

**План психолого-педагогического сопровождения  
государственной (итоговой) аттестации выпускников 9,11 классов  
на 2025-2026 учебном году**

| №  | Виды деятельности  | Содержание   | Сроки                      |
|----|--|--|----------------------------|
| 1. | Изучение профессиональной направленности уч-ся 9,11 классов.                           | Анкетирование «Профессиональное самоопределение»<br>Карта интересов, опросник «ДДО» и др.  | В течение года             |
| 2. | Диагностика стрессоустойчивости, саморегуляции, эмоционального состояния.              | Анкета исследования готовности выпускников к сдаче экзаменов<br>Тест «Способность к саморегуляции»<br>Тест тревожности Спилберга-Ханина<br>Методика изучения эмоциональной напряженности   | Февраль, апрель<br>2026 г. |
| 3. | Практические занятия для учащихся 9, 11 классов с элементами тренинга «Формула успеха» | Выработать осознанное и объективное отношение, адекватное представление о ЕГЭ, ОГЭ. Обучение методам и приёмам эмоционально-волевой регуляции.<br>1.Что такое экзамен и что он означает для меня. Плюсы и минусы ЕГЭ, ОГЭ.2.Как лучше подготовиться к экзаменам.<br>3.Поведение на экзамене.<br>4. Уверенность на экзамене.<br>5.Способы саморегуляции в стрессовой ситуации(аутогенная тренировка, формулы самовнушения, визуализация, приёмы, мобилизующие интеллектуальные возможности школьников при подготовке и сдачи экзаменов) | Февраль-май<br>2026 г.     |
| 4. | Индивидуально и групповое консультирование учащихся при подготовке к ЕГЭ, ОГЭ          | Оказание индивидуальной психолого-педагогической помощи и поддержки, разрешение трудностей. Работа с учащимися «группы риска» по повышению уровня стрессоустойчивости.   | В течение года             |
| 5. | Консультирование родителей по вопросам подготовки к экзаменам                          | Повышение родительской компетентности в вопросах их роли в создании благоприятных условий для успешного прохождения итоговой аттестации:<br>«Психологические особенности учащихся при подготовке к ЕГЭ и   | В течение года             |

|    |  |  |                |
|----|--|--|----------------|
|    |  | ОГЭ».<br>«Как помочь ребёнку противостоять стрессу».<br>«Поведение родителей в период подготовки учащихся к экзаменам» |                |
| 6. | Индивидуальное консультирование педагогов (по запросу) | Консультирование педагогов по вопросам психологической готовности учащихся к экзаменационным испытаниям.               | В течение года |