**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 3 с углубленным изучением отдельных предметов имени Германа Панфилова»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено и принято  на педагогическом совете  Протокол № 1 от 27.08.2024 | Утверждаю  Директор школы О. Г. Щека  Приказ № 161 от 27.08.2024 |

### Программа психологического сопровождения выпускников

### в период подготовки к ГИА

Автор-составитель:

Н. А. Мазаник, педагог-психолог

**Анжеро-Судженск**

**2024**

**Пояснительная записка**

Актуальность психологической подготовки к ГИА трудно недооценить. Это связано с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией и с тем, что ГИА, как форма экзамена, появился сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Все это привело к необходимости создания программы, позволяющей помочь учащимся более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

При разработке программы "Психологическая подготовка к ГИА" содержание опирается на занятия по подготовке учащихся одиннадцатого и девятого классов к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е. В. и Будневич Г. Н. и программу "Путь к успеху" Стебеневой Н. Б., и Королевой Н. В. Программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ОГЭ и ГИА, кроме того с её помощью выпускники могут научиться различным приёмам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приёмам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

**Цель:** оказание психологической помощи учителям, выпускникам 9, 11-х классов и их родителям в подготовке к ГИА.

**Методы и техники, используемые на занятиях:**

Мини-лекции.

Дискуссии.

Релаксационные методы.

Метафорические притчи и истории.

Психофизиологические методики.

Упражнения с элементами арт-терапии.

Диагностические методики

**Задачи:**

1. Повышать сопротивляемости стрессу.

2. Отрабатывать навыки поведения на экзамене.

3. Развивать коммуникативную компетентность и навыки самоконтроля

6. Оказывать помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.

7. Обучать приёмам эффективного запоминания.

**Субъекты программы:** выпускники 9-х и 11-х классов, их родители, учителя.

Программа включает 5 направлений:

1. Диагностическое направление.
2. Психокоррекционная  и  развивающая  работа  со  школьниками.
3. Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.
4. Профилактическая  работа.
5. Организационно-методическая  работа.

**Ожидаемые результаты:**

Психологическая готовность участников ГИА:

