Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 38
_____ Е.В. Васин
Приказ № 112-р от 25.08.2023 г.

План психологического сопровождения выпускников

Цель: оказание психологической помощи выпускникам и учителям в подготовке к итоговой аттестации.

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 приёмам эффективного запоминания

Субъекты сопровождения: выпускники 9-х, 11-х классов.

Ожидаемые результаты:

Психологическая готовность участников итоговой аттестации:

1. Снижение уровня тревожности.
2. Повышение сопротивляемости стрессу.
3. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
4. Развитие навыков конструктивного взаимодействия

№	Мероприятие	Оборудование	Цель	Дата
1.	Диагностика Эмоционально-личностных особенностей учащихся (уровень тревожности, стресса)	Тест Филлипса. Тест «Стресс» Анкета	Выявление уровня тревожности выпускников. Выявление уровня стресса у выпускников.	24.11
2.	Урок-практикум «Эффективные способы запоминания большого объёма		Сообщить об эффективных способах запоминания большого объёма материала.	1.12

	учебного материала»			
3.	Тренинг коммуникативных умений «Я среди людей».		Формирование навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, аргументировать и отстаивать свою позицию	15.12
4.	Тренинговое занятие «Способы саморегуляции в стрессовой ситуации».	Сказка «Страус»	Помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации.	22.12
5.	Тренинговое занятие «Социальные роли»		Помочь разобраться в социальных ролях, которые играют люди в жизни и которые определяют специфику общения.	12.01
6.	Тренинговое занятие «Шесть шагов к победе без проигрыша»		Повышение уровня терпимости, формирование способности позитивно взаимодействовать с другими людьми и навыков конструктивного решения проблем.	26.01
	Диагностика Эмоционально-личностных особенностей учащихся (уровень тревожности, стресса)	Тест Филлипса. Тест «Стресс» Анкета	Выявление уровня тревожности выпускников. Выявление уровня стресса у выпускников.	9.02
7.	Урок-практикум «Поведение на экзамене»		Дать рекомендации по поведению во время подготовки и в момент экзамена.	1.03
8.	Тренинговое занятие «Портрет»		Развитие адекватного самовосприятия, рефлексия своих сил и возможностей.	15.03
9.	Тренинговое занятие «Итоговая аттестация»		Выработка оптимальной стратегии подготовки к экзамену	22.03

10.	Тренинговое занятие «Итоговая аттестация»		Выработка оптимальной стратегии подготовки к экзамену	12.04
11.	Совместное изучение индивидуальных особенностей учащихся		Выработка оптимальной стратегии подготовки к экзамену	26.04
	Диагностика Эмоционально-личностных особенностей учащихся (уровень тревожности, стресса)	Тест Филлипса. Тест «Стресс» Анкета	Выявление уровня тревожности выпускников. Выявление уровня стресса у выпускников.	10.09
12.	Индивидуальные консультирование учащихся		Рекомендации учащимися по подготовке к экзаменам.	С ноября по май
13.	Разработка методических рекомендаций по сопровождению процесса итоговой аттестации		Предложить рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам.	С ноября по май