

## Психологическое сопровождение учебно-воспитательного процесса

В настоящее время продуктивное использование в учебно-воспитательном процессе психологических и дидактических концепций обучения, переводя научное педагогическое и психологическое знание в практическую плоскость, чрезвычайно актуально. Помощь учащимся в обучении, воспитании и самовоспитании средствами, специфичными для психотерапии дают возможность решить как проблему в плоскости учебной деятельности, так и в личностном аспекте.

Интенсивная умственная и эмоциональная нагрузка старшеклассников ведет к физическим и интеллектуальным перегрузкам. Проблема психологического здоровья учащихся одна из главных целей психологической службы в образовании. Однако инновационная модернизация условий итоговой аттестации, реализующаяся в формате Единого государственного экзамена (ЕГЭ), стала еще одним дополнительным стрессовым фактором. Отсутствие навыков самоорганизации и саморегуляции приводит к психологическому дисбалансу (растерянность, нервозность, суетливость, всплеск личностной и ситуативной тревожности), отмечающийся у старшеклассников в период подготовки и сдачи ЕГЭ, влечет за собой ухудшение соматического состояния учащихся и торможение процесса развития личности. Это в свою очередь может привести к значительным искажениям и неправомерному снижению результатов тестирования.

Использование методов и техник саморегуляции, развитие способности к планированию и организации собственного пространства и времени, помогает управлять собственным психофизиологическим и эмоциональным состоянием не только во время подготовки и сдачи выпускных экзаменов, но и в дальнейшей жизни окажет существенное влияние на развитие стрессоустойчивости личности.

На базе МБОУ СОШ №19 г.Красноярска в учебном 2010/2011 году было проведено экспериментальное исследование психологической готовности старшеклассников к ЕГЭ.

Результаты по проведению исследования психологической готовности к ЕГЭ по всем показателям (самоконтроль, саморегуляция, самоорганизация, уровень тревоги) оказались ниже среднего или средние, что свидетельствует о низком уровне развития данных психо-физиологических процессов, а следовательно и низком уровне психологической готовности к ЕГЭ.

Результаты исследования подчеркивают актуальность и необходимость создания программы с целью повышения уровня психологической готовности старшеклассников к ЕГЭ, используя просветительно-развивающие занятия с элементами тренинга на повышение стрессоустойчивости.

Так была разработана программа тренинга «Стрессоустойчивость» (в рамках психологической подготовки старшеклассников к ЕГЭ), понимая под стрессоустойчивостью учащихся достаточный уровень развития навыков саморегуляции и самоорганизации.

Цель разработанной программы тренинга: создание условий для повышения уровня психологической готовности старшеклассников к ЕГЭ путем развития навыков саморегуляции и самоорганизации.

Задачи программы:

1. Информирование учащихся о влиянии стресса на тело и психику человека.
2. Сформировать представление о возможностях саморегуляции как способа управления собственным состоянием
3. Познакомить учащихся с основными техниками и приемами саморегуляции и самоорганизации: дыхательные техники, релаксационные техники, медитативные техники, аутогенные техники.

Продолжительность занятий для учащихся 11-х классов: 12 встреч, общее количество: 12.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- 1) Сформированное представление у школьников о стрессе и его влиянии на человеческий организм.
- 2) Умение самостоятельно применять техники и приемы саморегуляции: дыхательные техники, релаксационные техники, медитативные техники, аутогенные техники.
- 3) Умение самостоятельно рационально планировать свое время.
- 4) Изменение психоэмоционального состояния участников, повышение уровня стрессоустойчивости.

Содержание программы «Стрессоустойчивость»:

Тема 1. Стрессы в нашей жизни.

Тема 2. Ресурсы стрессоустойчивости.

Тема 3. Сущность понятий «самоорганизация» и «саморегуляция».

Тема 4. Релаксация как метод саморегуляции.

Тема 5. Нервно-мышечная релаксация.

Тема 6. Визуализация как метод саморегуляции.

Тема 7. Сеанс релаксации: Снятие напряжения, создание чувства расслабления.

Тема 8. Позитивное мышление и методы самовнушения как ресурс стрессоустойчивости.

Тема 9. Сеанс релаксации: Снятие напряжение, укрепление уверенности

Тема 10. Как организовать свое время.

Тема 11. Цель как ресурс стрессоустойчивости.

Тема 12. Методы и техники, которые нам помогут справиться со стрессом на экзамене.

Тематический план программы тренинга «Стрессоустойчивость» (в рамках психологической подготовки старшеклассников к ЕГЭ) представлен в таблице 1.