МБОУ СОШ с.Вишневое Тамалинского района Пензенской области имени дважды Героя Советского Союза, маршала Н.И.Крылова

**План**

**психологической поддержки и**

**сопровождения выпускников**

**в период подготовки к ГИА-9 и ГИА-11**

**в 2020-2021 учебный год.**

**Педагог-психолог:**

**Селивёрстова А.В.**

Цель: оказать выпускникам помощь в психологической подготовке к предстоящим экзаменам ,повысить их уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

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 приёмам эффективного запоминания .

Методы и техники, используемые на занятиях:

Мини-лекции, дискуссии, релаксационные методы, метафорические притчи и истории, диагностические методики, тренинговые упражнения.

Субъекты программы: выпускники 9-х и 11-х классов, их родители, учителя.

Ожидаемые результаты:

Психологическая готовность участников ОГЭ и ГИА:

1. Снижение уровня тревожности.

2. Развитие концентрации внимания.

3. Развитие чёткости и структурированности мышления.

4. Повышение сопротивляемости стрессу.

5. Развитие эмоционально-волевой сферы.

6. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

7. Развитие навыков конструктивного взаимодействия (и всех психических процессов, необходимых при сдаче ЕГЭ и ГИА).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды деятельности** | **Содержание** | **Дата проведения** |
| 1.2. 3.4. | Диагностическая работа с учащимися 9-11-х классовГрупповые занятия - мини-лекцииТренинговая работаПросветительская работа | Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний(Методика многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Е.Е. Ромицына)Определение уровня стресса у выпускников (Тест «Стресс».Анкета) «Плюсы и минусы ОГЭ и ЕГЭ: объективный взгляд на экзамен».«Понятие о стрессе. Как справиться со стрессом на экзамене?»«Моя ответственность на экзамене»«ГИА: с чувством, с толком, с расстановкой» (9кл)«Как сохранить спокойствие» (11кл.)Стендовая информация на темы: «Психологические особенности подготовки к ЕГЭ и ГИА». «Время вспомнить о ЕГЭ и ГИА».Подготовка методических рекомендаций-памяток«Как противостоять стрессу».«Экзамен и стресс» | февральмарт апрельмай |