**План**

**работы педагога-психолога МБОУ СОШ №2 г. Мичуринска**

**по психолого–педагогическому сопровождению обучающихся**

**при подготовке к ЕГЭ и ОГЭ**

**на 2023-2024 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды деятельности** | **Содержание** | **Цель** | **Сроки** |
| 1 | **Диагностическая работа с учащимися 9,11-х классов** | Диагностика общей самооценки (опросник Н.Г.Казанцевой) | Психологическая поддержка. | октябрь |
|  |  | Тест « Подвержены ли вы экзаменационному стрессу» | Психологическая поддержка. Готовность к ЕГЭ и ОГЭ глазами самих учеников | ноябрь |
|  |  | Диагностика школьной тревожности (тест Филлипса) | Выявление уровня тревожности выпускников. | январь |
|  |  | Анкета. Готовность к ОГЭ и ЕГЭ | Готовность к ЕГЭ и ОГЭ глазами самих учеников | март |
|  |  | Диагностика уровня тревожности в ситуации проверки знаний. | Выявление уровня тревожности выпускников. | апрель |
| 2 | **Групповые занятия**  **по программе «Экзамены без стресса»** | Как лучше подготовиться к экзаменам | Психологическая поддержка | ноябрь |
|  |  | Упражнения для стимуляции познавательных способностей | Знакомство с методами активного запоминания. | декабрь |
|  |  | Поведение на экзамене | Снятие эмоционального напряжения | январь |
|  |  | Как повысить стрессоустойчивость | Обучение способам избавления от негативных эмоций. | февраль |
|  |  | Способы снятия нервно-психического напряжения | Обучение способам избавления от негативных эмоций.  Снятие эмоционального напряжения | Март |
|  |  | Способы борьбы со стрессом | Обучение способам избавления от негативных эмоций.  Снятие эмоционального напряжения | март |
|  |  | Эмоции и поведение | Обучение способам избавления от негативных эмоций. | апрель |
|  |  | Как управлять своими эмоциями | Обучение способам избавления от негативных эмоций. | апрель |
|  |  | Память и приемы запоминания | Знакомство с методами активного запоминания. | Январь-май |
|  |  | Аутотренинг « Снятие нервного напряжения во время подготовки и проведения экзаменов» | Знакомство с эффективными кратковременными средствами борьбы со стрессом  Обучение приёмам релаксации и снятия нервно- мышечного напряжения. Снятие тревожности. | Март-май |
| 3 | **Практическая работа** | Подготовка рекомендаций выпускникам по подготовке к ЕГЭ и ГИА | Дать рекомендации по подготовке к экзаменам | декабрь-  февраль |
|  |  | Размещение информации на информационных стендах, сайте школы, сайте педагога-психолога | Дать советы и рекомендации по подготовке к экзаменам | Декабрь  март |
| 4 | **Работа с родителями выпускников** | «Психологические особенности подготовки к ЕГЭ и ГИА».  «Как противостоять стрессу».  Подготовка методических рекомендаций родителям.  Памятки | проанализировать подготовленность детей к предстоящим испытаниям;  дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации | Октябрь-май |
| 5 | **Работа с**  **педагогами** | Совместное изучение индивидуальных особенностей учащихся (по запросу)  Подготовка методических рекомендаций учителям – предметникам по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА. Памятка. | выработка оптимальной стратегии подготовки к экзамену в форме ЕГЭ и ГИА. |  |
|  |  | Подготовка методических рекомендаций классным руководителям по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА. Памятка. | Рекомендации учащимися по подготовке к экзаменам. |  |
| 6 | **Консультации** | Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанных с ЕГЭ и ГИА. | Оказание помощи по вопросам, связанных с подготовкой к ЕГЭ и ГИА. | В течение года |