****

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Содержание** | **Сроки** | **Отметка о выполнении** |
| **Работа с обучающимися**. **Диагностика** |  |  |
|  | Исследование уровня тревожности обучающихся в ситуации ГИА | март |  |
|  | Исследование копинг-стратегий обучающихся в стрессовой ситуации ГИА Методика «Копинг поведение в стрессовых ситуациях» | апрель |  |
| **Просветительская деятельность** |  |  |
| Групповые занятия |  |  |
|  | * «Как преодолеть страх перед Экзаменами?»
* «Эмоциональные состояния человека. Как побороть стресс».
* «Как лучше подготовиться к занятиям»
* «Поведение на экзамене»
 | декабрь-апрель |  |
|  | Подготовка методических рекомендаций выпускникам по подготовке к ГИА | апрель |  |
|  | Советы и рекомендации психолога на сайте гимназии | февраль-март |  |
|  | Занятие с элементами тренинга «Обучение приёмам релаксации» | декабрь |  |
|  | Развитие личной эффективности «Тайм-менеджмент или умение управлять своим временем» | февраль-март |  |
|  | Проведение занятий с элементами тренинга «Как психологически подготовиться в сдаче ГИА» | март-апрель |  |
|  | Обучение приемам снятия эмоционального напряжения в ситуации экзамена | май |  |
| **Консультирование** |  |  |
|  | Индивидуальное консультирование выпускников по проблемам психологической готовности к ЕГЭ и ОГЭ | В течение года |  |
|  | Индивидуальное консультирование педагогов гимназии | В течение года |  |
| **Работа с родителями выпускников** |  |  |
|  | Индивидуальное и консультирование родителей выпускников по вопросам психологической готовности выпускников к ГИА. | в течение года |  |
|  | Выступление на родительском собрании «Как оказать поддержку ребенку в 11 классе», «Роль родителей в подготовке выпускников к ГИА» | Сентябрь, декабрь |  |
|  | Подготовка методических рекомендаций по оказанию помощи детям в период подготовки к ГИА (памятки на Сайте гимназии) | февраль-апрель |  |

 Педагог-психолог Канафина Л.Б.