


Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи
муниципального образования Алапаевское»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Приказ № 40 от 31.08.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Психологическая помощь участникам образовательного процесса, в
целях повышения результатов обучения, выпускных классов школ»**

Возраст обучающихся: 15 -18 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов: 30 ч (6 месяцев)

Составитель программы:
Романова Лариса Владимировна
педагог психолог ВКК

пгт Верхняя Синячиха
2023 г

Содержание.

1. Пояснительная записка	3
1.1 Направленность программы	3
1.2 Новизна программы	3
1.3 Актуальность программы	3
1.4 Педагогическая целесообразность	4
1.5 Цель и задачи программы	4
1.6 Возраст участников программы	5
1.7 Сроки реализации программы	5
1.8 Модули программы	5
1.9 Участники программы (количество)	5
1.10 Формы и режим занятий	5
1.11 Содержание основных форм работы, используемых в программе	6
1.12 Ориентировочная структура занятий	7
2. Учебный (тематический) план работы	8
2.1 Учебное (тематическое) планирование	8
2.2 Содержание учебного (тематического) плана	11
2.3 Планируемые результаты	11
2.4. Критерии и механизмы оценки достижения планируемых результатов.	11
3. Методическое обеспечение	11
3.1 Основные этапы работы	11
3.2 Учебно-методический комплекс	12
3.3 Основные принципы, которыми руководствуются дети на занятиях	12
4. Материально – техническое обеспечение	12
4.1 Технологии работы	12
4.2 Ориентировочная структура занятия	12
5. Литература (Список литературы)	12
6. Приложения	13

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы

Направленность программы социально-педагогическая, которая включает в себя создание условий для личностного роста, а так же ответственного отношения к итоговой аттестации и ориентация на будущие личные цели.

Программа составлена с учетом рекомендаций Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

1.2. Новизна программы

Данная программа направлена на создание благоприятной психологической атмосферы для всех участников образовательного процесса, поддерживая друг друга, беря на себя только ту ответственность, которая принадлежит тому, кто её берет. Обучение в рамках программы методам снижения напряжения, возникающего в стрессовых ситуациях (во время экзаменов) и способам активации собственных ресурсов.

1.3. Актуальность программы

В современном мире всё острее поднимается проблема киберзависимости, влекущая за собой целый спектр опасных тенденций, среди которых снижение уровня коммуникативного, социального и эмоционального интеллекта подрастающего поколения.

Сегодня, когда общество становится информационным и любые сведения, материалы и документы можно найти за считанные минуты, а онлайн обучение уже стало реальностью, то такая зависимость от разного рода высокотехнологичных средств подошла вплотную к современному школьнику. Она проявляется в неспособности сопротивляться влечению, провести за компьютером как можно больше времени, что однозначно сказывается на здоровье и когнитивных способностях учащегося выпускных классов, что сказывается на экзаменационных результатах.

Адекватность понимания, что процесс общения и поведения людей, адаптация к различным системам взаимоотношений, стрессовым ситуациям, каковыми являются выпускные экзамены, должна в обязательном порядке присутствовать в современной системе образования. Социальный интеллект – это особая умственная способность, определяющая эффективность собственного поведения и поведения другого человека, выстраивание взаимоотношений во взаимосвязанном развитии коммуникативных и интеллектуальных способностей, которые являются составляющими компонентами психологической культуры личности, а так же способность действовать сообразно ситуации.

Психологическая культура рассматривается в аспекте компетентности в общении, интеллектуальной компетентности, ценностно-смысловых образований, самосознания, в контексте субъективного переживания времени жизни и ответственного отношения к результатам своих действий.

Эффективность учебно-воспитательного процесса образовательной организации напрямую зависит от объективных данных о возможностях психического развития каждого обучающегося.

Педагогическому коллективу для осуществления новой образовательной парадигмы требуются не только знания об индивидуальных, психологических, личностных, возрастных, физиологических особенностях обучающихся, но и умения совместно с родителями эффективно оказывать им помощь в процессе обучения и на экзаменационных испытаниях. Таким образом, психологическая помощь представляет собой целостную, системно организованную деятельность, в процессе которой создаются социально-психологические и педагогические условия для успешного обучения, психологического развития и достойных результатов на экзаменационных испытаниях, каждого обучающегося в образовательной среде школы.

