**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 4 Г. КАНСКА**

от «31» августа 2023г. ПРИКАЗ № 175-О от «31» августа 2023 г.

ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ

Педагогическим советом Директор МАОУ гимназии №4 г. Канска

Протокол № 1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/О.А. Шумачкова/

СОГЛАСОВАНО

Управляющим советом

Протокол № 4

от «28» августа 2023г.

**Программа**

 **«Психологическая готовность к экзаменам»**

 (**Психологический тренинг**)

**Разработала**

Аверина Лина Валерьевна, педагог-психолог ГОУ СПО «Тульский областной медицинский колледж», г. Тула

Адаптировала Помаркова Р.В., педагог-психолог

**КАНСК**

**2023г**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (в действующей редакции); Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (далее - ФГОС СОО), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 августа 2022 г. № 732 (в действующей редакции); Федеральной основной образовательной программой среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74228)

***Актуальность***

 Актуальность проблемы обусловлена тем, что сдача ОГЭ и ЕГЭ в форме тестирования является обязательной процедурой для всех выпускников школ России, она обеспечивает объективную оценку качества результата обучения по учебным дисциплинам в соответствии с государственными образовательными стандартами.

 Проблемы психологической готовности к экзаменационным испытаниям рассматриваются прежде всего через трактовку понятия «готовность» в психологии:1) согласие  сделать   что-нибудь,   желание  и стремление содействовать чему-нибудь; 2) определенное состояние психофизиологических систем перед предстоящей деятельностью; 3) момент времени в жизни индивидуума, когда достигнутый им уровень зрелости позволяет ему извлечь пользу из конкретного опыта.

**Цель тренинга**: содействие старшеклассникам в повышении стрессоустойчивости в период подготовки к ГИА.

**Задачи:**- помочь учащимся в развитии устойчивости к стрессовым ситуациям, в раскрытии личностных ресурсов;
- помочь учащимся самостоятельно справиться со стрессом благодаря различным восстановительным техникам;
- помочь учащимся контролировать свое физическое и эмоциональное состояние;
- помочь учащимся улучшить свое эмоциональное состояние;

**Содержание**

Психотерапевтический эффект:
- эффект обучения, обучение общим эффективным приемам социального поведения;
- вооружение конкретными знаниями;
*Продолжительность:1 час*
***1. Представление***Тренер представляется участникам семинара, знакомит с темой тренинга, сообщает о режиме работы.
***2. Правила группы***Группа вырабатывает правила, в соответствии с которыми проходит дальнейшая работа семинара-тренинга. Среди принятых правил могут быть как общепринятые позиции, так и пункты, касающиеся работы конкретной группы.
***3. Упражнение «Незаконченные предложения»****Цель:* Прояснение явных и неявных правил, действующих в данной
группе.
*Содержание:* после принятия групповых правил участникам предлагается написать по два варианта окончания для каждого предложения:
• В этой группе нежелательно...
• В этой группе опасно...
• Из этой группы будет исключен тот, кто...
• В этой группе можно...
• В нашей группе получит поощрение тот...

