

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 108 им. Ю.В.

Андропова г. Моздока



Григорян И.Г./

2022 г

**План работы педагога-психолога
по психологическому сопровождению обучающихся
при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ
На 2022-2023 учебный год.**

№	Мероприятие	Цель	Классы	Сроки
1	Тема "Самооценка и уровень притязаний". "Темперамент".	Дать понятие самооценки; определение формулы самооценки. Определение уровня самооценки. Знакомство с типами темперамента. Определение типа темперамента.	9а, 9б, 9в, 11	октябрь
2	Тема "Чувства и эмоции. Истоки негативных эмоций". "Тест эмоций" (модификация Г. Резапкиной).	Знакомство со способами приемлемого выражения эмоций; регуляция эмоционального состояния. Выявление эмоционального состояния.	9а, 9б, 9в, 11	ноябрь
3	Тема "Тип мышления". Методика "Тип мышления".	Мышление как средство познания; знакомство с типами мышления. Определение типа мышления.	9а, 9б, 9в, 11	ноябрь
4	Тема: "Внимание". Упражнение-тест "Насколько вы внимательны". Упражнения "Двойной счет", "Муха", "Воспроизведение рядов цифр", "Отыскание чисел", "Корректирующая проба".	Дать общее представление о внимании. Познакомить с основными свойствами внимания. Тренировка объема, Устойчивости, концентрации, распределения и переключения внимания.	9а, 9б, 9в, 11	декабрь
5	Тема: "Память и запоминание". Память слухоречевая, смысловая, образная, механическая.	Дать общее представление о памяти. Основные функции памяти. Знакомство со способами запоминания. Обучение работе с текстами; приемам запоминания. Отработка полученных навыков.	9а, 9б, 9в, 11	декабрь

6	Тема: "Стресс и тревожность". Методика "Определение уровня тревожности" Спилбергера-Ханина.	Дать понятие тревожности; эустресс и дистресс; реакция на стресс. Выявление тревожности у старшеклассников в предэкзаменационный период.	9а, 9б, 9в, 11	январь
7	Тема: "Приемы волевой мобилизации и совладения со своими чувствами". Тест "Способен ли ты управлять собой?"	Знакомство с приемами волевой мобилизации; отработка приемов самообладания, необходимых учащимся в ходе сдачи экзаменов. Определение сформированности системы самоуправления.	9а, 9б, 9в, 11	февраль
8	Тема: "Обучение приемам релаксации и снятия напряжения".	Обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование умения управлять своим психофизическим состоянием.	9а, 9б, 9в, 11	февраль
9	Тема: "Как справиться со стрессом на экзамене".	Познакомить учащихся с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.	9а, 9б, 9в, 11	март
10	Тема: "Способы снятия нервно-психических напряжений".	Знакомство со способами снятия психофизического напряжения. Формирование умения снимать эмоциональное напряжение и мышечные зажимы.	9а, 9б, 9в, 11	апрель
11	Тема "Учимся решать проблемы и преодолевать трудности"	Работа по улучшению настроения, повышение стрессоустойчивости.	9а, 9б, 9в, 11	апрель
12	Тема: "Уверенность на экзамене".	Работа по повышению стрессоустойчивости. Повысить уверенность в себе, в своих силах.	9а, 9б, 9в, 11	май
13	Индивидуальная работа с учащимися по запросу.	Оказание помощи по подготовке к экзаменам.	9а, 9б, 9в, 11	В течение года
14	Консультирование педагогов по результатам диагностического исследования и коррекционно-развивающей работы.	Выработка оптимальных стратегий в подготовке к экзаменам.	педагоги	В течение года
15	Родительское собрание "Психологические особенности подготовки к	Познакомить родителей с результатами диагностики; проанализировать	Родители учащихся 9 и 11	По плану школы

	экзаменам". "Как справиться со стрессом".	подготовленность учащихся к экзаменам. Познакомить родителей с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.	классов.	
16	Индивидуальная работа с родителями по запросу.	Оказание помощи по подготовке к экзаменам.	9а, 9б, 9в, 11	В течение года

Педагог-психолог МБОУ СОШ 108



/Судакова С.Д./