Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Курагинская средняя общеобразовательная школа №1

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании  Руководитель ШМО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись)  Протокол № \_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_20\_\_ г. | Утверждаю:  директор МБОУ КСОШ №1  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О. В. Шкопкин  Приказ № \_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 \_ г |

**Лесенка успеха**

**ПРОГРАММА**

**психолого-педагогических мероприятий**

**для выпускников 9, 11 классов в период подготовки**

**к единому государственному экзамену**

**на 2015/ 2016 учебный год**

**Педагог-психолог**

Менгерт Ольга Сергеевна

Курагино - 2015 год

**Пояснительная записка**

Чрезвычайно большим напряжением организма школьников отмечен период подготовки и сдачи Единого Государственного Экзамена. Интенсивная умственная деятельность и повышенная нагрузка, нарушения режима отдыха и сна, эмоциональные переживания - все это приводит к экзаменационному стрессу. Эта форма психического стресса нередко обуславливает экзаменационный невроз и является несомненным психотравмирующим фактором, влечет за собой перенапряжение нервной системы, отрицательно влияет на общее состояние и сопротивляемость растущего организма, вызывает психическое напряжение у школьников. У подростков нередко отмечаются различные реакции на стрессовые ситуации, связанные с экзаменационными испытаниями, например, соматическое проявление депрессии и состояние тревоги, страха. В ходе экзамена на эмоциональное состояние влияют личностные характеристики подростков (высокая школьная и личностная тревожность, заниженная самооценка, опыт взаимодействия с учителями и т.д.). Поэтому психологическая подготовка учащихся к экзаменам должна строиться с учетом наиболее общих психологических проблем. Для их выявления были проведены исследования по определению уровня тревожности и эмоциональной напряженности старшеклассников. На основании полученных данных выявлено негативное воздействие экзамена на психоэмоциональное состояние учащихся. В большинстве случаев подростки отмечают такие факторы, как неуверенность в собственных знаниях (38%), неумении устанавливать контакт с экзаменатором (12%), отсутствие навыков самопрезентации (8%). Подростки, не имеющие опыта саморегуляции, не могут своевременно отследить первые признаки стресса и компенсировать его разрушающее воздействие. 86% опрошенных старшеклассников отметили желание научиться навыкам и приемам саморегуляции, повышения уверенности в себе, приемам преодоления стресса и волнения. Поэтому в рамках психологического сопровождения старшеклассников на базе МБОУ КСОШ №1 была разработана программа «Лесенка успеха», участниками которой являются учащиеся 9, 11 классов.

**Цель.**

* Создание и реализация условий для преодоления и профилактики эмоциональной напряженности в период сдачи ЕГЭ; отработка стратегий и тактики поведения в период подготовки к ЕГЭ; обучение навыкам саморегуляции; повышение уверенности в себе, в своих силах.

**Задачи.**

* Развивать эмоционально-волевую сферу
* Развивать навыки самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы
* Расширять представления о средствах профилактики и преодоления стресса.
* Развивать коммуникативные навыки и навыки самопрезентации.

**Научное обоснование программы.** А.Б. Залкинд относит экзамен к явлениям, полностью соответствующим острому травматическому психоневрозу, невротическим травмам, результаты которых сказываются долгое время после удара, наносимого ими нервной системе.

Экзамен не только вызывает острую аффективность состояния, "он глубоко и на длительный срок истеризует испытуемого" – подчеркивают А.Р.Лурия и А.Н.Леонтьев.

О. Кондаш отмечает, что каждый четвертый человек переживал когда-либо в своей жизни настолько сильное волнение перед каким-нибудь испытанием, что вспоминает о нем как об очень неприятном, почти психотравматическом ощущении. Незначительное волнение перед испытанием известно почти каждому человеку

Э.Ю. Пунг сравнивает эмоциональное состояние человека в экзаменационной ситуации с состоянием хирурга в операционном зале, космонавта, спортсмена перед стартом. С одной стороны, эмоциональная напряженность повышает психический тонус студента, мобилизует его энергетические ресурсы, а с другой - она может оказать на него травмирующее влияние, а следовательно отрицательно повлиять и на надежность экзаменационной проверки

**Продолжительность программы.** Программа состоит из 10 тем, освоение которых предполагает 12 часов. Программу рекомендуется начинать в феврале. Занятия проводятся один раз в неделю. Продолжительность одного занятия 45 минут.

**Формы и методы работы.** Тренинг, кейс, мозговой штурм, деловая игра, арт-терапия, упражнения, анкетирование.

**Структура занятий.**

*Ритуал приветствия.* Упражнения, направленные на создание доброжелательной атмосферы, снятие напряжения.

*Основная часть*. Игры, твроческие этюды, арт-терапия, дискуссия, разрешение ситуации.