***4. Игра-знакомство «Презентация и ожидания»****Цель.* Знакомство участников друг с другом, развитие партнерских взаимоотношений.
*Содержание.* Группа делится на пары, каждая из которых, вы­брав удобное спокойное место, в течение 10 минут (5+5) проводит взаимное интервью. Затем пары возвращаются в круг и каждый представляет своего партнера. После презентации можно спросить у представляемого, хочет ли он добавить что-либо к сказанному и корректно ли прозвучал рассказ о нем.
Далее участники тренинга озвучивают свои ожидания по поводу предстоящего тренинга. Ожидания записываются на листе ватмана и откладываются в сторону до окончания тренинга.
***5. Упражнение «Я и стресс»****Цель*. Помощь участникам в осознании и вербализации своих представлений о стрессе, определении своего отношения к данному феномену. Выявление субъективных трудностей, переживаемых членами группы в настоящий момент, и личных ресурсов противостояния стрессовым ситуациям.
*Содержание.* Тренер готовит заранее бумагу формата А4 (по числу участников), цветные фломастеры. Участники тренинга располагаются комфортно (в кругу или за кругом). Ведущий предупреждает их о том, что данное упражнение носит конфиденциальный характер, поэтому в ходе проведения упражнения не стоит задавать друг другу никаких вопросов. Инструкция тренера группе. «Нарисуйте, пожалуйста, рисунок „Я и стресс". Он может быть выполнен в любой форме - реалистической, абстрактной, символической, художественной. Большее значение имеет ваша степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли вам в голову сразу после того, как вы услышали тему. Этот рисунок сможет стать тем ключом, который на протяжении всего тренинга будет помогать вам осознавать трудности, находить уже имеющиеся ресурсы, вырабатывать новые успешные стратегии управления стрессом. При необходимости можно воспользоваться цветными фломастерами. Вы имеете полное право не показывать ваш рисунок в группе, если вы этого захотите». Участники рисуют в течение 4- 5 минут. Затем тренер начинает задавать вопросы, на которые участники отвечают самостоятельно (мысленно), не записывая ответы на бумаге, не произнося их вслух. После каждого вопроса тренер дает участникам от 15 до 40 секунд для внесения изменений и дополнений в рисунок.
*Вопросы, которые может задать тренер*.
*Посмотрите внимательно на свой рисунок.
1. Использован ли в вашем рисунке цвет? Посмотрите, какие цвета (или какой цвет) преобладает в рисунке. Что для вас значит именно этот цвет?
2. Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке.
3. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека?
4. Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько — стресс. Почему?
5. При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета? Какие?
6. Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура?
7. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Может быть, вы держите в руках саблю, зонт или что-то еще?
ели вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что может защитить вас от стресса.
8. Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке — дорисуйте их.
9. Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха?
10. Что бы вам хотелось изменить или как бы вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить его?
11. Какие еще ваши ресурсы вы видите в этом рисунке или хотите добавить в него? Нарисуйте их, пожалуйста.*
*Обсуждение.* После того как участники ответят на последний вопрос, тренер просит их объединиться в подгруппы по 4-5 человек. Как правило, создаются группы по принципу совпадения каких-либо позиций, касающихся восприятия понятия «Стресс», стратегий и ресурсов, проявившихся в рисунках. В каждой сформированной группе желающие могут высказаться по поводу своих ощущений, мыслей и т. д., возникших в процессе рисования. При этом остальные слушают, дополняют, высказывают свою точку зрения, задают вопросы, но не критикуют. Говоря о том, что помогает и что мешает эффективно действовать в ситуации стресса, можно высказываться как по поводу своего личного опыта, так и основываясь на наблюдениях за поведением людей, умеющих преодолевать стрессы. Затем каждая подгруппа формулирует несколько основных позиций, по которым они хотели бы что-то изменить в своих реакциях на стрессоры.
Все участники возвращаются в круг. Тренер предлагает желающим высказаться по поводу проделанной работы или по поводу своих ощущений. Представители от подгрупп зачитывают свои списки. Тренер разъясняет участникам, над какими проблемами возможна
работа на тренинге.
***6. Мини-лекция «Краудинг-стресс»***Методом мозгового штурма группа выводит определение стресса, после чего тренер знакомит слушателей с существующей в психологической науке информацией по поводу данного. Особое внимание уделяется проблеме причин и последствий подобного вида стресса, возможным профилактическим мерам. При рассмотрении причин стресса тренеру важно подвести участников группы к осознанию того, что все перечисленные причины стресса являются только потенциальными источниками негативного воздействия на человека. Все зависит от того, как сам человек воспринимает эти причины, считает ли он их стрессорами.
*Текст лекции:*
Концепцию стресса, как и само понятие, разработал и ввел в науку канадский физиолог Ганс Селье, обративший внимание на то, что у пациентов, страдающих различными заболеваниями, обнаруживается ряд общих симптомов – потеря аппетита, повышенная агрессивность, бессонница, снижение мотиваций и т.д.
Для современного человека, особенно горожанина, стресс стал повседневным состоянием. Горожанин – это, как правило, человек, одновременно принадлежащий к целому ряду малых и больших социальных групп – он член семьи, производственного или студенческого коллектива, спортивной команды, дружеской компании, общественной организации или политической партии и т.д. Нормы поведения и деятельность в этих группах и объединениях различны, и перемещение из одной группы в другую означает для человека необходимость быстро переключаться из одной нормативной системы на другую, от одних стереотипов деятельности и поведения переходить к другим. Социальные условия, информационные и интеллектуальные перегрузки, обострение межличностных взаимоотношений вызывают у современного городского жителя психическую усталость и эмоциональный стресс.
Э. Холл (Hall Е., 1966, 1970) — один из первых исследователей в проксемике, предложил следующую классификацию дистанций общения:
- интимная дистанция до 45 см — дистанция общения лишь самых близких людей, в общение включены все сенсорные каналы. Надо сказать, что в разных культурах можно ожидать довольно большого разброса в этих границах;
- персональная дистанция от 45 см до 120 см — нормальная дистанция, соблюдаемая при ежедневном общении между людьми;
- социальная дистанция от 120 см до 4 м. Ее придерживаются при общении между чужими людьми, на официальных приемах, в случае различий в статусах;
- публичная дистанция больше 4 м удобна при выступлениях перед аудиторией.
Выбор дистанции человеком не осознается, но люди всегда реагируют, если реальная дистанция не соответствует их представлениям о норме.
Личное пространство человек считает своим, оно определенным образом
обозначено, и владелец регулирует поведение других в отношении данного места — это может быть рабочее место или пространство в доме (комната, угол).
В отношении данного места проявляются более или менее выраженные отношения собственности. И. Кон пишет, что потребность в личном пространстве менялась во времени. Жизнь средневекового человека проходила на виду у всех. Драмы и комедии семейной жизни, так же как и свадьбы и похороны, происходили открыто при участии всей общины. В новое время семья начинает ограждать свой быт от непрошеного общения, обзаводится замками, дверными молотками, колокольчиками, люди заранее договариваются о визитах. Одновременно появляется стремление к самоэкспозиции, к выражению, подчеркиванию своей индивидуальности, украшению жилья.
Именно поэтому часто происходят, на первый взгляд, казалось бы, беспочвенные конфликты, истинной причиной которых является нарушение личного пространства. Именно поэтому необходимо помнить об индивидуальности каждого человека и о возможных причинах недопонимания в микросреде

