

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

Г.А. Абузярова

**Дорожная карта
психологического сопровождения обучающихся
при подготовке и сдачи ОГЭ
на 2022-2023 учебный год**

Цель: оказание психологической помощи обучающимся в успешной подготовке и сдаче экзаменов.

Задачи:

1. провести диагностику обучающихся, с целью выявления факторов, вызывающих стресс в период подготовки и сдачи экзаменов;
2. отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к единому государственному экзамену и государственной итоговой аттестации;
3. обучить навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышения уверенности в себе, в своих силах.

| № | Мероприятие | Участники мероприятия | Срок проведения | Ответственный |
|---|---|-------------------------|-------------------------------|---|
| 1 | Психологическая помощь и поддержка учащихся и родителей при подготовке и сдаче ОГЭ | обучающиеся 9 класса | в течение учебного года | <i>педагог-психолог Чернышова Л.И</i> |
| 2 | Проведение диагностики «Готовность к ОГЭ»: знакомство с процедурой сдачи ОГЭ, уровень тревоги, владение навыками самоконтроля и самоорганизации (Автор Чибисова М.Ю.) | обучающиеся 9 класса | ноябрь | <i>педагог-психолог Чернышова Л.И</i> |
| 3 | Диагностика уровня психологической готовности к экзаменам. | обучающиеся 9 класса | декабрь | <i>педагог-психолог Чернышова Л.И</i> |
| 4 | Тренинг «Экзамены: как к ним подготовиться и как их пережить» | обучающиеся 9 класса | январь | <i>педагог-психолог Чернышова Л.И</i> |
| 5 | Проведение диагностики «Склонность к развитию стресса» (Автор Дж. Тейлор, адаптация Т. А. Немчинова) | обучающиеся 9 класса | февраль | <i>педагог-психолог Чернышова Л.И</i> |
| 6 | Тренинг «Боремся со стрессом» | обучающиеся 9 класса | февраль | <i>педагог-психолог Чернышова Л.И</i> |
| 7 | Тренинг «Снятие нервно-психического напряжения» | обучающиеся 9 класса | март | <i>педагог-психолог Чернышова Л.И</i> |

| | | | | |
|----|--|-------------------------|------------------|--|
| 8 | Проведение диагностики по опроснику «САН» (самочувствие, активность, настроение) (Авторы В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников) | обучающиеся 9 класса | март | <i>педагог-психолог</i> Чернышова Л.И. |
| 9 | Повторная диагностика «Готовность к ОГЭ»: знакомство с процедурой сдачи ОГЭ, уровень тревоги, владение навыками самоконтроля и самоорганизации (Автор Чибисова М.Ю.) | обучающиеся 9 класса | апрель | <i>педагог-психолог</i> Чернышова Л.И. |
| 10 | Консультации обучающихся и их родителей по результатам повторной диагностики готовности к ОГЭ. | обучающиеся 9 класса | апрель-май | <i>педагог-психолог</i> Чернышова Л.И. |
| 11 | Классный час «Психологические рекомендации при подготовке к ОГЭ» | обучающиеся 9 класса | май | <i>педагог-психолог,</i> <i>классный</i> <i>руководитель</i> Чернышова Л.И. |
| 12 | Выступление на родительских собраниях, педсоветах по вопросам психологического сопровождения подготовки и сдачи ОГЭ | Родители, педагоги | сентябрь- май | <i>педагог-психолог</i> Чернышова Л.И. |