

«Утверждаю»
И.о. директор МБОУ
«Ш-И СОО с. Уэлен»

Приказ № 3
«22» декабря 2021 г.

Саяя Э.В. / А.А. Тедеева

План

работы педагога-психолога с выпускниками 9-х классов
в период подготовки к государственным экзаменам
2021-2022 учебный год

Цель:

Отработка с учащимися навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение их уверенности в себе, своих силах при сдаче экзаменов.

Задачи:

Обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения; повышение сопротивляемости стрессу; обучение способам волевой мобилизации и поддерживание рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам; обучение приемам активного запоминания.

| № п/п | Тема занятия | Цели и задачи | Дата | |
|----------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|
| | | | План | Факт |
| 1. | Что такое экзамен и что он значит для меня? | Познакомить выпускников с особенностями экзамена | 08.04 | |
| 2. | Как лучше подготовиться к экзаменам | Сообщить в доступной форме об эффективных способах подготовки к экзаменам | 15.04 | |
| 3. | Способы снятия нервно-психического напряжения | Научить выпускников снимать напряжение простыми психологическими способами | 22.04 | |
| 4. | Как справиться со стрессом на экзамене | Познакомить учащихся с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации | 29.04 | |
| 5. | Знакомство с приемами волевой мобилизации и совладания со своими чувствами | Знакомство учащихся с некоторыми приемами волевой мобилизации; отработка приёмов самообладания, необходимых учащимся в ходе сдачи экзаменов | 06.05 | |
| 6. | Обучение приёмам релаксации и снятия напряжения | Обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование умения управлять своим психофизическим состоянием. | 13.05 | |
| 7. | Тренинг «Экзамен без стресса» | способствовать снижению стресса в экзаменационный период у старшеклассников через осознание своего поведения и расширение поведенческого репертуара. | 20.05 | |

Педагог-психолог Тедеева