

## Психо – коррекционная развивающая работа с выпускниками

Созданы группы учащихся с низким уровнем психологической готовности к ГИА.

Проводятся занятия с ними 2 раза в неделю после уроков. Занятия проводятся в виде психологических тренингов для учащихся 9, 11 классов по развитию у них внимания, памяти, самореализации и самоконтроля, снятия тревожности, при помощи разных специально подобранных упражнений. Так же проводятся групповые и индивидуальные беседы по проблемам психологической готовности к ГИА.

### **График проведения занятий с выпускниками 9, 11-х классов**

<b>№</b>	<b>Темы</b>	<b>Планируемый результат</b>
1	<p><b>Задание 1.</b> «Преодоление страха и тревоги»</p> <p><b>Цель:</b> Проработка тревоги и страха перед экзаменами.</p> <p><b>Упражнения:</b></p> <p>«Символ экзамена» (рисунки), Мини – сочинение «Если не ...», Дискуссия «ГИА – лучше или хуже традиционного экзамена», «Плюсы и минусы ГИА», «Дыхательная релаксация», «Волшебные зеркала», «Расслабление под музыку», « Глубокое дыхание».</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Выработка объективного отношения к ГИА, снижение тревоги;</li><li>- Научиться справляться с тревогой, используя дыхание;</li><li>- Использовать методы мышечной релаксации;</li><li>- Формирование положительной Я – концепции;</li><li>- Преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.</li></ul>
2	<p><b>Задание 2.</b> «Уверенное поведение на экзамене»</p> <p><b>Цель:</b></p> <p>Помочь учащимся найти в себе те качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно.</p> <p><b>Упражнения:</b></p> <p>«Мои ресурсы», «Образ уверенности», «Символ уверенности» (рисунок), «Подумай заранее», «Растяжка», «Необычное знакомство», «Самопрезентация», «Комплементы»</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Закрепления ощущения уверенности;</li><li>- Поднятие самооценки;</li></ul>