



## Пояснительная записка

При разработке программы "Психологическая подготовка к ЕГЭ" использовалась программа занятий по подготовке учащихся одиннадцатого класса к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н. и программа "Путь к успеху" Стебенева Н., Королевой Н.

Любой экзамен является стрессовой ситуацией. А ЕГЭ как форма экзамена появилась сравнительно недавно и, ввиду внедрения, каждый год меняются требования к проведению экзамена. Такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Под психологической готовностью к сдаче ЕГЭ подразумевается сформированность у школьника психологических свойств и социальных компетенций (психофизиологической, личностной технологической, мотивационной, самооценочной), без которых невозможна успешная сдача экзаменов. Такое определение психологической готовности учеников к сдаче ЕГЭ позволяет работать сразу над тремя задачами, традиционно стоящими перед школьными педагогами-психологами:

- просвещение;
- мониторинг изменений;
- занятия с элементами тренинга.

Их решение обеспечит комплексное психологическое сопровождение учащихся, сдающих ЕГЭ. При этом нужно учитывать, что в современной школе проводить длительные занятия со старшеклассниками часто бывает невозможно по ряду причин. Школьники посещают курсы подготовки в институт, элективные занятия для подготовки к определенному предмету (в рамках школьной программы) и т. д. Поэтому данный курс является ускоренной комплексной программой занятий по подготовке учащихся 11 к ЕГЭ с элементами психологического тренинга.

## **Общая характеристика курса.**

Разработанная программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ, кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

**Цель:** отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к единому государственному экзамену; обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах.

**Методы:** групповая дискуссия, игровые методы, медитативные техники.

### *Задачи:*

1. Повышение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения.
2. Развитие эмоционально-волевой сферы, развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.
3. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
4. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
5. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

**Условия проведения:** класс или любое другое просторное, хорошо освещенное помещение. Группа формируется из учащихся одного класса.

Программа состоит из четырех модулей:

Память и приемы запоминания. Методы запоминания текстов.

Приемы волевой мобилизации.

Приемы релаксации и снятия напряжения.

Установка на успех.

Цель занятий 1 модуля: знакомство с характеристиками памяти человека, обучение работе с текстами, обучение приемам запоминания, отработка полученных навыков.

Цель занятий 2 модуля: знакомство учащихся с некоторыми приемами волевой мобилизации, отработка приемов самообладания, необходимых учащимся в ходе сдачи экзамена.

Цель занятий 3 модуля: обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления, формирование у учащихся умения управлять своим психофизическим состоянием.

Цель занятий 4 модуля: создание атмосферы положительного настроения на конечный результат.

#### **Планируемые результаты.**

Для оценки эффективности занятий используются следующие показатели:

1. Данные наблюдения (каждый параметр – по условной 5-бальной шкале):

эмоциональная включенность,

деловая включенность,

общая удовлетворенность от занятия.

2. Методы организации обратной связи:

учащиеся оценивают занятия по 10-балльной шкале по параметрам: интересность, полезность и собственная активность с кратким обоснованием.

Учащиеся письменно оценивают курс, что понравилось, что не понравилось, дают свои предложения.

### 3. Результаты тестов “Мое самочувствие”, “Стресс-тест”, “Тест эмоций”.

Критериями эффективности реализации программы являются:

- полнота учета основных групп трудностей, возникающих при подготовке и в ходе ЕГЭ;
- осознанность применения приемов запоминания, волевой мобилизации, релаксации;
- самостоятельность выполнения упражнений для снятия в необходимых ситуациях;
- оптимизм по отношению к предстоящим экзаменам, вера в свои силы.

#### Тематическое планирование.

№	Тема занятия
1.	Плюсы и минусы ЕГЭ. Объективный взгляд на экзамен.
2.	Как лучше подготовиться к занятиям
3.	Приемы активизации внимания
4.	Память и приемы запоминания
5.	Методы работы с текстом
6.	Как справляться со стрессом
7.	Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания.
8.	Эффективное общение. Барьеры общения.
9.	Эмоции и поведение.
10.	Развитие уверенности в себе

**Дополнительная литература:**

1. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами и родителями. – М, 2009г.
2. Кон И.С. Психология старшеклассника: пособие для учителей. – М, 1991.
3. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2ч. – М, 2001.
4. Психогимнастика в тренинге / под ред. Н.Ю. Хрящевой. – С-Петербург: Речь, 2001.
5. Психологические тесты / под редакцией А.А. Карелина: В 2т. – М, 2001.
6. Путь к успеху. Программа. Стебенева Н., Королева Н.

Директор МБОУ «Войсковицкая СОШ»  
Е.В.Ми

