


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 12 с углублённым изучением  
отдельных предметов»

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор школы  
  
М.С. Реслер  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ 2018

План работы  
педагога-психолога  
по подготовке выпускников  
к ЕГЭ и ОГЭ  
на 2018-2019 уч.г.

Педагог-психолог: Березикова М.А.

Харлова С.С.

## Пояснительная записка

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ и ОГЭ трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ и ОГЭ как форма экзамена появился сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей.

**Цель:** психологическая подготовка выпускников к единому государственному экзамену.

### **Методы и техники, используемые в занятиях:**

- Консультации.
- Ролевые игры.
- Мини-лекции.
- Дискуссии.
- Релаксационные методы.
- Метафорические притчи и истории.
- 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
8. Обучение методам работы с текстом.

### **Ожидаемые результаты:**

Психологическая готовность участников ЕГЭ, ОГЭ:

1. Снижение уровня тревожности.
2. Развитие концентрации внимания.
3. Развитие четкости и структурированности мышления.
4. Повышение сопротивляемости стрессу.
5. Развитие эмоционально-волевой сферы.
6. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

№	Содержание	Цель	Сроки	Ответственные	Отметка о выполнении
	Классный час на тему: «Как лучше подготовиться к экзаменам».	Сообщить об эффективных способах подготовки к экзаменам.	Ноябрь 2018	Педагог-психолог	
1	Классный час: «Поведение на экзамене»	Рекомендации в памятках по поведению во время подготовки и в момент экзамена.	Февраль 2019	Педагог-психолог	
2	Подготовка методических рекомендаций выпускникам по подготовке к ЕГЭ и ОГЭ	Дать рекомендации по подготовке к экзаменам	Март 2019	Педагог-психолог	
3	Выступление на родительском собрании: «Психологические особенности подготовки к ЕГЭ и ОГЭ».	Дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.	По запросу	Педагог-психолог	
4	Выступление на педагогическом совете учителей: «Совместное изучение индивидуальных особенностей учащихся в период подготовки к экзаменам».	Выработка оптимальной стратегии подготовки к экзамену в форме ЕГЭ, ОГЭ.  Дать рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам.	В течение года	Педагог-психолог	