

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя школа №5 п. Ключи-1».

«Утверждаю»
директор школы
Е.В. Королева
« 7 » 2017г.



**Программа психолого-педагогического сопровождения выпускников 9-
11 классов в период подготовки к экзаменам
(по программе М.Ю.Чибисовой)**

**Исполнитель: Фролова Елена Николаевна
педагог-психолог МБОУ СШ №5п.Ключи-1
Усть-Камчатского района
Камчатского края**

2017-2018 г.

Пояснительная записка

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ и ОГЭ - 9 трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ и ОГЭ - 9 как форма экзамена появились сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что 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 и ОГЭ-9 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 и ОГЭ -9 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 и ОГЭ-9. 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, 9-х классов к ЕГЭ и ОГЭ-9 с элементами психологического тренинга.

При разработке программы "Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ-9" я опиралась на программу занятий по подготовке учащихся одиннадцатого класса к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н. и программу "Путь к успеху" Стебеновой Н., Королевой Н. Разработанная программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ и ОГЭ-9, 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.

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.

Целевая группа: учащиеся

Методы: групповая дискуссия, игровые методы, медитативные техники.

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия
1.	Как лучше подготовиться к экзаменам
2.	Кинезиологические упражнения для стимуляции познавательных способностей
3.	Поведение на экзамене
4.	Как повысить стрессоустойчивость
5.	Способы снятия нервно-психического напряжения
6.	Прощай, напряжение
7.	Как бороться со стрессом
8.	Эмоции и поведение
9.	Как управлять своими эмоциями

Список используемой литературы

1. Программа "Психологическая подготовка к ЕГЭ" разработана Михеевой М.В., Кусакиной С.Н., педагогами-психологами СОШ № 287
2. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.
4. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.
5. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
6. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135 с.
7. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2006. – 192 с.