

**План психологического сопровождения выпускников по подготовке к прохождению  
государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего общего образования в 2025 – 2026  
учебном году**

**Цель:** оказание психологической помощи учителям, выпускникам и их родителям в подготовке к ГИА.

**Задачи:**

1. Способствовать совершенствованию познавательного компонента психологической готовности к ГИА у учащихся.
2. Уменьшение уровня тревожности, развитие стрессоустойчивости и повышение положительного эмоционального фона с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.
3. Содействие адаптации учащихся к процессу проведения ГИА.
4. Создание необходимого психологического настроя у педагогов, классных руководителей, учащихся и их родителей во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний.

**Субъекты программы:** выпускники 9- 11 классов, их родители, учителя.

**План работы педагога-психолога по формированию психологической готовности выпускников**

| №  | Виды деятельности                                    | Содержание                          | Цель   | Сроки              | Ответственные |
|----|--|-------------------------------------|--|--------------------|---------------|
| 1. | Работа с учащимися<br>9-11-х классов<br>Диагностика. | 1. Тест Филлипса                    | Выявление уровня<br>тревожности выпускников. | октябрь-<br>ноябрь | Психолог      |
|    |  | 2. Тест «Стресс»                    | Выявление уровня стресса<br>у выпускников.   | декабрь            | Психолог      |
|    |  | 3. Тест «Моральная<br>устойчивость» | Выявление уровня<br>моральной устойчивости.  | февраль            | Психолог      |

|           |  |   |  |                 |          |
|-----------|--|---|--|-----------------|----------|
|           | <b>Практическая работа</b>                             | Подготовка рекомендаций выпускникам по подготовке к ЕГЭ и ГИА           | Дать рекомендации по подготовке к экзаменам  | декабрь-февраль | Психолог |
| <b>2.</b> | <b>Индивидуальные и групповые занятия (по запросу)</b> | 1. Как лучше подготовиться к экзаменам                                  | Сообщить об эффективных способах подготовки к экзаменам  | октябрь         | Психолог |
|           |  | 2. Поведение на экзамене  | Дать рекомендации по поведению во время подготовки и в момент экзамена.  | ноябрь          | Психолог |
|           |  | 3. Память и приёмы запоминания.   | Знакомство с приёмами запоминания, характеристиками памяти   | декабрь         | Психолог |
|           |  | 4. «Эффективные способы запоминания большого объёма учебного материала» | Сообщить об эффективных способах запоминания большого объёма материала.  | январь          | Психолог |
|           |  | 5. «Способы саморегуляции в стрессовой ситуации». Сказка «Страус»       | Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации. Помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации. | февраль         | Психолог |
|           | <b>Тренинг</b>   | «Дорогу осилит  | Рекомендации по сохранению спокойствия во  | март-апрель     | Психолог |

|           |  |   |  |                |  |
|-----------|--|---|--|----------------|--|
|           |  | <p>идуший».</p> <p>«Мои установки».</p> <p>«Мобилизация – залог успеха на экзамене».</p> <p>«Открытие возможностей».</p> <p>«Дверь в себя».</p> | <p>время экзамена и во время подготовки к нему.</p>  |                |  |
|           | <b>Оформление стенда для выпускников</b> | «Время вспомнить о ЕГЭ и ГИА».  | Информация по подготовке к экзаменам.  | январь-февраль | Психолог                                 |
| <b>3.</b> | <b>Работа с родителями выпускников</b>   | <p>1. «Психологические особенности подготовки к ЕГЭ и ГИА».</p> <p>«Как противостоять стрессу».</p>   | <p>Знакомство родителей с правилами и порядком проведения итоговой аттестации, в том числе единого государственного экзамена.</p> <p>Анализ подготовленности детей к предстоящим испытаниям.</p> <p>Рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.</p> | февраль-март   | Психолог совместно с зам.директора по УР |
|           | <b>Практическая работа</b>               | Подготовка методических рекомендаций родителям. Памятка.  | Рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.   | февраль-март   | Психолог                                 |

|           |   |  |  |                |                                 |
|-----------|---|--|--|----------------|---------------------------------|
|           | <b>Консультации</b>                       | Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанных с ЕГЭ и ГИА.                         | Оказание помощи по вопросам, связанных с подготовкой к ЕГЭ и ГИА.        | В течение года | Психолог                        |
| <b>4.</b> | <b>Работа с учителями - предметниками</b> | Совместное изучение индивидуальных особенностей учащихся (по запросу)  | Выработка оптимальной стратегии подготовки к экзамену в форме ЕГЭ и ГИА. | В течение года | Психолог                        |
|           | <b>Практическая работа</b>                | Подготовка методических рекомендаций учителям – предметникам по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА. Памятка. | Рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам.   | ноябрь         | Психолог                        |
| <b>5.</b> | <b>Работа с классными руководителями.</b> | Психологическая помощь в период подготовки к ЕГЭ и ГИА   | Рекомендации учащимися по подготовке к экзаменам.                        | В течение года | Психолог, классные руководители |
|           | <b>Практическая работа</b>                | Подготовка методических рекомендаций классным руководителям по подготовке выпускников к ЕГЭ и                | Рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам.   | октябрь        | Психолог                        |

|           |                                 |   |  |              |   |
|-----------|---------------------------------|---|--|--------------|---|
|           |                                 | ГИА. Памятка.   |  |              |   |
| <b>6.</b> | <b>Нормативная документация</b> | Оформление протокола родительского собрания.                                  |  | февраль-март | Психолог, классные руководители, зам. директора по УР |
|           |                                 | Составление и утверждение плана работы по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА. |  | сентябрь     | Психолог  |