**Програма**

**психолого – педагогічного супроводу**

**випускників школи під час підготовки та участі**

**в зовнішньому незалежному оцінюванні.**

**Мета**: *психолого-педагогічна* *підготовка випускників до участі в зовнішньому незалежному оцінюванні.*

**Завдання**

* *допомогти всім учасникам ЗНО виробити уміння адекватно діяти в стресових ситуаціях;*
* *формувати навички подолання негативних емоційних станів;*
* *виявити випускників, яким необхідна ціле направлена психолого – педагогічна допомога.*

**Очікувані результати**

* *вироблення та закріплення навиків адекватної поведінки учасників ЗНО в умовах стресових ситуацій;*
* *формування та зміцнення захисних механізмів від впливу деструктивних стресів.*

**Основні психолого – педагогічні заходи**

1. Провести групове тестування випускників на виявлення тривожності та стресостійкості.

*січень 2017р.*

*Практичний психолог Вдова Н.П.*

2. Організувати індивідуальне консультування випускників, які потребують додаткової психолого – педагогічної допомоги.

*Постійно.*

*Практичний психолог Вдова Н.П.*

*Класний керівник Глєбова С.В.*

3. Розглянути питання підготовки учнів до ЗНО на засіданні педагогічної ради школи.

*Березень 2017*

*Заступник директора з НВР Марченко В.М.*.

4. Організувати консультації для батьків випускників.

*Постійно.*

*Практичний психолог Вдова Н.П.*

*Класний керівник Глєбова С.В.*

5. Провести тренінгові заняття щодо поведінки випускників у стресових ситуаціях.

*лютий 2017р.*

*Практичний психолог Вдова Н.П.*.

Для більшості учнів – випускників школи зовнішнє незалежне оцінювання є серйозним і різноплановим випробуванням. З одного боку – перевірка міцності знань, з іншого – здатності до самоорганізації, витримки, подолання труднощів. Успіх випробування залежить від багатьох чинників, і не в останню чергу – від здатності вашого організму мобілізуватися в складній ситуації, приймати виважене рішення в умовах фрустрації.

**«Стрес. Механізм виникнення стресу»**

Стрес – це сукупність захисних фізіологічних реакцій, що виникають в організмі тварини й людини у відповідь на вплив різних несприятливих факторів (стресорів). Наймогутнішим джерелом стресу є негативні емоції і почуття. Стресорами, тобто факторами, які викликають стрес, можуть бути різноманітні життєві ситуації: виступ перед незнайомою аудиторією, відвідування стоматолога, участь у конкурсі тощо. Для більшості випускників школи стресором завжди були випускні іспити, а в останні роки – зовнішнє незалежне оцінювання.

**Механізм виникнення стресу.** Інформація щодо тривоги через органи почуттів надходить у мозок. Потім через нервові закінчення передається до щитовидної залози. Отримавши сигнал тривоги, цей орган негайно викидає в кров велику кількість «бойових гормонів» - адреналіну, що розносяться по всьому тілу. Відбувається перекачування крові: вона переміщується туди, де найбільше необхідна для відповідних дій. З мозку надалі надходять сигнали – наростає психічна напруга, підсилюється увага, здійснюється підготовка до дії. Усе це відбувається блискавично - напруга, а звідси і стрес, наростають із дивовижною швидкістю. Адреналін прискорює пульс і дихання, підвищує кров’яний тиск. І якщо людина не використовує запас енергії, що утворився, то це призводить до виникнення психосоматичних захворювань.

Стрес може мати не лише негативний, а й позитивний вплив на людину. На відміну від дистресу, евстрес мобілізує, активізує, підвищує тонус.

Який вид стресу ми переживаємо? Руйнує він чи допомагає нам залежить від сили й тривалості впливу стресорів, чутливості людини та можливостей їм протистояти?

**До уваги вчителя!** Іноді виникає потреба додатково поспілкуватися з окремими учнями. За їх бажанням можна провести ціленаправлену додаткову роботу за участю шкільного психолога. Незайвим було б спілкування з батьками за результатами такої роботи. Виконання даного тесту може сприяти підвищенню рівня тривожності й напруженості серед учнів, тому доречним буде застосування вправи «криголам».

У стимулах, що викликають стрес, психічне рішуче превалює над тілесним. І якщо стрес може бути і корисним, і руйнівним, то чому ми не можемо нівелювати руйнівну складову й підсилювати конструктивну складову? Людина як істота розумна здатна до таких видозмін. Її лише необхідно озброїти знаннями, механізмами, як ефективно це зробити. ЗНО для вас може бути серйозним випробуванням стресостійкості. Зміни ставлення до речей, що хвилюють тебе, і ти убезпечиш себе від них – навчає нас мудрець. Для початку слід сформувати позитивний настрій і почуття відносно стресора.

**На допомогу педагогу, класному керівнику**

**в роботі з попередження стресів у випускників, які беруть участь у зовнішньому незалежному оцінюванні**

Класному керівнику чи вчителю–предметнику стануть у нагоді прості вправи, які можна застосовувати без особливих труднощів. Вони не потребують спеціальної підготовки, але досить інформативні й прості в застосуванні.

**Вправа 1. Вільні асоціації**

З метою виявлення прихованого відчуття стресу, тривоги, невпевненості пропонується вправа за методом словесних асоціацій. Стимульний матеріал складається зі списку непов’язаних між собою слів (слів-стимулів). Учитель зачитує слова-стимули, а учні називають слово, яке першим спало на думку. Інтерпретація одержаних результатів може бути різноплановою. Характер асоціацій може свідчити про рівень тривожності, характер мислення. Учитель повинен звернути увагу на виявив підсвідомих рефлексій, особливо коли серед слів-стимулів подаються так звані проблемні. (У даному випадку застосування вправи це є обов’язковим). Паралельно тренується здатність сприймати слово за смислом і звучанням. Здійснюється аналіз асоціацій одного з учнів.

**Вправа 2. Асоціативна пам’ять**

*Інструкція для вчителя.* Заздалегідь підготувати 10 слів або словосполучень, які не називають предмет. До переліку обов’язково включити проблемні слова на зразок «тестування», «екзамен» тощо.

*Інструкція для учнів.* Для кращого запам’ятовування пропонованих слів вам необхідно зробити замальовки, які б допомогли згадати це слово через 30 хвилин. Записувати буквами не можна! Розміщувати малюнки можна довільно.

*Процедура проведення.* Дорослий зачитує слова для запам’ятовування і дає обмежений час, щоб учні могли зробити замальовки. Після останнього слова роботи відкладаються і увага учнів переключається на будь – який інший вид роботи. Через 30 хвилин учням роздають їхні роботи. Тепер вони повинні згадати слова й підписати їх під відповідним малюнком.

*Інформація для обговорення*. Якщо учні справилися з завданням. Це свідчить про добре розвинену асоціативну пам'ять. Додатково можна звернути увагу на здатність до самоорганізації (малюнки мають бути розміщені в певному порядку, пронумеровані, якщо ж вони розміщені хаотично – дана якість розвинена недостатньо). Тип малюнка свідчить про художній чи логічний тип мислення. Але в даному випадку нас цікавить прихована рефлексія: якщо у випускника є страх, невпевненість, тривожність, то проблемні слова викличуть відповідну реакцію. Малюнки можуть промальовуватися декілька разів, натиск ліній сильніший, допущено виправлення, не зовсім правильно написане слово тощо. Такі виявлені особливості повинні обговорюватися з кожним випускником індивідуально і, за потреби, психолог має продовжити роботу.