



Утверждаю:
Директор МБОУ «ОШ №24»
Е.Г. Гетманская
«09» 2021г

План работы педагога-психолога по психологическому сопровождению и преодолению стрессовых ситуаций у выпускников IX класса, проходящих ГИА в 2021-2022 учебном году

Цель: оказание действенной помощи участникам учебно-воспитательного процесса при подготовке к экзаменам; снижение стрессоопасных состояний.

Задачи:

1. Повышение сопротивляемости стрессу;
2. Обучение способам реагирования в стрессовой ситуации и методам саморегуляции;
3. Снятие предэкзаменационной напряженности;
4. Формирование у учащихся объективной самооценки;
5. Повышение психологической компетентности учащихся, родителей и педагогов;
6. Профилактика конфликтно-опасных ситуаций в экзаменационный период.

Методы работы:

1. Диагностические методики;
2. Мини-лекции;
3. Релаксационные методы;
4. Тренинговые методы;
5. Телесно-ориентированные техники.

| № п/п | Мероприятия | Сроки | Ответственные | Предполагаемый результат |
|-------|--|----------------|------------------|---|
| 1. | Посещение уроков в 9-х классах. | В течение года | Педагог-психолог | Отслеживание психологического состояния учащихся. |
| 2. | Диагностика тревожности. | Октябрь, Март | Педагог-психолог | Выявление уровня тревожности. |
| 3. | Психологическая диагностика по выявлению факторов суицидального риска. | Сентябрь | Педагог-психолог | Выявление факторов суицидального риска. |
| 4. | Профилактическая беседа со старшеклассниками об основных причинах стрессового напряжения | Декабрь | Педагог-психолог | Изучение способов борьбы со стрессом. |

| | | | | |
|----|--|-----------------|------------------|---|
| | и способах борьбы со стрессом. | | | |
| 5. | Проведение релаксационных упражнений с учащимися. | Январь | Педагог-психолог | Снятие мышечного напряжения, полное или частичное расслабление организма. |
| 6. | Выступление на родительском собрании на тему: «Психологическая подготовка девятиклассников к сдаче ОГЭ». | В течение года | Педагог-психолог | Помощь и рекомендации психолога при подготовке к экзаменам. |
| 7. | Проведение тренинговых занятий по профилактике стресса. | Октябрь, Апрель | Педагог-психолог | Снятие эмоционального напряжения, расширение кругозора в вопросах, связанных с способами снятия стресса, активизации внутренних ресурсов. |
| 8. | Индивидуальная профилактическая диагностика учащихся по запросу учителей и родителей. | В течение года | Педагог-психолог | Снятие эмоционального напряжения |
| 9. | Индивидуальное и групповое консультирование учащихся по запросу. | В течение года | Педагог-психолог | Снятие эмоционального напряжения |