

# **Тематический план занятий психолога с учащимися 9-11 классов.**

## **1. Диагностическое занятие «Готовность к экзамену»**

**Цель:** информационное обеспечение процесса психологического сопровождения готовности к ГИА и ЕГЭ

Понедельник - Анкета «Готовность к экзамену», диагностика «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний», тест Е.В. Беспаловой «Твое самочувствие накануне экзаменов».

## **2. Развивающее занятие «Методы саморегуляции».**

**Цель:** создание условий для психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ и решения психологических проблем конкретных учащихся.

Среда - Плюсы и минусы ЕГЭ и ОГЭ: объективный взгляд на экзамен.

Понятие о стрессе. Как справиться со стрессом на экзамене. Методы саморегуляции. Как управлять негативными эмоциями.

## **3. Консультирование учащихся по вопросам психологической готовности к экзаменам.**

**Цель** – оказание психологической помощи и поддержки субъектам ОГЭ и ЕГЭ, обучение их навыкам саморегуляции.

Четверг – Круглый стол «Мои вопросы и сомнения в подготовке к экзаменам».

## **4. Профилактическое занятие «Как поддержать себя?».**

**Цель:** проведение мероприятий, направленных на создание благоприятных условий ОГЭ и ЕГЭ.

Пятница - оформление стенда на тему «Советы психолога по подготовке к ЕГЭ», «Рекомендации для более успешного практического выполнения тестирования», «Рекомендации для учеников. Как поддержать себя?»