План психологического сопровождения

подготовки к экзаменам за курс базовой школы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тематика** | **Категория участников** |
| **Февраль** | | |
| 1 | Диагностика эмоционального состояния девятиклассников в период подготовки к экзаменам. | учащиеся 9-х классов |
| 2 | Консультации для родителей по результатам диагностики | родители учащихся 9-х классов |
| 3 | Консультация с классным руководителем по результатам диагностики эмоционального состояния выпускников базовой школы | классные руководители 9-х классов |
| **Март** | | |
| 1 | Тренинговые занятия с девятиклассниками по подготовке к экзаменам | учащиеся 9-х классов |
| 2 | Консультация для классных руководителей «Сопровождение учащихся в период подготовки и сдачи государственных экзаменов» | классные руководители 9-х классов |
| 3 | Консультации для родителей по запросу | родители учащихся 9-х классов |
| **Апрель** | | |
| 1 | Тренинговые занятия с девятиклассниками по подготовке к экзаменам | учащиеся 9-ых классов |
| 2 | Инфовестник для педагогов «Как помочь выпускнику в период подготовки к экзаменам» | учителя -предметники |
| 3 | Консультация для учителей-предметников, принимающих экзамены «Зависимость состояния учащихся от поведения экзаменатора» | учителя -предметники |
| 4 | Консультация для родителей «Предэкзаменационный стресс как фактор неадекватного поведения ребёнка» | родители выпускников |
| **Май** | | |
| 1 | Консультации для родителей по запросу | родители учащихся 9-х классов |
| 2 | Консультация для учителей-предметников «Предэкзаменационный стресс как фактор суицидального поведения ребёнка» | учителя-предметники |
| **Июнь** | | |
| 1 | Консультации для родителей «Как поддержать ребёнка в период сдачи государственных экзаменов» | родители выпускников |
| 2 | Сопровождение учащихся в период сдачи экзаменов | выпускники |

Приложение 3

ПЛАН РАБОТЫ С УЧАЩИМИСЯ 9-Х КЛАССОВ.

ЦЕЛЬ:способствовать снижению стресса в экзаменационный период через осознание своего поведения и расширение поведенческого репертуара.

ЗАДАЧИ:

* Стимулировать выпускников к размышлению о способах саморегуляции, связанных с предэкзаменационным волнением.
* Формировать критическое отношение к различным путям снижения волнения – выделить продуктивные и малопродуктивные.
* Способствовать осознанию своего психического состояния как внутренне обусловленного, способствовать формированию внутреннего локус-контроля своего поведения.
* Способствовать принятию эффективных моделей поведения в период подготовки к экзаменам.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ: 30 минут.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тематика** | **Срок проведения** | |
| **Консультационная и просветительская работа** | | | |
| 1 | Консультация для классных руководителей 9-х классов «Сопровождение учащихся в период подготовки и сдачи государственных экзаменов» | | март |
| 2 | Консультация для учителей-предметников, принимающих экзамены «Зависимость состояния учащихся от поведения экзаменатора» | | апрель |
| 3 | Инфовестник для педагогов «Как помочь выпускнику в период подготовки к экзаменам» | | апрель |
| 4 | Консультация для родителей «Предэкзаменационный стресс как фактор суицидального поведения ребёнка» | | апрель |
| 5 | Консультация для учителей-предметников «Предэкзаменационный стресс как фактор суицидального поведения ребёнка» | | май |
| 6 | Консультации для родителей «Как поддержать ребёнка в период сдачи государственных экзаменов» | | июнь |
| **Занятия с элементами тренинга для учащихся** | | | |
| 1 | Как лучше подготовиться? | | февраль |
| 2 | Экзаменационный стресс. Приёмы волевой мобилизации. | | март |
| 3 | Способы снятия нервно-психического напряжения. | |
| 4 |
| 5 | Как справиться со стрессом на экзамене | |
| 6 |
| 7 |
| 8 | Приёмы запоминания учебного материала | | апрель |
| 9 | Уверенность на экзамене | |
| 10 | Игра «Экзамен без стресса» | |

Приложение 4

ПЛАН РАБОТЫ С УЧАЩИМИСЯ 11-Х КЛАССОВ.

ЦЕЛЬ:способствовать снижению стресса в экзаменационный период через осознание своего поведения и расширение поведенческого репертуара.

ЗАДАЧИ:

* Стимулировать выпускников к размышлению о способах саморегуляции, связанных с предэкзаменационным волнением.
* Формировать критическое отношение к различным путям снижения волнения – выделить продуктивные и малопродуктивные.
* Способствовать осознанию своего психического состояния как внутренне обусловленного, способствовать формированию внутреннего локус-контроля своего поведения.
* Способствовать принятию эффективных моделей поведения в период подготовки к экзаменам.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ: 30 минут

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тематика** | **Срок проведения** |
| **Консультационная и просветительская работа** | | |
| 1 | Консультация для классного руководителя 11 класса «Сопровождение учащихся в период подготовки и сдачи государственных экзаменов» | март |
| 2 | Консультация для учителей-предметников, принимающих экзамены «Зависимость состояния учащихся от поведения экзаменатора» | апрель |
| 3 | Инфовестник для педагогов «Как помочь выпускнику в период подготовки к экзаменам» | апрель |
| 4 | Консультация для родителей «Предэкзаменационный стресс как фактор суицидального поведения ребёнка» | апрель |
| 5 | Консультация для учителей-предметников «Предэкзаменационный стресс как фактор суицидального поведения ребёнка» | май |
| 6 | Консультации для родителей «Как поддержать ребёнка в период сдачи государственных экзаменов» | июнь |
| **Занятия с элементами тренинга для учащихся** | | |
| 1 | Календарь ЕГЭ (презент.) Будем готовиться вместе | март |
| 2 | Как успешно сдать экзамены и тестирование |
| 3 | Стресс как он есть | апрель |
| 4 | Стресс и цейтнот |
| 5 | Приёмы релаксации и снятия напряжения |
| 6 |
| 7 | Приёмы волевой мобилизации | май |
| 8 | Приёмы рационального запоминания и мнемотехники |
| 9 | Стратегии подготовки к тестированию |
| 10 | Деловая игра «Как успешно сдать тестирование» |