«Согласовано»
Зам. директора по УВР
_____ С.А. Акимова

Дорожная карта
психологического сопровождения обучающихся
при подготовке и сдачи ОГЭ
на 2026-2027 учебный год

Цель: оказание психологической помощи обучающимся в успешной подготовке и сдаче экзаменов.

Задачи:
1. провести диагностику обучающихся, с целью выявления факторов, вызывающих стресс в период подготовки и сдачи экзаменов;
2. отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к единому государственному экзамену и государственной итоговой аттестации;
3. обучить навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышения уверенности в себе, в своих силах.

№	Мероприятие	Участники мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Психологическая помощь и поддержка учащихся и родителей при подготовке и сдаче ОГЭ	обучающиеся 9 класса	в течение учебного года	*педагог-психолог* Чернышова Л.И
2	Проведение диагностики «Готовность к ОГЭ»: знакомство с процедурой сдачи ОГЭ, уровень тревоги, владение навыками самоконтроля и самоорганизации (Автор Чибисова М.Ю.)	обучающиеся 9 класса	ноябрь	*педагог-психолог* Чернышова Л.И
3	Диагностика уровня психологической готовности к экзаменам.	обучающиеся 9 класса	декабрь	*педагог-психолог* Чернышова Л.И
4	Тренинг «Экзамены: как к ним подготовиться и как их пережить»	обучающиеся 9 класса	январь	*педагог-психолог* Чернышова Л.И
5	Проведение диагностики «Склонность к развитию стресса» (Автор Дж. Тейлор, адаптация Т. А. Немчинова)	обучающиеся 9 класса	февраль	*педагог-психолог* Чернышова Л.И
6	Тренинг «Боремся со стрессом»	обучающиеся 9 класса	февраль	*педагог-психолог Чернышова Л.И*
7	Тренинг « Снятие нервно-психического напряжения»	обучающиеся 9 класса	март	*педагог-психолог Чернышова Л.И*

8	Проведение диагностики по опроснику «САН» (самочувствие, активность, настроение) (Авторы В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников)	обучающиеся 9 класса	март	*педагог-психолог* Чернышова Л.И
9	Повторная диагностика «Готовность к ОГЭ»: знакомство с процедурой сдачи ОГЭ, уровень тревоги, владение навыками самоконтроля и самоорганизации (Автор Чибисова М.Ю.)	обучающиеся 9 класса	апрель	*педагог-психолог* Чернышова Л.И
10	Консультации обучающихся и их родителей по результатам повторной диагностики готовности к ОГЭ.	обучающиеся 9 класса	апрель-май	*педагог-психолог* Чернышова Л.И.
11	Классный час «Психологические рекомендации при подготовке к ОГЭ»	обучающиеся 9 класса	май	*педагог-психолог, классный руководитель* Чернышова Л.И.
12	Выступление на родительских собраниях, педсоветах по вопросам психологического сопровождения подготовки и сдачи ОГЭ	Родители, педагоги	сентябрь-май	*педагог-психолог* Чернышова Л.И.