**Програма - алгоритм психологічного супроводу**

**підготовки випускників до ЗНО**

Підготовка до ЗНО як правило, йде впродовж останніх років навчання в школі. Вчителі намагаються підготувати школярів за допомогою завдань у формі тестів, додаткових занять. Крім того, старшокласники відвідують курси, купують різні посібники для підготовки до ЗНО. Батьки наймають репетиторів Але ступінь тривожності, напруги у випускників не знижується. В свою чергу, підвищений рівень тривоги на іспиті призводить до дезорганізації діяльності, зниження концентрації уваги, працездатності. Чим більше дитина тривожиться, тим менше сил у неї залишається на навчальну діяльність.

Абсолютно очевидно, що перед психологами, педагогами та батьками постає проблема охорони психічного здоров'я школярів, для вирішення якої необхідна продумана система заходів, що передбачає створення стабільної сприятливої атмосфери, зменшення ймовірності виникнення стресових ситуацій і підвищення функціональних можливостей школярів. Саме тому працівниками НМЦППСР був упорядкований та рекомендується до використання працівниками психологічної служби ЗНЗ області орієнтовна програма психологічного супроводу у підготовці випускників до ЗНО.

Метою програми – є покрокова психологічна допомога батькам, випускникам та вчителям у процесі підготовки до ЗНО.

Завдяки упорядкованому плану робота психологічної служби стане систематичною та ефективною щодо підготовки до ЗНО.

Структура програми психологічного супроводу підготовки випускників до ЗНО, розрахована на 68 год з яких:

Психодіагностика – 10 год, яка включатиме 2 год роботи з батьками та вчителями (опитування, анкетування) та 8 год з учнями.

Психологічна просвіта – 11 год, яка включатиме роботу з батьками – 3,5 год (батьківські збори; батьківський всеобуч); вчителями – 4,5 год (педагогічна рада, семінар); та з учнями – 3 год (години психолога).

Консультування – 27 год, яка включає 21 год консультування учнів-випускників (індивідуально та в групах) та 6 год консультацій для батьків і вчителів.

Практичні заняття (тренінги) 12 год, з яких: 3 год робота в групах з батьками, вчителями та 9 год з дітьми.

В програмі запропоновані наступні форми роботи: інформаційні повідомлення на батьківських зборах, тренінгові заняття з батьками, учнями, вчителями, «години психолога», індивідуальні та групові бесіди та консультації, розвивальні заняття-практикуми, діагностичні зрізи та опитувальники (таблиця №1)