С введением ФГОС работа педагога-психолога стала необходимым элементом образовательной системы школы, поскольку на оценку качества обучения в школе

оказывает уровень развития личностных, коммуникативных, регулятивных качеств (включающих действия саморегуляции) школьника и педагога.

В связи с этим важное место в образовательном процессе занимают психическое здоровье обучающихся, индивидуализация образовательных маршрутов, создание психологически безопасной и комфортной образовательной среды особенно для выпускников, являющихся основой успешного будущего нашей страны.

Работа психолога, таким образом, становится необходимым элементом системы управления образовательным процессом школы, поскольку результаты его деятельности предполагают оценку качества обучения в школе.

В программе "Психологическая помощь участникам Образовательного процесса, в целях повышения результатов обучения" акцент сделан на практические занятия с выпускниками, родителями и педагогами. С учащимися выпускных классов работа будет вестись с элементами психологического тренинга (Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н. и программы "Путь к успеху" Стебенева Н.Б., и Королевой Н.В.). Программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные проведением и результатами экзаменов, кроме того она направлена на обучение различным приемам эффективного запоминания, что будет способствовать успешной подготовке к любому экзамену в будущем. Отдельно в данной программе для участников Образовательного процесса выступает блок обучения приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, программа позволит не только выпускникам научиться эффективно, работать и эффективно отдыхать, но так же родителям и педагогам.

1.4. Педагогическая целесообразность

Современные критерии оценивания на итоговой аттестации, являются достаточно серьезными требованиями к знаниям, умениям и навыкам сегодняшних подростков. По статистике за последние годы тревожность выпускников 9 и 11 классов достаточно высокая к окончанию учебного года. Поэтому поддерживающие варианты занятий благотворно будут сказываться на обучающихся.

1.5. Цель и задачи программы

Цель: оказание полноценной психологической поддержки выпускникам, их родителям и педагогам в период подготовки к экзаменам. Создание эффективного диалога между всеми участниками образовательного процесса, который будет способствовать повышению результатов образования выпускников.

В ходе оказания психологической помощи участникам образовательного процесса будут решаться следующие задачи:

Задачи:

1. С родителями выпускников.
 - Создание стабильной благоприятной атмосферы для уменьшения вероятности возникновения стрессовых ситуаций и не адекватной реакции в период подготовки к итоговой аттестации ребенка;
 - Психологическое просвещение и обучение способам поддержки ребенка в период подготовки и проведения экзаменационных испытаний;
 - Совместное предупреждение трудностей в интеллектуальном и личностном развитии ребенка и формирование навыков саморегуляции психического состояния.

2. С педагогами 9 – 11 классов.

- Обучение педагогов установлению психологически грамотной, развивающей системы взаимоотношений со школьниками и родителями, основанной на взаимопонимании и взаимном восприятии друг друга.

- Обучение навыкам формирования адекватной Я - концепции, эмпатии, разрешения проблем, оказания психологической поддержки в процессе их взаимодействия со школьниками, коллегами и родителями;
- Создание необходимого психологического настроя у педагогов, классных руководителей во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний.

3. Со школьниками, выпускниками 9-11 классов.

- Развитие познавательного компонента психологической готовности к экзаменационным испытаниям: отработка навыков самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции, развитие внимания, памяти, мышления.
- Уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.
- Содействие адаптации обучающихся к процессу проведения экзаменационных испытаний.

1.6. Возраст участников программы.

Программа составлена для подростков, обучающихся в 9-х – 11-х классах. Уровень освоения программы базовый.

1.7. Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 6 месяцев (30 часов).

Данная программа способствует оптимизации условий для психологической подготовки всех участников образовательного процесса (обучающиеся, педагоги и родители), которые испытывают напряжение в период подготовки и проведения экзаменационных испытаний. Совершенствованию данных навыков и умений способствуют следующие моменты:

1. Тесное взаимодействие с семьёй выпускника (общение с родителями до и после программы).
2. Создание у выпускника ситуации успеха в период подготовки и сдачи экзаменов.
3. Развитие у педагогов способность к неформальному общению и критическому мышлению.

