****

**Пояснительная записка.**

Психологическую подготовку учащихся к сдаче ЕГЭ нужно считать одним из приоритетных направлений работы психолога, потому, что подготовка ученика к успешной сдачи ЕГЭ, есть результат не последних двух лет работы, месяцев, дней, а это работа должна проводиться на протяжении всего периода обучения.

Данная форма сдачи экзамена, достаточно новая для нашего общества и здесь надо говорить о том, что не только психологу надо обращать на это внимание, но и учителям, родителям и самим детям. А роль психолога заключается в психологическом сопровождении учебного процесса и всех его участников.

 **Цель:** формирование психологической готовности учащихся к сдаче ЕГЭ и ОГЭ; развитие умений и навыков управления факторами, вызывающими стресс в период подготовки и сдачи экзаменов.

 **Задачи:**

1. Развитие уверенности в себе, выработка индивидуальной стратегии поведения в период подготовки и сдачи экзамена.
2. Создание условий для развития навыка постановки и достижений целей.
3. Обучение учащихся эффективным способам работы с текстом, способам запоминания.
4. Освоение учащимися методами и приемами саморегуляции, мобилизации, способами управления стрессом.

**Ожидаемые результаты:**

•  Информированность участников ЕГЭ и ОГЭ
•  Психологическая готовность участников ЕГЭ и ОГЭ

**Участники:** выпускники 9, 11 классов, родители учащихся, учителя 9, 11 классов.

**План психологического сопровождения учащихся**

**при подготовки к ЕГЭ и ОГЭ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№.** | **Мероприятия** | **Вид деятельности** | **Сроки** | **Ответственные** |
| 1. | Индивидуальные консультации учащихся, родителей и педагогов | Работа с родителями, учащимися и педагогами | В течение года | Педагог-психолог |
| 2. | Информирование по вопросам подготовки к ЕГЭ и ОГЭ (9, 11 классы) | Работа с учащимися | Октябрь | Педагог-психолог, кл.рук-ли |
| 3. | Формирование пакета рекомендаций для учителей-предметников по вопросам подготовки к ЕГЭ и ОГЭ (9, 11 классы) | Работа с учителями-предметниками | Октябрь | Педагог-психолог, кл.рук-ли |
| 4. | Изучение личностных качеств, особенностей формирования интеллектуального развития в 10-м классе | Работа с учащимися | Октябрь | Педагог-психолог |
| 5. | Создание информационного стенда «Подготовка к ЕГЭ» для учащихся и их родителей |  | Ноябрь | Педагог-психолог |
| 6. | Посещение уроков в 9, 11 классах |  | Ноябрь | Администрация, Педагог-психолог |
| 7. | Лекция для учителей «Элементы саморегуляции для учителей» | Работа с педагогическим коллективом | Ноябрь | Педагог-психолог |
| 8. | Развитие психотехнических навыков необходимых для успешной сдачи ЕГЭ * Гимнастика мозга.

Гимнастика мозга для зрения. Упражнения для снятия зрительного утомления | Работа с учащимися | Ноябрь-февраль | На кл. часах |
| 9. | Диагностика уровня тревожности учащихся | Работа с учащимися | Декабрь | Педагог-психолог |
| 10. | Диагностика уровня стрессоустойчивости |
| 11. | Занятия по снятию высокого уровня тревожности, стрессоустоичивости |
| 12. | Родительское собрание в 9, 11 классах «Как помочь ребёнку успешно сдать экзамены» | Работа с родителями | Педагог-психолог, кл. рук-ли |
| 13. | Работа с классными руководителями по изучению индивидуальных особенностей учащихся с целью выработки оптимальной стратегии подготовки к экзамену в форме ЕГЭ и ОГЭ (9, 11 классы) | Работа с классными руководителями | Декабрь | Педагог-психолог |
| 14. | Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ (9, 11 классы) | Работа с учащимися | Январь | Педагог-психолог |
| 15. | Анализ результатов анкетирования учащихся и разработка рекомендаций для учителей-предметников и классных руководителей |  | Январь | Педагог-психолог |
| 16. | Индивидуальная диагностика по запросам |  | В течение года | Педагог-психолог |
| 17. | Родительское собрание в 9, 11 классах «Как помочь ребёнку успешно сдать экзамены» | Работа с родителями | Март | Педагог-психолог, кл. рук-ли |
| 18. | Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ. Индивидуальное консультирование учащихся и родителей при подготовке к ЕГЭ и ОГЭ.Подготовка памяток для выпускников:- Психологическая готовность к экзаменационному периоду | Работа с учащимися, родителями | Апрель, Май | Педагог-психолог |
| 19. | Анализ возникших психологических проблем при подготовке и проведении ЕГЭ и ОГЭ, определение путей работы по психологическому сопровождению учащихся последующих лет |  | Июнь | Педагог-психолог |