

Утверждаю

**План работы
педагога - психолога МБОУ «ОШ №27»
по преодолению стрессовых ситуаций у выпускников 9 кл. 2023-2024 уч.года**

№ п/п	Название работы	срок	Предполагаемый результат
1	Классный час «составляющие успеха на экзамене.» организация подготовки к экзаменам. Планирование своей деятельности.	Апрель	Дать детям понятие о составляющих успеха на экзамене и способах их реализации. Познакомить с методами наиболее эффективной подготовки к сдаче экзаменов. Научить детей планировать свою деятельность и умело распределять своё время.
2	Виды памяти. Диагностика памяти уч- ся. Методы тренировки памяти и способы наиболее эффективного запоминания учебного материала.	Сентябрь	Познакомить уч – ся с мнемоническими методами для облегчения запоминания учебного материала. Научить рационально, использовать эти методы при подготовке к экзаменам, используя свои сильные стороны и индивидуальные особенности памяти.. Показать преимущество осмысленного запоминания по сравнению с механическим.
3	Виды мотивации. Диагностика мотивации. Тест: мотивация к успеху (Т.Элерс).	Октябрь	Выявить уровень мотивации у учащихся. Вырабатывать у уч – ся сознательную мотивацию к сдаче экзаменов (для чего они сдают экзамены, почему нужно серьёзно готовиться, что их ждёт в будущем, для чего вообще нужны знания и т.д.).
4	Диагностика самооценки уч – ся.	Ноябрь	Помочь детям вырабатывать у себя адекватную самооценку.
5	Диагностика тревожности. Изучение уровня притязаний.	Декабрь	Выявить «тревожных детей» и причины повышенной тревожности. Дать учителям рекомендации по работе с «тревожными детьми».

6	Профилактика стресса во время экзаменов. Тест: «подверженность стрессу».	Январь	Подготовить уч – ся к возможному возникновению стрессовой ситуации. Научить преодолевать неуверенность в стрессовой ситуации.
7	Психогимнастические упражнения.	Февраль	Провести с детьми упражнения, (и научить их выполнять самим) помогающие нормализовать и улучшить физическое и психологическое состояние в период подготовке к экзаменам.
8	Поведение уч – ся во время экзамена. (рекомендации психолога).	Март	Дать психологические рекомендации, которые помогут не растеряться в сложной ситуации, повысить уверенность в себе преодолеть волнение во время экзамена.
9	Режим труда и отдыха. Правильный рацион питания.	Апрель	Провести беседу с уч – ся об организации режима дня, о значении правильного питания, полноценного сна и отдыха.
10	Родительское собрание. «как помочь детям успешно сдать экзамены».	Апрель-май	Дать рекомендации родителям.