

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4
ИМЕНИ ЛАРИСЫ ИВАНОВНЫ ЗОЛОТУХИНОЙ
(МБОУ СОШ №4 имени Л.И.Золотухиной)**



**Программа тренинговых занятий по психологической подготовке к ГИА
«Скажем стрессу НЕТ!»
на 2023-2024 учебный год**

Сургут
2023 г.

Пояснительная записка

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Подготовка и сдача экзаменов связаны с чрезвычайно большим напряжением для учащихся. Интенсивная умственная деятельность и повышенная статическая нагрузка, обусловленная длительной вынужденной позой, крайнее ограничение двигательной активности, нарушение режима отдыха и сна, эмоциональные переживания – все это приводит к перенапряжению нервной системы, отрицательно влияет на общее состояние растущего организма. Экзаменационный стресс снижает не только работоспособность, но и сопротивляемость организма к различным болезням, провоцирует обострение уже имеющихся заболеваний.

Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для учеников еще и потому, что это время первого взрослого испытания: оно показывает, насколько выпускники готовы к взрослой жизни, насколько их уровень притязаний адекватен возможностям. Предэкзаменационный период важен не только с точки зрения подготовки проверки знаний, но может стать «тренингом» самостоятельности. Психологическая помощь подросткам в период подготовки к экзаменам позволяет им более полно реализовать возможности личностного роста.

Совершенно очевидно, что перед психологами встает проблема охраны нервно-психического здоровья школьников, для решения которой необходима продуманная система мероприятий, предусматривающая создание стабильной благоприятной атмосферы, уменьшение вероятности возникновения стрессовых ситуаций и повышение функциональных возможностей (стрессоустойчивости) школьников.

Наиболее значимыми причинами волнения выпускников являются:

- сомнение в полноте и прочности знаний;
- сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания;
- психофизические и личностные особенности: тревожность, астеничность, неуверенность в себе;
- стресс незнакомой ситуации;
- стресс ответственности перед родителями и школой.

Единый государственный экзамен имеет ряд особенностей. Эти особенности могут вызвать у выпускников различные трудности. Различают три вида трудностей: познавательные, личностные и процессуальные.

Познавательные трудности проявляются в недостаточном объеме знаний, а также в недостаточной сформированности навыков работы с тестовыми заданиями.

Основное проявление личностных трудностей - повышенный уровень тревоги учащихся на экзамене, что приводит к дезорганизации деятельности, снижению работоспособности и концентрации внимания.

К процессуальным трудностям относятся трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов и критериями оценки.

Более успешным будет тот ребенок, кто сумеет правильно выстроить индивидуальную стратегию учебной работы, опираясь на знание своих сильных сторон, и компенсируя недостатки, которые мешают ему в учебной деятельности.

Данная программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ОГЭ, ЕГЭ, кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, эффективно работать и отдыхать.

Цель: психологическая подготовка выпускников к ОГЭ, ЕГЭ.

Задачи тренинга:

1. Обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения;
2. Повышение стрессоустойчивости выпускников;
3. Обучение старшеклассников приемам самоанализа и мобилизации собственных когнитивных ресурсов для достижения желаемого результата на экзамене.
4. Повышение уверенности обучающихся в себе, развитие адекватной самооценки, позитивного мышления.

Участники программы: обучающиеся 9-х, 11-х классов.

Режим занятий: Каждое занятие рассчитано на 40 минут.

Формы и методы работы

Важным компонентом психологической подготовки выпускников к ЕГЭ, ОГЭ является фронтальная подготовка детей к экзамену. Оптимальной формой фронтальной психологической подготовки выпускников к экзамену являются психолого-педагогические занятия с элементами тренинга, групповая дискуссия, упражнения релаксационного характера, приемы арт-терапии, групповые и индивидуальные формы работы, работа в парах.

Структура проведения занятия

Каждое занятие начинается ритуалом приветствия, выполняющим функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога с ребенком и формирования у ребенка направленности на сверстников, и завершается ритуалом прощания. Эти процедуры сплочают детей, создают атмосферу группового доверия и принятия.

Разминка включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствует формированию групповой сплоченности.

Основная часть занятия включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач тренинга. Предпочтение отдается многофункциональным техникам, таким как моделирование образцов поведения, позволяющим преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка.

Рефлексия является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения. Соблюдение подобной структуры занятий, привыкание к ней детей помогает им войти в новую деятельность и сформировать соответствующие ожидания.

Условия проведения и оборудование: стулья; листы А4; фломастеры; карандаши; памятки по мини-лекциям для учащихся; мешочек психолога, релаксационная музыка.

Ожидаемые результаты:

- повысится сопротивляемость стрессу;
- освоение техник саморегуляции;
- освоение приемов планирования рабочего на экзамене;
- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела/темы	Количество часов	Теоретическая часть	Практическая часть
Диагностический блок				
1.	Диагностика учащихся с целью определения эмоционально-характерологических качеств учащихся	1	0	1
2.	Диагностика учащихся с целью определения акцентуации учащихся	1	0	1
3.	Диагностика учащихся с целью определения типа мышления	1	0	1
4.	Диагностика учащихся с целью определения уровня тревожности	1	0	1
5.	Диагностика учащихся с целью определения профессиональной направленности	1	0	1
Занятия-практикумы Блок «Профорентация»				
6.	«Зачем выбирать профессию»	1	1	0
7.	«Какая профессия мне подходит»	1	1	0
8.	«Ошибки при выборе профессии»	1	1	0
9.	«Как не допустить эмоционального выгорания»	1	1	0
10.	Практические навыки	1	1	0
Занятия-практикумы Блок «Стрессоустойчивость»				
11.	«Эффективная подготовка к экзамену»	2	1	1

12.	«Память и приемы запоминания»	2	1	1
13.	«Эффективно запоминаем»	2	1	1
14.	«Методы работы с текстами»	2	1	1
15.	«Как бороться со стрессом»	2	1	1
16.	«Обучение приемам релаксации»	2	1	1
17.	«Способы снятия нервно-психического напряжения»	2	1	1
Всего часов:		24	12	12

Список литературы

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.
3. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.
4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
5. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135 с.
- 6: Микляева А. В., Румянцева П. В., М59 Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. — СПб.: Речь, 2004. — 248 с,
7. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.:Речь, 2006. – 192 с.
8. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005. – 175 с.
9. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху"
10. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144с.