

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	Информационник 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

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 locus-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		
6	Как справиться со стрессом на экзамене	
7		
8	Приёмы запоминания учебного материала	апрель
9	Уверенность на экзамене	
10	Игра «Экзамен без стресса»	

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 locus-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»	