



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №12 им. П.А. Сибиркина

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по ВР

 К.А. Далалоян

« 02 »  2024г.

«УТВЕРЖДЕНО»

И.о. директора

 Е.Д. Кошеваров

« 02 »  2024г.



**План психологического сопровождения  
всех участников образовательного процесса  
по проведению ОГЭ и ЕГЭ в 9-х; 11-х классах  
МБОУ-СОШ № 12 г. Армавира  
в 2024 - 2025 учебном году**

г. Армавир, 2024 – 2025 учебный год

**Цель:** отработка стратегии и тактики поведения учащихся, родителей, педагогов в период подготовки к государственным экзаменам; обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах.

**Методы:** лекции, групповая дискуссия, игровые методы, релаксационные техники, диагностические методики, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, совещания педагогов.

**Формы работы:** любые мероприятия можно проводить как в реальном пространстве, так и с использованием дистанционных технологий.

**Задачи для учащихся:**

1. Повышение сопротивляемости стрессу.
2. Отработка навыков уверенного поведения.
3. Развитие эмоционально-волевой сферы.
4. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

**Методическая работа психолога по сопровождению ОГЭ и ЕГЭ:**

<i>№ п/п</i>	<i>Проводимая работа</i>	<i>Сроки работы</i>
1	Оформление школьного стенда по психологическому сопровождению ОГЭ и ЕГЭ.	Октябрь
2	Разработка рекомендаций, буклетов для учащихся: «Как вести себя во время экзаменов». «Способы снятия нервно-психического напряжения». «Скорая помощь" в стрессовой ситуации».	Сентябрь - декабрь
3	Разработка рекомендаций, буклетов для родителей по организации работы и охраны здоровья, учащихся в период подготовки и сдачи экзаменов.	Сентябрь - декабрь
4	Разработка рекомендаций, буклетов для педагогов по подготовке учащихся к экзаменам.	Сентябрь - декабрь
5	Подготовка и проведение родительских собраний, семинаров и совещаний с педагогами по сопровождению ОГЭ и ЕГЭ.	
6	Проведение индивидуальных и групповых занятий с выпускниками 9, 11 классов по психологической подготовке к сдаче ОГЭ и ЕГЭ.	Январь - апрель
7	Индивидуальное информирование и консультирование всех участников образовательного процесса по вопросам, связанным с ОГЭ и ЕГЭ.	По мере поступления запроса

**Сентябрь**

<i>Участник и</i>	<i>Формы работы</i>	<i>Сроки работы</i>	<i>Итоги работы</i>
9, 11-ые классы	Родительское собрание «Психологическая подготовка ребенка к экзамену».	2-3 неделя сентября	Развитие стрессоустойчивости в ситуациях проверки знаний.

### Октябрь

<i>Участники</i>	<i>Формы работы</i>	<i>Сроки работы</i>	<i>Итоги работы</i>
Выпускники	Индивидуальные и групповые консультации по запросу	В течение месяца	Информация в журнале консультаций
Учителя	Индивидуальные и групповые консультации по запросу	В течение месяца	Информация в журнале консультаций
Родители	Индивидуальные и групповые консультации	В течение месяца	Информация в журнале консультаций

### Ноябрь

<i>Участники</i>	<i>Формы работы</i>	<i>Сроки работы</i>	<i>Итоги работы</i>
Выпускники	Индивидуальные и групповые консультации по запросу	В течение месяца	Информация в журнале консультаций
Учителя	Индивидуальные и групповые консультации	В течение месяца	Информация в журнале консультаций
Родители	Индивидуальные и групповые консультации	В течение месяца	Информация в журнале консультаций