***Таблиця 1***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Зміст психологічного  супроводу | | Вид роботи | Цільова група | К-ть год. | Підсумок роботи |
| 1 | вересень | 1) *Роз’яснювальна бесіда* щодо необхідності визначення предметів, які будуть здаватися на ЗНО; 2) *Відповідності навчальних предметів*, які обрані для складання ЗНО і обраною спеціальністю, важливість предметної та психологічної підготовки до процедури тестування. | | Групове консультування | Учні- випускники | 1 | Розробка, презентація |
| 2 | вересень | Опитування учнів щодо визначення предметів, які будуть здавати і про розуміння необхідності підготовки; вивчення здібностей та нахилів учнів з метою вибору профілю навчання та професійного самовизначення:  - ПДО (Климов Є.О) ;  - Особистісний опитувальник (Айзенка С.Е); - тест Равена; - (ОПС) Д.Голанда; | | Групова  діагностика | Учні- випускники | 4 | Протоколи |
| 3 | жовтень | *Виступ на батьківських зборах* «Формування мотивації до навчання, як запорука успішного складання ЗНО»  «Я готова(ий) допомогти своїй дитині скласти ЗНО на 200 балів» Опитування батьків щодо рівня готовності дитини до здачі ЗНО, власної готовності, очікувань та побажань покращення рівня підготовки до ЗНО. | | Психологічна просвіта  Групова діагностика | Батьки | 1  1 | Розробка, презентація  Протокол |
| 4 | жовтень | *Виступ на педагогічній раді:* «Вибір педагогічних методів навчання – запорука успіху учня на ЗНО» Інформування класних керівників про значення взаємодії класного керівника-учня-батька для успішного складання ЗНО.  «Мої випускники, це мої досягнення».  *Опитування вчителів* щодо їх бачення конкретних методів навчання, як запорука успішного складання ЗНО випускниками. | | Психологічна просвіта  Групова діагностика | Педагогічний колектив | 1  1 | Розробка  Протоколи |
| 5 | листопад | Дослідження особливостей пізнавальної сфери учнів та дослідження стійкості уваги; переважаючого типу запам'ятовування, швидкості та тривалості запам’ятовування: «Коректурна проба»; Методика Е. Коуена «Мовні лабіринти». Діагностики рівня тривожності. Тест шкільної тривожності Філліпса | | Групова  діагностика | Учні - випускники | 4 | Протокол |
| 6 | листопад | *Педагогічний консиліум з вчителями*, що працюють з випускниками які готуються до ЗНО. «Психологічні прийоми підтримки учня, та розвиток його здібностей, як запорука успіху». | | Групове консультування | Вчителі | 1 | Протокол |
| 7 | грудень | Індивідуальні консультації з учнями за результатами діагностичного обстеження пізнавальних процесів та рівня тривожності | | Індивідуальні консультації | Учні - випускники | 10 | Протокол |
| 8 | грудень | *Виступ на батьківських зборах*: «Як зберегти фізичне та психологічне здоров’я дітей на шляху до ЗНО» (гарний відпочинок – запорука ефективної роботи);  .Психологічні особливості старшокласника, про важливість позитивного мікроклімату в родині (відпрацювання навичок саморегуляції). | | Психологічна просвіта  Групове консультування | Батьки | 1,5  1 | Протокол  Розробка |
| 9 | січень | «Психологічний супровід підготовки до ЗНО», або «Вчимося долати стрес» | | Тренінгове заняття | Вчителі | 1 | Роздатковий матеріал |
| 10 | січень | *Практичне заняття* з учнями з оволодіння техніками для активізації та концентрації уваги у стресових ситуаціях | | Розвивальне заняття | Учні - випускники | 1,5 | Формування реалістичної картини |
| 11 | січень | *Батьківський всеобуч.* Підвищення обізнаності батьків. «Допомога батьків у період підготовки дитини до ЗНО», або «Стрес? Разом ми непереможні» (робота в парі з дитиною для подолання стресу) | | Консультування з елементами тренінгу | Батьки | 1,5 | Надання рекомендацій для батьків |
| 12 | січень | *Година психолога* для старшокласників  «Стрес – його плюси і мінуси» | | Психологічна просвіта | Учні - випускники | 1 | Надання рекомендацій |
| 13 | лютий | *Семінар для педагогів* «Стратегії підтримки учнів різних груп в процесі підготовки та підчас проходження ними ЗНО». | Психологічна просвіта | | Класні керівники випускних класів | 1 | Надання рекомендацій |
| 14 | лютий | Психокорекція емоційного стану перед ЗНО. Особистісні труднощі. Зняття рівня тривоги до оптимального, формування адекватних установок;  *Розробка проекту-презентації*  «Я здам ЗНО на високі бали або коли здійснюються мрії» (презентація-колаж).  *Година психолога* «Пробне ЗНО – шлях подолання тривоги» Гра-імітація «Я на ЗНО» | Корекційно-розвивальне групове заняття  Психологічна просвіта | | Учні-випускники | 2  1  1 | Формування необхідних навичок  Презентація, розробка |
| 15 | лютий | *Тренінг* «Психологічна підтримка дитини в період підготовки до ЗНО» (психологія налаштування: дихальні вправи; вправи на зняття м'язових затисків, нервово-психічної напруги, релаксація та вправи з елементами самонавіювання (афірмації)) | | Розвивальне заняття | Батьки | 1 | Формування необхідних навичок |
| 16 | березень | *Психолого-педагогічний семінар* «Психологічні аспекти підготовки 11-класників до успішного проходження ЗНО» | | Психологічна просвіта | Вчителі | 1,5 | Протокол |
| 17 | березень | *Тренінг* «Не хвилюйтесь – у вас екзамени». Практичне заняття з оволодіння методами релаксації з метою зниження емоційного напруження в період підвищеного навчального навантаження. | | Корекційно - розвивальне заняття | Учні - випускники | 2 | Формування необхідних навичок |
| 18 | березень | *Лекція-бесіда:* «Режим підготовки випускників до ЗНО – останні штрихи» | | Психологічна просвіта | Батьки та вчителі | 1 | Надання рекомендацій |
| 19 | березень | Індивідуальні консультації учнів за результатами діагностики особливостей емоційної сфери та рівня стресостійкості | | Психологічне консультування | Учні - випускники | 1,5/1  (10) | Протоколи консультацій, рекомендації |
| 20 | квітень | «Класний керівник пліч о пліч з своїми учнями» (як розвантажити випускника) | | Психологічне консультування | Класні керівники випускних класів | 1 | Психологічні рекомендації |
| 21 | квітень | Випуск інформаційного бюлетеня «Аутотренінг — як почати мислити позитивно»; виготовлення буклетів-пам'яток «Як опанувати себе під час ЗНО: поради психолога» | | Творче заняття | Учні - випускники | 2 | Розробка |
| 22 | квітень | *Групове заняття* з використанням вправ на активізацію внутрішніх ресурсів та оволодіння техніками самоконтролю в стресовій ситуації | | Розвивальне заняття | Учні - випускники | 1,5 | Формування навичок |
| 23 | травень | *Лекція-консультація*: «Не такий страшний чорт, як його малюють» Проведення зустрічі з колишніми випускниками та інструкторами ЗНО | | Консультування | Батьки, вчителі,  учні | 1 | Протокол та рекомендації. |
| 24 | травень | *Година психолога* «Особливості проведення ЗНО та правила поведінки під час складання тесту» | | Психологічна просвіта | Учні 11 класів | 1 | Розробка |

Завідувач НМЦПіПСР Романовська Д.Д.