1.8. Основные модули.

Программа состоит из трех основных модулей.

1. Работа с родителями, где рассматриваются варианты эмоциональной поддержки, которую родитель может оказать своему ребенку, а так же способность и желание родителя передать ответственности за экзаменационные испытания выпускнику.
2. Работа с педагогами, в первую очередь направлена на осознание педагогом его роли в подготовке обучающихся к квалификационным испытаниям. В этом же модуле идет речь в обязательном порядке о вопросах связанных с процессами эмоционального выгорания педагогов.
3. Работа с обучающимися 9-х и 11-х классов в первую очередь, направлена на снижение тревожности у подростка в период подготовки и сдачи экзаменов. При этом в ходе занятий обучающиеся приобретают навыки успешного человека, умеющего ставить и добиваться поставленных целей.
- 4.

1.9. Количество участников в группе.

В группе (классе) максимальное количество участников 20 человек, минимальное - 6 детей.

1.10. Формы и режим занятий.

Родители выпускников 9-11 классов.

Продолжительность одного группового занятия 40 - 45 минут.

Используемые методы: дискуссии, минилекции, тренинговые упражнения.

Условия проведения: класс или любое другое просторное помещение; материалы, необходимые для реализации занятий.

Продолжительность одной индивидуальной консультации 40 минут.

Содержание занятий с родителями включает три блока:

Информационный аспект (сведения о процедуре и правилах экзаменационных испытаний, о тех правах, которые есть у учеников). Данный блок проводят педагоги.

Эмоциональный аспект (какие чувства есть или могут быть у родителя выпускника, как к этому относиться и что с этими чувствами делать). Данный блок проводят психологи.

Поведенческий аспект (отработка желаемого поведения, которое не навредит ребенку в подготовке и сдаче экзаменационных испытаний). Данный блок проводят психологи.

Педагоги, работающие в выпускных классах.

Продолжительность одного группового занятия 40 - 45 минут.

Используемые методы: дискуссии, минилекции, тренинговые упражнения.

Условия проведения: в ППМС центре (вне школьного здания); материалы, необходимые для реализации занятий.

Продолжительность одной индивидуальной консультации 40 минут.

Содержание занятий с педагогами включает два блока:

Эмоциональный аспект (какие чувства есть или могут быть у педагогов по результатам и настрою работ школьников и как к этому относиться). Данный блок проводят психологи.

Поведенческий аспект (отработка желаемого поведения, которое не скажется на психологическом здоровье учителя и не навредит школьнику). Данный блок проводят психологи.

Школьники - выпускники 9-11 классов.

Продолжительность одного группового занятия 40 - 45 минут.

Используемые методы: дискуссии, минилекции, тренинговые упражнения.

Условия проведения: класс или любое другое просторное помещение; материалы, необходимые для реализации занятий.

Продолжительность одной индивидуальной консультации 40 минут.

Содержание занятий с выпускниками включает три блока:

Информационный аспект (сведения о процедуре и правилах экзаменационных испытаний, о тех правах, которые есть у обучающихся). Данный блок проводят педагоги.

Эмоциональный аспект (какие чувства есть или могут быть у выпускника, как к этим

этим чувствами делать). Данный блок проводят психологи.

Поведенческий аспект (отработка желаемого поведения). Данный блок проводят психологи.

1.11. Содержание основных форм работы, используемых в программе.

- Родительские собрания

Очевидно, что в подготовке учеников к экзамену огромную роль играют родители. Именно родители во многом ориентируют их на выбор предмета, который дети сдают, внушают уверенность в своих силах или, наоборот, повышают тревогу, помогают, волнуются и переживают из-за недостаточно высоких оценок. Единый государственный экзамен, суть которого непонятна большинству родителей, представляет трудность и для выпускников.

Прежде всего сами родители, как правило, очень смутно представляют себе, что такое ЕГЭ, а недостаток информации повышает тревогу, которую родители, сами того не желая, могут передавать детям. Расширение знаний родителей о сущности и процедуре ЕГЭ,

знакомство с конкретными заданиями позволяет снизить их тревогу, что, в свою очередь, помогает родителям поддерживать ребенка в этот непростой период.

