

Утверждаю

Директор МКОУ «СОШ №6»



Г.В.Клименко

**План работы психологической службы по работе с выпускниками
на 2023 – 2024 учебный год**

Цель: психологическая подготовка выпускников к единому государственному экзамену.

Методы и техники используемые на занятиях: ролевые игры, мини-лекции, дискуссии, релаксационные методы, метафорические притчи и истории, психофизиологические методики, телесно-ориентированные техники, диагностические методики.

Задачи:

1. Повышение сопротивляемости стрессу.
 2. Отработка навыков поведения на экзамене.
 3. Развитие уверенности в себе.
 4. Развитие коммуникативной компетентности.
 5. Развитие навыков самоконтроля.
 6. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
 7. Обучение приемам эффективного запоминания.
- Ожидаемые результаты:**
1. Снижение уровня тревожности.
 2. Развитие концентрации внимания.
 3. Повышение сопротивляемости стрессу.
 4. Развитие эмоционально-волевой сферы.
 5. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
 6. Развитие навыков конструктивного взаимодействия (всех психических процессов, необходимых при сдаче ЕГЭ).

| № | Вид деятельности | Содержание | Цель | Сроки |
|---|--|--|--|--------------------------|
| 1 | Работа с учащимися 9-11-х классов Диагностика и групповые занятия | Социально-психологическое тестирование | Выявление уровня тревожности у выпускников | Ноябрь |
| | | Тест «Стресс» Анкета | Выявления стресса у выпускников | Март |
| | | Тест «Моральная устойчивость» | Выявления уровня моральной устойчивости | Март |
| | | Групповое занятие « Как справиться со стрессом на экзамене | Психологическая поддержка. Знакомство с эффективными кратковременными средствами борьбы со стрессом. | Апрель |
| | | Проведения занятий с учащимися по обучению релаксации, методом снятия нервно-психического напряжения и стабилизации психоэмоционального состояния личности | Снятие нервно-психического напряжения и стабилизация психоэмоционального состояния личности | Март-июнь |
| 2 | Индивидуальные и групповые занятия (по запросу) | 1. Как лучше подготовиться к экзаменам 2. Поведение на экзамене | Сообщить об эффективных способах подготовки к экзаменам Дать рекомендации по поведению во время подготовки и в момент экзамена. | Март-май Март-май |
| | | 3. «Эффективные способы запоминания большого объёма учебного материала» | Сообщить об эффективных способах запоминания | Март-май |

| | | | | |
|---|---|--|--|----------------|
| | | | большого объёма материала. | |
| 3 | Работа с родителями выпускников | «Психологические особенности подготовки к ЕГЭ и ГИА». «Как противостоять стрессу» | – дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации | Март-май |
| 4 | Консультации | Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанным с ЕГЭ и ОГЭ | Оказание помощи по вопросам, связанным с подготовкой к ЕГЭ и ГИА. | В течение года |
| 5 | Практическая работа | Подготовка методических рекомендаций учителям – предметникам по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА. Памятка. | – предложить рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам. | Ноябрь |
| | | Оформление информационного стенда, наглядных материалов для учащихся и родителей | Информационная заметка | Апрель |
| | | Разработка рекомендаций, памяток для учащихся, педагогов, родителей | Дать рекомендации по подготовке к экзаменам | В течение года |
| 6 | Работа с классными руководителями. | Психологическая помощь в период подготовки к ЕГЭ и ОГЭ | Рекомендации учащимся по подготовке к экзаменам. | В течение года |
| 7 | Нормативная документация | Составление и утверждение плана работы по подготовке выпускников к ЕГЭ и ОГЭ | | Сентябрь |