

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СОШ №3» г. Альметьевска Республики Татарстан

ПРИНЯТО

На заседании Педагогического совета
МБОУ «СОШ №3»
Протокол № 03 от 01.09.2025г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ «СОШ №3»
Л.Г.Гафиятуллина
Введено в действие приказом
№ 311 от 01.09.2025г.



План психологического сопровождения выпускников

Цель: оказание психологической помощи выпускникам и учителям в подготовке к итоговой аттестации.

Задачи:

1. Повышение сопротивляемости стрессу.
2. Отработка навыков поведения на экзамене.
3. Развитие уверенности в себе.
4. Развитие коммуникативной компетентности.
5. Развитие навыков самоконтроля.
6. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
7. Обучение приёмам эффективного запоминания.

Субъекты сопровождения: выпускники девятого класса, выпускники курса профессионального обучения, учителя.

Ожидаемые результаты:

1. Психологическая готовность участников итоговой аттестации.
2. Снижение уровня тревожности.
3. Повышение сопротивляемости стрессу.
4. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
5. Развитие навыков конструктивного взаимодействия

№	Мероприятие	Участники	Оборудование	Цель	Дата
1.	Диагностика Эмоционально-личностных особенностей учащихся (уровень тревожности, стресса)	9, 11	Тест «Дерево» Тест на тревожность Филлипса. Тест «Стресс» КК.Яхин, Д.М.Менделевич	Выявление личностных особенностей Выявление уровня тревожности выпускников. Выявление уровня стресса у выпускников.	По запросу
2.	Урок-практикум «Эффективные способы запоминания большого объема учебного материала»	9, 11		Сообщить об эффективных способах запоминания большого объема материала.	
3.	Занятие с элементами тренинга коммуникативных умений «Я среди людей».	9, 11		Формирование навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, аргументировать и отстаивать свою позицию	
4.	Занятие с элементами тренинга коммуникативных умений «Способы саморегуляции в стрессовой ситуации».	9, 11	Сказка «Страус»	Помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации.	
5.	Тренинговое занятие «Социальные роли»	9		Помочь разобраться в социальных ролях, которые играют люди в жизни и которые определяют специфику общения.	
6.	Тренинговое занятие «Шесть шагов к победе без проигрыша»	9		Повышение уровня терпимости, формирование способности позитивно взаимодействовать с другими людьми и	

				навыков конструктивного решения проблем.	
7.	Урок-практикум «Поведение на экзамене»	9		Дать рекомендации по поведению во время подготовки и в момент экзамена.	
9.	Индивидуальное консультирование учащихся	9		Рекомендации учащимися по подготовке к экзаменам.	Май - Июнь
11.	Совместное изучение индивидуальных особенностей учащихся	Кл. руководители		Выработка оптимальной стратегии подготовки к экзамену	Май
12.	Разработка методических рекомендаций по сопровождению процесса итоговой аттестации	Учителя-предметники Кл. рук.		Предложить рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам.	Май