

**План работы  
специалистов СППС  
по психологической подготовке учащихся  
к сдаче экзаменов, к ЦТ на 2021/2022 учебный год**

**Цель:** формирование эмоциональной готовности и отработке стратегии и тактики поведения в период подготовки к экзаменам и ЦТ.

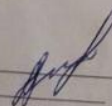
**Задачи:**

- повышение сопротивляемости стрессу,
- формирование навыков уверенного поведения,
- развитие эмоционально-волевой сферы,
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы,
- развитие мобильности, переключаемости, умения организовать деятельность,
- помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе установок,
- обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

| № п/п | Содержание работы  | Сроки  | Ответственные      |
|-------|--|--|--------------------|
|       | <b>для учащихся</b>  |  |                    |
| 1.    | Консультация для уч-ся на тему: «Как сохранить психическое и физическое здоровье».   | сентябрь   | специалисты СППС   |
| 2.    | Диспут на тему «Стресс и как с ним справиться».  | ноябрь   | педагог-психолог   |
| 3.    | Круглый стол «Как подготовиться к сдаче экзамена, к ЦТ».   | январь   | специалисты СППС   |
| 4.    | Коррекционно-развивающие занятия с учащимися, направленные на снятие эмоционального напряжения, приобретения уверенности в себе: <ul style="list-style-type: none"> <li>• прак. занятие 9кл. «Как лучше подготовиться к экзаменам. Приемы волевой мобилизации»,</li> <li>• прак. занятие 9 кл. «Как справиться со стрессом на экзамене. Приемы запоминания учебного материала».</li> <li>• прак. занятие 11кл. «Как успешно сдать экзамены и ЦТ»</li> <li>• занятие 9кл. «Моя уверенность на экзамене»,</li> <li>• зан. 11 кл.. «Стресс. Приемы релаксации и снятия напряжения».</li> <li>• прак.зан.11кл. «Стратегия подготовки к ЦТ. Как успешно сдать экзамены».</li> </ul> | февраль<br>март<br>март<br>апрель<br>апрель<br>май | педагог-психолог   |
| 5.    | Изучение уровня предэкзаменационной тревожности учащихся 9, 11 классов.  | март   | педагог-психолог   |
| 6.    | Круглый стол для уч-ся 9, 11 кл. «Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы».   | апрель   | педагог социальный |
| 7.    | Интерактивная беседа для уч-ся 11 кл. на тему: «Как правильно готовиться, чтобы успешно сдать экзамены, ЦТ».   | май  | педагог-психолог   |
| 8.    | Пресс-конференция «От успешного школьника – к успешной карьере взрослого человека»   | май  | педагог социальный |
| 9.    | Консультация для уч-ся 9, 11 кл. на тему: «Секреты успешной сдачи экзаменов, ЦТ».  | июнь   | педагог социальный |

|                      |   |                |                               |
|----------------------|---|----------------|-------------------------------|
| 10.                  | Участие в проведении классных, информационных часов «Как правильно готовиться и сдавать экзамены». Как успешно подготовиться к выпускным экзаменам» и т.д.  | в течение года | специалисты СППС, класс. рук. |
| 11.                  | Подготовка прак. рекомендаций для учащихся «Как вести себя во время ЦТ», «Как эффективно готовиться к экзаменам», «Памятка по подготовке к экзаменам, ЦТ», «Как запомнить большое количество материала», «Секреты успешной сдачи экзамена». | в течение года | специалисты СППС              |
| 12.                  | Оформление информационного стенда на тему: «Психологическая подготовка к сдаче экзаменов и участию в ЦТ».   | в течение года | Специалисты СППС              |
| <b>для родителей</b> |   |                |                               |
| 13.                  | Круглый стол на тему «Семья и школа: совместные действия по укреплению психического здоровья детей».  | сентябрь       | педагог-психолог              |
| 14.                  | Консультация на тему «Влияние организованности и самодисциплины подростка на сдачу экзаменов, ЦТ».  | ноябрь         | педагог социальный            |
| 15.                  | Пресс-конференция на тему «Влияние семьи на становление личности».  | январь         | специалисты СППС              |
| 16.                  | Круглый стол «Развиваем самооценку и уверенность в своих силах у своего ребенка».   | апрель         | педагог-психолог              |
| 17.                  | Пресс-конференция на тему «Организация благоприятных условий и здорового ритма жизни выпускника».   | май            | педагог социальный            |
| 18.                  | Консультация на тему «Мой ребенок и его будущая профессия».   | май            | педагог-психолог              |
| 19.                  | Разработка прак. рекомендаций для родителей по подготовке учащихся к сдаче экзаменов, ЦТ..  | в течение года | специалисты СППС              |
| <b>Для педагогов</b> |   |                |                               |
| 20.                  | Консультация для класс. рук. на тему: «Формирование благоприятного психологического климата в классе».  | сентябрь       | педагог социальный            |
| 21.                  | Круглый стол для педагогов «Учет возрастных и индивидуальных особенностей как условие успешного обучения старшеклассника».  | ноябрь         | педагог-психолог              |
| 22.                  | Круглый стол для педагогов на тему: «Личностная тревожность, как эмоциональное состояние».  | январь         | педагог-психолог              |
| 23.                  | Пресс-конференция для педагогов на тему: «Гуманистическо-педагогическая поддержка личности старшеклассника».  | апрель         | педагог социальный            |
| 24.                  | Консультация «Как сохранить физическое и психическое здоровье выпускника»   | май            | педагог-психолог              |
| 25.                  | Разработка методических рекомендаций для педагогов, педагогов-предметников по подготовке учащихся к ЦТ.   | в течение года | специалисты СППС              |

Ответственные:  
Педагог-психолог  
Соц. педагог



Т.Н.Команденко  
Н.В.Абразовская