1. Оптимизация уровня тревожности.
2. Повышение сопротивляемости стрессу.
3. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контингент | Вид  деятельности | Предполагаемые формы и средства | Цели  и задачи | Сроки |
| Учащиеся | | | | |
| 1. Диагностика | | | | |
| Учащиеся 9, 11 классов | диагностика | 1. Тест Филлипса. | Выявление уровня тревожности выпускников. | январь |
| 2.Тест «Стресс - анкета» | Выявление уровня стресса у выпускников. | январь |
| 3. Тест «Моральная устойчивость» | Выявление уровня моральной устойчивости. | февраль |
| 2. Индивидуальная и групповая развивающая работа | | | | |
| Учащиеся 9, 11 классов |  | 1.Как лучше подготовиться к экзаменам  2.Просмотр тематического видео ролика про мотивацию <https://vkvideo.ru/video-36510627_456239775>  3. Просмотр тематического видео ролика про лень и прокрастинацию <https://vkvideo.ru/video-36510627_456239772> | Сообщить об эффективных способах подготовки к экзаменам | октябрь |
| Учащиеся 9, 11 классов |  | 1.Поведение на экзамене  2.Просмотр тематического видео ролика про внешний вид <https://vkvideo.ru/video-36510627_456239769> | Дать рекомендации по поведению во время подготовки и в момент экзамена. | ноябрь |
| Учащиеся 9, 11 классов |  | 1.Память и приёмы запоминания.  2. Просмотр тематического видео ролика про стресс и победу <https://vkvideo.ru/video-36510627_456239764>. | Знакомство с приёмами запоминания, характеристиками памяти | декабрь |
| Учащиеся 9, 11 классов |  | 1.«Эффективные способы запоминания большого объёма учебного материала»  2. Просмотр тематического видео ролика про цели <https://vkvideo.ru/video-36510627_456239765>  3. Просмотр тематического видео ролика про время <https://vkvideo.ru/video-36510627_456239768> | Сообщить об эффективных способах запоминания большого объёма материала. | январь |
| Учащиеся 9, 11 классов |  | 1.«Способы саморегуляции в стрессовой ситуации». Сказка «Страус»  2 Просмотр тематического видео ролика про страхи <https://vkvideo.ru/video-36510627_456239774>  3.Просмотр тематического видео ролика про энергию <https://vkvideo.ru/video-36510627_456239773> | Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации. Помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации. | февраль |
| Учащиеся 9, 11 классов | **Тренинговое занятие** (с элементами арттерапии) | 1.«Экзамены без стресса»  2. Просмотр тематического видео ролика про эмоции и эмоциональный интеллект https://vkvideo.ru/video-36510627\_456239771 | Рекомендации по сохранению спокойствия во время экзамена и во время подготовки к нему. | март-апрель |
| 4. Консультирование | | | | |
| Учащиеся школы и учащиеся, не сдавшие ГИА в основной и дополнительный периоды | Консультирование по результатам диагностики, по запросу | Индивидуальная и групповая | Оказывать консультативную помощь учащихся по разъяснению результатов диагностики | Сентябрь-май |
| 5. Просвещение | | | |  |
|  | **Оформление стенда для выпускников** | «Время вспомнить о ГИА». | Информация по подготовке к экзаменам. | январь-февраль |
| Педагогический коллектив | | | | |
| 1. Консультирование | | | | |
| Педагогический коллектив | Индивидуальные консультации для педагогов по результатам диагностики | Индивидуальная, групповая | Оказывать консультативную помощь педагогам по разъяснению результатов диагностики | Сентябрь-май |
|  | Тематическая консультация «Стратегия психологической подготовки к итоговой аттестации» | групповая | Повышать уровень психологической компетентности педагогов по психологической поддержке учеников в период подготовки к ГИА | апрель |
|  | Психологическая помощь в период подготовки к ГИА (по запросу) | Индивидуальная, групповая | Рекомендации педагогам по подготовке к экзаменам. | Сентябрь-май |
| 2. Просветительская работа | | | | |
| Педагоги ОУ | Просветительская деятельность | Форма - буклеты, тематические стенды, размещение информации на официальной странице в ВК | Повышать психологическую компетентность педагогов | Сентябрь-май |
| Родители (законные представители) | | | | |
| 1. Консультирование | | | | |
| Родители (законные представители) | Индивидуальные консультации для родителей по результатам диагностики | Индивидуальная, групповая | Оказывать консультативную помощь родителям по разъяснению результатов диагностики | Сентябрь-май |
| Родители (законные представители) | Индивидуальные консультации по запросу | Индивидуальная, групповая | Оказывать консультативную помощь по вопросам возрастного развития, предупреждения и преодоления трудностей обучения, развития | Сентябрь-май |
| Родители (законные представители) | Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанных с ГИА. | Индивидуальная, групповая | Оказание помощи по вопросам, связанных с подготовкой к ГИА. | В течение года |
| Родители (законные представители) | Индивидуальные консультации для родителей учащихся, не сдавших ГИА в основной и дополнительный периоды. | Индивидуальная | Оказание помощи по вопросам, связанных с подготовкой к ГИА. | В течение года |
| 2. Просветительская работа | | | | |
| Родители (законные представители) | Просветительская деятельность | Форма - буклеты, тематические стенды, размещение информации на официальной странице в ВК | Повышать психологическую компетентность родителей | Сентябрь-май |
| Педагог-психолог | | | | |
| 1. Организационно-методическая работа | | | | |
| Педагог-психолог | Подготовка бланков, заполнение отчетной документации, подготовка к индивидуальным и групповым занятиям, к тематическим консультациям. |  | Повышать уровень профессионализма, психологической компетентности | Сентябрь-май |

**Используемая литература**

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. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху"
6. Шевцова И. В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.