



**План-график проведения психологического сопровождения выпускников
при подготовке к сдаче ГИА (9 и 11 классы)**

№	Виды деятельности	Содержание	Цель	Ответственные	Сроки выполнения
Работа с учащимися 9-11 классов.					
1	Диагностика	1. Диагностика, согласно плану мониторинга психоэмоционального состояния учащихся	Определение у учащихся уровня тревожности и депрессивности	Психолог	Сентябрь-декабрь
		2. Опросник для родителей и педагогов «Определение детей группы риска» М.Ю. Чибисовой	Данная анкета была разработана психологами в рамках курсов по психологической подготовке к ЕГЭ и предназначена для экспресс-диагностики детей групп риска. Ответить на вопросы анкеты предлагается учителям или родителям.	Психолог, классные руководители	Ноябрь
		3. Анкета «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ» (модификация методики М.Ю. Чибисовой), 11 классы	Выявление уровня психологической готовности к сдаче экзаменов у выпускников	Психолог	Ноябрь
		4. Методика «Шкала тревожности» (Кондаш), 9 классы	Диагностика тревожности у учащихся по 3 шкалам: ситуации, связанные со	Психолог	Декабрь

			подготовки к итоговой аттестации.		
7	Методическая работа	Подготовка методических рекомендаций (памяток) для родителей	Дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам	Психолог	IV четверть
Работа с педагогическим коллективом					
8	Работа с учителями-предметниками	Совместное изучение индивидуальных особенностей учащихся (по запросу)	Выработка оптимальной стратегии подготовки к экзамену в форме ЕГЭ и ГИА.	Психолог	В течение года
9	Работа с классными руководителями	Психологическая помощь в период подготовки к ЕГЭ и ГИА	Психологическая поддержка и консультирование классных руководителей по вопросам подготовки к итоговой аттестации	Психолог, классные руководители	В течение года

		3. Тест Е.В. Беспаловой «Твое самочувствие накануне экзаменов», 11 классы	Диагностика самочувствия учащихся перед сдачей экзаменов		
		4. Анкета «Подверженность экзаменационному стрессу», 9 классы	Выявление уровня подверженности экзаменационному стрессу у учащихся		
5	Методическая работа	Подготовка методических рекомендаций (памяток) для выпускников по подготовке к ЕГЭ и ГИА	Предоставить учащимся рекомендации по подготовке к сдаче итоговой аттестации	Психолог	Февраль-март
Работа с родителями					
6	Выступление на родительских собраниях	1. «Что нужно знать родителям о ЕГЭ и ГИА»	Предоставить родителям как можно более развернутую информацию о процедуре проведения экзаменов и ее особенностях	Психолог совместно с зам. директора по УР	I четверть
		2. «Психологический комфорт в семье во время экзаменов»	Дать рекомендации по созданию оптимально комфортной обстановки для подготовки к сдаче экзамена для выпускника в семье		II четверть
		3.«Психологические особенности подготовки к ЕГЭ и ГИА. Чем могут помочь родители»	Раскрыть психологические особенности подготовки к ЕГЭ и ГИА, дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период		III четверть

		5. Занятие с элементами тренинга «Медитация и релаксация, как инструмент саморегуляции»	Предоставить учащимся информацию о имеющихся методиках и способах расслабления релаксации, проработать некоторые из них		
		6. Беседа на тему «Экзамен. Как себя вести?»	Дать рекомендации по поведению во время подготовки и в момент сдачи экзамена		
3	Индивидуальная работа (по запросу)	Консультации по различным вопросам, интересующим учащихся касаясь сдачи экзамена; Проведение индивидуальных занятий.	Предоставление учащимся требуемой информации, психологической поддержки и помощи с учетом их индивидуальных особенностей, и личностных затруднений.	Психолог	В течение года
4	Повторная диагностика	1. Анкета «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ» (модификация методики М.Ю. Чибисовой), 11 классы 2. Методика «Шкала тревожности» (Кондаш), 9 классы	Выявление уровня психологической готовности к сдаче экзаменов у выпускников Диагностика тревожности у учащихся по 3 шкалам: ситуации, связанные со школой, общением с учителями, ситуации, актуализирующие представление о себе, ситуации общения	Психолог	Май

			школой, общением с учителями, ситуации, актуализирующие представление о себе, ситуации общения		
		5. Тест Е.В. Беспаловой «Твое самочувствие накануне экзаменов», 11 классы	Диагностика самочувствия учащихся перед сдачей экзаменов	Психолог	Январь
		6. Анкета «Подверженность экзаменационному стрессу», 9 классы	Выявление уровня подверженности экзаменационному стрессу у учащихся	Психолог	Январь
2	Групповая работа	1. Беседа- с элементами игры на тему «Что вы знаете о сдаче ЕГЭ (ГИА)?»	Предоставить учащимся информацию о процедуре проведения экзаменов и ее особенностях	Психолог	Февраль-апрель
		2. Занятие на тему «Как лучше подготовиться к экзаменам»	Сообщить об эффективных способах подготовки к экзаменам, выработать определенные стратегии подготовки		
		3. Занятие с элементами тренинга «Память и приемы запоминания»	Ознакомление учащихся с характеристиками памяти, приемами запоминания		
		4. Занятие с элементами тренинга «Приемы волевой мобилизации и приемы самообладания»	Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации. Помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации.		