

В рамках психологического сопровождения выпускников 9-х, 11-х классов, при подготовке к государственной итоговой аттестации были проведены следующие мероприятия:

### **Психологическая диагностика**

Для выпускников **9** – х классов использованы методики:

- «Самооценка психологической готовности к ОГЭ», автор М.Ю. Чибисова.
- Анкета: «Готовность к экзаменам».

### **Психологическая диагностика**

Для выпускников **11** – х классов использованы методики:

- «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ», автор М.Ю. Чибисова.
- Анкета: «Готовность к экзаменам».

### **Психологическое просвещение: выступление психолога на родительском собрании по теме:**

- Психологические советы родителям и выпускникам при подготовке к ГИА»

### **Просветительские беседы с выпускниками, темы:**

- «Способы преодоления тревожности – урегулирование эмоционального состояния», «Стрессоустойчивость, эмоциональная стабильность»,
- «Способы снятия эмоционального напряжения»,
- «Способы развития и стимулирования внимания, памяти»,
- «Самовнушение, релаксация»,
- «Организация питания в экзаменационный период».

Оформлены информационные стенды по темам: «Формулы самовнушения», «Экзаменационная диета» и т.д.). На них размещались рекомендации, советы по психологической поддержке родителей, выпускников в период подготовки и проведения ГИА.

Даны рекомендации классным руководителям, учителям – предметникам, - по использованию индивидуального подхода к учащимся 9, 11 классов в период подготовки и проведения экзаменов.