

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4»
(МАОУ СОШ №4)**

ПРИКАЗ

12.01.2024

Покачи

№ 31-0

Об утверждении программ психолого-педагогической
коррекции, направленных на повышение стрессоустойчивости
несовершеннолетних, обучающихся
в МАОУ СОШ №4 на 2024-2029 годы

Во исполнение совместного приказа Департамента здравоохранения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры и Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 18.02.2021 № 213/10-п- 225 «Об утверждении комплекса профилактических мероприятий, направленных на повышение стрессоустойчивости несовершеннолетних, в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре на 2021-2023 годы»,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить следующий перечень программ психолого-педагогической коррекции, направленных на повышение стрессоустойчивости несовершеннолетних, обучающихся в МАОУ СОШ №4, на 2024-2029 годы:

1.1. Индивидуальная программа работы педагога-психолога с подростком по повышению стрессоустойчивости согласно приложению 1;

1.2. Программа психолого-педагогического сопровождения участников государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего и среднего общего образования согласно приложению 2;

1.3. Программа работы педагога-психолога по повышению стрессоустойчивости обучающихся согласно приложению 3.

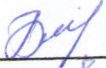
2. Назначить ответственными лицами за организацию работы с несовершеннолетними в школе: педагогов-психологов Романову Е.В., Крецул Е.С..

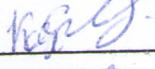
3. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя директора школы Бортникову Е.А..

Директор школы

О.Н. Гуржеева

С приказом ознакомлены:

Бортникова Е.А. 

Крецул Е.С. 

Романова Е.В. 



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4»

Индивидуальная программа работы педагога-психолога с подростком по повышению стрессоустойчивости

Составила:

Крецул Екатерина Сергеевна,
педагог – психолог МАОУ СОШ № 4

г. Подачи
2024 год

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с государственными требованиями.

Программа направлена на профилактику стрессовых состояний у подростков, сохранение и поддержание психологического здоровья, что в свою очередь плодотворно отражается на обучении, воспитании и социализации подрастающего поколения, а также последующих поколений.

Участники программы – подростки.

Краткая аннотация к профилактической психолого-педагогической программе для учащихся «Формирование стрессоустойчивости»:

Стресс – это реакция человеческого организма, возникающая в ответ на действие раздражителя независимо от того, какой он несёт заряд – отрицательный или положительный. Быстрый темп современной жизни и появление новых потребностей приводят к тому, что раздражителей становится всё больше, а нагрузка, которую людям приходится переносить, невероятно возрастает. Люди привыкают жить в постоянном напряжении, до определённого момента не обращая внимание на то, что перестали получать удовольствие от жизни. Большинство не осознаёт, какое влияние на жизнь оказывает стресс, и не догадывается, что стрессом можно управлять.

Формирование стрессоустойчивости является залогом психического здоровья людей. Нарастающие нагрузки на нервную систему и психику современного человека приводят к формированию эмоционального напряжения, которое выступает одним из главных факторов развития различных заболеваний. В настоящее время крайне важно обратить внимание на проблему заботы о сохранении психического здоровья и формировании стрессоустойчивости

Программа демонстрирует каждому участнику целесообразность позитивного мышления в повседневной жизни. Приводит к пониманию и ощущению того, что люди со здоровым мышлением чаще других добиваются успехов в жизни, пребывают в хорошем настроении, прекрасно чувствуют себя физически, живут дольше тех людей, которые слишком «застревают» на негативных сторонах жизни. Оптимистичные люди по сравнению с пессимистами обладают большей стрессоустойчивостью.

Все участники программы сознательно, целенаправленно обретают навыки позитивного мышления, преодолевая тем самым тревожно-депрессивные состояния без применения лекарственных препаратов.

Работа построена главным образом так, чтобы участники тратили меньше ресурсов на борьбу с негативом, а больше – на возвращение своей здоровой части, обладающей природной силой и энергией.

Цель программы:

формирование стрессоустойчивости, восстановление и поддержание психологического здоровья.

Задачи программы:

1. Выявление подростков с тревожными и депрессивными симптомами при помощи диагностических методик. Снижение тревожно-депрессивных симптомов.
2. Повышение психологической грамотности в вопросах, посвященных стрессу и стрессоустойчивости.
3. Формирование адекватных реакций на стресс обычных жизненных ситуаций и способов его преодоления.

4. Знакомство с методами позитивной психологии.

