

*Психолого-педагогическое
сопровождение
учеников 11- х классов
(Подготовка к ГИА)*



Составил(а): педагог-психолог
МОУ «Ильинской СОШ»
Кислицына Анастасия Николаева

Цель психологического сопровождения: оказание психолого-педагогической помощи выпускникам 11-ых классов в подготовке к ГИА.

Задачи сопровождения:

- развитие познавательного компонента психологической готовности к ГИА;
- уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками саморегуляции;
- содействие адаптации учащихся к процессу проведения ГИА;
- создание необходимого психологического настроения у учащихся во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний.

Ожидаемые от реализации данной программы результаты

1. Снижение уровня тревожности ;
2. Развитие памяти и концентрации внимания, мышления у выпускников;
3. Повышение сопротивляемости стрессу;
4. Развитие навыков саморегуляции и самоконтроля;
5. Устранение психологических факторов, негативно влияющих на результаты экзамена.



Календарно-тематическое планирование

№	ТЕМА	ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	РЕЗУЛЬТАТЫ
1	«Знакомство» (1ч)	Принятие правил работы группы, беседа с учителем, участие в упражнениях, дискуссия на заданную тему, подведение итогов.	Формирование положительного настроения на работу; Формирование единого рабочего пространства; Создание положительного настроения на предстоящую работу.
2	«Как лучше подготовиться к экзаменам» (1ч)	Приветствие, прохождения теста «Моральная устойчивость», участие в мини-лекции, участие в кинезиологических упражнениях, подведение итогов.	Формирование навыков психической саморегуляции; Развитие произвольности и навыков самоконтроля; Снятие тревожности.
3	«Поведение на экзамене» (1ч)	Приветствие, мини-лекция «Как вести себя во время экзаменов», участие в упражнениях, дискуссия в малых группах, подведение итогов.	Повышение сопротивляемости к стрессу; Снижение уровня тревожности; Формирование навыков релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения.

Календарно-тематическое планирование

№	ТЕМА	ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	РЕЗУЛЬТАТЫ
4-5	«Память и приёмы запоминания» (2ч)	Приветствие, знакомство с характеристиками памяти человека, участие в упражнениях, беседа с учителем, обучение приемам запоминания и работе с текстами, дискуссия на тему лекции.	Формирования навыков запоминания; Актуализация внутренних ресурсов; Развитие познавательной сферы учащегося: внимание, память, мышление, воображение и т.д.
6	«Методы работы с текстами» (1ч)	Обучение навыкам работы с текстами, участие в разминке и упражнениях, беседа с учителем.	Развитие познавательной сферы учащегося: внимание, память, мышление, воображение и т.д.
7-8	«Как бороться со стрессом» (2ч)	Приветствие, участие в упражнениях, прохождение «Стресс-теста», участие в мини-лекции, прохождение теста «Умеете ли вы себя контролировать», Дискуссия в мини группах.	Снятие эмоционального напряжения; Развитие навыков группового доверия к окружающим; Повышение сопротивляемости к стрессу; Формирование навыков релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения.

Календарно-тематическое планирование

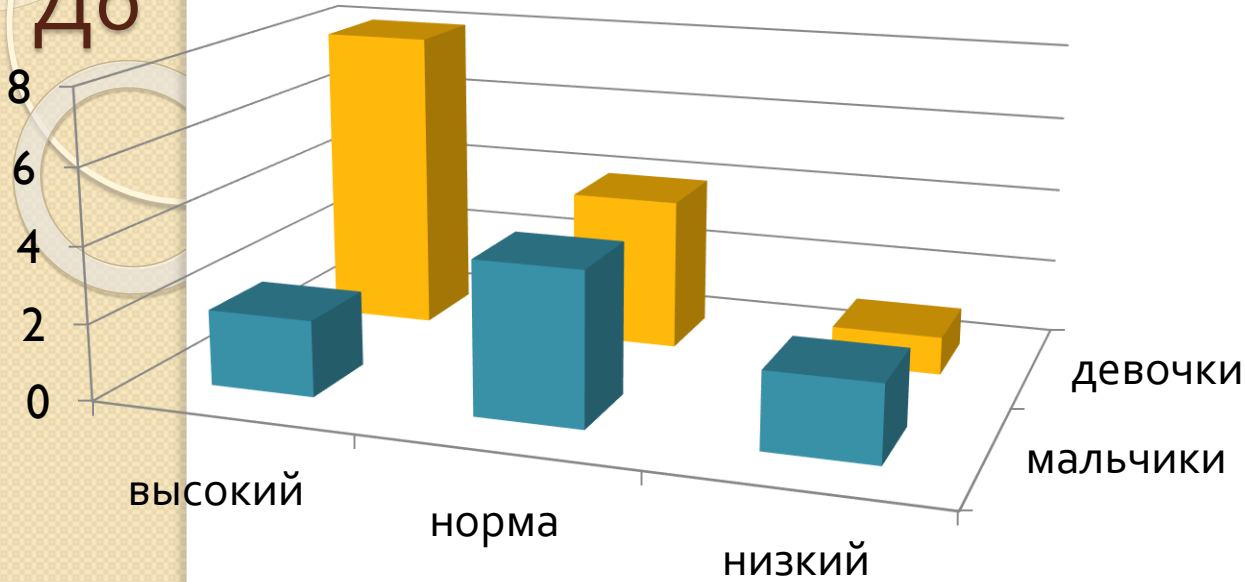
№	ТЕМА	ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	РЕЗУЛЬТАТЫ
9	«Обучение приемам релаксации» (1ч)	Приветствие, обучение приемам релаксации, участие в упражнениях, подведение итогов.	Формирование представления о релаксационных техниках.
10	«Способы снятия нервно-психического напряжения» (1ч)	Приветствие, обучение методам нервно-психической релаксации, участие в разминке и мини-лекции, подведение итогов.	Формирование представления о релаксационных техниках; Развитие навыков группового доверия к окружающим; Повышение сопротивляемости к стрессу;
11	«Как управлять негативными эмоциями» (1ч)	Приветствие, обучение способам избавления от негативных эмоций, участие в мини-лекции, подведение итогов.	Снятие эмоционального напряжения; Формирование навыков избавления от негативных эмоций.

