

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**  
**Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, Березовский район**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**ИГРИМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**  
**имени Героя Советского Союза Собянина Гавриила Елифановича**



**Комплексная программа психолого-педагогической коррекции**  
**«Повышение стрессоустойчивости участников ГИА»**

*2022-2023 учебный год*

**Составители:**

*Жбанкова Елена Павловна,*  
*педагог-психолог*

*первой квалификационной*  
*категории,*

*Жарова Светлана Викторовна,*  
*социальный педагог*

п. Игрим  
2022 г.

### Пояснительная записка

Экзамены – это серьезное испытание на прочность всей нервной системы, и проверка не только знаний выпускника, но и его психологической устойчивости. Исследования показывают, что экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение у школьников. Наиболее подвержены стрессу школьники с ослабленным здоровьем, а особенно страдающие хроническими заболеваниями либо имеющие отклонения от нормы в нервном и психическом плане. Имеют значение также и тип темперамента учащегося, и степень его социальной адаптации. В группу риска входят подростки с низким уровнем самооценки, а также одаренные дети, поэтому стресс может подкосить не только тех, кто плохо успевает, но и, казалось бы, вполне благополучных детей с хорошей подготовкой и высоким чувством ответственности. Анализ результатов ЕГЭ и ОГЭ показывает, что существенное количество неудовлетворительных оценок по разным предметам зачастую связано не с плохим знанием предмета, а со стрессовой ситуацией, возникающей во время экзамена. Поэтому актуальность психологической подготовки к государственной итоговой аттестации трудно недооценить.

Для того чтобы обеспечить полноценную комплексную психологическую подготовку к ГИА, очень важно объединить силы всех вовлеченных сторон: выпускников, педагогов, родителей.

Программа психолого-педагогической коррекции «Повышение стрессоустойчивости участников ГИА» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы общего и среднего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Игримская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Собянина Гавриила Елифа новича с учётом: Методических рекомендаций по повышению стрессоустойчивости выпускников на этапе итоговой аттестации (авторы-составители: О.О. Олифер, Е.В. Кондрашина и др., г.Хабаровск, 2015г.), Методических рекомендаций для педагогов, психологов общеобразовательных школ «Методика психологической подготовки выпускников к Единому государственному экзамену» (автор Н.П. Бальдина, г. Курган, 2006г.), Единый государственный экзамен: психологическая подготовка (автор М.Ю. Чибисова, г. Москва, 2004г.).

**Цель программы** – повышение стрессоустойчивости участников государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего и среднего общего образования.

#### Задачи:

1. Повышение уровня психологической готовности обучающихся 9-х, 11-х классов к ГИА.
2. Выработка индивидуальных стратегий поддержки для конкретных учащихся с учетом их индивидуальных особенностей.
3. Оказание психологической поддержки педагогов на этапе подготовки к ГИА.
4. Проведение просветительской работы с родителями выпускников.

**Субъекты программы:** выпускники 9-х и 11-х классов, их родители (законные представители), педагоги.

#### Ожидаемые результаты:

1. Повышение уровня психологической готовности участников ОГЭ и ЕГЭ:

- Снижение уровня тревожности.
  - Развитие концентрации внимания.
  - Развитие чёткости и структурированности мышления.
  - Повышение сопротивляемости стрессу.
  - Развитие эмоционально-волевой сферы.
  - Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
2. Создание предпосылок для формирования стрессоустойчивости педагогических работников на этапе подготовки выпускников к ГИА.
3. Повышение компетентности родителей в вопросах психологической подготовки детей к экзаменам.

### Тематическое планирование

№	Направление деятельности	Форма проведения	Объект	Сроки проведения	Форма отчетности
1	<b>Диагностика</b> «Психологическая готовность к сдаче ГИА»	Групповая диагностика	9, 11 классы	Февраль-март	Журнал учета видов деятельности педагога-психолога
2	<b>Просвещение</b> Индивидуальное консультирование обучающихся, родителей	Индивидуальная беседа	9, 11 классы, родители	В порядке обращения	Журнал консультаций психолога
3	<b>Просвещение</b> Информация на тему «Как готовиться к экзаменам»	Информационный материал, рекомендации, стенд	9, 11 классы, родители, педагоги	Март-май	Аналитический отчет, фотоархив
4	<b>Просвещение</b> Родительские собрания по теме «Профилактика экзаменационного стресса»	Беседа с презентацией	9, 11 классы	Март - апрель	Журнал учета видов деятельности педагога-психолога
5	<b>Профилактика</b> «Контроль эмоций», занятие с элементами релаксации и снятия эмоционально мышечного напряжения, а также применение техник	Групповая работа	9, 11 классы	Март- май	Журнал учета видов деятельности педагога-психолога
6	Психолого-педагогическое сопровождение выпускников, не освоивших программы основного общего или среднего общего образования (не допущенных к прохождению ГИА, не прошедших ГИА).	Индивидуальные занятия	9, 11 классы	Декабрь - май	Журнал учета видов деятельности педагога-психолога