



ООО МПФ СИНЕРГИЯ



Профилактика психической дезадаптации у старшекласников: результаты реализации программы «Экзамен без стресса!»

Воронцова Н.Н., Молодцова О.П.

Цель программы

«Экзамен без стресса»

- используя психологический тренинг в качестве наиболее актуальной для подростков формы обучения, выработать у выпускников психологические качества, умения и навыки, которые повысят эффективность подготовки к прохождению ЕГЭ/ ОГЭ, и позволят учащимся более уверенно чувствовать себя на экзамен.

Задачи программы

«Экзамен без стресса»

- познакомить выпускников с особенностями и процедурой ЕГЭ/ ОГЭ для снижения тревоги и повышения интереса к результатам экзамена;
- научить справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче экзаменов;
- развить умение адекватно оценить свои возможности, планировать и распределять время;
- освоить на практике методы саморегуляции, методы снижения напряжения и самоподдержки;
- повысить самооценку учащихся, уверенность в себе и в положительном результате сдачи экзамена.

Психическая дезадаптация

- психические состояния, связанные с половозрастными и индивидуально-психологическими особенностями подростка.



Причины дезадаптации

- длительные отрицательные эмоциональные состояния
- не соответствие возможностей ребенка требованиям программы обучения;
- отсутствие мотивации;
- неумение общаться с окружающими;
- чрезмерная требовательность родителей и учителей;
- незнание родителями возрастных особенностей детей;
- высокая тревожность родителей;
- несоблюдение режима дня (отсутствие полноценного отдыха);
- чрезмерная загруженность ребенка (кружки, репетиторы)



Проявление дезадаптации

- тревожность,
- агрессивность,
- акцентуации характера,
- ожидания негативного отношения со стороны значимых других.



Пути коррекции дезадаптации

- формирование навыков общения
- гармонизация отношений со сверстниками и в семье
- коррекция самооценки
- формирование навыков управления временем
- освоение методов самопомощи

Методы работы

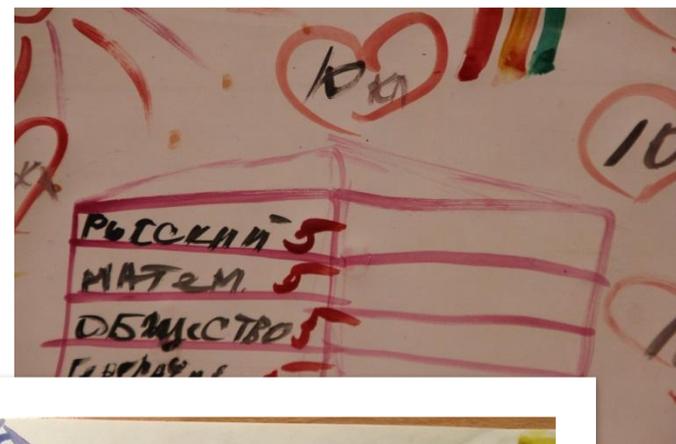
- дискуссии;
- мини-лекции;
- тренинговые упражнения;
- методы релаксации;
- арт-терапия.



