ПРИЛОЖЕНИЕ №3

к приказу №151-од от 15.10.2018г

**План**

**психологической подготовки учащихся 9,11 классов**

**МКОУ «Малышево-Логовская СШ»**

**к ГИА и ЕГЭ (2018-2019 учебный год)**

Участники психолого-педагогического сопровождения к ГИА и ЕГЭ:

1. Учащиеся 9,11 классов.
2. Родители учащихся 9,11 классов.
3. Педагоги , работающие в 9,11 классах.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Формы работы.*** | ***Сроки реализации.*** |
| 1.Индивидуальные и групповые консультации с обучающимися по вопросам психологической подготовки к ГИА и ЕГЭ | В течении года по необходимости. |
| 2.Психологическая диагностика по определению у обучающихся уровня тревожности.  **Цель:** определение у обучающихся уровня тревожности и прослеживание его динамики в период их подготовки к ГИА и ЕГЭ. | Октябрь, декабрь, март |
| 3.Групповые занятия с элементами тренинга по психологической подготовке обучающихся к ГИА и ЕГЭ.  **Цель:**  -отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к ГИА и ЕГЭ; -обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля;  -повышение уверенности в себе, в своих силах. | Март –Апрель. |

***Задачи занятий:***

1. Отработка навыков уверенного поведения.
2. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.
3. Развитие эмоционально-волевой сферы.
4. Повышение сопротивляемости стрессу.
5. Снятие тревожности перед экзаменом
6. Развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.

***Занятия предполагают следующие методы:***

1) мини-лекции;

2) тренинговые упражнения;

3) игры;

5) дискуссии;

6) беседы;

7) тестирования;

***Условия проведения занятий*:** класс или любое другое просторное, хорошо освещенное помещение.

***Тематический план занятий***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Количество часов** |
| 1 | Что такое экзамен? | 1 |
| 2 | Знания которые я беру с собой. | 1 |
| 3 | Я помню всё! Тренировка памяти. | 1 |
| 4 | Тренировка работы с тестами, приемами запоминания, отработки полученных навыков. | 2 |
| 5 | Моё самообладание. | 1 |
| 6 | НЕТ нервам и переживаниям! | 2 |
| 7 | Я и моя самооценка. |  |
| 8 | Вперёд к экзамену! | 1 |
| **ВСЕГО: 9 часов** | | |

**Работа с родителями учащихся 9,11 классов.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Формы работы** | **Срок выполнения** |
| 1. Индивидуальное и групповое консультирование родителей обучающихся по вопросам психологической подготовки к ГИА и ЕГЭ | В течение года по необходимости |
| 2. Родительские классные собрания для родителей выпускников «Вместе мы сможем всё! Как помочь ребенку успешно сдать экзамены». | Апрель |
| 3. Групповые тренинговые занятия по повышению уровня мотивации «Мы поможем своим детям!" | Май |
| 4.Оформление стенда «Помощь выпускнику» | Январь-Май |
| 5.Разработка рекомендаций и буклетов «Как помочь ребёнку подготовиться к ГИА и ЕГЭ» | В течении года |

**Работа с педагогами, работающими в 9-х, 11-х классах**

|  |  |
| --- | --- |
| **Формы работы** | **Срок выполнения** |
| 1. Индивидуальное и групповое консультирование педагогов | В течение года по необходимости |
| 2. Выступления на совещаниях, участие в круглых столах, консилиумах. Темы выступлений: «Психологическая подготовка учащихся 9 класса к ГИА и ЕГЭ» и др. | В течении года |
| 3. Оформление стенда «Помощь выпускнику» | Январь-Май |
| 4.Разработка рекомендаций и буклетов «Как помочь ребёнку подготовиться к ГИА и ЕГЭ» | В течении года |