

Департамент образования города Москвы

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы  
«Центр образования № 1601  
имени Героя Советского Союза Е. К. Лютикова»  
(ГБОУ ЦО № 1601 им. Героя Советского Союза Е. К. Лютикова)

План-график по формированию психологической готовности  
выпускника к сдаче ГИА и ЕГЭ  
на 2017-2018 учебный год (3 корпус)

17 января среда	11А	Практическое занятие с психологом: «Дыхание против стресса» (педагог-психолог Шibaев А.А.)
22 января понедельник	9Б	
14 февраля среда	9А	
9 апреля 16 апреля	9А 9Б 11А	Психологическая диагностика «Эмоции и поведение» (педагог-психолог Шibaев А.А.)
11 декабря понедельник	9Б	Тренинговое занятие: Как психологически подготовиться к экзамену» (педагог-психолог Шibaев А.А.)
14 декабря четверг	9А 9Б 11А	Родительские собрания на тему: «Скорая помощь при подготовке к ГИА и ЕГЭ» (педагог-психолог Шibaев А.А.)
15 марта четверг	9А 9Б 11А	Родительские собрания на тему: «Как помочь ребенку без волнений сдать экзамены» (педагог-психолог Шibaев А.А.)
В течение всего учебного года	9А 9Б 11А	Индивидуальные консультации учащихся, родителей и педагогов по вопросам психологической подготовки к ЕГЭ и ГИА

Педагог-психолог



А.А. Шibaев

Перечень используемых диагностических методик для занятия  
**Психологическая диагностика «Эмоции и поведение»:**

1. Уровень моей тревожности.
2. Стресс тест для выпускников
3. Умеете ли вы быть счастливым? (можно индивидуально)

**Стратегии психологической поддержки обучающихся и родителей обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями:**

1. Использование приемов саморегуляции и позитивной самомотивации при подготовке к экзаменам.
2. Актуальность задействования воображения и образного мышления: использовать сравнение, образы, метафоры, рисунки. Обучение приемам запоминания и работы с текстом, конспектирования.
3. Обучение использованию часов для определения времени, необходимого для каждого задания.
4. Исключение нагнетания, напоминания о серьезности и значимости результатов тестирования.
5. Возможность начала с заданий В и С, там, где требуется развернутый ответ.
6. Создание ситуации успеха, поощрения и поддержания.