Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Верхозинская основная общеобразовательная школа

Шадринского района Курганской области»

Рассмотрено и принято Утверждаю

педагогическим советом Директор школы

от «\_\_» \_\_\_\_\_\_2014г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_И.А. Самылова

Протокол № \_\_\_ Приказ №\_\_\_ от \_\_\_\_\_2014г.

**Программа**

**психологического сопровождения**

**выпускников**

**на 2014-2019 гг.**

с. Верхозино

2014г.

**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, для многих выпускников является непривычной и пугающей. Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь учащимся более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

       При разработке Программы содержание опирается на занятия по подготовке учащихся девятого класса 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 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 класса и их родителям (законным представителям) в подготовке к ГИА.

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

Мини-лекции.

Дискуссии.

Релаксационные методы.

Метафорические притчи и истории.

Психофизиологические методики.

Упражнения с элементами арттерапии.

Диагностические методики

**Задачи:**

1. Повышение сопротивляемости стрессу.

2. Отработка навыков поведения на экзамене.

3. Развитие уверенности в себе.

4. Развитие коммуникативной компетентности.

5. Развитие навыков самоконтроля.

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

7. Обучение приёмам  эффективного запоминания

**Субъекты программы:** выпускники 9-х класса, их родители (законные представители), 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 к ГИА:

1. Снижение уровня тревожности.

2. Развитие концентрации внимания.

3. Развитие чёткости и структурированности мышления.

4. Повышение сопротивляемости стрессу.

5. Развитие эмоционально-волевой сферы.

6. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

7. Развитие навыков конструктивного взаимодействия (и всех психических процессов, необходимых при сдаче ГИА).

**Содержание программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды деятельности** | **Содержание** | **Цель** | **Сроки** | **Ответственные** |
| **1.** | **Работа с обучающимися 9 класса** | 1. Тестирование Филлипса. | Выявление уровня тревожности выпускников. | октябрь | Классный руководитель |
|  |  | 2.Тестирование «Моральная устойчивость» | Выявление уровня моральной устойчивости. | апрель | Классный руководитель |
|  |  | 3.Подготовка рекомендаций  выпускникам по подготовке к  ГИА | Дать рекомендации по подготовке к экзаменам | октябрь | Классный руководитель |
|  |  | 4. Беседа «Поведение на экзамене» | Дать рекомендации по поведению во время подготовки  и в момент экзамена. | март | Классный руководитель |
|  |  | 5. Беседа «Память и приёмы запоминания» | Знакомство с приёмами запоминания, характеристиками памяти | декабрь | Учитель биологии |
|  |  | 6. Тренинг «ГИА: с чувством, с толком, с расстановкой» | Рекомендации по сохранению спокойствия во время экзамена и во время подготовки к нему. | март-апрель | Классный руководитель |
|  |  | 7.Оформление стенда для выпускников «Подготовка к ГИА» | Информация  по подготовке к экзаменам. | сентябрь | Классный руководительучителя-предметники |
|  |  | 8.Оказание психологической помощи по подготовке к ГИА обучающимся 9 класса | Оказание психологической помощи | в течение года | Классный руководитель  психологическая служба РУО (по согласованию) |
| **2.** | **Работа с родителями (законными представителями)**  **обучающимися** | Подготовка и проведение родительских собраний  в 9 классе по вопросам:  1. Психологические особенности подготовки к ГИА.  2.Как противостоять стрессу.  3. Знакомство с Памяткой по подготовке и проведению ГИА  4. Индивидуальное информирование и консультирование родителей (законных представителей) по вопросам, связанных с ГИА | –  познакомить родителей с правилами и порядком проведения итоговой аттестации;  – проанализировать подготовленность детей к предстоящим испытаниям;  – дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации. | в течение года | Заместитель  директора  по УВР,  классный руководитель |
| **3.** | **Работа с**  **учителями -предметниками** | 1.Совместное изучение индивидуальных особенностей учащихся (по запросу)  2. Подготовка методических рекомендаций  учителям – предметникам   по подготовке выпускников  к ГИА. Памятка | -выработка оптимальной стратегии подготовки к экзамену в форме ГИА,  – предложить рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам. | В течение года | Заместитель  директора  по УВР |
| **4.** | **Работа с классными руководителями** | Психологическая помощь в период подготовки к ГИА | Рекомендации классным руководителям по подготовке к ГИА | В течение года | Заместитель  директора  по УВР |

**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.

Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху"

5. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.