Программа направлена в основном на работу с подростками, так как эта возрастная категория наиболее подвержена воздействию стресс-факторов из-за незрелости мозга.

Место проведения консультаций: кабинет психолога.

Частота встреч: 1 раз в неделю.

Количество консультаций (примерно): 12.

Продолжительность консультаций: 40-60 минут.

Сроки и этапы реализации программы: по необходимости.

Основные принципы построения и реализации программы.

Методологической основой программы стали принципы структурного, когнитивного, личностно-ориентированного подходов.

К принципам построения содержания программы относятся:

- единство диагностических и коррекционных мероприятий;
- учёт психологических и возрастных особенностей ребенка, его социальной ситуации развития;
- взаимосвязь этапов реализации работы;
- комплексность и системность коррекционно-развивающей и профилактической работы.

Формы организации работы с подростком:

1. Индивидуальная коррекционная работа с подростком – личные беседы, игры и упражнения, обучающая психодиагностика. Потребность в одиночестве присуща всем подросткам и необходима для развития личности, самосознания в этом возрасте.

2. Консультативная работа с родителями и педагогами школы с целью оптимизации взаимодействий в системе «учитель-ученик», «родитель-ребенок».

Основные направления работы.

- Диагностические мероприятия с подростком;
- Коррекционно-развивающие занятия с подростком;
- Профилактическая работа;
- Взаимосвязанная деятельность с администрацией, учителями и родителями.

Этап диагностики

Название, автор	Цель
Проективная методика «Несуществующее животное»	Особенности личности
Тест Филлипса (5-7 класс)	Диагностика школьной тревожности
Опросник Леонгарда	Акцентуации характера
Тест Айзенка «Самооценка психических состояний»	Тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность
Шкала тревожности Кондаша (8-11 класс)	Уровень межличностной, самооценочной, школьной тревожности
Опросник С.Шварца	Ценностные ориентации

2. Коррекционно-развивающая работа с подростком:

Цель: формирование навыков стрессоустойчивости у подростка.

	Задачи	Содержание
	Коррекция и развитие самопознания, саморегуляции. Изучение взаимосвязей телесного и психологического.	Психологический тренинг. Арт-терапия. «Тело. Душа. Разум. Эмоции». Какой твой порядок?
	Коррекция стрессового состояния и агрессивного поведения.	Занятия «Как научиться не унывать». «Все познается в сравнении», «Пойми меня».
	Развитие когнитивных способностей; внимания, памяти, мыслительных операций.	«Планета Земля. Мир без людей». Научно-документальный фильм. Анализ данных и обсуждение.
	Формирование положительной нравственной направленности.	Психологические занятия: «Позитивный взгляд на будущее», «Вопросы взросления», «Школа доброты».
	Развитие коммуникативных и социальных навыков, навыков уверенного поведения.	Занятия «Мы уже не дети, но еще не взрослые». «Взросление – ответственность», «Влюбленность в подростковом возрасте». «Что плохо, а что хорошо».
	Формирование навыков самопознания, самораскрытия, устойчивой «Я - концепции», уверенности в себе.	Психологические занятия и тренинги: «Я – полноценная личность», «Одиночество: за и против», «Мечта и страх», «Когда я один».
	Развитие коммуникативных и социальных навыков.	Тренинг «Мы вместе», «Есть хорошие друзья!».
	Обучение способам саморегуляции и релаксации, снятия негативных эмоций.	Тренинги с элементами арт-терапии и сказкотерапии. «Изобрази свое «Я»; «Инь - Янь: добро и зло во мне»; «Умей управлять собой».

Тематический план занятий-бесед с подростком

	Тема занятий	Ко л-во часов
	Воспитание человечности. Настоящая мудрость.	1
	Кто достоин уважения. Как стать лучше.	1
	Разговор о совести. Помогаем другим.	1

	Красота души. Учимся видеть хорошее.	1
	Золотое правило жизни. Умение прощать.	1
	Тропа милосердия. Сила любви.	1
	Как стать счастливым. Жизнь в единстве.	1
	Быть ответственным. Разговор о совести.	1

4.Содержание индивидуальной работы с подростком:

