Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 580 Приморского района Санкт-Петербурга

Проспект Авиаконструкторов, дом 29, кор. 3, лит. А., Санкт-Петербург, 197373
Тел/факс: 3070879, e-mail:admin@school-580.ru, http://school-580.ru

РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 580
Приморского района
Санкт-Петербурга
(Протокол от 30.08.2022 № 1)

УТВЕРЖДЕНА
Приказом
ГБОУ школы № 580
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 30.08.2022 № 54/2-о

Программа психологической подготовки обучающихся 9 и 11-х классов
к государственной итоговой аттестации
«ГИА без стресса»

Разработчик:
педагог-психолог, Иванова Ю.Н.

2022

1. Пояснительная записка

«ГИА без стресса» - программа психологической подготовки обучающихся 9-х и 11-х классов к государственной итоговой аттестации (ГИА).

Программа разработана на основе ускоренной комплексной программы занятий по подготовке старшеклассников к ГИА с элементами психологического тренинга «Все в твоих руках!» Ю.Кузнецовой, М. Мягковой, Справочник педагога-психолога, школа №1 Январь 2018.

Продолжительность освоения программы 5,5 часов.

Актуальность

Подготовка к экзаменам и их сдача вызывают сильное эмоциональное напряжение. Старшеклассники переживают за результаты, которые напрямую влияют на возможность реализации дальнейших жизненных планов. Учащиеся становятся тревожными и перестают видеть положительные результаты своего труда.

Данная программа позволит подросткам выработать тактики уверенного поведения в период подготовки к экзаменам, обучиться навыкам саморегуляции и самоконтроля, повысить уверенность в себе и в своих силах.

Цель программы: оказать психологическую помощь обучающимся 9 и 11 классов при подготовке и сдаче государственной итоговой аттестации.

Задачи программы:

- обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения, повышение сопротивляемости стрессу;
- обучение обучающихся способам волевой мобилизации и способам поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам;
- обучение приемам активного запоминания.

Ожидаемые результаты:

- снижение уровня личностной и школьной тревожности;
- стабилизация психоэмоционального состояния;
- овладение приемами активного запоминания;
- повышение уверенности в себе и своих возможностях.

Структура занятий:

- приветствие;
- основная часть;
- заключительная часть.

Используемые методы: дискуссии, минилекции, тренинговые упражнения.

Организация занятий. Программа состоит из 5 занятий, которые проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность 1-4 занятий – 1 час, продолжительность 5 занятия -1,5 часа.

Условия проведения. Класс или любое другое просторное помещение; стулья; доска или листы ватмана; фломастеры; ручки и тетради для записей учащимися информации, полученной в ходе мини-лекций. Ведущий программы – педагог-психолог.

2. Содержание курса занятий

Тема 1. Психологическая готовность к ГИА.

Содержание:

1.Приветствие.

2.Основная часть. Упражнение «Ассоциации». Оценка готовности выпускников к ГИА. Дискуссия: «Возможности, которые предлагает нам жизнь». Упражнение «Молодец!».

3. Заключительная часть. Релаксация «Летний дождь»

Тема 2. Как подготовиться к ГИА

Содержание:
1.Приветствие.
2. Основная часть. Упражнения: «По радио сказали». «Преодоление». Мини-лекция «Как готовиться к экзаменам».
3. Заключительная часть. Релаксация «Цветок в ладошках»

Тема 3. Поведение на экзамене.
Содержание:
1. Приветствие. Разминка «Считалка».
2. Основная часть. Мини-лекция «Как вести себя во время экзаменов». Мозговой штурм.
3. Заключительная часть. Релаксация «Безопасное место»

Тема 4. Память и приемы запоминания
Содержание:
1. Приветствие.
2. Основная часть. Упражнение «Пустой стул». Мини-лекция «Память. Приемы организации запоминаемого материала». Упражнения на развитие памяти: «Двадцать слов», «Лица с именами и фамилиями» и «Логически связанный текст».
3. Заключительная часть. Психофизиологическая релаксация.

Тема 5. Приемы волевой мобилизации.
Содержание:
1. Разминка.
2. Основная часть. Упражнения: «Часы», «Ассоциации», «Эксперимент». Мини-лекция «Экспресс-приемы волевой мобилизации». Упражнения: «Волевое дыхание», «Приятно вспомнить».
3. Заключительная часть. Релаксация «Полет к звезде». Упражнение «До встречи на экзамене!»

3. Тематическое планирование:

№ п/п	Тематические блоки / темы	количество часов
1	Психологическая готовность к ГИА	1
2	Как подготовиться к ГИА	1
3	Поведение на экзамене	1
4	Память и приемы запоминания	1
5	Приемы волевой мобилизации	1
	ИТОГО:	**5,5**

4. Оценка эффективности программы

Критерием эффективности программы является достижение поставленных целей и задач, которое может быть оценено:

- на основе субъективных мнений (самоотчетов) участников программы;
- на основе экспертных оценок со стороны ведущего программы, классного руководителя, педагогов, работающих с участниками программы;
- на основе объективной оценки с использованием контрольно-оценочных материалов.

5. Список литературы

1. Справочник педагога-психолога, школа №1 Январь 2018.
2. Грецов А. Тренинг уверенного поведения для старшеклассников и студентов.- СПб.: Питер, 2008.
3. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагога ми, родителями. — М.: Генезис, 2009