

Утверждаю

 «Общеобразовательная школа с. Костроминское»
 Ауслов П.И.
 « 14 » 2025 г.

«Психологическое сопровождение успешной сдачи итоговой аттестации и единого национального тестирования»

План профилактической работы

Цель: оказание психологической поддержки учащимся в период подготовки к ЕНТ, формирование стрессоустойчивости, уверенности в себе и мотивации к успешной сдаче тестирования.

Дата	Мероприятие	Целевая группа	Ответственный
05.05	Классный час «Экзамен без стресса» Цель: психопросвещение, рекомендации по подготовке и отдыху	Учащиеся 9,11 классы	Педагог- психолог, классные руководители
06.05	Тренинг "Уверенность и саморегуляция Цель: Повышение самооценки, формирование уверенности	Учащиеся 9,11 классов	Педагог- психолог
08.05	Практикум по техникам релаксации (дыхательные упражнения, визуализация успеха)	Учащиеся 9,11 классы	Педагог- психолог
12.05	Родительское собрание «Роль семьи в успешной сдаче ЕНТ. Как не навредить?»	Родители выпускных классов	Педагог- психолог
13.05	Методическая консультация: «Профилактика тревожности у выпускников: роль учителя»	Педагоги организации образования	Педагог- психолог
14.05	Тренинг «Как справиться с волнением на экзамене» Цель: формирование навыков саморегуляции в стрессовой ситуации.	Учащиеся 9,11 классы	Педагог- психолог

16.05	Психологический тренинг для учителей «Управление стрессом и эмоциональным состоянием»	Педагоги организации образования	Педагог-психолог
19.05	Проведение тематических мини-лекций: «Как готовиться к экзаменам», «Как вести себя во время экзаменов»	Учащиеся 9,11 классов	Педагог-психолог
20.05	Родительское собрание с элементами тренинга: «Как поддержать ребенка в период экзаменов» Цель: повышение уровня осознанной родительской поддержки	Родители выпускных классов	Педагог-психолог
21.05	Консультация для педагогов: «Как снизить давление и мотивировать выпускников» Цель: формирование эффективной педагогической поддержки.	Педагоги организации образования	Педагог-психолог
22.05	Мастер-класс «Психологическая помощь ученикам в период подготовки к ЕНТ»	Педагоги организации образования	Педагог-психолог
23.05	Тренинг «Ценностно-смысловая сфера личности» Цель: формирование навыков саморегуляции в стрессовой ситуации.	Учащиеся 9,11 классы	Педагог-психолог
В течение мая	Информационные посты в родительских чатах: «Роль родителей в успешной сдаче ЕНТ Как помочь ребенку, не перегружая его», «Ошибки родителей: давление, сравнение, завышенные ожидания». (советы, упражнения, поддержка) Цель: поддержка обратной связи и постоянного контакта	Родители выпускных классов	Педагог-психолог
В течение месяца	Психологическое консультирование. Индивидуальные и групповые беседы с	Учащиеся 9,11 классов, родители, педагоги.	Педагог-психолог

	учащимися, родителями и педагогами по проблемам подготовки к итоговой аттестации и ЕНТ.		
В течение мая	Индивидуальные консультации для учителей по вопросам взаимодействия с тревожными и немотивированными учениками. (по запросу)	Педагоги организации образования	Педагог-психолог
В течение мая	Совместные встречи с классными руководителями и родителями при необходимости.	Родители, классные руководители.	Педагог-психолог
В течение мая	Распространение памяток: «Как поддержать ученика перед экзаменом». «Что говорить, а что избегать говорить в период стресса»	Педагоги организации образования	Педагог-психолог

Педагог-психолог:  Зулкарнаева И.Б.