компетентности педагогов и родителей.

№ п/п	Наименование мероприятия. Форма проведения	Планируемый результат	Участники	Сроки проведения	Ответственный
<b>1. Диагностическое направление</b>					
<b>Цель</b> – информационное обеспечение процесса психологического сопровождения готовности к ГИА					
1	Диагностика «Психологической готовности выпускников к сдаче экзаменов (ГИА, ЕГЭ). Анкета «Готовность к ОГЭ» для учащихся 9 и 11 класса	Определение уровня психологической готовности выпускников к экзаменационным испытаниям по 3 –м компонентам психологической готовности к ГИА (самоорганизация и контроль,	Учащиеся 9 и 11 класса	Декабрь-январь	Педагог-психолог Камаева О.И.
2	Диагностика уровня школьной тревожности. Тест Филлипса – на выявление уровня тревожности выпускников 9 и 11 класса.	познавательные процессы – познавательный компонент, тревожность-личностный компонент, знакомство с процедурой ГИА – процессуальный компонент).			
<b>2. Психокоррекционная работа и развивающая работа с учащимися.</b>					
<b>Цель</b> – создание условий для психологической готовности к ГИА и решения психологических проблем конкретных учащихся.					
1	Формирование групп учащихся с низким уровнем психологической Готовности к ГИА, планирование занятий с ними:	Овладение учащимися приемами и навыками психофизической саморегуляции, выработка умений самостоятельно	Учащиеся 9 и 11 класса испытывающие трудности	Январь - май	Педагог-психолог Камаева О.И.

Занятие №1 «Как лучше подготовиться к экзаменам»	противостоять стрессу. Проведение занятий по релаксации на основе изучения приемов и методов психофизической саморегуляции.			
Занятие № 2: «Поведение на экзамене»	Понятие «тревожность» и «стресс»			
Занятие № 3: «Способы снятия нервно-психического напряжения»	Акцентировать внимание учащихся на «здоровые» способы преодоления тревожности, ознакомление их с упражнениями на расслабление.			
Занятие №4: «Способы саморегуляции в стрессовой ситуации»	Первая помощь при остром стрессе.			
Занятие №5 «Эмоции в поведении»				

**Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.**

**Цель-** оказание психологической помощи и поддержки субъектам ГИА и ЕГЭ обучение их навыкам саморегуляции.

1	Выступление на родительских собраниях «Как помочь ребенку подготовиться к экзаменам»	Понимание необходимости психологического сопровождения ГИА, формирование представлений о мотивационных установках к организации ГИА.	Родители учащихся 9 и 11 класса	Декабрь-февраль	Педагог-психолог Камаева О.И.
2	Работа по запросу родителей и педагогов.	Психопросвещение родителей и учителей по интересующим вопросам.		Февраль – май	Педагог-психолог Камаева О.И.
3	Групповые и индивидуальные беседы по проблемам психологической готовности к ГИА	Консультации, беседы по запросам учащихся 9 класса Закрепление навыков саморегуляции, приемов релаксации, аутотренинга.		Декабрь-май	Педагог-психолог Камаева О.И.
4	Консультирование учащихся по результатам тестирования	Ознакомление учащихся с результатами диагностических процедур	Учащиеся 9 и 11 классов	Февраль	Педагог-психолог Камаева О.И.

**Профилактическая работа. Цель – создание благоприятных условий для проведения ГИА**

1	Стендовая информация на тему: «Советы психолога по подготовке к ГИА»	Психологическое просвещение учащихся, родителей и учителей по			Педагог-психолог Камаева О.И.
---	--	---	--	--	-------------------------------

	Рекомендации для родителей и учителей как помочь в подготовке к экзаменам.	интересующим вопросам.			
<b>Организационно- методическая работа. Цель – разработка программ диагностики, коррекционных и развивающих занятий, рекомендаций.</b>					
1	Разработка цикла занятий в форме психологического тренинга для учащихся 9 и 11 класса с проблемами психологической готовности к ГИА.	Формирование психологической готовности выпускников		Декабрь-май	Педагог-психолог Камаева О.И.
2	Разработка рекомендаций, памяток для учащихся, педагогов, родителей.				
3	Составление расписания занятий по психологическому сопровождению				

Педагог-психолог: Камаева Ольга Ильинична