Календарно-тематическое планирование

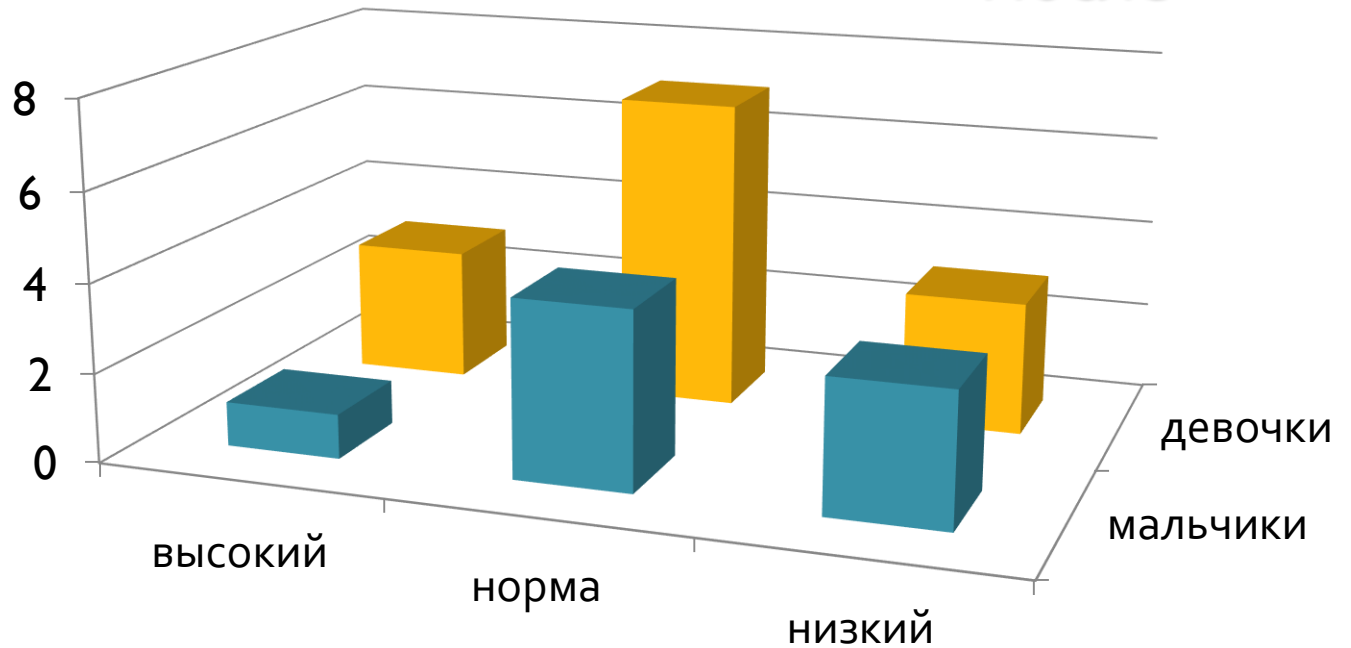
№	ТЕМА	ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	РЕЗУЛЬТАТЫ
12	«Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания» (1ч)	Приветствие, знакомство с некоторыми способами волевой мобилизации, участие в разминке и мини-лекциях, подведение итогов.	Снятие эмоционального напряжения; Формирование навыков избавления от негативных эмоций.
13 - 14	«Эмоции и поведение» (2ч)	Приветствие, выявление предрасположенности к различным типам негативного поведения, прохождение теста эмоций, дискуссия в малых группах, заполнение бланка памяти, подведение итогов.	Выработка умений выражать эмоции адекватно ситуации; Снятие эмоционального напряжения; Развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе; Развитие способности к самоанализу; Повышение самооценки.

Результаты уровня тревожности за 2019-2020 уч.год

До



После



- Болсуновская Н. Психологическое сопровождение внедрения новых образовательных стандартов.// Школьный психолог. – 2011. – октябрь. –с.35-39.
- Зиновьева М.В., Грошева И.Е., Зелененко И.А. Психологическое сопровождение ФГОС.// Справочник педагога-психолога. Школа. – 2012. – №6. – с.4-8.
- Пряжникова Е.Ю. Игры и методики профессионального самоопределения старшеклассников. – М.: Первое сентября, 2004.
- Резапкина Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков. – М., 2000.
- Чистякова С.Н. Педагогическая поддержка профессионального самоопределения старшеклассников/ С.Н. Чистякова, П.С. Лернер, Н.Ф. Родичев, Е.В. Титов. – М.: Новая школа, 2004.
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012г. № 413 с изменениями и дополнениями от 29.12.2014г., 31.12.2015г., 29.06.2017г.

Спасибо за внимание!

