**План психологического сопровождения обучающихся 9 и 11 классов при подготовке к экзаменам (ОГЭ и ЕГЭ) в 2020-2021 учебном году**

**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.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Виды деятельности** | **Содержание** | **Цель** | **Сроки** | **Ответственные** |
| **1** | **Нормативная документация** | Составление и утверждение плана работы по подготовке выпускников к ОГЭ и ЕГЭ |  | сентябрь | Психолог |
| **2** | **Работа с учащимися 9-11-х классов** | Анкета. Готовность к ОГЭ и ЕГЭ М.Ю. Чибисовой.  Групповое занятие  №1 Программа психолого – педагогического сопровождения «Экзамены. Путь на успех» | Осведомлённость учащихся с процедурой экзамена. Готовность к ЕГЭ и ОГЭ глазами самих учеников | октябрь | Психолог |
|  |  | 1.Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу» О.В. Ерёмина.  2. Групповое занятие №2. ». «+» и «-» экзамена» | Психологическая поддержка.  Создание позитивных установок у группы на дальнейшее обсуждение темы ОГЭ и ЕГЭ | ноябрь | Психолог |
|  |  | 1.Диагностика общей самооценки (опросник Г.Н. Казанцевой)  2. Групповое занятие №3. Способы снятия нервно – психического напряжения. | Психологическая поддержка.  Обучение приёмам релаксации и снятия нервно- мышечного напряжения. Снятие тревожности. | декабрь | Психолог |
|  |  | 1.Стресс – тест .Ю.В. Щербатых  2.Групповое занятие № 4 « Как справиться со стрессом на экзамене». | Психологическая поддержка. Знакомство с эффективными кратковременными средствами борьбы со стрессом. | январь | Психолог |
|  |  | 1.Диагностика уровня тревожности в ситуации проверки знаний. А.Ю. Барышев  2. Групповое занятие № 5 « Как бороться со стрессом» | Психологическая поддержка. Знакомство с эффективными кратковременными средствами борьбы со стрессом | февраль | Психолог |
|  |  | 1. Групповое занятие № 6 «Память и приёмы запоминания»  2. Индивидуальная работа с выпускниками с высоким уровнем тревожности 9-11 класс | Психологическая поддержка.  Знакомство с методами активного запоминания. | март | Психолог |
|  |  | 1.Групповое занятие № 7 «Как управлять негативными эмоциями». | Психологическая поддержка  Обучение способам избавления от негативных эмоций.  Снятие эмоционального напряжения | апрель | Психолог |
|  |  | Аутотренинг «Снятие нервного напряжения во время подготовки и проведения экзаменов» | Психологическая поддержка | май | Психолог |
|  | **Практическая работа** | Подготовка рекомендаций выпускникам по подготовке к ГИА | 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».  2. Подготовка методических рекомендаций родителям. Памятки | – 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. | В течении года | Психолог совместно с зам.директора по УР |
| **4** | **Консультации** | Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанных с ЕГЭ и ГИА. | Оказание помощи по вопросам, связанных с подготовкой к ЕГЭ и ГИА. | В течение года | Психолог |
| **5.** | **Работа с**  **учителями -предметниками** | Совместное изучение индивидуальных особенностей учащихся (по запросу)  Подготовка методических рекомендаций учителям – предметникам по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА. Памятка. | 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  Подготовка методических рекомендаций классным руководителям по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА. Памятка. | Рекомендации учащимися по подготовке к экзаменам. | В течение года | Психолог, классные руководители |
|  | **Оформление стенда для выпускников** | «Время вспомнить о ЕГЭ и ГИА». | Информация по подготовке к экзаменам. | В течении года | Психолог |

Педагог- психолог Потапова Ирина Алексеевна.