

Психолого-педагогическая поддержка выпускников в период подготовки к экзаменам

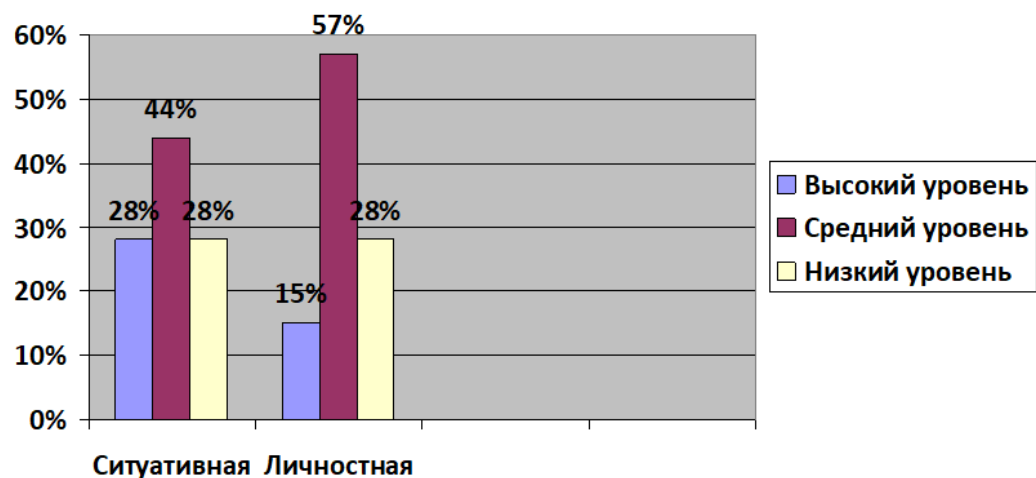
Направления работы педагога-психолога в рамках сопровождения выпускников в период подготовки к экзаменам

Диагностическое		Профилактическое		Просветительское		Консультативное	
Вид работы	Сроки реализации	Вид работы	Сроки реализации	Вид работы	Сроки реализации	Вид работы	Сроки реализации
Выявление личностной и ситуативной тревожности (методика Ч.Д. Спилберга)	Январь-февраль	Коррекционно-развивающие занятия по преодолению экзаменационной тревожности	Вторая половина апреля - май	Вебинар для учащихся 9-11 классов «Экзамены: сдать или сдать»	Февраль	Консультирование учеников, их родителей и педагогов по результатам диагностики или по запросу	Постоянно
Определение состояния пониженного настроения – депрессии (опросник Бека)	Январь-февраль			Вебинар для учителей и родителей учащихся 9-11 классов «Помощь взрослому в подготовке детей к итоговым экзаменам»	Февраль		
Диагностика мотивации учения и эмоционального отношения к учению (методика А.Д. Андреева)	Январь-февраль						

