

**План работы педагога–психолога
по психологическому сопровождению
выпускников 9-х, 10-х классов
в период подготовки к сдаче ОГЭ и ЕГЭ
на 20223-2023 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
2. Ознакомление с простейшими приемами снятия эмоционального напряжения, снятие фрустрации на неожиданную ситуацию, поиск ресурса для уверенного поведения
3. Разработка направлений психологического сопровождения подготовки к итоговой аттестации
4. Анализ основных подходов к профилактике стресса в работе психолога

№	Направления работы	Задачи	Методы и приемы	Сроки	Ожидаемые результаты
1.	Сбор информации: беседы с выпускниками, классными руководителями	Разработка направлений психологического сопровождения	Анализ полученной информации	Сентябрь	Взаимодействие с педагогами в вопросах подготовки выпускников
2.	Диагностика личностной сферы выпускников 9-х, 10-х классов	Изучение уровня тревожности, индивидуально – типологических особенностей	«Шкала личностной тревожности» С. Спилберге ра.	Октябрь	Выявление проблем в мотивационно – личностной сфере выпускников
3.	Диагностика когнитивной сферы при эустрессе и дистрессе	Изучение изменения познавательных процессов в стрессовых ситуациях	Методики Р.С. Немова	В течение года	Эффективное использование своих сил и возможностей
4.	Занятия с элементами психологического тренинга с выпускниками 9-х, 10-х классов	Обучение приемам активного запоминания	Занятия из цикла: «Память и приемы запоминания. Методы запоминания текстов	Ноябрь Декабрь	Овладение учащимися навыками психологической готовности к экзаменам, повышение их уверенности в себе, в своих
		Обучение	Занятия из	Январь	

		выпускников способам релаксации и снятия эмоциональног о и физического напряжения; повышение	цикла: «Приемы релаксации и снятия напряжени я»	Февраль Март Апрель	силах
5	Тематические родительские собрания по вопросам психологии возраста	Сообщение о результатах диагностическо й работы с учащимися	Родительск ие собрания. 3. «Как помочь в выборе профессии » (9кл.) 4. «Стратегия поддержки выпускник ов при сдаче ОГЭ и ЕГЭ»(9,10 кл.)	По запросу	Повышение психологическо й культуры и грамотности родителей в сфере воспитания
6	Консультировани е старшекласнико в (по запросу)	Консультативна я помощь старшекласник ам	По запросу	В течение года	
7	Консультировани е родителей	Консультативна я помощь родителям	По запросу	В течение года	
8	Психопросвещен ие, методическое сопровождение	Психолог- педагогическое сопровождение выпускников в период подготовки и сдачи экзаменов	Встречи Акции Дни открытых дверей Круглые столы Формат «Мировое кафе» Кинозал	В течение года	