**План работы МБОУ СОШ № 2 по психологической работе при подготовке учащихся 11 классов к ЕГЭ в 2015-2016 уч. году.**

Педагог- психолог : Будкова И.В.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **вид работы** | **тема** | **сроки проведения** |
| 1. | *Дискуссии* | - «Возможности, которые предлагает нам жизнь»,  - «Закономерности запоминания»,  - «Как бороться со стрессом»,  - «Откровенно говоря…»,  - «Эмоции и поведение». | октябрь  ноябрь  декабрь  январь  март |
| 2. | *Тестирование* | *-* «Уровень тревожности»,  - "Моральная устойчивость",  - "Стресс-тест",  - "Умеете ли вы контролировать себя?",  - «Тест эмоций» | февраль  март  апрель |
| 3. | *Мини-лекции* | -"Как готовиться к экзаменам",  - "Как вести себя во время экзаменов",  - «Память»,  - «Методы активного запоминания»,  - "Кратковременные эффективные средства  борьбы со стрессом",  - "Способы снятия нервно-психического  напряжения",  - "Как управлять своими эмоциями",  - "Экспресс-приемы волевой мобилизации",  - "Как разрядить негативные эмоции?" | сентябрь  октябрь  ноябрь  декабрь  январь  февраль  март  апрель  май |
| 4. | *Психологические упражнения* | - кинезиологические упражнения,  - медитативно-релаксационное упражнения,  - тренинговые упражнения,  - упражнения по принципу "мозгового штурма" | сентябрь-май |
| 5. | *Коррекционнно-развивающие занятия* | - «Как лучше подготовиться к занятиям»,  - «Поведение на экзамене»,  - «Память и приемы запоминания»,  - «Методы работы с текстами»,  - «Как бороться со стрессом»,  - «Обучение приемам релаксации»,  - «Способы снятия нервно-психического  напряжения»,  - «Как управлять негативными эмоциями»,  - «Знакомство с приёмами волевой  мобилизации и приёмами самообладания»,  - «Эмоции и поведение» | октябрь-апрель |
| 6. | *Раздаточный материал* | - Памятка на "черный день"- "Мои лучшие  качества",  - Памятка для выпускников «Как подготовиться к сдаче экзаменов» | апрель |
| 7. | *Индивидуальные консультации учащихся и родителей* | По запросу | в течение учебного  года |