


ГКОУ РД «Бабаюртовская средняя школа интернат № 11»

Согласовано:
Зам. по ВР
Картгишиева С.Г.


Утверждаю:

Директором школы

И.М.Омаров



***План мероприятий по психологической
подготовке учащихся к ОГЭ и ЕГЭ
на 2021 - 2022 учебный год
ГКОУ РД «Бабаюртовская средняя
школа- интернат №11»***

Педагог-психолог: Биймурзаева М.Б.

Цель: психологическая подготовка выпускников к единому государственному экзамену.

Методы и техники используемые на занятиях: ролевые игры, мини-лекции, дискуссии, релаксационные методы, метафорические притчи и истории, психофизиологические методики, телесно-ориентированные техники, диагностические методики.

Задачи:

1. Повышение сопротивляемости стрессу.
2. Отработка навыков поведения на экзамене.
3. Развитие уверенности в себе.
4. Развитие коммуникативной компетентности.
5. Развитие навыков самоконтроля.
6. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
7. Обучение приемам эффективного запоминания.

Ожидаемые результаты:

1. Снижение уровня тревожности.
2. Развитие концентрации внимания.
3. Повышение сопротивляемости стрессу.
4. Развитие эмоционально-волевой сферы.
5. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
6. Развитие навыков конструктивного взаимодействия (всех психических процессов, необходимых при сдаче ЕГЭ).

№ п/п	Вид деятельности	Содержание	Цель	Сроки
1	Работа с учащимися 9-11-х классов Диагностика	1.Тест Филлипса	Выявление уровня тревожности у выпускников	Сентябрь
		2.Тест «Стресс» Анкета	Выявления стресса у выпускников	Октябрь
		3.Тест «Моральная устойчивость»	Выявления уровня моральной устойчивости	Ноябрь
		1.Анкета. Готовность к ОГЭ и ЕГЭ М.Ю. Чибисовой. 2.Групповое занятие № 1 Программа психолога – педагогического сопровождения « Экзамены. Путь на успех»	Осведомлённость учащихся с процедурой экзамена. Готовность к ЕГЭ и ОГЭ глазами самих учеников	Ноябрь
		1.Стесс – тест Ю.В. Щербатых 2.Групповое занятие № 4 « Как справиться со стрессом на экзамене». Программа психолога – педагогического сопровождения « Экзамены. Путь на успех».	Психологическая поддержка. Знакомство с эффективными кратковременными средствами борьбы со стрессом.	Декабрь
		Проведение цикла психологических занятий с элементами тренинга, сказкотерапии, арт-терапии для учащихся 9, 11-х классов по развитию внимания, памяти, самоорганизации, самоконтроля, снятия	Для развития: внимания, памяти, самоорганизации, самоконтроля, снятия тревожности	Январь

		тревожности		
		Проведения занятий с учащимися по обучению релаксации, методом снятия нервно-психического напряжения и стабилизации психоэмоционального состояния личности	Снятие нервно-психического напряжения и стабилизация психоэмоционального состояния личности	Март-Июнь
		Разработка рекомендаций, памяток для учащихся, педагогов, родителей	Повышения уверенности в себе и осознание большой поддержки со стороны	Март-июнь
		1. Групповое занятие № 7 «Как управлять негативными эмоциями». Программа психолога – педагогического сопровождения «Экзамены. Путь на успех»	Психологическая поддержка Обучение способам избавления от негативных эмоций. Снятие эмоционального напряжения	Март
		Оформление информационного стенда, наглядных материалов для учащихся и родителей	Информационная заметка	Апрель
		Повторная диагностика		Март
	Практическая работа	Подготовка рекомендаций выпускникам по подготовке к ОГЭ и ЕГЭ	Дать рекомендации по подготовке к экзаменам	Апрель
	Индивидуальные и групповые занятия (по запросу)	1. Как лучше подготовиться к экзаменам	Сообщить об эффективных способах подготовки к экзаменам	В течении года
		2. Поведение на экзамене	Дать рекомендации по поведению во время подготовки и в момент экзамена.	Февраль
		3. «Эффективные	Сообщить об	Февраль

	способы запоминания большого объема учебного материала»	эффективных способах запоминания большого объема материала.	
	4. «Способы саморегуляции в стрессовой ситуации». Сказка «Страус»	Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации. Помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации.	Февраль
Тренинг (с элементами арт-терапии)	«ОГЭ: с чувством, с толком, с расстановкой» (9кл) «Как сохранить спокойствие» (11кл.)	Рекомендации по сохранению спокойствия во время экзамена и во время подготовки к нему	Февраль
Оформление стенда для выпускников	«Время вспомнить о ЕГЭ и ОГЭ».	Информация по подготовке к экзаменам.	Март-апрель
Работа с родителями выпускников	«Психологические особенности подготовки к ЕГЭ и ГИА». «Как противостоять стрессу»	проанализировать подготовленность детей к предстоящим испытаниям; – дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации	Февраль-март
Консультации	Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанных с ЕГЭ и ОГЭ	Оказание помощи по вопросам, связанных с подготовкой к ЕГЭ и ГИА.	Февраль-март