

**План  
работы педагога-психолога  
по подготовке выпускников к ЕГЭ и ОГЭ в 2024-2025 учебном году**

Одной из задач школьной психологической службы является организация психологической подготовки к экзаменам в формате ОГЭ и ЕГЭ для успешной сдачи и получения максимально возможных баллов за экзамен выпускниками.

Цель психологической подготовки — выработка психологических качеств, умений и навыков выпускников, которые повысят эффективность подготовки к прохождению ОГЭ и сдаче ЕГЭ и позволят каждому ученику более успешно вести себя во время экзамена, т.е. будут способствовать развитию памяти и навыков мыслительной работы, концентрации внимания, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, владеть своими эмоциями.

**Цель:** оказание психологической помощи выпускникам 9, 11-ых классов, педагогам и родителям (законным представителям) в подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.

**Задачи:**

1. Развивать познавательный компонент психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ: отрабатывать навыки самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции, внимания, памяти, мышления.
2. Снизить уровень тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.
3. Содействовать адаптации учащихся к процессу проведения ОГЭ и ЕГЭ.

**Организационно-методическая работа**

№ п/п	Содержание работы	Сроки
1	Планирование работы по психологической подготовке учащихся, педагогов и родителей (законных представителей) к сдаче ЕГЭ и ОГЭ.	Сентябрь
2	Пополнение диагностической базы, методического материала	В течение года
3	Анализ организации психолого-педагогического сопровождения подготовки к сдаче ЕГЭ и ОГЭ	Июнь

**Работа с учащимися**

№ п/п	Направления работы	Мероприятия	Сроки
1	Психолого-педагогическая диагностика	Анкета «Моё отношение к учёбе»	Ноябрь
		Диагностика общей самооценки (опросник Казанцевой)	Ноябрь
		Анкета «Готовность к ЕГЭ»	Март
		Тест «Твоё самочувствие накануне экзаменов» Е.В.Беспалов	Апрель
2	Консультативная деятельность	Индивидуальные консультации	По запросу
		Групповые консультации: - «Упражнения на преодоление экзаменационной тревожности» - 9 класс - «Стресс. Профилактика экзаменационного стресса» - 11 класс	Февраль Март

		- «Как действовать во время тестирования» - 9, 11 классы	
3	Психологическое просвещение	Классный час «Как избежать беспокойства» - 9 класс (Просмотр видеороликов)	Апрель
		Классный час с элементами тренинга «Упражнения и приёмы совладания с экзаменационной тревогой» - 11 класс (Просмотр видеороликов)	Апрель
		Подготовка рекомендаций, памяток выпускникам по подготовке к ГИА	В течение года

### Работа с педагогами и классными руководителями

№ п/п	Направления работы	Мероприятия	Сроки
1	Психолого-диагностическая диагностика	Диагностики по запросу	В течение года
2	Консультативная деятельность	Совместное изучение индивидуальных особенностей учащихся	Второе полугодие
		Выделение учащихся «группы риска»	Февраль
		Индивидуальные консультации	По запросу
3	Психологическое просвещение	Оказание помощи в проведении классных часов и родительских собраний	По запросу
		Подготовка рекомендаций, памяток педагогам по подготовке учащихся к ГИА	Апрель

### Работа с родителями (законными представителями)

№ п/п	Направления работы	Мероприятия	Сроки
1	Психолого-диагностическая диагностика	Определение уровня тревожности родителей – 9 класс	По запросу
2	Консультативная деятельность	Родительское собрание «Психологические особенности подготовки к ГИА» - 9, 11 классы	Февраль Март
		Индивидуальные консультации	По запросу
3	Психологическое просвещение	Подготовка рекомендаций и памяток для родителей по подготовке учащихся к сдаче экзаменов	Апрель

Педагог-психолог Селивановская Н.А.