Цель	Игры и упражнения
Формирование положительной устойчивой «Я-концепции».	«Мой портрет в лучах солнца»; «Я-реальное и я-идеальное». Самоанализ. «Автобиография». Самоанализ «Мой темперамент». Диагностика. «Мой характер». Тест Айзенка. «Тип личности». «Мои чувства, мысли и желания»; «Хочу стать личностью. Мои цели, ценности и установки. Планирование жизни» «Хочу, могу, надо». Самовоспитание «Как стать лучше. Приёмы самовоспитания» «Мои способности, интересы, достижения и успехи» и др.
Обучение способам выплёскивание гнева и негативных эмоций в социально-приемлемых формах.	«Копилка обид»; «Грустные мысли»; «Лист гнева»; «Подушка-колотушка». «Воздушный шар»
Обучение способам релаксации и саморегуляции.	«Розовый куст»; «Камень у ручья»; Аутогенная тренировка; «Маяк», «Поплавок»; «Передача энергии» «Ритмичное дыхание», «плавное дыхание». Самовнушение. Позитивные установки и др.

5.Работа с педагогами:

Цель: оптимизация взаимодействия в системе «учитель-ученик».

Задачи:

- 1.Информирование педагогов об индивидуально-психологических особенностях подростка по результатам психологических исследований.

2. Обучение педагогов навыкам конструктивного, эффективного общения с подростками.

Рекомендации по конструктивному общению с подростком.

1. Применение приемов ненасильственного общения: активное слушание, Я-сообщение, отказ от речевой агрессии.

- Обращайтесь к ребенку по поводу нарушения им правил поведения с помощью речевого сообщения – «Я-высказывания» («Я узнала», «Мне сообщили, что ты был наказан...»). Дайте понять, что такое поведение не прошло незамеченным, опишите его.

- Выразите свои чувства по этому поводу («Я чувствую, что...», «Я огорчена, обеспокоена» и т.д.).

- Укажите на возможные последствия такого поведения, как вы их видите («Это, на мой взгляд, может привести...»)

- Выскажите свои мысли по данному поводу («Я думаю...», «Я считаю...»; «Мне кажется...»; «По-моему...»; «На мой взгляд...»).

- Дождитесь обратной связи, дайте опровергнуть или подтвердить ваши мысли. Будьте готовы к различным реакциям подростка: кричит, молчит, опровергает, обвиняет. Работайте с ним!

- Выставьте требования «конституции»: «Я собираюсь предпринять меры» (указать, какие).

- Выразите желание, что следовало бы сделать («Я хочу, чтобы ты бросил нарушать дисциплину, но решение за тебя принимать не могу»). Таким образом, вы передаете ответственность за его поведение ему самому.

- Напомните, что вы готовы помочь, если он захочет этого («Чем я могу помочь тебе?»). Предоставьте инициативу ему. Помогайте, а не овладевайте всей ситуацией.

- Выразите свою уверенность в том, что он примет верное решение, непосредственно относящееся к его жизни, сохраняющее ее («Я верю, что в следующий раз ты поступишь по-другому»).

2. Выработка единых правил и требований к ребёнку.

- В разговоре с ребенком выразите свои чувства по поводу этого разговора, подчеркните важность таких моментов для вас («Я рада, что мы с тобой поговорили»; «Спасибо, что ты меня выслушал»; «Мне было очень важно (трудно) поговорить с тобой на эту тему»).

- Не стоит ругать, обвинять, задавать вопросы «почему», игнорировать, делать так, чтобы подросток испытывал чувство вины, выяснять причину, уличать. Это не будет способствовать налаживанию конструктивных отношений с подростком.

Ожидаемые конечные результаты реализации Программы:

1. Снижение уровня депрессивности и тревожности участников программы (отслеживается с помощью диагностических методик).
2. Повышение стрессоустойчивости.
3. Сформированность позитивного мышления.
4. Владение приёмами релаксации, медитации и другими практиками осознанности.
5. Владение практиками принятия хорошего в повседневной жизни.

6. Улучшение настроения, выражающееся в том, что участники программы чаще испытывают приятные чувства, мотивированы на достижения в повседневной жизни, у них отмечается желание самосовершенствоваться в плане приобретения психологических знаний, способствующих обретению и поддержанию здоровья, счастья и мудрости (самочувствие, активность, настроение диагностируется с помощью тестовой методики САН).

