

План работы

по психологической подготовке выпускников к ГИА

МОУСОШ №8 в 2023-2024 учебном году

Виды деятельности	Содержание	Цель	Сроки	Ответственные
Работа с учащимися 9-11 классов Диагностика.	Подбор методик для диагностики психологической готовности учащихся к ОГЭ и ЕГЭ	Определение уровня психологической готовности выпускников к экзаменам.	сентябрь	Психолог Дудина Е. П.
	Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН).	Изучение уровня выраженности той или иной характеристики состояния.	октябрь	Психолог Дудина Е. П.
	Опросник «Итоги ЕГЭ»	Выявление уровня психологической готовности к ЕГЭ и ОГЭ	Ноябрь	Кл. рук. Подушкина Т. Н., Фомина О. Ю., Бичурина Н. Е., Стеглянникова Н. В., Глазунова Е. Е.
	Тест Филлипса	Выявление тревожности уровня выпускников.	декабрь	Психолог Дудина Е. П.
	Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова).	Выявление уровня стрессоустойчивости.	февраль	Психолог Дудина Е. П.
Профилактическая работа	Подготовка методических	Дать рекомендации	Декабрь	Психолог Дудина Е.

(Индивидуальные и групповые занятия)	рекомендаций выпускникам по подготовке к ЕГЭ и ОГЭ	по подготовке к экзаменам		П.
Классный час	Методика выбора учебных предметов для сдачи ЕГЭ	Помочь сделать правильный выбор для сдачи ЕГЭ и ОГЭ	январь февраль	Кл. рук. 9, 11 классов
Изучение памятки	Как лучше подготовиться к экзаменам	Сообщить об эффективных способах подготовки к экзаменам		Кл. рук. 9, 11 классов
тренинг	«Способы саморегуляции в стрессовой ситуации»	Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации		Психолог Дудина Е. П.
Классный час	Память и приемы запоминания	Знакомство с приемами запоминания, характеристикам и памяти	март	Психолог Дудина Е. П.
рекомендации	Методы запоминания текстов	Обучение работе с текстами, отработка полученных навыков		
тренинг	. Приемы волевой мобилизации	Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации	Апрель май	Психолог Дудина Е. П.
Классный час	«Время вспомнить о ЕГЭ»	Дать рекомендации, информацию по подготовке к экзаменам		

тренинг	«Эффективные способы запоминания большого объема учебного материала»	Сообщить об эффективных способах запоминания большого объема материала		Психолог Дудина Е. П.
Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками	Формирование групп учащихся с низким уровнем психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ, планирование занятий с ними	Овладение учащимися приемами и навыками психофизической саморегуляции, выработка умений самостоятельно противостоять стрессу.	январь	Психолог Дудина Е. П.
	ЕГЭ и ОГЭ: угрозы и возможности.	Проектирование индивидуального маршрута для подготовки к экзаменам		Психолог Кл. рук. 9, 11 классов
сказкотерапия	Сказка «Страус»	Помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации; Коррекция страхов.	февраль	Дудина Е. П.
Занятия по релаксации	«Обучение приемам релаксации.	Умение управлять своим психофизическим состоянием»	В течение года	Психолог Дудина Е. П.
Тренинги	«Как сохранить спокойствие» «Общие закономерности ответа на экзамене»	Дать рекомендации по сохранению спокойствия во время экзамена и во время	Март апрель	Психолог Дудина Е. П.

		подготовки к нему.		
Оформление стенда для выпускников	«Время вспомнить о ЕГЭ»	Дать рекомендации, информацию по подготовке к экзаменам	октябрь	Завуч школы Аришина В. Ф.
Диагностика	Тест «Мое самочувствие»	Сравнение результатов, полученных при диагностическом обследовании на первом и последнем этапах работы.	апрель	Психолог Дудина Е. П.
Работа с родителями выпускников	Родительские собрания «Психологические особенности подготовки к ЕГЭ и ОГЭ». «Как противостоять стрессу».	– познакомить родителей с правилами и порядком проведения итоговой аттестации, в том числе единого государственного экзамена; – проанализировать подготовленность детей к предстоящим испытаниям; – дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.	декабрь февраль	Психолог Дудина Е. П. Кл. рук. 9, 11 классов

	Мини-лекция «Экспресс-приемы волевой мобилизации»	познакомить с некоторыми приемами волевой мобилизации; отработать приемы самообладания, необходимые в ходе сдачи экзамена.	апрель	Психолог Дудина Е. П.
Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменам	Подготовка методических рекомендаций родителям по подготовке выпускников к ЕГЭ и ОГЭ	– дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.	В течение года	Психолог Дудина Е. П.
	Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанных с ЕГЭ, ОГЭ	Оказание помощи по вопросам, связанных с ЕГЭ и ОГЭ	В течение года	Психолог Дудина Е. П.
Работа с учителями-предметниками	Совместное изучение индивидуальных особенностей учащихся	выработка оптимальной стратегии подготовки к экзамену в форме ЕГЭ, ОГЭ	В течение года	Психолог Дудина Е. П.
	Выступление на педсовете по теме: «Педагогика сотрудничества как главный способ воспитания внутренне свободных и творческих обучающихся, способных к саморазвитию, самовоспитанию, самореализации»	Психологическая готовность участников ЕГЭ:	декабрь	Завуч школы Аришина В. Ф.

	Подготовка методических рекомендаций учителям – предметникам по подготовке выпускников к ЕГЭ и ОГЭ	– дать рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам	Сентябрь-декабрь	Завуч школы Аришина В. Ф. Психолог Дудина Е. П.
Работа с классными руководителями.	Совместный контроль подготовки к ЕГЭ, ОГЭ	Осуществлять контроль за учащимися по подготовке к экзаменам	В течение года	Психолог Кл. рук. 9, 11 классов
Организационно-методическая работа	Подготовка методических рекомендаций классным руководителям по подготовке выпускников к ЕГЭ и ОГЭ	– дать рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам	Сентябрь-декабрь	Завуч школы Аришина В. Ф. Психолог
	Составление и утверждение графика работы по подготовке выпускников к ЕГЭ и ОГЭ.		сентябрь	Завуч школы Аришина В. Ф.
	Справка о результатах проведения диагностики		февраль	Психолог Дудина Е. П.