*Домашнее задание.*

*Ритуал завершения.* Упражнение «Обратная связь»

**Ожидаемые результаты.** В итоге реализации программы у старшеклассников снизится уровень тревожности, уровень стресса, повысится уровень самоконтроля. Подростки овладеют приемами и навыками самопомощи в стрессовых ситуациях, совершенствуют навыки конструктивного общения, самопрезентации.

**Результативность и эффективность** программы оценивается по сравнительным результатам первичной и итоговой диагностики уровня школьной тревожности; результатам тематического анкетирования; отзывам учащихся, родителей и педагогов, по результатам сдачи ЕГЭ.

**Содержание программы.** Программа осуществляется в три этапа:

1. Подготовительный этап.

- Презентация программы педагогам школы и родителям учащихся. Предоставление информационных материалов.  
- Проведение диагностики уровня школьной тревожности, эмоциональной напряженности учащихся.   
Результаты диагностики выявляют детей, в большей степени подверженных школьному стрессу (т.е. имеющих страх самовыражения, проверки знаний и т.д.). Это позволяет школе своевременно предпринять необходимые меры по профилактике кризисных ситуаций, провести индивидуальные беседы с ребенком, дать рекомендации родителям и педагогам

1. Основной этап. Проведение тематических тренинговых занятий.
2. Итоговый этап.

-Итоговое анкетирование учащихся.  
- Проведение повторной диагностики уровня школьной тревожности учащихся   
- Представление результатов на родительском собрании и педагогическом совете.  
  
По результатам программы планируются дальнейшие мероприятия по психологической подготовке к экзаменам

**Тематический план.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ темы** | **Название темы** | **Кол-во учебных часов** |
| 1 | Вводное занятие. Знакомство. Установление правил. | 1 |
| 2 | «Что нужно знать о стрессе» | 1 |
| 3 | «Стресс на экзамене» | 1 |
| 4 | Подведение итогов по тематическому блоку  «Стресс и средства его преодоления» | 1 |
| 5 | «Способы снятия эмоционального напряжения» | 3 |
| 6 | «Эмоции и поведение» | 1 |
| 7 | «Учимся общаться» | 1 |
| 8 | «Поведение на экзамене» | 1 |
| 9 | «Мои лучшие качества» | 1 |
| 10 | «Подводим итоги»   Итоговое анкетирование. | 1 |
|  | ИТОГО: | 12 |

Список литературы:   
  
1. Вольф Д., Меркле Р. Так преодолеете вы страх перед экзаменами. Психологические стратегии оптимальной подготовки и сдачи экзаменов. Томск: факультет психологии ТГПУ(перевод и научная редакция), 1996.   
2. Доскин В.А. Профилактика экзаменационного стресса. Школа и психическое здоровье учащихся. М.: Медицина, 1988. С.147-160.   
3. Такман Б.В. Педагогическая психология. М.: Прогресс, 2004. - 602 с.   
4. Чибисова М.Ю. Единый государственный экзамен. Психологическая подготовка. М.: Генезис, 2004 г.

5. Глава из книги Ю. Щербатых «Психология страха» (ЭКСМО-пресс).

**Тренинг** ([англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *training* от *train* — *обучать, воспитывать*) — форма [активного обучения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5), направленная на развитие знаний, [умений](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5) и [навыков](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%8B%D0%BA) и социальных установок. Тренинг достаточно часто используется, если желаемый результат — это не только получение новой информации, но и применение полученных знаний на практике.

На тренинге используются следующие методы: игровые (деловые, ролевые игры), кейсы, групповая дискуссия, мозговой штурм, видеоанализ, модерация и др.

[**Кейс**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B5%D0%B9%D1%81) — проблемная ситуация, требующая ответа и нахождения решения. Решение кейса может происходить как индивидуально, так и в составе группы. Основная задача кейса научиться анализировать информацию, выявлять основные проблемы и пути решения, формировать программу действий.

[**Деловая игра**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0) — имитация различных аспектов профессиональной деятельности, социального взаимодействия.

[**Ролевая игра**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0_%28%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F%29) — это исполнение участниками определенных ролей с целью решения или проработки определенной ситуации.

**Групповая дискуссия** — совместное обсуждение и анализ проблемной ситуации, вопроса или задачи. Групповая дискуссия может быть структурированной (то есть управляемой тренером с помощью поставленных вопросов или тем для обсуждения) или неструктурированной (ее течение зависит от участников группового обсуждения).

[**Мозговой штурм**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4_%D0%BC%D0%BE%D0%B7%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D1%88%D1%82%D1%83%D1%80%D0%BC%D0%B0) — один из наиболее эффективных методов стимулирования творческой активности. Позволяет найти решение сложных проблем путем применения специальных правил — сначала участникам предлагается высказывать как можно больше вариантов и идей, в том числе самых фантастических. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике.

**Игры-разминки** — инструмент, используемый для управления групповой динамикой. Игры-разминки представляют собой расслабляющие и позволяющие снять напряжение, групповые задания.