

**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.	<b>Работа с учащимися 9-11-х классов</b>  Диагностика.	1. Тест Филлипса	Выявление уровня тревожности выпускников.	октябрь-ноябрь	Психолог
		2.Тест «Стресс»	Выявление уровня стресса у выпускников.	декабрь	Психолог
		3. Тест «Моральная устойчивость»	Выявление уровня 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
2.	<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 объема 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>идущий».</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
3.	<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 учащимся 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