



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Школа № 87 имени Героя Советского Союза
Щербакова Николая Митрофановича»

**Психолого-педагогическая программа «STOP - стресс»
(программа тренинговых занятий для обучающихся
выпускных классов)**

педагог-психолог 5-11 классов

Варлакова Юлия Валерьевна

15.02.2023



Основания для разработки и реализации профилактической программы для выпускников

- Необходимость разработки и реализации программы связано с ежегодным проявлением эмоционально-психического напряжения и состоянием тревоги у обучающихся выпускных классов в период подготовки к итоговой аттестации.

Период интенсивной умственной нагрузки

напряжение, тревога,
стресс

низкий уровень самоорганизации
для самоподготовки

**Социально-
психологические
факторы,
актуальные возрастные
задачи развития**

неуверенность в себе
и своих знаниях

низкий уровень самоконтроля и
саморегуляции





Цели и задачи профилактической психолого-педагогической программы

Цель: профилактика экзаменационного стресса через формирование психологической готовности обучающихся выпускных классов в период подготовки к итоговой аттестации.

З А Д А Ч И

повысить психолого-педагогическую компетентность обучающихся по вопросу психологической готовности к сдаче итоговых экзаменов в форме ОГЭ/ЕГЭ;

содействовать развитию психологической устойчивости личности посредством активизации познавательных процессов и повышения способности к самоорганизации и самоподготовки (**познавательный компонент**);

способствовать снижению уровня тревоги путем повышения и развития стрессоустойчивости (**личностный компонент**);

обучить навыкам самоконтроля и саморегуляции своего эмоционально-психического состояния через ряд освоения психологических техник (**процессуальный компонент**);

создать благоприятный психологический и эмоциональный климат на занятиях через принятие общегрупповых правил и комплектования групп обучающихся.





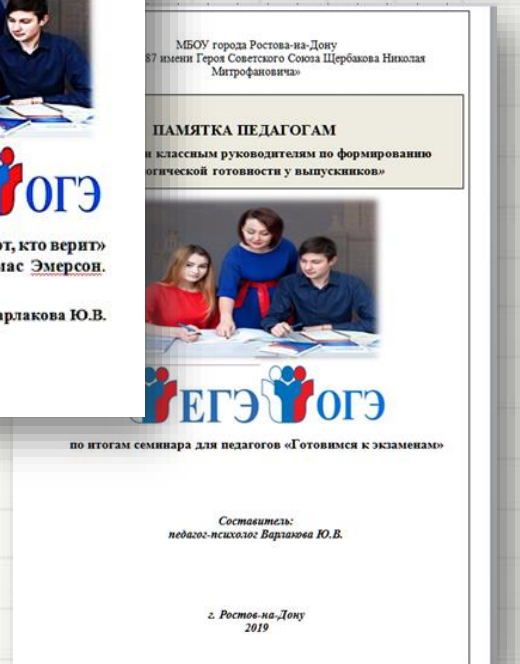
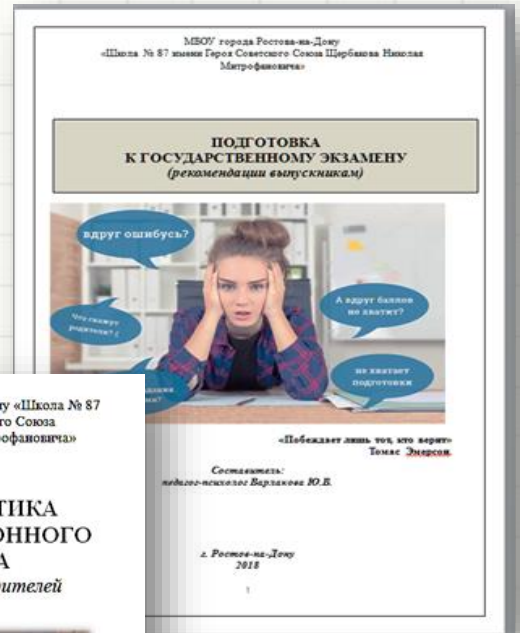
Этапы реализации профилактической программы для выпускников «STOP - стресс»

I. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ЭТАП (сентябрь)

Цель: организация и подготовка к реализации основных этапов программы посредством разработки и оформления методических рекомендаций для всех участников программы в виде брошюр и буклетов (обучающиеся выпускных классов, родители (законные представители)) и памяток (классные руководители). Утверждение условий и сроков реализации этапов программы.

II. ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЙ ЭТАП (декабрь – январь)

Цель: повышение психолого - педагогической компетентности участников реализации программы по вопросу психологической готовности к сдаче итоговых экзаменов в форме ОГЭ и ЕГЭ (родительские собрания, классные часы, семинар для педагогов).





Этапы реализации профилактической программы «STOP - стресс»

III. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЭТАП (январь)

Цель: исследование уровня психологической готовности обучающихся выпускных классов к сдаче итоговой аттестации для выработки стратегии поддержки в период подготовки к итоговым экзаменам. Входящая (основной (оценка уровня компонентов психологической готовности) и дополнительный блок (оценки индивидуально-психологических особенностей выпускника)) и итоговая диагностика (основной блок методик).

IV. КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЭТАП (январь - февраль)

Цель: ознакомление с данными психодиагностического обследования участников реализации программы, а также оказание психологической помощи и поддержки в период подготовки к итоговым экзаменам. Групповая и индивидуальная форма проведения консультаций.





Этапы реализации профилактической программы «STOP - стресс»

VI. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ЭТАП (февраль - апрель)

Раздел 1. Цель: снижение уровня тревоги путем развития стрессоустойчивости, выработка конструктивных навыков реагирования в стрессовых ситуациях, активизация ресурсного состояния (*личностный компонент*);

Раздел 2. Цель: развитие психологической устойчивости личности посредством активизации познавательных процессов и повышения способности к самоорганизации через овладение основами тайм-менеджмента. Обучение различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами (*познавательный компонент*);

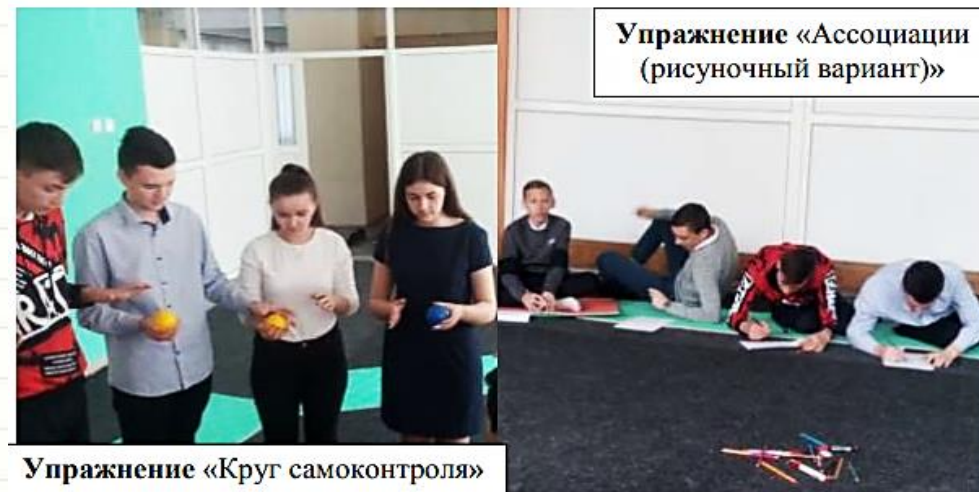
VII. РЕЛАКСАЦИОННЫЙ ЭТАП (февраль - апрель)

Цель: обучение навыкам самоконтроля и саморегуляции своего эмоционально-психического состояния через ряд освоения психологических техник (кинезиологические упражнения и зоны воздействия, методы мышечной релаксации, аутотренинга, визуализации, элементов дыхательной гимнастики и релаксации) (*процессуальный компонент*).



