

План психологической подготовки к ГИА и ЕГЭ

№	Направление работы	Тема	С кем проводится	Сроки выполнения
1	Мониторинг	Отношение учащихся к ГИА и ЕГЭ	Учащиеся 9 и 11 классов	октябрь
2	Рекомендации учащимся	Как лучше подготовиться к экзаменам	Учащиеся 9 и 11 классов	октябрь
3	Консультирование		Учащиеся 9 и 11 классов	В течение года, по будням (кроме среды) с 16-00 до 17-00
4	Консультирование		Родители учащихся 9 и 11 классов	В течение года, понедельник, четверг с 17-00 до 18-00
5	Тренинг (специалисты МГППУ)	«Как преодолеть трудные жизненные ситуации»	Учащиеся 11 класса	ноябрь
6	Тренинг (специалисты МГППУ)	Профилактика тревожных состояний	Педагоги	декабрь
7	Классный час	«Знакомство с процедурой ГИА и ЕГЭ, поведение на экзамене».	Учащиеся 9 и 11 классов	декабрь
8	Групповая диагностика	Психологическая готовность к ЕГЭ и ГИА	Учащиеся 9 и 11 классов	январь
9	Групповая диагностика	Уровень тревожности	Учащиеся 9-х классов	январь
10	Консультирование	Результаты диагностики	Учащиеся 9 и 11 классов	январь
11	Тренинг (ЦПМСС «Живые потоки»)	«По предупреждению негативных коммуникаций или как сказать спасительное Нет!»	Учащиеся 11 класса	февраль
12	Психологические занятия	Экзамены. Стресс	Учащиеся 9-х классов	февраль
13	Групповые	Психологическая	Учащиеся 9 и 11	Февраль – май,

	занятия	подготовка к выпускным экзаменам. Темы: - Как лучше подготовиться к экзаменам - Как вести себя на экзамене - Память и приемы запоминания - Методы работы с текстами - Как бороться со стрессом - Обучение приемам релаксации - Способы снятия нервно – психического напряжения - Как управлять негативными эмоциями - Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания - Эмоции и поведение	классов	1 раз в неделю
14	Рекомендации	«Как подготовить ребенка к экзамену»	Родители учащихся 9 и 11 классов	февраль
15	Тренинг (специалисты ЦПМСС «Живые потоки»)	Психологическая готовность к ЕГЭ	Учащиеся 11 класса	март
16	Тренинг	«Как я преодолеваю трудности»	Учащиеся 9-х классов	март
17	Классные часы	Мое здоровье	Учащиеся 9 и 11 классов	март
18	Групповое тестирование	Процедура ГИА и ЕГЭ	Учащиеся 9 и 11 классов	апрель
19	Психологическая игра	Сдаем ГИА и ЕГЭ	Учащиеся 9 и 11 классов	май