***7. Упражнение «Выкинь свои проблемы»*** *Цель.* Предоставление участникам возможности получить обратную связь по поводу своей проблемы, обменяться опытом.
*Содержание.* Тренер предлагает участникам группы написать на листе бумаги свою проблему, которую он хотел бы решить. Для того чтобы снять возможное сопротивление, тренер может сказать, например, о том, что с точки зрения позитивной психотерапии здоровый человек — это не тот, у кого нет проблем, а тот, кто имеет проблемы и старается их решить. Листы с описанием проблемы не подписываются, в процессе обсуждения» нельзя раскрывать авторство. Именно поэтому тренер просит участников писать разборчиво.
После того как участники описали свои ситуации, тренер предлагает им скомкать свои листы и бросить в пакет или мешок. После этого группа разбивается на подгруппы по 4-5 человек. Каждый участник подходит к ведущему и вынимает записки из мешка. На обсуждение каждой проблемы отводится 5 минут. Если кто-то из участников подгруппы догадался, чья эта проблема, он не должен делиться своей информацией или догадками с участниками. Если участник вытаскивает свою проблему, он не должен признаваться в своем авторстве. Обсуждение проводится методом мозгового штурма, то есть задача каждой подгруппы — найти как можно больше вариантов решений заявленной в записке проблемы. Для повышения эффективности этой процедуры мы предлагаем в каждой подгруппе выбрать секретаря, который записывал бы возможные варианты решений и следил за временем. После того как время истечет, каждая подгруппа зачитывает свои «проблемы» и варианты их решений. Тренер предлагает остальным участникам группы добавлять какие-либо предложения и варианты решений.
***8. Подведение итогов.***

**Список используемой литературы:**
1. Андреева А. Д. и др. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И. В. Дубровиной. - М., 1994.
2. Жариков Е.С. Психологические средства стрессоустойчивости. – М., 1990.
3. Никифоров Г.С., Филимоненко Ю.И., Польшин А.К. Психологические аспекты саморегуляции состояния. – Л., 1986
4. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. – М., 1960.