Список литературы

1. Бадмаев, С. А.
Психологическая коррекция отклоняющегося поведения школьников [Текст] / С. А. Бадмаева. – М.: Изд-во «ВЛАДОС», 1997. – 240 с.
3. Бодалёв, А. А., Столин, В. В.
Общая психодиагностика [Текст] / А. А. Бодалёва, В. В. Столина. – СПб.: Изд-во «Речь», 2002. – 440 стр.
4. Личко, А. Е.
Основные типы нарушителей поведения у подростков. Патологические нарушения поведения у подростков [Текст] / А. С. Личко. – Л., 1973, - 216 с.
6. Немов, Р. С.
Психология. [Текст]: учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 2 кн. Кн. 2. Психология образования / Р. С. Немова. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, - 1994. – 496 с.
7. Психологические тесты [Текст] / Под ред. А. А. Карелина: В 2т. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – т.1. – 312 с.: ил.
8. Психологические тесты [Текст] / Под ред. А. А. Карелина: В 2т. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – т.2. – 248 с.: ил.
9. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В. Дубровиной. – 4-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 128 с.
10. Семенюк, Л. М.
Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции [Текст]: учебное пособие / Л. М. Семенюк. – 2-е изд. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2003. – 96 с.

Программа работы педагога-психолога повышения стрессоустойчивости обучающихся

Составила
Педагог-психолог
Крецул Е.С.

г. Покази
2024 г.

Пояснительная записка

На основе нормативных актов:

1. Совместный приказ Департамента здравоохранения Ханты-Мансийского автономного округа-Югры и Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 18.02.2021 № 213/10-п-225;

2. Приказ управления образования Администрации города Покачи от 21.08.2021 № 267-О;

разработана программа, направленная на повышение стрессоустойчивости обучающихся.

Важнейшим компонентом психического здоровья личности является **стрессоустойчивость** — способность противостоять стрессу, самостоятельно преодолевать проблемы, возникающие на пути ее духовного роста и физического самосовершенствования.

В этой связи формирование стрессоустойчивости является важным условием сохранения психического здоровья и одним из приоритетных направлений в работе педагога-психолога.

В современных условиях все люди испытывают стресс. В обыденной жизни он проявляет себя в виде физического и психологического дискомфорта, которых все стремятся избегать. У подростков проявления стресса могут быть настолько неприятны, что это начинает пагубно сказываться на их здоровье, способствовать снижению успеваемости, трудностям социализации. Проблемы социализации выражаются в конфликтности, агрессивности, враждебности, нежелании учиться, частых пропусках занятий, трудностях поиска хобби и мн. др.

Механизмы формирования стрессоустойчивости подростков:

- структура мотивации, уровень развития рефлексии,
- самооценка,
- самоконтроль
- уверенность в себе,
- терпимость к чужому мнению и т.п.

Формирование стрессоустойчивости включает не только занятия с подростками, но и работу с их окружением (педагогами и родителями).

Следует отметить важность диагностической работы и психологического просвещения по данному вопросу. Необходимо знакомить учащихся с понятиями «стресс», «фазы стресса», учить распознавать признаки стресса, знакомить с приемами саморегуляции.

Цель программы: обеспечение условий, способствующих развитию, самореализации, социализации, сохранению физического, психологического и социального здоровья учащихся в процессе обучения.

Задачи:

1. Выявление обучающихся, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите, оказание первой экстренной помощи.
2. Проведение психолого-педагогической диагностики для раннего выявления различного рода проблем у учащихся, определение причин их возникновения и поиск наиболее эффективных способов их профилактики.
3. Осуществление в разнообразных формах индивидуального сопровождения ребенка, направленного на преодоление проблем, возникающих у него в процессе обучения, общения.
4. Выявление и сопровождение учащихся «группы риска».
5. Повышение психолого-педагогической компетентности всех участников образовательного процесса. Информационная поддержка учащихся, учителей и родителей по проблемам в учебной, социальной, эмоционально-волевой сферах, детско-родительским отношениям.

Ожидаемые конечные результаты реализации Программы:

1. Повышение стрессоустойчивости.
2. Сформированность позитивного мышления.
3. Владение приёмами релаксации, медитации и другими практиками осознанности.
4. Улучшение настроения, выражающееся в том, что участники программы чаще испытывают приятные чувства, мотивированы на достижения в повседневной жизни, у них отмечается желание самосовершенствоваться в плане приобретения психологических знаний, способствующих обретению и поддержанию здоровья, счастья и мудрости.

