

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение-
средняя общеобразовательная школа № 57

ИНН 6658039664 КПП 665801001 ОКПО 41722018
620102 г. Екатеринбург, ул.Белореченская,25 телефон - факс (343) 234-59-14

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МБОУ-СОШ №57

Протокол № 1 от 30.08.2024

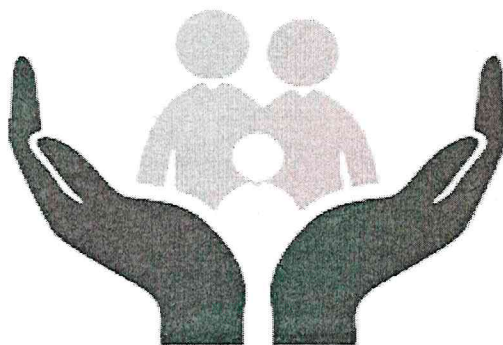
УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора МБОУ-СОШ №57

Г.Н.Милинцева / Г.Н.Милинцева

Приказ № 160 от 30.08.2024

**Программа профилактики стресса и тревожности в период
государственной аттестации для выпускников
«Экзамен без стресса»**



Подготовила педагог-психолог: Минигалина В.В.

Екатеринбург
2024 год

Пояснительная записка

Актуальность психологической подготовки к экзаменам трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ГИА, ЕГЭ 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 разработки программы, позволяющей помочь обучающимся более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Разработанная программа психологического сопровождения позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ГИА, ЕГЭ, кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Самостоятельным этапом выступает обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, занятия позволяют выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

Цель: снижение уровня тревожности на предэкзаменационном этапе, отработка с выпускниками навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

Задачи:

1. Знакомство выпускников со способами релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения.
2. Обучение учащихся способам волевой мобилизации и способам поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам.
3. Обучение приемам активного запоминания.

Целевая группа: учащиеся 9, 11-х классов.

Организация занятий: каждое занятие рассчитано на 45 минут, всего 2 занятия.

№	Тема занятия	Цель	Упражнения, Игры	Срок проведения
1.	Диагностико-установочная беседа	Установление психологического контакта с обучающимися	Диагностика психологической готовности выпускников к сдаче экзаменов	Октябрь
2.	«Поверь в себя»	Отработка навыка уверенного поведения, самопознание, самосовершенствование, познание своего, не выявленного потенциала.	«Знакомство и приветствие»; «Портрет уверенного и неуверенного человека»; “Кто похвалит себя лучше всех, или Памятка на “черный день”»; "Комплимент"; «Мусор»	Февраль
3.	“Я верю в себя”		“Будь готов”; “Колечки”; “Установки”	Март
4.	Диагностика	Оценка и корректировка психологических трудностей, с которыми может столкнуться выпускник.	Анкета «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ» (модификация методики М.Ю.Чибисовой)	Март-апрель

Ожидаемые результаты

1. Снижение уровня тревожности на предэкзаменационном этапе;
2. Навыкам психологической подготовки к экзаменам;
3. Уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

Программа разработана на основе следующей 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. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2006. – 192 с.
7. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005. – 175 с.
8. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху"
9. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144с.
10. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006. – 112 с.