- Психологические уроки (индивидуальные психологические тесты)

Каждому человеку на протяжении своей жизни приходится сдавать экзамены. Психологические уроки проводятся с целью практической помощи учащимся в организации их работы по подготовке и успешной сдаче экзаменов. Уроки проходят в форме практикума самопознания, т.е. ученики проходят тесты, анализируют свои результаты и в ходе дальнейшей самостоятельной работы намечают пути улучшения своей деятельности и использовании их при подготовке и сдаче экзаменов.

- Тренинговые занятия

Важным компонентом психологической подготовки родителей, педагогов и выпускников к ЕГЭ является фронтальная подготовка, предоставляющая необходимую информацию и направленная на выработку индивидуального стиля работы каждого участника Образовательного процесса. Оптимальной формой фронтальной психологической подготовки являются тренинговые занятия. Основное содержание занятий направлено на проживание, получение определённого опыта. Используются особые методы работы: мини-группы, групповая дискуссия, элементы аутотренинга, ролевое моделирование.

- Индивидуальные консультации.

Индивидуальное консультирование - это работа практического психолога, направленная на одного человека при отсутствии посторонних лиц. Проблемная ситуация, с которой человек обращается к консультанту, содержит три компонента (объективную проблематику, отношение к проблеме самого человека и неэффективные попытки человека достичь желаемого).

- Групповые консультации.

Групповое консультирование можно определить как вид работы, в котором помощь, оказывается через механизм группового взаимодействия, что, в конечном итоге, позволяет человеку прийти к самопониманию и индивидуальным изменениям поведения.

11.12. Ориентировочная структура занятия:

- разминка (5 мин);
- основная часть (20 мин);
- активизация (10-15 мин);
- рефлексия прошедшего занятия(10-15 мин);
- ритуал прощания (5 мин).

2. Учебный (тематический) план работы

2.1 Учебное (тематическое) планирование

№	Виды деятельности	Содержание	Цель	Сроки	Формы контроля
---	-------------------	------------	------	-------	----------------

1	Работа с родителями и выпускников	<p>1. Родительское собрание «Психологические особенности подготовки к ЕГЭ и ГИА».</p> <p>2. Родительское собрание «Как противостоять стрессу».</p>	<p>– познакомить родителей с правилами и порядком проведения итоговой аттестации, в том числе единого государственного экзамена;</p> <p>– проанализировать подготовленность детей к предстоящим испытаниям;</p> <p>– дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.</p>	Сентябрь	Обратная связь. Ответы на вопросы, тесты
	Практическая работа	<p>3. Тренинг (с элементами телесно-ориентированных практик).</p> <p>4. Подготовка методических рекомендаций родителям. Памятка.</p>	<p>– дать конкретные упражнения, которые помогут снять напряжения у родителя и окажут поддержку ребенку.</p> <p>- дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.</p>	Октябрь - ноябрь	Тесты
	Консультации	Индивидуальные консультации по вопросам, связанным с экзаменационными испытаниями. (информационные и психологические)	- оказание индивидуальной помощи родителям, по вопросам, связанным с экзаменационными испытаниями.	В течение года	Обратная связь
	Консультации по результатам проведенных тестов.	Индивидуальные консультации по индивидуальным особенностям выпускников	- оказание помощи родителям по вопросам индивидуального подхода к своему ребенку.	В течение года	Обратная связь
2	Работа с учителями – предметниками	<p>1. Изучение индивидуальных особенностей учеников. Как работать.</p> <p>2. Совместное изучение индивидуальных особенностей учащихся (по запросу)</p>	<p>- дать классификацию типов восприятия человека и опробовать тест по определению данных типов.</p> <p>- способы работы, выработка оптимальной стратегии подготовки к экзамену в форме ЕГЭ и ГИА.</p>	Ноябрь - декабрь	Тесты. Обратная связь

