

«Утверждаю»
 Директор
 МАОУ «Пролетарская СОШ»
Е.А. Лоскутова
 « 03 » октября 2021 г.

План
 психологической подготовки к экзаменам (ОГЭ, ЕГЭ) для учащихся 9-х, 11-х классов
 МАОУ «Пролетарская СОШ»

№	мероприятие	срок	ответственный	результаты
1	Диагностика психологической готовности к экзаменам	Ноябрь – декабрь 2021	Педагог – психолог Тимирьянова Я.М.	Выявлены уровень подготовки учащихся к экзамену, уровень тревожности и знакомство с процедурой ГИА
2.	Выступление на родительском собрании в 9-м, 11-м классах по теме: «Психологический комфорт в семье во время экзамена»	Декабрь 2021	Педагог – психолог Тимирьянова Я.М.	Родители были ознакомлены с результатами диагностики, они имели возможность задавать вопросы, им даны были даны рекомендации по тому как родителям себя вести, чем они могут помочь своим детям при подготовке к экзаменам, о необходимости правильной организации режима дня и питания, и создания благоприятной психологической обстановки. Законным представителям были розданы памятки по психологической подготовке учащихся к экзаменам.
3.	Классные часы с учащимися 9 и 11 классов с использованием аутотренинга: «Что такое психологическая подготовка к ГИА. Как подготовиться к экзамену»	Январь 2022г	Педагог – психолог Тимирьянова Я.М., Классные руководители	Ребята были ознакомлены с результатами тестирования. С ними проведена беседа, проведены упражнения на снятие мышечного и психологического напряжения. Даны рекомендации как себя вести на экзамене и как правильно подготовиться к нему.
4.	Беседа «Моя самооценка» с учащимися 9 и 11 классов с использованием диалога – игры «Как полюбить себя»	Февраль 2022г	Педагог – психолог Тимирьянова Я.М.	Учащиеся были познакомлены с понятием самооценка. Попробовали дать свое определение этого слова. Узнали свой уровень самооценки, как он

				<p>складывается и от чего это зависит.</p> <p>Попробовали оценить свои возможности посредством выполнения упражнения «Солнышко». Примерили на себя роль людей с разными уровнями самооценки.</p> <p>Выполняли упражнение «Портрет» и с его помощью ближе узнать друг друга.</p> <p>Во время занятия было выявлено, что подросткам не хватает похвалы и признания со стороны взрослых и одноклассников.</p> <p>Попытались выяснить причины низкой самооценки и предлагали свои варианты как её можно повысить. Что для этого нужно сделать. Также ребята придумали девиз своей жизни, которому они будут следовать.</p>
5.	Психологический тренинг «Моя цель – моя жизнь»	Март 2022г.	Педагог – психолог Тимирьянова Я.М.	
6.	Психологический тренинг «Экзамен без стресса»	Апрель 2022г	Педагог – психолог Тимирьянова Я.М.	
7.	Индивидуальные консультации учащихся (по запросу)	Январь-апрель 2022г	Педагог – психолог Тимирьянова Я.М.	
8.	Индивидуальные консультации родителей учащихся (по запросу)	Январь-апрель 2022г	Педагог – психолог Тимирьянова Я.М.	

Педагог –психолог Тимирьянова Я.М.