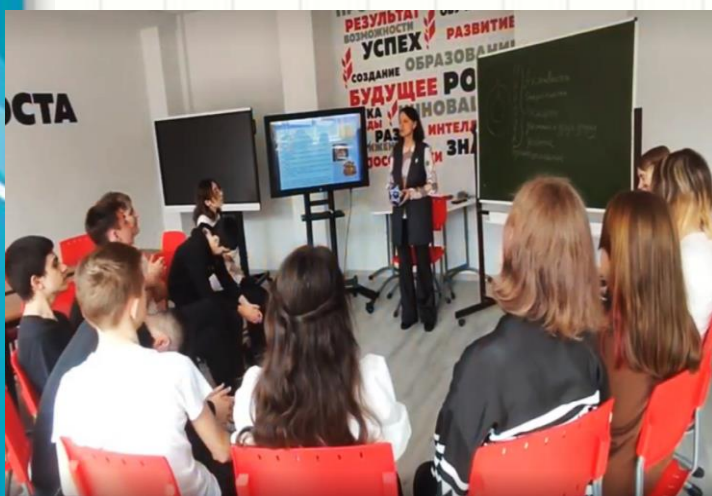
Условия для проведения профилактической программы «STOP - стресс»

Программа тренинговых занятий для обучающихся выпускных классов в зависимости от этапа реализации проводится не только в условиях кабинета, но и в малом спортивном зале с мягким покрытием для формирования и проработки практических упражнений по развитию навыков самоконтроля и саморегуляции у обучающихся.



Упражнение «Ассоциации (рисуночный вариант)»

Упражнение «Круг самоконтроля»



Кабинет или аудитория



Малый спортивный зал



Основная направленность реализации программы «STOP-стресс» является сформированность восприятия экзамена форме ОГЭ/ЕГЭ как средство самоутверждения и способ повышения самооценки.



Критерии оценки планируемых результатов

Эффективность и результативность профилактической программы «STOP-стресс» рассматривается через сформированность у обучающихся выпускных классов основных компонентов психологической готовности в период подготовки к итоговой аттестации.

№	Компоненты психологической готовности	Критерии	Показатели эффективности реализации программы	Методики для оценки
1	Личностный компонент	Уровень тревоги	Снижение уровня тревоги	Анкета «Готовность к ОГЭ/ЕГЭ» (Чибисова М.Ю.)
2		Комплексная оценка стресса	Оптимальный (средний) уровень стресса, который может быть компенсирован с помощью рационального использования времени, периодического отдыха и нахождения оптимального выхода из сложившейся ситуации.	тест «Комплексная оценка проявлений стресса» (Щербатых Ю.В.)
3	Познавательный компонент	Уровень самоорганизации и самоконтроля	Повышение уровня к самоорганизации и самоконтролю (развитие психологической устойчивости личности посредством активизации познавательных процессов и позитивного мышления)	Анкета «Готовность к ОГЭ/ЕГЭ» (Чибисова М.Ю.)
4	Процессуальный компонент	Уровень стрессоустойчивости	Повышение показателей стрессоустойчивости (формирование положительного эмоционального фона; развитие навыков саморегуляции и релаксации; выработка конструктивных навыков реагирования в стрессовых ситуациях; активизация ресурсного состояния).	Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова).

Полезные ссылки и контакты:



Сайт
педагога-психолога
Варлаковой Ю.В.



Рубрика:
материалы к
аттестации

- Варлакова Ю.В. Профилактическая программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся на этапе подготовки к итоговой аттестации «STOP-стресс» // Вестник практической психологии образования, 2020. – Т.17 № 4, с.25-30.
- Варлакова Ю.В. Профилактическая программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся на этапе подготовки к итоговой аттестации «STOP-стресс» - URL: https://rospsey.ru/sites/default/files/KP_files/2.03%20Варлакова%20Ю.В.%20Профилактическая%20психолого-педагогическая%20программа%20STOP-СТРЕСС%202020.pdf

КОНТАКТЫ:

- адрес электронной почты: varlackowayulija@yandex.ru
- адрес сайта: <https://nsportal.ru/varlakova-yuliya-valerevna>

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Школа № 87 имени Героя Советского Союза
Щербакова Николая Митрофановича»

Спасибо
за Ваше
внимание!



<https://87.rnd-school.ru>



<https://vk.com/sch8761>