**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа №32**

Принята педагогическим советом Утверждена

Протокол № 12 от 31.08.2017 г. Приказ от 30.06.2017 № 12-ш32-13-364/17

Рассмотрена на заседании экспертного совета

Протокол № 1 от 30.08.2017

**Профилактическая программа**

**«Экзамены без стресса»**

Составитель

педагог-психолог

Мустафина Л.Н.

**г. Сургут, 2017**

**Пояснительная записка**

Актуальность проблемы обусловлена тем, что с 2009 года сдача ГИА-9 и ЕГЭ в форме тестирования является обязательной процедурой для всех выпускников школ России, она обеспечивает объективную оценку качества результата обучения по учебным дисциплинам в соответствии с государственными образовательными стандартами.

В связи с изменением формы итоговой аттестации актуальной стала  подготовка участников образовательного процесса к прохождению аттестации. Подготовка к итоговой аттестации включает в себя формирование и развитие психологической**,** педагогической и личностной готовности  у всех субъектов образовательного процесса – обучающихся, учителей, родителей.

Проблемы психологической готовности к экзаменационным испытаниям рассматриваются прежде всего через трактовку понятия «готовность» в психологии: 1) согласие  сделать   что-нибудь,   желание  и стремление содействовать чему-нибудь (М.И. Дьяченко); 2) определенное состояние психофизиологических систем перед предстоящей деятельностью (С.Ю. Головин); 3)момент времени в жизни индивидуума, когда достигнутый им уровень   зрелости   позволяет    ему   извлечь   пользу   из   конкретного опыта (А.А. Бодалев).

Под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевается определенный эмоциональный «настрой», внутренняя психологическая настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена. Педагогическая готовность – это наличие знаний, умений и навыков по предмету. Личностная готовность – это опыт, особенности личности, необходимые для прохождения процедуры итоговой аттестации.

Психологическая подготовка субъектов образовательного процесса включает  формирование положительного отношения к ГИА и ЕГЭ, разрешение прогнозируемых психологических трудностей, формирование и развитие определенных психологических знаний, умений и навыков, необходимых для успешного прохождения ГИА и ЕГЭ.

Программа разработана в соответствии с письмом Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 29 января 2015 г. № 10-30 «О необходимости проведения психологической подготовки к ГИА обучающихся выпускных классов общеобразовательных организаций».

**Цель:** повышение стрессоустойчивости учащихся 9-х и 11-х классов в период подготовки и сдачи экзаменов.

**Задачи:**

1. Развитие психологической готовности к экзаменам: отработка навыков самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции.
2. Уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.
3. Содействие адаптации учащихся к процессу проведения ГИА и ЕГЭ.
4. Создание необходимого психологического настроя у педагогов, классных руководителей, учащихся и их родителей во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний.

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

Продолжительность программы: декабрь-июнь.

Формы работы: групповые, индивидуальные.

Методы работы: групповая и индивидуальная диагностика, мини-лекция, практикумы, консультативная беседа, информирование.

Программа включает 5 направлений:

1. Диагностическое направление.
2. Профилактическое направление.
3. Коррекционно-развивающее направление.
4. Консультационное направление.
5. Организационно-методическое направление.

