**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». | октябрьноябрьдекабрьянварьмарт |
| 2. | *Тестирование* | *-* «Уровень тревожности»,- "Моральная устойчивость",- "Стресс-тест",- "Умеете ли вы контролировать себя?",- «Тест эмоций» | февральмартапрель  |
| 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?" | сентябрьоктябрьноябрьдекабрьянварьфевральмартапрельмай |
| 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 |