

Утверждаю:  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ А.В. Алтухова

Приложение  
к Приказу № 285 от 10.11.2021г

**ПЛАН ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ  
ВЫПУСКНИКОВ 9,11 КЛАССОВ  
на 2021-2022 учебный год**

Вид работы	Примечания	Дата проведения мероприятия
<b>1. Диагностический этап</b>		
Оценка стрессоустойчивости. Получение информации, необходимой для формирования субъектами образовательного процесса (учителями, родителями и самим школьником)	<p style="text-align: center;">Диагностическое Тестирование:</p> <p>1. Уровень школьной тревожности Филлипса 2. Диагностика самооценки (уровень личностной и ситуационной тревожности) Ч.Д. Спилберга</p>	Сентябрь - октябрь 2021г
<b>2. Консультационный этап</b>		
Совместная разработка со школьниками, педагогами или родителями условий, необходимых для достижения планируемых личностных преобразований на основе результатов диагностического исследования	<p style="text-align: center;">Практико-ориентированные уроки с элементами тренинга:</p> <p>1. «Стресс – это урок жизни» 2. «Учимся ставить цели»</p>	ноябрь 2021 г
<b>3. Формирующий этап (формирование компонентов стрессоустойчивости)</b>		

<p>1. Формирование мотивационного компонента, мотивации на самопознание и саморазвитие. Повышение познавательной компетентности: осознание сущности стрессовой ситуации, своих возможностей и сильных сторон при возникновении трудностей, решении жизненных задач. Осознание собственной индивидуальности.</p> <p>2. Повышение познавательной компетентности, развитие навыков определения причин возникающих трудностей, расширение опыта их преодоления, формирование модели стрессоустойчивой личности. Осознание ее личностных механизмов, критериев конструктивного преодоления.</p> <p>3. Формирование коммуникативной компетентности. Определение модельных характеристик коммуникабельного человека. Оценка потребности в общении.</p> <p>4. Повышение познавательной компетентности, эмоциональной грамотности. Освоение приемов эффективного общения. Формирование уверенного поведения, развитие навыков самораскрытия. Развитие рефлексии и способности к саморегуляции.</p> <p>5. Преодоление ригидности мышления, развитие креативности, пластичности, творческой активности.</p>	<p>Тренинги с элементов видеотренинга:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.«Стресс и личность в современном обществе»</li> <li>2.«Повседневные сложные (микрострессоры) и критические (макрострессоры) жизненные события»</li> <li>3.«Типы реакций на стресс. Защитные механизмы личности»</li> <li>4.«Навыки психологической саморегуляции»</li> <li>5.«Управление эмоциями»</li> <li>6.«Мыслим позитивно»</li> </ol>	<p>Декабрь 2021 г – апрель 2022 г</p>
<p><b>4. Контрольный этап</b></p>		
<p>Повторная диагностика. Оценка динамики личностных преобразований.</p>	<p>Диагностическое тестирование:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Уровень школьной тревожности Филлипса</li> <li>2.Диагностика самооценки (уровень личностной и ситуационной тревожности) Ч.Д.Спилберга</li> <li>3.Диагностика психо-эмоционального напряжения</li> </ol>	<p>май 2022 г</p>

Директор школы: А.В.Алтухова