**Комплексный план мероприятий,
направленных на повышение стрессоустойчивости и по предупреждению суицидов среди
несовершеннолетних**

1. Информационная и организационно-методическая работа

№ п\п	Мероприятие	Срок исполнения	Ответственный
1.	Разработка методических рекомендаций по организации и проведению мероприятий по профилактике насилия над детьми и преступлений против половой и физической неприкосновенности несовершеннолетних.	В течение учебного года	Специалисты ШСП
2.	Подготовка и распространение памяток среди родителей о профилактике суицидов и депрессивных настроений среди несовершеннолетних.	В течение учебного года	Специалисты ШСП

2. Диагностическая работа.

№ п\п	Мероприятие	Срок исполнения	Ответственный
1.	Диагностическое исследование суицидального поведения обучающихся школы	В течение учебного года	Педагоги-психологи
2.	Индивидуальное обследование учащихся с ОВЗ	В течение учебного года	Педагоги-психологи
3.	I этап: - скрининговая диагностика обучающихся (тревожность, эмоциональные особенности); -заполнение специальных карт, на основе наблюдений за обучающимися	В течение учебного года	Педагоги-психологи
4.	Исследование адаптации обучающихся: • -первоклассников (индивидуальная) • -пятиклассников (групповая диагностика) - десятиклассников (групповая диагностика)	Сентябрь-октябрь каждого учебного года	Педагоги-психологи
5.	Изучение эмоционально-личностной сферы обучающихся	В течение учебного года	Педагоги-психологи
6.	Индивидуальное обследование детей оказавшихся в трудной жизненной ситуации, опекаемых, обучающихся с девиантным поведением	В течение учебного года	Педагоги-психологи Социальный педагог
7.	II этап: - Выявление «группы риска» развития суицидального поведения среди подростков; - Углубленная диагностика подростков «группы риска»; - индивидуальные беседы с классными руководителями, родителями	В течение учебного года	Педагоги-психологи
8.	III этап: - разработка рекомендаций с целью дальнейшего психолого-педагогического сопровождения подростков, выявленных по результатам обследования	В течение учебного года	Педагоги-психологи
9.	Групповое обследование интеллектуальной, эмоционально-личностной и мотивационной сферы обучающихся при переходе в среднее звено	Февраль-март каждого учебного года	Педагог-психолог Романова Е.В.
10.	Изучение эмоционально-личностных особенностей и умственного развития учащихся (по запросам родителей, педагогов)	В течение учебного года	Педагоги-психологи

11.	Скрининговая диагностика обучающихся во время подготовки и сдачи ЕГЭ и ГИА	В течение учебного года	Педагог-психолог Крецул Е.С.
-----	--	-------------------------	---------------------------------

3. Психокоррекционная, коррекционно-развивающая и профилактическая работа с учащимися.

№ п/п	Мероприятие	Срок исполнения	Ответственный
1.	Реализация индивидуальных программ сопровождения детей «группы риска», детей ОВЗ	В течение учебного года	Педагоги-психологи
2.	Индивидуальная и групповая работа с несовершеннолетними, с суицидальными склонностями в поведении (7-11 класс)	В течение учебного года	Педагог-психолог Крецул Е.С. Романова Е.В.
3.	Проведение цикла тренингов, с целью коррекции повышенной тревожности - «Управление стрессом» - «Управление конфликтом» - «Основы техники и саморегуляции»	В течение учебного года	Педагоги-психологи
4.	Адаптационные занятия: «Здравствуй школа!» для 1-х классов	Октябрь-ноябрь каждого учебного года	Педагог-психолог Романова Е.В.
5.	Коррекционно-развивающие занятия «Шаги успешности» с детьми группы риска 1 классы	Ноябрь-май каждого учебного года	Педагог-психолог Романова Е.В.
6.	В рамках Дня инвалидов комплекс мероприятий	Декабрь каждого учебного года	Педагоги-психологи, Социальный педагог, дефектолог
7.	Коррекционно-развивающие занятия с учащимися 5 классов, испытывающими трудности адаптации	Декабрь каждого учебного года	Педагог-психолог Романова Е.В.
8.	Тренинговые занятия с учащимися 8 классов по коррекции повышенной тревожности	Февраль каждого учебного года	Педагог-психолог Романова Е.В.
9.	В рамках недели «Психологии» комплекс мероприятий «Сохраним жизнь», направленный на развитие жизнеутверждающих установок, оптимизма и профилактики суицидальных тенденций	Неделя психологии (апрель)	Педагоги-психологи Социальный педагог дефектолог
10.	Семинар-практикум «Сохранение психологического здоровья педагогов»	Апрель каждого учебного года	Педагоги-психологи
11.	Большая психологическая игра для учащихся 4 классов «Дорога в 5-й класс»	Май каждого учебного года	Педагог-психолог Романова Е.В.
12.	Беседы в 9-11 классах: «Учимся строить отношения» «Умей управлять своими эмоциями» - «Если тебе трудно»	В течение учебного года	Педагог-психолог Крецул Е.С.
13.	Классные часы в 5-8 классах: «Путешествие на корабле «Дружба» «Учимся общаться без предрассудков» «Конфликты в нашей жизни» «Умеем ли мы общаться?»	В течение учебного года	Педагоги-психологи

