



**УТВЕРЖДАЮ**  
 И.о директора МБОУ лицей № 90  
 Т.И. Осташевская  
 « 1 » \_\_\_\_\_ 2020 г.

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

№	Виды деятельности	Содержание	Цель	Ответственные	Сроки выполнения
<b>Работа с учащимися 9 классов.</b>					
1	Диагностика	1. Диагностика, согласно плану мониторинга психоэмоционального состояния учащихся	Определение у учащихся уровня тревожности и депрессивности	Психолог	Сентябрь-декабрь
		2. Методика «Шкала тревожности» (Кондаш), 9 классы	Диагностика тревожности у учащихся по 3 шкалам: ситуации, связанные со школой, общением с учителями, ситуации, актуализирующие представление о себе, ситуации общения	Психолог	Октябрь-ноябрь
		3. Тест Е.В. Беспаловой «Твое самочувствие накануне экзаменов»	Диагностика самочувствия учащихся перед сдачей экзаменов	Психолог	Январь
		4. 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 ОГЭ»	Предоставить учащимся информацию о процедуре проведения экзаменов и ее особенностях	Психолог	Январь-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.		
		5. Занятие с элементами тренинга «Медитация и релаксация, как инструмент саморегуляции »	Предоставить учащимся информацию о имеющихся методиках и способах расслабления релаксации, проработать некоторые их 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;	Предоставление учащимся требуемой информации,	Психолог	В течение года

		Проведение индивидуальных занятий.	психологической поддержки и помощи с учетом их индивидуальных особенностей, и личностных затруднений.		
		1. Методика «Шкала тревожности» (Кондаш), 9 классы	Диагностика тревожности у учащихся по 3 шкалам: ситуации, связанные со школой, общением с учителями, ситуации, актуализирующие представление о себе, ситуации общения	Психолог	Апрель
		2. Тест Е.В. Беспаловой «Твое самочувствие накануне экзаменов»	Диагностика самочувствия учащихся перед сдачей экзаменов		
		3. 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 ОГЭ	Предоставить учащимся рекомендации по подготовке к сдаче итоговой аттестации	Психолог	Февраль-март
<b>Работа с родителями</b>					
6	Выступление на родительских собраниях	1. «Что нужно знать родителям о ОГЭ»	Предоставить родителям как можно более развернутую информацию о процедуре проведения экзаменов и ее	Психолог совместно с зам. директора по УР	I четверть



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