### Декабрь

<i>Участники</i>	<i>Формы работы</i>	<i>Сроки работы</i>	<i>Итоги работы</i>
Выпускники	Индивидуальные и групповые консультации по запросу. Занятие «Способы снятия нервно-психического напряжения»	В течение месяца  4-я неделя месяца	Запись занятия выкладывается на сайт школы
Учителя	Индивидуальные и групповые консультации.	В течение месяца	Информация в журнале консультаций
Родители	Индивидуальные и групповые консультации.  Занятие «Тайм-менеджмент для старшеклассника: секреты успеха дистанционной подготовки к ОГЭ И ЕГЭ».	В течение месяца	Информация в журнале консультаций  Запись занятия выкладывается на сайт школы

### Январь

<i>Участники</i>	<i>Формы работы</i>	<i>Сроки работы</i>	<i>Итоги работы</i>
Выпускники	«Техника ненасильственного общения – язык жизни». Метод Маршалла Розенберга.	3-я неделя месяца	Запись занятия выкладывается на сайт школы
	Разработка памяток для выпускников по организации учебного труда и самостоятельной работы	4-я неделя месяца	Бланк памятки в папке класса
	Индивидуальные и групповые консультации по результатам диагностики	В течение месяца	Информация в папке класса
Учителя	Психолого-педагогический семинар: «Конфликт и способы его разрешения в классе с детьми и их родителями»  Индивидуальные и групповые консультации	По запросу администрации  В течение месяца	Текст выступления  Информация в журнале консультаций
Родители	Семинар «Техника ненасильственного общения – язык жизни». Метод Маршалла Розенберга. Индивидуальные и групповые консультации	4-я неделя месяца  В течение месяца	Текст выступления  Информация в журнале консультаций

### Февраль

<i>Участники</i>	<i>Формы работы</i>	<i>Сроки работы</i>	<i>Итоги работы</i>
Выпускники	Групповое занятие с элементами тренинга «Формирование уверенности у выпускников средней школы»	2-я неделя месяца	Создание климата психологической безопасности
Учителя	Посещение уроков учителей-предметников и анализ психологической обстановки в классе Индивидуальные и групповые консультации	В течение второй четверти  В течение месяца	Данные рекомендаций, памяток в папке педагогов  Информация в журнале консультаций
Родители	Индивидуальные и групповые консультации	В течение месяца	Информация в журнале консультаций

### Март

<i>Участники</i>	<i>Формы работы</i>	<i>Сроки работы</i>	<i>Итоги работы</i>
Выпускники	Групповое занятие с элементами тренинга «Как научиться сдавать экзамены»	4-я неделя месяца	Повышение уверенности путем осознания своих сильных сторон
Учителя	Индивидуальные и групповые консультации	В течение месяца	Информация в журнале консультаций
Родители	Родительское собрание: «Как предупредить стресс во время подготовки и проведения экзаменов»	3-я неделя	Текст лекции, полезные советы в печатном виде

### Апрель

<i>Участники</i>	<i>Формы работы</i>	<i>Сроки работы</i>	<i>Итоги работы</i>
Выпускники	Выездной тренинг «ЕГЭ на 100 баллов» в ОЦ «Команда»	2-я неделя месяца	Обучение навыкам постановки и достижения целей
Учителя	Индивидуальные и групповые консультации	В течение месяца	Информация в журнале консультаций
Родители	Индивидуальные и групповые консультации	В течение месяца	Информация в журнале консультаций

### Май

<i>Участники</i>	<i>Формы работы</i>	<i>Сроки работы</i>	<i>Итоги работы</i>
Выпускники	Индивидуальная работа с выпускниками по оказанию психологической помощи в состоянии предэкзаменац. стресса.	В течение месяца	Информация в папке класса
Учителя	Индивидуальные и групповые консультации.	В течение месяца	Информация в журнале консульт.
Родители	Индивидуальные и групповые консультации.	В течение месяца	Информация в журнале консульт.

### Июнь

<i>Участники</i>	<i>Формы работы</i>	<i>Сроки работы</i>	<i>Итоги работы</i>
Выпускники	Индивидуальные и груп. консульт. по снятию нервного напряжения и стрессовых ситуаций. Сопровождение учащихся на экзамены.	Перед каждым экзаменом	Информация в папке класса