

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №7

\_\_\_\_\_М.В.Панасенко

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_2024г.

**План работы**  
**по организации психолого-педагогического сопровождения учащихся**  
**9-х, 11-х классов МБОУ СОШ №7 им.К.В.Шишкина**  
**в период подготовки к экзаменам.**

<b>№№ п/п</b>	<b>Мероприятия (тренинги, беседа, диагностика)</b>	<b>Сроки</b>
1	Занятие 1 (диагностическое) Тема «Самооценка и уровень притязаний» Цель: дать понятие самооценки, определение уровня самооценки, определение формулы самооценки	ноябрь 2024г.
2	Занятие 2 (диагностическое) Тема: «Темперамент» Цель: знакомство с типами темперамента, определение типа темперамента.	ноябрь 2024г.
3	Занятие 3 Тема: «Чувства и эмоции. Источники негативных эмоций» Цель: способы выражения, регуляция эмоционального состояния. Тест эмоций (диагностика) Цель: выявление эмоционального состояния	ноябрь 2024г.

4	<p>Занятие 4</p> <p>Тема: «Тип мышления»</p> <p>Цель: мышление как средство познания, знакомство с типами мышления.</p> <p>Методика «Тип мышления» (диагностика)</p> <p>Цель: определение типа мышления.</p>	декабрь 2025г.
5	<p>Занятие 5</p> <p>Тема: «Внимание»</p> <p>Цель: тренировка объема, концентрации, избирательности, устойчивости, распределения, переключения и произвольности внимания.</p>	декабрь 2025г.
6	<p>Занятие 6</p> <p>Тема: «Память и запоминание»</p> <p>Цель: знакомство с характеристиками памяти, обучение работе с текстами, приемами запоминания, отработка полученных навыков.</p>	декабрь 2025г.
7	<p>Занятие 7</p> <p>Тема: «Стресс и тревожность»</p> <p>Цель: дать понятие тревожности, эустресс и дистресс, реакция на стресс.</p> <p>Методика «Определение уровня тревожности» Спилберга-Ханина (диагностика)</p> <p>Цель: выявление тревожности у старшеклассников в предэкзаменационный период</p>	январь 2025г.
8	<p>Занятие 8</p> <p>Тема: «Знакомство с приемами волевой мобилизации и совладения своими чувствами»</p> <p>Цель: знакомство с приемами волевой мобилизации, отработка приемов самообладания, необходимых учащимся в ходе сдачи экзаменов.</p>	февраль 2025г.

9	<p>Занятие 9</p> <p>Тема: «Обучение приемам релаксации и снятия напряжения»</p> <p>Цель: обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления, формирование умения управлять своим психофизическим состоянием.</p>	<p>февраль 2025г.</p>
10	<p>Занятие 10</p> <p>Тема: «Как справиться со стрессом на экзамене»</p> <p>Цель: познакомить учащихся с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации</p>	<p>март 2025г.</p>
11	<p>Занятие 11</p> <p>Тема: «Способы снятия нервно-психического напряжения»</p> <p>Цель: снятие психофизического напряжения.</p>	<p>апрель 2025г.</p>
12	<p>Занятие 12</p> <p>Тема: «Уверенность на экзамене»</p> <p>Цель: повысить уверенность в себе, своих силах.</p>	<p>апрель 2025г.</p>

Педагог-психолог - Е.В.Маханькова