**Утверждено**

**приказом МБОУ**

**«Лицей№17»**

**25.09.2024 № 314**

**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 сфере 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;

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Участники  | Содержание работы  | Сроки  |
|  | **Сентябрь** |  |
| 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  |
|  | **Октябрь** |  |

* 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.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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  |
|  | **Ноябрь** |
| 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  |
|  | **Декабрь** |
| 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  |
|  | **Январь** |
| 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  |
|  | **Февраль** |
| 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». Анкетирование учащихся с целью выявления готовности к сдаче ЕГЭ и ОГЭ.  | По запросу 3-я неделя месяца 2 неделя  |
|  **Март** |
| 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  |
| **Апрель** |
| Учителя  | Индивидуальные консультации с учителямипредметниками «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  |
| **Май** |
| 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  |
|  | экзамене. Обучение приемам релаксации»  |  |

 ( 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)  | 23.01.25  | 4-8 |
| 2  | « Организация питания во время подготовки к экзаменам» ( 9а класс)  | 09.01.25  | 4-1  |
| 3  | « Организация питания во время подготовки к экзаменам» ( 9б класс)  | 10.01.25  | 3-3 |
| 4  | « Память и приемы запоминания» ( 11 класс)  | 30.01.25  | 4-8  |
| 5  | « Память и приемы запоминания» ( 9б класс)  | 29.01.25  | 3-3  |
| 6  | « Память и приемы запоминания» ( 9а класс)  | 28.01.25  | 4-1 |
| 7  | «Как бороться со стрессом». «Способы саморегуляции в стрессовой ситуации». ( 11 класс)  | 13.02.25  | 4-8  |
| 8  | «Как бороться со стрессом». «Способы саморегуляции в стрессовой ситуации». ( 9б класс)  | 14.02.25 | 3-3  |
| 9  | «Как бороться со стрессом». «Способы саморегуляции в стрессовой ситуации». ( 9а класс)  | 12.02.25  | 4-1 |
| 10  | « Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности при подготовке экзаменов» ( 11 класс)  | 13.03.25  | 4-8  |
| 11  | « Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности при подготовке экзаменов» ( 9б класс)  | 19.03.25  | 3-3  |
| 12  | « Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности при подготовке экзаменов» ( 9а класс)  | 21.03.25  | 4-1 |
| 13  | « Знакомство с приемами волевой мобилизации и совладения со своими чувствами» ( 11 класс)  | 03.04.25  | 4-8  |
| 14  | « Знакомство с приемами волевой мобилизации и совладения со своими чувствами» ( 9б класс)  | 08.04.25  | 3-3  |
| 15  | « Знакомство с приемами волевой мобилизации и совладения со своими чувствами» ( 9а класс)  | 10.04.25  | 4-1 |
| 16  | « Поведение на экзамене. Обучение приемам релаксации» ( 11 класс)  | 15.05.25 | 4-8  |
| 17  | « Поведение на экзамене. Обучение приемам релаксации»  ( 9б класс)  | 06.05.25  | 3-3  |
| 18  | « Поведение на экзамене. Обучение приемам релаксации»  ( 9а класс)  | 07.05.25  | 4-1 |