



План работы психолого-педагогического сопровождения обучающихся и их родителей в период подготовки и сдачи экзаменов на 2021-2022 учебный год

Цель: создание психологически комфортной среды для подготовки и проведения итоговой аттестации выпускников.

Задачи:

- повысить психологическую грамотность участников образовательных отношений;
- сформировать у обучающихся умение противостоять стрессу;
- обучить навыкам использования особенностей мышления при подготовке к экзамену и приёмам эффективного запоминания.

№ п/п	Запланированные мероприятия	Срок исполнения мероприятия	Ответственные за исполнение мероприятия	Планируемые результаты
Работа с обучающимися				
1	Оформление школьного стенда по психолого-педагогическому сопровождению выпускников	В течение учебного года	Педагог-психолог	С целью информирования и психолого-педагогической поддержки выпускников 9, 11 классов
2	Разработка рекомендаций, буклетов для обучающихся, родителей и педагогов: - "Способы снятия нервно-психического напряжения" - "Как управлять своими эмоциями" - "Скорая помощь" в стрессовой ситуации" - "Как вести себя во время экзаменов»	Сентябрь - октябрь	Кл. руководители Педагог-психолог Социальный педагог	
3	Подготовка психологического инструментария для диагностики и проведение диагностики и занятий с выпускниками 9, 11 классов к сдаче экзаменов	Октябрь	Педагог-психолог	С целью создания банка диагностических методик

4	Занятие «Способы снятия нервно-психического напряжения»	Ноябрь	Педагог-психолог	С целью профилактики повышения уровня самосознания, инициативности, уверенности
5	Профориентационные занятия для обучающихся 9, 11 классов «В мире профессий»	Декабрь	Кл. руководители Педагог-психолог	Формирование ответственного отношения к выбору профессионального пути через актуализацию имеющихся знаний о мире профессий
6	Групповое занятие с элементами тренинга «Формирование уверенности у выпускников средней школы»	Январь	Педагог-психолог	С целью повышения уровня самосознания, инициативности, уверенности
7	Аутотренинг «Снятие нервного напряжения во время подготовки и проведения экзаменов».	Апрель - май	Педагог-психолог	Умение снять нервное напряжение с помощью мышечных реакций и дыхания
Работа с родителями				
1	Подготовка и проведение родительских собраний, семинаров и встреч с педагогами по сопровождению экзаменов	В течение учебного года	В течение учебного года	С целью информирования и психолого-педагогической поддержки выпускников 9, 11 классов и их родителей
2	Индивидуальное информирование и консультирование всех участников образовательного процесса по вопросам, связанным с экзаменами.	По мере поступления запроса	По мере поступления запроса	С целью выяснения индивидуальных проблем при подготовке к экзаменам. Информация в журнале консультаций
3	Родительское собрание-семинар «Некоторые способы преодоления конфликтов между детьми и взрослыми»	Январь	Январь	С целью обсуждения психологической устойчивости человека в подростковом возрасте и пути формирования духовного здоровья

4	Составление рекомендаций, памяток, алгоритмов действия во время подготовки и проведения экзаменов для создания психологического комфорта обучающихся и учителей	Январь	Январь	С целью ознакомления обучаемых алгоритмов действия во время подготовки и проведения экзаменов
5	Родительское собрание: «Как предупредить стресс во время подготовки и проведения экзаменов»	Март	Март	С целью обсуждения психологической устойчивости человека в подростковом возрасте и пути формирования духовного здоровья
Работа с обучающимися «группы риска»				
1	Выявление выпускников «группы риска», немотивированных обучающихся и успешных в учебе обучающихся.	Октябрь	Кл. руководители Педагог-психолог Социальный педагог Учителя-предметники	Создание банка данных по классам
2	Методика изучения мотивов учения школьников. «Тест тревожности Филлипса»	Октябрь	Педагог-психолог	С целью создания банка данных по классам. Результаты анкетирования
3	Разработка памяток для выпускников по организации учебного труда и самостоятельной работы	Декабрь	Социальный педагог	С целью информирования выпускников по организации учебного труда и самостоятельной работы
4	Изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования (опросник Казанцевой Г.Н.)	Декабрь	Педагог-психолог	С целью выявления уровня самооценки, выявление обучающихся, нуждающихся в психологической подготовке к экзаменам
5	Индивидуальные консультации для выпускников «группы риска», отдельно мотивированных обучающихся и их родителей (законных представителей) по вопросам подготовки к сдаче экзаменов	В течение учебного года	Кл. руководители Педагог-психолог	С целью информирования и психолого-педагогической поддержки выпускников 9, 11 классов и их родителей

6	Групповое занятие с элементами тренинга «Формирование уверенности у выпускников»	Декабрь	Педагог-психолог	С целью повышения уровня самосознания, инициативности, уверенности
7	Групповое занятие с элементами тренинга «Эмоции и поведение»	Февраль	Кл. руководители Педагог-психолог	С целью снятия психофизического напряжения, ознакомления учащихся с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации
8	Лекционное занятие «Как научиться сдавать экзамены»	Февраль	Зам.директора по УР Педагог-психолог	С целью ознакомления выпускников с особенностями экзаменов, выявить осведомленность учеников в данном вопросе
9	Анкета «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу».	Март	Кл. руководители Педагог-психолог	С целью обучения навыкам повышения уверенности в себе, в своих силах
10	Семинар для выпускников: «Профилактика стресса»	Апрель	Кл. руководители Педагог-психолог	С целью обучения учащихся избавлению от всего негативного
11	Индивидуальные и групповые консультации и индивидуальная работа с выпускниками по оказанию психологической помощи в состоянии предэкзаменационного стресса	Апрель	Педагог-психолог	Информация в журнале консультаций
Работа с отдельно мотивированными обучающимися				
1	Психодиагностика стресса: «Тест самооценки стрессоустойчивости» Опросник «Инвентаризация симптомов стресса» Методика склонности к срывам в стрессовой ситуации «Прогноз»	В течение учебного года	Кл. руководители Педагог-психолог	С целью развить наблюдательность к стрессовым признакам, осуществить самооценку частоты их проявления и степень подверженности

				негативным последствиям стресса.
2	Психологический тренинг для выпускников «Экзамен без стресса»	Апрель-май	Педагог-психолог	С целью поспособствовать снижению стресса в экзаменационный период у выпускников через осознание своего поведения, и научить старшеклассников справляться со стрессовыми ситуациями.
Работа с педагогическими работниками				
1	Работа с личностными трудностями педагога Психологический тренинг «Что я могу?» Упражнение «Строим дом» Тренинг на поиск личностных и профессиональных ресурсов.	Март-май	Педагог-психолог	Обсуждение и коррекция нереалистических установок, результатом чего станет формирование конструктивного восприятия ЕГЭ/ОГЭ
2	Работа с методическими трудностями педагога Семинар-практикум «Готовимся к экзаменам вместе» Круглый стол «Группа с трудностями» Лекция «Психологическая специфика экзамена»	Март-май	Педагог-психолог	Взаимодействие в разработке индивидуальной стратегии подготовки (учитель выступает как эксперт) Взаимодействие в поиске эффективных методов формирования психологической готовности к ЕГЭ.