**Программа психологического сопровождения «Экзамены без стресса»**

**Пояснительная записка**

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Подготовка и сдача экзаменов связаны с чрезвычайно большим напряжением для учащихся. Интенсивная умственная деятельность и повышенная статическая нагрузка, обусловленная длительной вынужденной позой, крайнее ограничение двигательной активности, нарушение режима отдыха и сна, эмоциональные переживания – все это приводит к перенапряжению нервной системы, отрицательно влияет на общее состояние растущего организма. Экзаменационный стресс снижает не только работоспособность, но и сопротивляемость организма к различным болезням, провоцирует обострение уже имеющихся заболеваний.

Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для учеников еще и потому, что это время первого взрослого испытания: оно показывает, насколько выпускники готовы к взрослой жизни, насколько их уровень притязаний адекватен возможностям. Предэкзаменационный период важен не только с точки зрения подготовки проверки знаний, но может стать «тренингом» самостоятельности. Психологическая помощь подросткам в период подготовки к экзаменам позволяет им более полно реализовать возможности личностного роста.

Совершенно очевидно, что перед психологами встает проблема охраны нервно-психического здоровья школьников, для решения которой необходима продуманная система мероприятий, предусматривающая создание стабильной благоприятной атмосферы, уменьшение вероятности возникновения стрессовых ситуаций и повышение функциональных возможностей (стрессоустойчивости) школьников.

Наиболее значимыми причинами волнения выпускников являются:

- сомнение в полноте и прочности знаний;

- сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания;

- психофизические и личностные особенности: тревожность, астеничность, неуверенность в себе;

- стресс незнакомой ситуации;

- стресс ответственности перед родителями и школой.

Единый государственный экзамен имеет ряд особенностей. Эти особенности могут вызвать у выпускников различные трудности. Различают три вида трудностей: познавательные, личностные и процессуальные.

Познавательные трудности проявляются в недостаточном объеме знаний, а также в недостаточной сформированности навыков работы с тестовыми заданиями.

Основное проявление личностных трудностей - повышенный уровень тревоги учащихся на экзамене, что приводит к дезорганизации деятельности, снижению работоспособности и концентрации внимания.

К процессуальным трудностям относятся трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов и критериями оценки. Более успешным будет тот ребенок, кто сумеет правильно выстроить индивидуальную стратегию учебной работы, опираясь на знание своих сильных сторон, и компенсируя недостатки, которые мешают ему в учебной деятельности.

Данная программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ОГЭ, ЕГЭ, кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, эффективно работать и отдыхать.

**Цель:** психологическая подготовка выпускников к ОГЭ, ЕГЭ.

**Задачи:**

1. Обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения;

2. Повышение стрессоустойчивости выпускников;

3. Обучение старшеклассников приемам самоанализа и мобилизации собственных когнитивных ресурсов для достижения желаемого результата на экзамене.

4. Повышение уверенности обучающихся в себе, развитие адекватной самооценки, позитивного мышления.

**Участники программы**.

Обучающиеся: 9-х, 11-х классов

**Режим занятий**: каждое занятие рассчитано на 40 минут.

**Формы и методы работы**.

Важным компонентом психологической подготовки выпускников к ЕГЭ, ОГЭ является фронтальная подготовка детей к экзамену. Оптимальной формой фронтальной психологической подготовки выпускников к экзамену являются психолого-педагогические занятия с элементами тренинга, групповая дискуссия, упражнения релаксационного характера, приемы арт-терапии, групповые и индивидуальные формы работы, работа в парах.

**Ожидаемые результаты:**

- повыситься сопротивляемость стрессу;

- освоение техник саморегуляции;

-освоение приемов планирования рабочего на экзамене;

- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;

-повышение сопротивляемости стрессу;

-развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы

**Тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема занятий** | **Кол-во часов** |
| 1.Что такое ЕГЭ,ОГЭ? | 1 |
| 2.«Мое отношение к ЕГЭ, ОГЭ?» | 1 |
| 3.Индивидуальный способ деятельности | 2 |
| 4.Мой учебный стиль | 2 |
| 5.Организация проведения ГИА | 1 |
| 6.Моя ответственность на экзамене | 1 |
| 7.«Тревожьтесь спокойно-экзамен» | 1 |
| 8.«Учимся запоминать» | 2 |
| 9.«Снятие тревожности, формирование адекватной самооценки» | 2 |
| 10.«Актуализация внутренних ресурсов» | 2 |
| 11.«Когнитивные техники работы со стрессом. Позитивное переформулирование» | 2 |
| 12.«Обучение способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения | 2 |
| 13.Сдаём ЕГЭ, ОГЭ! | 1 |
| Итого: | 20ч |

Литература.

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. Микляева А. В., Румянцева П. В., М59 Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. — СПб.: Речь, 2004. — 248 с,

7. Макартычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2006. – 192 с.

8. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – Спб.: Речь, 2005. – 175 с.

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

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