



Утверждаю

Директор МБОУ

«Харьковская СОШ»

Чергизбиева К.А.

План работы

**педагога-психолога МБОУ «Харьковская СОШ» по
психолого – педагогическому сопровождению
обучающихся при подготовке к ЕГЭ и ОГЭ
на 2019 – 2020 учебный год**

Цель: оказание психологической помощи учителям, выпускникам 9, 11-х классов и их родителям в подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.

Методы и техники, используемые на занятиях:

Мини-лекции.

Дискуссии.

Релаксационные методы.

Психофизиологические методики.

Упражнения с элементами арттерапии.

Диагностические методики

Задачи:

1. Повышение сопротивляемости стрессу.
2. Отработка навыков поведения на экзамене.
3. Развитие уверенности в себе.
4. Развитие коммуникативной компетентности.
5. Развитие навыков самоконтроля.
6. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
7. Обучение приёмам эффективного запоминания

Ожидаемые результаты:

Психологическая готовность участников ОГЭ и ГИА:

1. Снижение уровня тревожности.
2. Развитие концентрации внимания.
3. Развитие чёткости и структурированности мышления.
4. Повышение сопротивляемости стрессу.
5. Развитие эмоционально-волевой сферы.
6. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
7. Развитие навыков конструктивного взаимодействия (и всех психических процессов, необходимых при сдаче ЕГЭ и ГИА).

№	Виды деятельности	Содержание	Цель	Сроки	Ответственные
1	Работа с учащимися 9-11-х классов	1.Тест Филлипса. 2.Как лучше подготовиться к экзаменам	Выявление уровня тревожности выпускников. Сообщить об эффективных способах подготовки к экзаменам	Январь	Психолог
		1.Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу» О.В. Ерёмина. 2. «Способы саморегуляции в стрессовой ситуации».	Выявление уровня стресса у выпускников. Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации. Помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации.	Февраль	Психолог
		1.Диагностика общей самооценки (опросник Г.Н. Казанцевой) 2. Способы снятия нервно – психического напряжения. 3. Как лучше подготовиться к экзаменам	Психологическая поддержка. Обучение приёмам релаксации и снятия нервно- мышечного напряжения. Снятие тревожности. Сообщить об эффективных способах подготовки к экзаменам	Март	Психолог
		1.Групповое занятие. «Память и приёмы запоминания» 2. Индивидуальная работа с выпускниками с высоким уровнем тревожности 9-11 класс 3. «Эффективные способы запоминания большого объёма учебного материала»	Психологическая поддержка. Знакомство с методами активного запоминания. Сообщить об эффективных способах запоминания большого объёма материала.	Апрель	Психолог
		1 Анкета. Готовность к ОГЭ и ЕГЭ	Осведомлённость учащихся с	Май	Психолог

		М.Ю. Чибисовой. 2. Поведение на экзамене 3. Тренинговое занятие: «ОГЭ: с чувством, с толком, с расстановкой» (9кл) «Как сохранить спокойствие» (11кл.)	процедурой экзамена. Готовность к ЕГЭ и ОГЭ глазами самих учеников. Дать рекомендации по поведению во время подготовки и в момент экзамена.		
2	Практическая работа	Подготовка рекомендаций выпускникам по подготовке к ГИА. Памятки.	Дать рекомендации по подготовке к экзаменам	В течении года	Психолог
3	Работа с родителями выпускников	1. «Психологические особенности подготовки к ЕГЭ и ГИА». «Как противостоять стрессу».	– познакомить родителей с правилами и порядком проведения итоговой аттестации, в том числе единого государственного экзамена; – проанализировать подготовленность детей к предстоящим испытаниям; – дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.	Март	Психолог совместно с зам. директора по УВР
		2. Подготовка методических рекомендаций родителям. Памятки	– дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.	Апрель	Психолог
4	Консультации	Индивидуальное информирование	Оказание помощи по вопросам,	В течение	Психолог

		и консультирование по вопросам, связанных с ЕГЭ и ГИА.	связанных с подготовкой к ЕГЭ и ГИА.	года	
5.	Работа с учителями - предметниками	Совместное изучение индивидуальных особенностей учащихся (по запросу)	выработка оптимальной стратегии подготовки к экзамену в форме ЕГЭ и ГИА.	В течение года	Психолог
6	Работа с классными руководителями.	Психологическая помощь в период подготовки к ЕГЭ и ГИА	Рекомендации учащимися по подготовке к экзаменам.	В течение года	Психолог
7	Оформление стенда для выпускников	«Время вспомнить о ЕГЭ и ГИА».	Информация по подготовке к экзаменам.	В течении года	Психолог

Педагог- психолог  Висангираева М.Т.