

«Утверждаю»

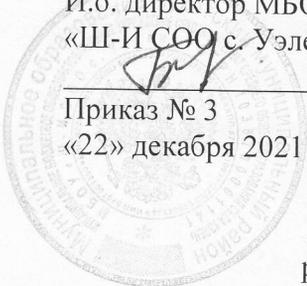
И.о. директор МБОУ

«Ш-И СОО с. Уэлен»

/Саая Э.В./

Приказ № 3

«22» декабря 2021 г.



План

работы педагога-психолога с выпускниками 11 класса
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 *Турсаева*