МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области

МКУ ПГО «УОиМП

МБОУ ПГО «БОРОВЛЯНСКАЯ СОШ»

 РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДЕНО

 На заседании педагогического совета приказом

 МБОУ ПГО «Боровлянская СОШ» МБОУ ПГО «Боровлянская СОШ»

 протокол № 1 от 29.08.2024 г. № 174 от 29.08.2024 г.

План работы

развивающих занятий

психологического сопровождения обучающихся 9, 11 классов

при подготовке к экзаменам

Составитель: педагог-психолог

Куделькина В.А.

Квалификационная категория нет

С. Боровлянское 2024 г.

Пояснительная записка

Всем участникам образовательного процесса известно, что задача совершенствования системы управления качеством образования и внедрения новых технологий в учебный процесс актуальна и своевременна для нашего образования. Важно понимать, что психологический компонент данной подготовки всё ещё остаётся недостаточно разработанной областью психолого – педагогической теории и практики. Вместе с тем ряд задач подготовки к ЕГЭ, таких как высокий уровень стресса у учащихся, родителей и педагогов, специфические особенности процедуры ЕГЭ, вполне может сегодня решаться силами психологической службы школы и способствовать более успешной сдаче этого экзамена.

Цель тренинговых занятий – снижение уровня фрустрации, адаптация выпускников в предэкзаменационный и экзаменационный периоды, профилактика стрессов, формирование стрессоустойчивости.

Задачи:

* знакомство учащихся с некоторыми приёмами волевой мобилизации;
* отработка приёмов самообладания, необходимых учащимся в ходе сдачи экзамена;
* обучение методам нервно-мышечной релаксации, приёмам расслабления;
* формирование умения управлять своим психофизическим состоянием;
* знакомство с характеристиками памяти человека;
* обучение работы с текстами, приёмами запоминания, отработка полученных навыков;
* формирование внимания учащихся как важного качества при проведении итоговой аттестации;
* осуществление перехода от непроизвольного внимания к произвольному и послепроизвольному;
* развитие внимательной активности учащихся;
* создание положительного эмоционального настроя, учебной мотивации как важного фактора повышения качества знаний и формирования профессиональных навыков;
* знакомство выпускников с особенностями ЕГЭ.

Программа рассчитана на 25 часов в каждом классе. Занятия проводятся в течение учебного года.

Использованная литература:

Психолого – педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности / сост. М.А.Павлова , О.С.Гришанова. – Волгоград: Учитель, 2012.

Как подготовить ребёнка к экзамену: тренинги, тесты, игры, упражнения / сост. Н.Ю.Кадашникова, Т.Ф.Илларионова. – Волгоград: Учитель, 2010.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Планируемые мероприятия | Участники (класс)  | Сроки проведения | Кол-во часов |
| 1 | Диагностика  |  |
| 1.1 | С.В. Ковалёв. Тест-опросник для определения уровня самооценки | 9, 11  | Октябрь, апрель |  |
| 1.2 | Н.В. Панина. Тест-опросник «Индекс жизненной удовлетворённости» | 9, 11  | Октябрь, апрель |  |
| 1.3 | Ч. Спилберг. Опросник тревожности | 9, 11  | Октябрь, апрель |  |
| 1.4 | Тест-опросник по самооценке волевых качеств | 9, 11  | Апрель |  |
| 1.5 | Р. Шварцер, М. Ерусалем. Тест-опросник «Шкала самоэффективности» | 9, 11 | Октябрь, апрель |  |
| 1.6 | Тест «Я и экзамен» | 9, 11 | Февраль  |  |
| 1.7 | Е.В. Беспалова. Тест «Твоё самочувствие на кануне экзаменов» | 9, 11 | Апрель |  |
|  | 4 |
| 2 | Классные часы, занятия, тренинги |  |
| 2.1 | Как избавиться от стресса | 9 | Октябрь  | 1 |
| 2.2 | Как избежать беспокойства и научиться наслаждаться жизнью | 9 | Октябрь | 1 |
| 2.3 | Искусство критики |  11 | Ноябрь | 1 |
| 2.4 | Как я контролирую свои эмоции |  11 | Ноябрь  | 1 |
| 2.5 | Тренинги «Развитие внимания» | 9, 11 | Декабрь, март | 4 |
| 2.6 | Тренинги «Память и запоминания. Приёмы работы с текстом» | 9, 11 | Декабрь, март | 4 |
| 2.7 | Как повысить самооценку | 9, 11 | Февраль  | 2 |
| 2.8 | Тренинг «Знакомство с приёмами волевой мобилизации и совладения со своими чувствами» | 9, 11 | Март, май | 3 |
| 2.9 | Тренинг «Обучение приёмам релаксации и снятия напряжения» | 9, 11 | Март, май | 3 |
| 2.10 | Кл. час «Счастливых экзаменов» | 9, 11 | Май  | 1 |
| Итого: | 25 |