

## План психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса при подготовке к экзаменам

### Цель:

- отработка стратегии и тактики поведения учащихся, родителей, педагогов в период подготовки к экзаменам,
- обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля;
- повышение уверенности в себе, в своих силах.

### Задачи:

1. Формирование психологической устойчивости в период подготовки и сдачи экзаменов.
2. Создание психологических условий для получения максимальных результатов на экзаменах с минимальными потерями.

### Направления работы педагога-психолога

#### 1. Консультативно-диагностическое направление

Индивидуальное психологическое обследование учащихся:

- диагностика особенностей развития эмоционально личностной и волевой сферы

Консультирование родителей по вопросам:

- особенности учебной и познавательной деятельности;
- трудности во взаимодействии со взрослыми и сверстниками, особенностями эмоционально-волевой сферы и поведения;
- устранение психологического барьера в подготовке к ОГЭ, ЕГЭ;

Консультирование педагогов по вопросам подготовки учащихся к сдаче экзаменов.

#### 2. Организационно-методическая работа:

- планирование деятельности;
- анализ научной и практической литературы для выбора инструментария;
- разработка рекомендаций по улучшению подготовки к ОГЭ и ЕГЭ, снятию нервно – эмоционального напряжения;
- подготовка бланков и наглядного материала;
- знакомство с новинками литературы по психологии и педагогике.

Участники	Содержание работы	Сроки
<b><u>Сентябрь</u></b>		
Учителя	Работа с классными руководителями: рекомендации по психологическим особенностям учащихся 9, 11 классов	В течение месяца
Родители	Индивидуальные консультации Изготовление памяток для родителей «Как помочь детям подготовиться к экзаменам»	В течение месяца
Учащиеся	Индивидуальные консультации по вопросу выбора учебных предметов для сдачи ОГЭ ,ЕГЭ	В течение месяца
<b><u>Октябрь</u></b>		

Учителя	Работа с классными руководителями по изучению индивидуальных особенностей учащихся с целью выработки оптимальной стратегии подготовки к экзаменам	3-я неделя месяца
Родители	Индивидуальные консультации	В течение месяца
Учащиеся	Комплексная диагностика учащихся 9-х классов «Изучение психологического здоровья учащихся»	3-я неделя
<b><u>Ноябрь</u></b>		
Учителя	Рекомендации для учителей, готовящих детей к экзаменам	В течение месяца
Родители	Индивидуальные консультации	В течение месяца
Учащиеся	Индивидуальные консультации по вопросу выбора учебных предметов для сдачи ОГЭ, ЕГЭ	В течение месяца
<b><u>Декабрь</u></b>		
Учителя	Индивидуальные консультации	В течение месяца
Родители	Индивидуальные консультации	2-я неделя месяца
Учащиеся	Индивидуальные консультации Групповая консультация: « Организация питания во время подготовки к экзаменам» Определение уровня стрессоустойчивости. ( 9 класс)	3-я неделя месяца 2 неделя
<b><u>Январь</u></b>		
Учителя	Оформление стендов на тему « Рекомендации педагога - психолога учащимся 9,11 классов и их родителям при подготовке к экзаменам»	В течение месяца
Родители	Индивидуальные консультации Изготовление памяток « Как помочь детям подготовиться к экзаменам»	В течение месяца
Учащиеся	Индивидуальное консультирование Рекомендации, советы, приемы подготовки к экзаменам. Групповая консультация: « Память и приемы запоминания» Анкетирование учащихся 11 классов по опроснику «Итоги ЕГЭ»	3-я неделя месяца
<b><u>Февраль</u></b>		
Учителя	Составление рекомендаций, памяток во время подготовки к экзаменам	В течение месяца
Родители	Индивидуальные консультации	В течение месяца

Учащиеся	Индивидуальное консультирование. Групповая консультация: «Как бороться со стрессом». «Способы саморегуляции в стрессовой ситуации».	По запросу 3-я неделя месяца
	Анкетирование учащихся с целью выявления готовности к сдаче ЕГЭ и ОГЭ.	2 неделя
<b><u>Март</u></b>		
Учителя	Работа с классными руководителями по созданию психологического комфорта в классе в предэкзаменационный и экзаменационный период	В течение месяца
Родители	Индивидуальные консультации Родительское собрание « Психологические особенности выпускника. Как помочь ребенку быть успешным?» Оформление школьных стендов на тему «Рекомендации педагога-психолога учащимся 9-х, 11-х классов и их родителям при подготовке к ГИА»	В течение месяца
Учащиеся	Индивидуальные консультации Групповая консультация « Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности при подготовке экзаменов» Повторная диагностика тревожности по методике Филипса с учащимися, показавшими высокий уровень тревожности	3-я неделя месяца
<b><u>Апрель</u></b>		
Учителя	Индивидуальные консультации с учителями-предметниками «Осуществление дифференцированного подхода на уроках к учащимся группы риска».	2-я неделя месяца
Родители	Индивидуальные консультации	В течение месяца
Учащиеся	Индивидуальные консультации для учащихся по вопросам подготовки и проведения экзаменов. Групповая консультация: « Знакомство с приемами волевой мобилизации и совладения со своими чувствами»	2-я неделя месяца 3-я неделя месяца
<b><u>Май</u></b>		
Учителя	Индивидуальные консультации « Как помочь ребенку справиться со стрессом?»	В течение месяца
Родители	Индивидуальные консультации	В течение месяца
Учащиеся	Групповая консультация: « Поведение на	2-я неделя месяца

( приложение к плану)

**График групповых консультаций****педагога-психолога**

с выпускниками в период подготовки и сдачи ЕГЭ (ОГЭ)

№	Содержание деятельности	Дата проведения	Место проведения
1	« Организация питания во время подготовки к экзаменам» ( 11 класс)	20.01.23	4-5
2	« Организация питания во время подготовки к экзаменам» ( 9а класс)	20.01.23	3-2
3	« Организация питания во время подготовки к экзаменам» ( 9б класс)	21.01.23	3-11
4	« Память и приемы запоминания» ( 11 класс)	27.01.23	4-5
5	« Память и приемы запоминания» ( 9б класс)	27.01.23	3-11
6	« Память и приемы запоминания» ( 9а класс)	28.01.23	3-2
7	«Как бороться со стрессом». «Способы саморегуляции в стрессовой ситуации». ( 11 класс)	17.02.23	4-5
8	«Как бороться со стрессом». «Способы саморегуляции в стрессовой ситуации». ( 9б класс)	18.02.23	3-11
9	«Как бороться со стрессом». «Способы саморегуляции в стрессовой ситуации». ( 9а класс)	11.02.23	3-2
10	« Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности при подготовке экзаменов» ( 11 класс)	17.03.23	4-5
11	« Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности при подготовке экзаменов» ( 9б класс)	18.03.23	3-11

12	« Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности при подготовке экзаменов» ( 9а класс)	17.03.23	3-2
13	« Знакомство с приемами волевой мобилизации и совладения со своими чувствами» ( 11 класс)	21.04.23	4-5
14	« Знакомство с приемами волевой мобилизации и совладения со своими чувствами» ( 9б класс)	22.04.23	3-11
15	« Знакомство с приемами волевой мобилизации и совладения со своими чувствами» ( 9а класс)	21.04.23	3-2
16	« Поведение на экзамене. Обучение приемам релаксации» ( 11 класс)	12.05.22	4-5
17	« Поведение на экзамене. Обучение приемам релаксации» ( 9б класс)	13.05.22	3-11
18	« Поведение на экзамене. Обучение приемам релаксации» ( 9а класс)	12.05.22	3-2