**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 |