	Практическая работа	<p>1. Тренинги с элементами целеполагания и мотивационных техник.</p> <p>2. Подготовка методических рекомендаций учителям – предметникам по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА. Памятка.</p>	<p>– дать практические навыки постановки целей и выбор путей движения к их достижению.</p> <p>- разработка личных мотивационных программ педагогами.</p> <p>- предложить рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам.</p>	В течение года	Обратная связь
	Практическая работа	<p>1. Тренинг с элементами командообразования .</p> <p>2. Подготовка методических рекомендаций классным руководителям по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА. Памятка.</p>	<p>– формирование ответственности у выпускников за результаты экзаменационных мероприятий.</p> <p>- предложить рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам.</p>	Октябрь – ноябрь - декабрь	Обратная связь
3	Работа с учащимися 9-11-х классов.	1. Тест Филлипса.	<p>- выявление уровня тревожности выпускников.</p> <p>- индивидуальные консультации с выпускниками</p>	октябрь-ноябрь	Тесты
	Психологические уроки. Диагностика.	2.Тест «Стресс» Анкета	<p>- выявление уровня стресса у выпускников.</p> <p>- индивидуальные консультации с выпускниками</p>	декабрь	Тесты
		3. Тест «Моральная устойчивость»	<p>- выявление уровня моральной устойчивости.</p> <p>- индивидуальные консультации с выпускниками</p>	февраль	Тесты
	Практическая работа	1. Тренинг (с элементами телесно-ориентированных практик).	-дать рекомендации по подготовке к экзаменам	Декабрь - февраль	Обратная связь

	2. Тренинг с элементами целеполагания и мотивационных техник. Подготовка рекомендаций выпускникам по подготовке к ЕГЭ и ГИА	- разобрать понятия мечта и цель, разработать способы мотивации. - памятка «Как помочь себе сдать экзамен»	Декабрь - февраль	Обратная связь
Индивидуальные и групповые занятия (по запросу)	1. Как лучше подготовиться к экзаменам	- рассказ об эффективных способах подготовки к экзаменам.	Ноябрь	Обратная связь
	2. Поведение на экзамене	Дать рекомендации по поведению во время подготовки и в момент экзамена.	Ноябрь	Обратная связь
	3. Память и приёмы запоминания.	Знакомство с приёмами запоминания, характеристиками памяти	декабрь	Обратная связь
	4. «Эффективные способы запоминания большого объёма учебного материала»	- сообщить об эффективных способах запоминания большого объёма материала.	январь	Обратная связь
	5. «Способы саморегуляции в стрессовой ситуации». Сказка «Страус»	- дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации. Помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации.	Февраль	Обратная связь
Тренинг (с элементами арттерапии)	«ГИА: с чувством, с толком, с расстановкой» (9кл) «Как сохранить спокойствие» (11кл.)	- рекомендации по сохранению спокойствия во время экзамена и во время подготовки к нему.	Март – апрель	Обратная связь, тесты
	«Время вспомнить о ЕГЭ и ГИА».	- информация по подготовке к экзаменам.	Апрель - март	Обратная связь

2.2 Содержание учебного (тематического) плана

Темы программы скомпонованы таким образом, что при необходимости они могут быть взаимозаменяемы, в связи с производственной необходимостью.

1. Работа с родителями. Родительские собрания информационный теоретический материал о возрастных особенностях детей и разбор примеров.
2. Работа с родителями. родительское собрание об особенностях психологических типов и их реакции на стрессовую ситуацию
3. Тренинговые занятия практической направленности, с конкретными упражнениями для благополучного психического здоровье.
4. Индивидуальные консультации.
5. Работа с учителями. Мастер классы о возрастных особенностях обучающихся 9-х и 11-х классов.

6. Работа с учителями. Мастер классы, посвященные вопросам эмоционального выгорания педагогов.
7. Тренинговые занятия с практической направленностью на умение передавать ответственность по адресу.
8. Индивидуальные консультации.
9. Работа с обучающимися. Тренинговые занятия посвященные вопросам мотивации.
10. Работа с обучающимися. Тренинговые занятия по вопросам целеполагания и способов достижения целей.
11. Групповые консультации с обучающимися на темы страхов и опасений.
12. Индивидуальные консультации.
13. Заключительные занятия с родителями, педагогами и обучающимися 9-х и 11-х классов.

