

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республика Северная осетия - Алания
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО
СОЮЗА Н.Д.ДРОНОВА СЕЛА ТРОИЦКОГО МОЗДОКСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ - АЛАНИЯ

«Утверждаю»

И.о.директора МБОУ СОШ
с.Троицкого
Кожанова Н.В.

« ____ » _____ 2025г.

План психологического сопровождения
всех участников образовательного процесса
по проведению ОГЭ и ЕГЭ в 9-х; 11-х классах
МБОУ СОШ с.Троицкого
в 2025- 2026 учебном году

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 - январь
3	Разработка рекомендаций, буклетов для родителей по организации работы и охраны здоровья, учащихся в период подготовки и сдачи экзаменов.	Сентябрь -январь
4	Разработка рекомендаций, буклетов для педагогов по подготовке учащихся к экзаменам.	Сентябрь - январь
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	Групповая диагностика профориентационной направленности Групповая диагностика готовности к сдаче экзаменов	Ноябрь-декабрь Апрель
8	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>Участник и</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>Участник и</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>Участник и</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» Групповая диагностика	В течение месяца В течение месяца	Информация в журнале консультаций

	профориентационной направленности		
Учителя	Индивидуальные и групповые консультации.	В течение месяца	Информация в журнале консультаций
Родители	Индивидуальные и групповые консультации.	В течение месяца	Информация в журнале консультаций

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.	4-я неделя месяца	Бланк памятки в папке класса Информация в папке класса
	Разработка памяток для выпускников по организации учебного труда и самостоятельной работы	4-я неделя месяца	
	Индивидуальные и групповые консультации по результатам диагностики	В течение месяца	
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	Индивидуальные и групповые консультации	В течение месяца	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	Групповая диагностика готовности к сдаче экзаменов	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

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 групп. консульт. по снятию нервного напряжения и стрессовых ситуаций. Сопровождение учащихся на экзамены.	Перед каждым экзаменом	Информация в папке класса