

План мероприятий по психологической подготовке обучающихся к государственной итоговой аттестации

Декабрь, май	Проведение бесед с обучающимися перед началом экзаменов о снятии тревожности, приемах повышения самооценки и стрессоустойчивости.	Учащиеся 9 и 11 классов	Профилактика эмоциональных срывов.
Март.	Диагностика готовности учащихся к сдаче ГИА и ЕГЭ.	Учащиеся 9 и 11 классов	Оценка психологической готовности учащихся к сдаче ЕГЭ. Получение данных для разработки тренинга психологической готовности к экзаменам.
Февраль, март.	Участие в родительских собраниях посвященных вопросам проведения ЕГЭ и ОГЭ.	родители	Повышение психологической грамотности родителей по вопросам сопровождения детей во время сдачи экзаменов.
март - май	Тренинг "Психологическая подготовка к сдаче экзаменов"	Учащиеся 9 и 11 классов	- Знакомство с техниками планирования -Знакомство с техниками эмоциональной саморегуляции. - Поиск ресурсов (личностных и организационных). - Отработка экспресс-техник снижения тревоги и стресса.
Ноябрь - май	Индивидуальные занятия с обучающимися по запросу	Учащиеся 11 классов	Развитие познавательных процессов.

Педагог – психолог

Т.В. Годунова

Руководитель
психологической службы

Е.К. Вишневецкая