



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №14

Фоменко О.П./

«1» сентября 2021г.

План психологического сопровождения подготовки учащихся 11 класса к ОГЭ на 2021-2022 учебный год.

№ п/п	Содержание деятельности	Сроки	Отметка о выполнении
Диагностическое направление			
1	Опросник Г. Айзенка «Самооценка психических состояний личности».	13.09	
2	Методика ШАС (шкала астенического состояния).	14.10	
3	Тест: «Внимательны ли вы?»	17.11	
4	Определение уровня различных видов памяти.	8.12	
5	Определение типа мышления учащихся.	17.01	
6	Анкета «Экзаменационный стресс».	09.02	
7	Тест «Уравновешенный ли вы человек?».	11.03	
8	Тест «САН» (самочувствие, активность, настроение).	11.04	
9	Определение уровня тревожности перед экзаменом.	13.05	
Психокоррекционная и развивающая деятельность			
1	Формирование групп учащихся с низким уровнем психологической готовности к ЕГЭ, планирование занятий с ними.	13.09-29.09	
2	Проведение занятий для учащихся по развитию у них внимания, памяти, мышления.	октябрь-декабрь	
	Занятие «Будь внимателен!»	08.10	

	Занятие «Как развивать мышление?»	18.11	
	Занятие «Память и приемы запоминания».	07.12	
3	Коррекционно-развивающие занятия по повышению уровня стрессоустойчивости, по снятию высокого уровня тревожности.	декабрь-апрель	
	Занятие «Как бороться со стрессом».	10.12	
	Занятие «Обучение приемам релаксации».	25.01	
	Занятие «Способы снятия нервно-психического напряжения».	18.02	
	Занятие «Как управлять негативными эмоциями».	16.03	
	Занятие «Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания».	11.04	
4	Классные часы, тренинги, круглые столы, игры.	ноябрь-май	
	Занятие с элементами тренинга «Мы и ЕГЭ».	22.11	
	Классный час «Как лучше подготовиться к экзамену».	24.12	
	Тренинг «Поведение на экзамене».	31.01	
	Классный час «Методы работы с текстами».	23.02	
	Классный час «Что делать после экзамена?».	17.03	
	Психологическая игра для учащихся «Идет экзамен», «Страус» и др.	12.05	

5	Групповые и индивидуальные беседы по проблемам психологической готовности к ЕГЭ.	сентябрь -май	
Психологическое консультирование и просвещение			
1	Школа для родителей. Выступление «Как подготовить себя и ребёнка к будущим экзаменам?»	19.10	
2	Рекомендации для учащихся 11 класса «Альтернативные стратегии ослабления стресса». Раздача памяток.	23.11	
3	Выступление на педсовете «Исследование нервно-психической напряженности учащихся 11 класса».	декабрь	
4	Выступление на родительском лектории школа для родителей «Ваш ребёнок – выпускник. Как преодолеть тревожное состояние».	январь	
5	Индивидуальные консультации для учащихся, педагогов и родителей.	сентябрь -май	
6	Семинар – практикум для педагогов «Психологическое сопровождение ЕГЭ».	февраль	
7	Психологические тренинги для учащихся и педагогов – обучение методам и приёмам эмоционально – волевой регуляции.	май	
Организационно-методическая работа			
1	Разработка занятий, классных часов, бесед, круглых столов, тренингов для учащихся 11 класса.	сентябрь -май	
2	Оформление информационного стенда, наглядных материалов, памяток для учащихся, родителей и педагогов.	сентябрь -май	
3	Пополнение перечня учебной литературы и материалов по подготовке к ЕГЭ. Подбор методик для диагностики психологической готовности к ЕГЭ.	сентябрь -май	

План разработан педагогом - психологом Разд / Е.А. Раздобаровой/