Рисунки на тему экзамена



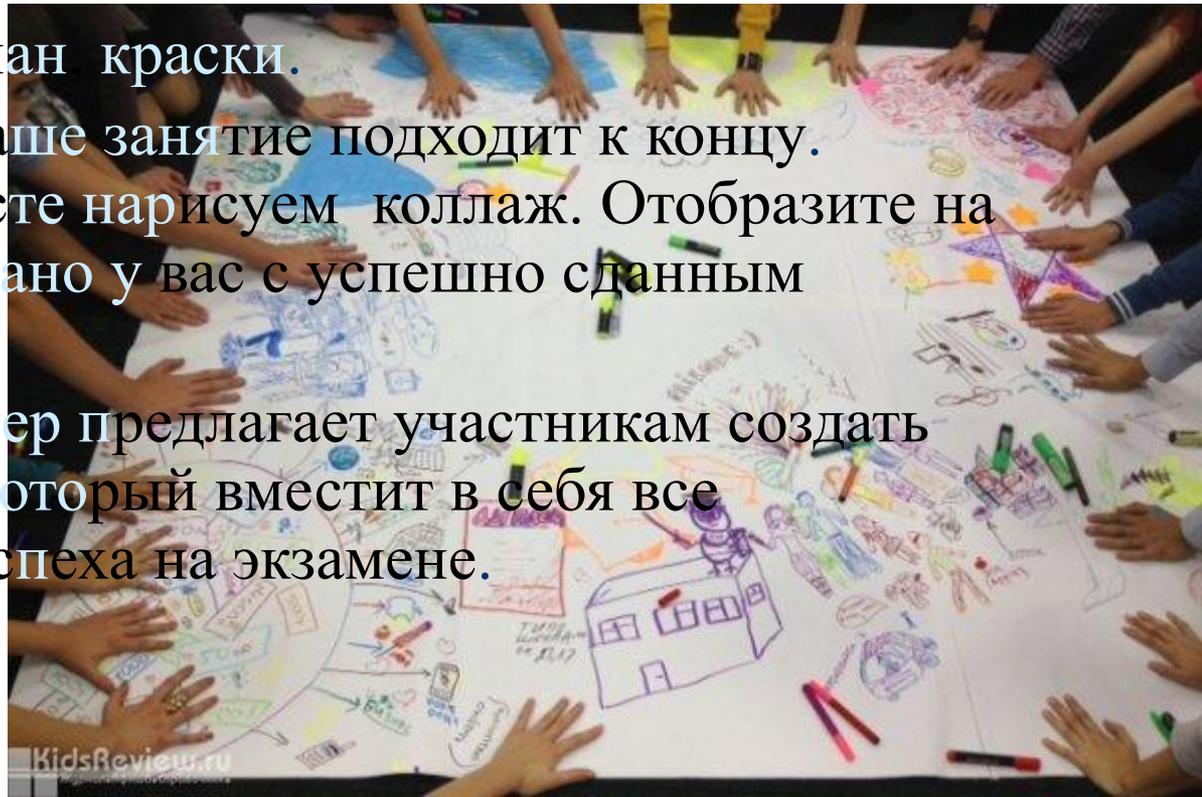
Рисунки на тему экзамена



Упражнение «Формула успеха».

Цель. Создание коллективного визуального образа успеха.

- Материалы. Ватман краски.
- Инструкция. «Наше занятие подходит к концу. Давайте все вместе нарисуем коллаж. Отобразите на нем все, что связано у вас с успешно сданным экзаменом».
- Процедура. Тренер предлагает участникам создать общий коллаж, который вместит в себя все составляющие успеха на экзамене.



Упражнение «Формула успеха».



Отзывы участников тренинга



КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №33 имени П.А. Столыпина»
Энгельсского муниципального района Саратовской области
ул. Тельмина, 2, 413100, г. Энгельс, Саратовская область, тел. (8453) 54-12-80, 54-12-81.
engschool33@mail.ru, http://engschool33.ucoz.ru

ОТЗЫВ

Слово "экзамен" переводится с латинского как "испытание". Экзамен - это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся ЕГЭ (ОГЭ).

Профилактическая программа «Экзамен без стресса!» (авторы-составители Воронцова Н.Н., Молодцова О.П.), целью которой является оказание психологической помощи обучающимся при подготовке и сдаче ЕГЭ (ОГЭ), помогла учащимся МБОУ «СОШ №33» получить навыки, которые способствуют повышению самооценки и уверенности в своих силах, освоить методы саморегуляции и снижения психологического напряжения во время экзамена, научиться планировать и распределять время при подготовке к испытаниям.

Благодарю за оказанную помощь и надеюсь на дальнейшее сотрудничество.

Педагог-психолог
МБОУ «СОШ №33»



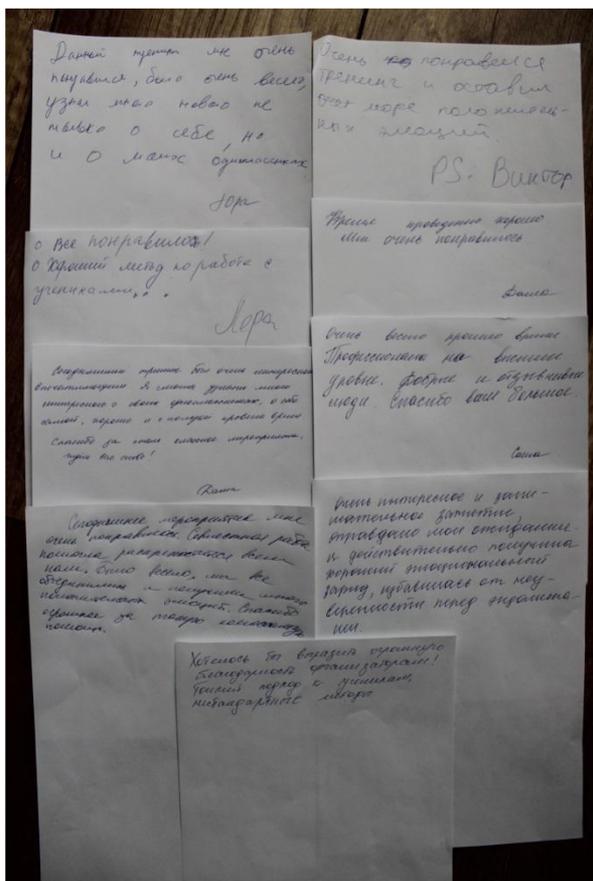
Шалдыбина М. А.

«Мне такие занятия очень понравились! Чувствуется тепло, добро от психологов. Такие занятия придали уверенность, что экзамен - это нормально. Я считаю, что такие занятия должны проводиться, можно начать в начале девятого класса»

«Мне понравилось, что нас научили не бояться экзаменов и верить в свои силы».

«Все понравилось. Очень хорошо, что специальные педагоги проводят такие тренинги. Это хорошо помогает ребятам справиться с волнением, успокоиться, настроиться и показать свои силы на экзамене»

Отзывы участников тренинга



«Данный тренинг мне очень понравился, узнал много нового не только о себе, но и о моих одноклассниках».

«Очень понравился тренинг и оставил море положительных эмоций»

«Все понравилось. Очень хороший метод по работе с учениками»

«Очень интересное и замечательное занятие, оправдало мои ожидания. Я действительно получила хороший эмоциональный заряд, избавилась от неуверенности перед экзаменами»

СПАСИБО