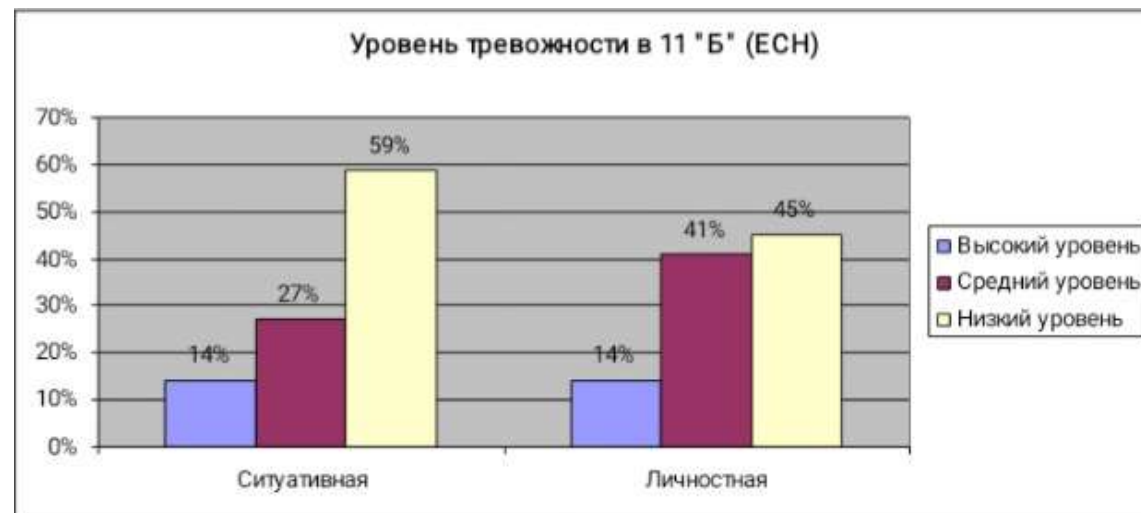


Анализ результатов диагностики уровня тревожности

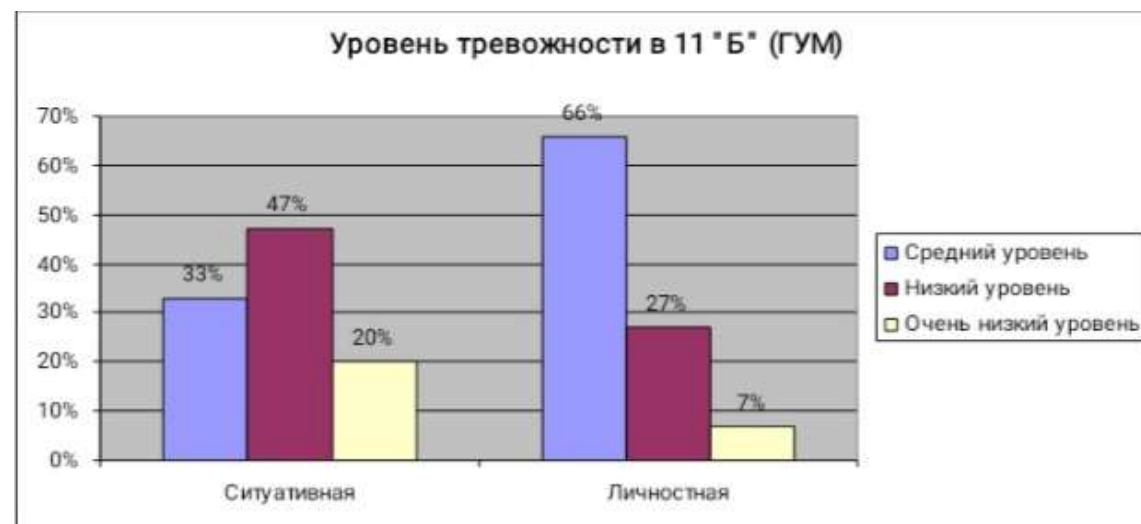
Уровень тревожности в 11 «А»



Уровень тревожности в 11 "Б" (ЕЧН)



Уровень тревожности в 11 "Б" (ГУМ)



Психологическая помощь при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ

Уважаемые родители, выпускные школьные экзамены ребенка — непростое испытание для семьи. Это событие может вызывать много чувств, как негативных, так и позитивных, много тревоги, много вопросов.

Успешная сдача экзамена всегда требует много усилий при подготовке учебного материала, а положительный эмоциональный настрой, уверенность в собственных силах, умение находить и использовать ресурсы (в том числе и личностные) вносит существенный вклад в результаты ОГЭ/ЕГЭ.

На этой странице Вы найдете информационные материалы и полезные ссылки, рекомендации педагогов-психологов при подготовке к экзаменам, действий во время экзамена, техники работы с текстами и способами запоминания учебного материала.

Мы будем рады ответить на возникающие у Вас вопросы.

При необходимости Вы всегда можете обратиться за консультативной поддержкой к педагогам школы, где учится ваш ребенок, прийти на консультацию педагога-психолога в наш центр, позвонить на горячую линию ЕГЭ Департамента образования и науки города Москвы по вопросам проведения ОГЭ и ЕГЭ: 8 (499) 151-25-84 (Департамент образования и науки города Москвы).

Полезные ссылки

- Официальный информационный портал единого центра
На сайте представлены актуальные новости о ЕГЭ регламентирующие процедуру проведения экзамена ЕГЭ, базы данных ВУЗов и ССУЗов, перечни вступивших
- Официальный информационный портал государственного

Статьи специалистов нашего Центра

Вы также можете познакомиться со статьями специалистов психологической подготовки к экзаменам (материал психолога: школа <http://e.psihologsh.ru>):

- Голерова О.А., Григолашвили И.С. Повышение стрессоустойчивости
ЕГЭ//Справочник педагога-психолога: школа, № 2,
- Голерова О.А., Абубякирова И.А. Экзамены: памятка
- Менн А.В., Маркина М.Б. Психологическая подготовка

За 3 месяца до экзаменов

- Первое, что важно помнить – любой экзамен это, прежде всего, одна из многих жизненных задач, у которой точно есть решение.
- Когда Вы думаете, что недостаточно хорошо подготовились и выглядите хуже других, знайте, что 80%



Если нужен совет или поддержка



ОБРАЩАЙТЕСЬ!

**анонимно бесплатно
конфиденциально**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ
РОДИТЕЛЕЙ**

8-800-250-11-91

понедельник - пятница с 9:00 до 21:00



Запись на консультацию
к педагогам-психологам
ГБОУ Школа 158



Жеганина Алина Сергеевна
8-(930)-340-45-53

Педагоги-психологи
ГБОУ Школа 158
школьное отделение 4



Казакова Елизавета Вячеславовна
8-(904)-251-99-23