14.	Урегулирование конфликтных ситуаций	В течение учебного года	Педагоги-психологи
-----	-------------------------------------	-------------------------	--------------------

4. Просветительская и консультационная работа с родителями и педагогами

№ п/п	Мероприятие	Срок исполнения	Ответственный
1.	Родительские собрания: - «Период адаптации первоклассников к школе». - «Психологические особенности младших подростков. Адаптация». 5 класс - «Психологическая готовность к обучению в среднем звене школы» 4 класс - «Современный подросток - кто он?» 8 класс - «Как помочь детям подготовиться к экзаменам» 9 класс - «Подростковый суицид». Скрытые факты» 8-11 класс - Роль семьи в профилактике безнадзорности, беседы с родителями подростков	В течение учебного года	Педагоги - психологи
2.	Малый педагогический совет: «Трудности адаптации первоклассников» «Адаптация пятиклассников» «Адаптация десятиклассников»	Ноябрь-декабрь каждого учебного года	Педагоги-психологи
3.	Родительский лекторий «О признаках возможного суицида, факторах риска и путях действий в этой ситуации»	В течение учебного года	Педагог-психолог Крецул Е.С. Социальный педагог
4.	Консультирование родителей по результатам диагностического обследования обучающихся, по вопросам воспитания и развития	В течение учебного года	Педагоги-психологи
5.	Консультирование родителей и беседы воспитательного характера с родителями детей «группы риска»	В течение учебного года	Педагоги-психологи Социальный педагог школы
6.	Консультирование обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации	В течение учебного года	Педагоги-психологи
7.	Консультирование старшеклассников по профориентации	В течение учебного года	Педагоги-психологи

5. Основные мероприятия, направленные на повышение стрессоустойчивости участников ГИА

№ п/п	Мероприятие	Срок исполнения	Ответственный
1.	Разработка и распространение среди выпускников информационных листовок и памяток по подготовке и сдаче экзаменов: - советы родителям «Как помочь ребенку подготовиться к ЭКЗАМЕНАМ»; - психологические рекомендации для учителей, готовящих детей к единому государственному экзамену; - памятка для родителей «Мой подросток»; - «Трудности перед экзаменом» - «Я подросток!».	В течение учебного года	Педагог-психолог Крецул Е.С. Социальный педагог Лебедева Ю.С.
2.	Оформление и систематическое обновление информации на стенде, по процедуре проведения ЕГЭ, нормативно правовая база ЕГЭ, актуальность	В течение учебного года	Заместитель директора по УВР

	выбранных предметов, психологические рекомендации во время подготовки к ЕГЭ.		Педагог-психолог Крецул Е.С.
3.	Родительское собрание по вопросам стрессоустойчивости при подготовке и во время сдачи экзаменов: «Психологические особенности подростка в период подготовки к экзаменам»	Апрель каждого учебного года	Педагог-психолог Крецул Е.С..
4.	Комплекс практических занятий, с элементами тренинга, для выпускников в рамках программы психологического сопровождения учащихся 9, 11 классов при подготовке к сдаче ГИА, ЕГЭ «ПУТЬ К УСПЕХУ»	В течение учебного года	Педагог-психолог Крецул Е.С.
5.	Групповые и индивидуальные консультации для выпускников «Скоро экзамен» в рамках программы психологического сопровождения учащихся 9, 11 классов при подготовке к сдаче ГИА, ЕГЭ «ПУТЬ К УСПЕХУ»	В течение учебного года	Педагог-психолог Крецул Е.С.
6.	Практические занятия с элементами групповой формы работы для выпускников 9, 11 классов «Контроль эмоций, занятия с элементами релаксации и снятия эмоционально-мышечного напряжения»	В течение учебного года	Педагог-психолог Крецул Е.С.