2.3 Планируемые результаты

- Усвоение психологических основ сдачи экзамена, как для школьника, так и реакции родителей и педагогов на подготовку и результат экзаменационных испытаний;
- Освоение техник саморегуляции учащимися, родителями и педагогами;
- освоение приемов планирования рабочего времени на экзамене учащимися;
- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов. Как у выпускников, так у их родителей и педагогов;
- Повышение сопротивляемости стрессу у выпускников;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы всех участников Образовательного процесса.

2.4.Критерии и механизмы оценки достижения планируемых результатов.

3. Основные направления программы:

1. Диагностическое направление, которое проводится на начальном и заключительном этапе. развитие адекватной дифференцированной самооценки (Диагностика самооценки у детей модификация Е.В. Куличковской, «Как повысить самооценку и достичь успеха» Е.А. Тарасов, М.:, Эксмо-Пресс, 2012 г.)
2. Психокоррекционное и развивающее направление, где ведется плотная работа с родителями, педагогами и выпускниками. Критерии оценки анкеты и обратная связь с участниками образовательного процесса.
3. Консультационное направление, где проводятся индивидуальные консультации (офлайн и онлайн) для обучающихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям и личным. Критерии оценки анкеты и обратная связь с участниками образовательного процесса.

3. Методическое обеспечение

3.1.Основные этапы работы.

1. Предварительный этап. Знакомство с родителями и педагогами выпускных классов.
2. Предварительный этап. Знакомство с классом через информацию о выпускниках полученную от классного руководителя и родителей.
3. Этап знакомства. Определение самочувствия, активности, настроения участников, выявление наличия напряжения, исследование импульсивности, уровня тревожности - основных свойств нервной системы.
4. Основной этап. Проведение дискуссий, игр, упражнений для создания ситуаций рефлексии. Групповая работа, направленная на выполнение конкретных задач.
5. Заключительный этап. Функции контроля.
6. Итоговый этап, основной целью, которой является получение обратной связи о результатах проделанной работы, возможных изменениях в индивидуально-

психологических, физических, поведенческих особенностях подростка от родителей и учителей.

- Индивидуальное консультирование подростков и их родителей по запросам.

3.2. Учебно-методический комплекс.

Совокупность учебно-методических материалов и программно-технических средств, способствующих эффективному освоению учащимися материала, входящего в данную программу.

- Метафорические карты для занятий группы;
- Дидактические материалы (рассказы, игры);
- Упражнения для разных этапов занятий;
- Диагностический материал (анкеты, отзывы);
- Предметы для занятий (мячи, игрушки, спортивные предметы);

3.3. Основные принципы, которыми руководствуются участники на занятиях.

1. добровольность участия;
2. общение по принципу «здесь и теперь»;
3. принцип доверительного общения;
4. принцип персонификации высказываний;
5. принцип конфиденциальности.

4. Материально техническое обеспечение.

4.1. Технология работы.

Занятия проходят в отдельном просторном классе. Из оборудования стулья для каждого ребенка. Доска для записи информации.

Использование в работе перечисленного оборудования позволяет комплексно воздействовать на большую часть анализаторов для снятия психоэмоционального напряжения и способствует развитию навыков саморегуляции.

4.2. Ориентировочная структура занятия:

- разминка (5 мин);
- основная часть (20 мин);
- активизация (10-15 мин);
- рефлексия прошедшего занятия(10-15 мин);
- ритуал прощания (5 мин).

5. Литература:

- Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
- Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.
- Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.
- Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
- Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху".
- Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.
- Чибисова М.Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка (Психолог в школе). – М.: Генезис, 2009.
- Козлов Н.И. Как относиться к себе и людям, или Практическая психология на каждый день/ 2-е изд., перераб. И доп. – М.: Новая школа: АСТ-Пресс, 1998.
- Журнал «Завуч», №8, 1999.
- «Школьный психолог», №13, №15, 2004.

6. Приложения.

1. Тест опросника Филлипса на определение уровня тревожности с таблицей.
2. Тест Стресс Анкета
3. Тест «Моральная устойчивость»
4. Памятка выпускнику
5. Рекомендации педагогам
6. Памятка классному руководителю
7. Советы родителям выпускников

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201148

Владелец Краюхина Надежда Александровна

Действителен с 12.09.2023 по 11.09.2024