Содержание программы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятие** | **Цель** | **Планируемый результат** | **Срок** |
| **1. Диагностическое направление** | | | | |
| 1 | Групповая диагностика «Методика многомерной оценки детской тревожности», автор Е.Е. Малкова (Ромицына) | Определение уровня психологической готовности выпускников к экзаменам (тревожность – личностный компонент). | Формирование групп учащихся, имеющих высокую тревожность.  Разработка рекомендаций. | Декабрь-январь |
| **2. Профилактическое направление** | | | | |
| 2 | Групповое занятие (практикум) с учащимися «Экзамены и здоровье» | Содействие адаптации учащихся к процессу проведения экзаменов | Адаптации учащихся к процессу проведения экзаменов | Февраль |
| 3 | Групповое занятие (практикум) с учащимися  «Прощай, экзаменационный стресс» | Уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции. | Овладение навыками психофизической саморегуляции | Февраль |
| 4 | Групповое занятие (практикум) с учащимися  «Секреты подготовки» | Развитие познавательного компонента психологической готовности к экзаменам: отработка навыков самоорганизации и самоконтроля. | Отработка навыков самоорганизации и самоконтроля | Февраль |
| **3. Коррекционно-развивающее направление** | | | | |
| Групповые занятия (практикум) с высокотревожными учащимися | | | | |
| 5 | «Как управлять своими эмоциями» | Отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к экзамену; обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах | Отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к экзамену | Февраль март |
| 6 | «Прощай, напряжение» | Овладение навыкам саморегуляции | Февраль март |
| 7 | «Эмоции и поведение» | Овладение навыкам самоконтроля | Февраль март |
| 8 | «Как бороться со стрессом» | Повышение уверенности в себе, в своих силах | Февраль март |
| 9 | «Тайм – менеджмент или умение управлять своим временем» | Повышение уверенности в себе, в своих силах | Февраль март |
| Групповые занятия (практикум) со слабоуспевающими учащимися | | | | |
| 10 | «Внимательно, это как?» | Дать представление учащимся о функциях, видах и свойствах внимания | Развитие свойств внимания (переключение, распределение, устойчивость, концентрация). | По плану ИПС (решение ПМПк) |
| 11 | «Секреты памяти» | Познакомить учащихся с познавательным процессом «память», дать его общую характеристику.  Развитие и тренировка памяти. | Развитие и тренировка памяти. | По плану ИПС (решение ПМПк) |
| 12 | «Учись учиться» | Познакомить учащихся с мыслительными операциями.  Развитие навыков логического мышления. | Развитие логического мышления | По плану ИПС (решение ПМПк) |
| **4. Консультационное направление** | | | | |
| 13 | Групповая консультация родителей учащихся 9-х классов «Экзамены без стресса» | Ознакомление родителей со способами психологической поддержки учащихся | Психологическая поддержка родителями учащихся в период подготовки и сдачи экзаменов | По плану школы |
| 14 | Групповая консультация родителей учащихся 11-х классов «Экзамены без стресса» | Ознакомление родителей со способами психологической поддержки учащихся | Психологическая поддержка родителями учащихся в период подготовки и сдачи экзаменов | По плану школы |
| 15 | Групповая консультация учителей «Готовимся к экзаменам: стратегии работы с детьми групп риска | Обучение педагогов стратегии поддержки учащихся в период подготовки и сдачи экзаменов | Психологическая поддержка учителями учащихся в период подготовки и сдачи экзаменов | По плану школы |
| 16 | Индивидуальные консультации учащихся, родителей, учителей | Повышение психологической компетентности | Минимизация проблем учащихся | В течение года |
| **5. Организационно-методическое направление** | | | | |
| 17 | Разработка рекомендаций, памяток для учащихся, педагогов, родителей. | Методическое обеспечение просветительской и профилактической работы | Рекомендации, памяток для учащихся, педагогов, родителей | Январь |
| 18 | Оформление информационного стенда | Просвещение учащихся и родителей | Наглядные материалы для учащихся и родителей. | Март |

**Планируемый результат**

1.Формирование психологической готовности к ГИА и ЕГЭ по ее трем компонентам (познавательному, личностному и процессуальному).

2.Создание банка методических разработок и наглядности по психологическому сопровождению готовности к ГИА и ЕГЭ.

Ожидаемые от реализации данной программы результаты:

1. Снижение уровня тревожности у всех субъектов ГИА и ЕГЭ.
2. Повышение сопротивляемости стрессу.
3. Развитие навыков саморегуляциии и самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
4. Устранение психологических факторов, негативно влияющих на результаты экзамена.

Критериями оценки эффективности программы выступает то, что анализ проведенной работы будет производиться на основе сопоставления результатов проведенных диагностик до начала реализации программы и по ее завершению. Будет видно, насколько снизился уровень тревожности, как развились те или иные психические функции. Косвенной оценкой будет являться улучшение результатов ГИА и ЕГЭ у выпускников.

Итак, важно отметить, что психологическая подготовка дает важное преимущество при прохождении ГИА и сдаче ЕГЭ. При этом полученные выпускниками психологические знания и умения в дальнейшем могут применяться и в их дальнейшей службе и личной жизни.

Литература.

1. Высоцкая Н.В. Подростки 21 века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях. – М.: Вако, 2006.
2. Макарова И.В. Педагог-психолог. Основы профессиональной деятельности. – Самара: Изд. дом Бахрах-М, 2004.
3. Семаго М.М. Диагностико-консультативная деятельность психолога образования. – М.: Айрис-пресс, 2006.
4. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. – М.;СПб.: Питер, 2006.
5. Тетерский С.В. Искусство вести за собой… – М.: Аркти, 2007.
6. Родионов В.А. Практическая психология в школе. Я и все-все-все. – Ярославль: Академия развития, 2002.
7. Методическая газета. Школьный психолог.