

**План работы педагога – психолога по психологическому сопровождению
выпускников 9-х, 11-х классов в период подготовки к сдаче ГИА и ЕГЭ
на 2024-2025 учебный год**

Цель: психологическое сопровождение выпускников в предэкзаменационный период

Задачи:

1. Создание благоприятных условий в преодолении возможных психологических затруднений когнитивного, личностного характера при подготовке обучающихся к итоговой аттестации:
 - а) Повышение сопротивляемости стрессу.
 - б) Отработка навыков поведения на экзамене.
 - с) Развитие уверенности в себе.
 - д) Развитие коммуникативной компетентности.
 - е) Развитие навыков самоконтроля.
2. Ознакомление с простейшими приемами снятия эмоционального напряжения, поиск ресурса для уверенного поведения.

№	Вид деятельности	Содержание	Цель	Сроки
1.	Сбор информации	Беседы с выпускниками, классными руководителями	Разработка направлений психологического сопровождения	Сентябрь-октябрь
2.	Диагностическая работа с учащимися	1. Социально-психологическое тестирование. 2. Тест «Тревожность на экзамене». 3. Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу». 4. Анкета по определению готовности обучающихся к ГИА	Выявление уровня тревожности и стресса у выпускников	Сентябрь Ноябрь-март
3.	Практическая работа	Подготовка рекомендаций выпускникам по подготовке к ГИА	Дать рекомендации по подготовке к экзаменам	Декабрь - март

4.	Занятия с элементами психологического тренинга с выпускниками 9-х, 11-х классов	Как лучше подготовиться к экзаменам. Память и приёмы запоминания. Приемы релаксации и снятия напряжения. Способы саморегуляции в стрессовой ситуации	Знакомство с приёмами запоминания, характеристиками памяти. Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации. Помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации.	Ноябрь - апрель
5	Тематические родительские собрания по вопросам психологии возраста	Родительские собрания. «Как помочь в выборе профессии» (9кл.) «Стратегия поддержки выпускников при сдаче ОГЭ и ЕГЭ»(9,11 кл.)	Проанализировать подготовленность детей к предстоящим испытаниям; дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.	В течение года
6	Работа с классными руководителями.	Психологическая помощь в период подготовки к ГИА	Рекомендации учащимися по подготовке к экзаменам.	В течение года
7	Практическая работа	Подготовка методических рекомендаций учащимся, родителям, классным руководителям по подготовке выпускников к ГИА. Памятки.	Составление рекомендаций по оказанию помощи в период подготовки к экзаменам.	В течение года