

**Муниципальное общеобразовательное
учреждение средней общеобразовательной школа
№1 г.Кашина**

Утверждаю

И.А.Мурашова
Директор МБОУ СОШ №1
Приказ № 83 от 30.08.2019 года

**Программа "Психологическая подготовка к
ЕГЭ и ОГЭ"
(Программа рассчитана на учеников выпускных
классов.)**

На 2019-2020 учебный год.

Педагог-психолог
МБОУ СОШ №1
Баженова Я.В.

Программа "Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ"

I. Пояснительная записка:

1. Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ как форма экзамена появился 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.

2. Цель: психологическая подготовка выпускников к единому государственному экзамену.

Задачи:

- 1.Повышение сопротивляемости стрессу.
- 2.Отработка навыков поведения на экзамене.
- 3.Развитие уверенности в себе.
- 4.Развитие коммуникативной компетентности.
- 5.Развитие навыков самоконтроля.
6. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
- 7.Обучение приемам эффективного запоминания
8. Обучение методам работы с текстом.

II. Тематический план занятий

Тематическое планирование групповых занятий

№	Тема	Академ час	Образовательный продукт
Информационный блок			
Работа с учащимися			
1	Знакомство. Что такое ЕГЭ. «Плюсы» и «минусы» ЕГЭ.	1	Расширение представлений о ЕГЭ.
Диагностико-развивающий блок			
Работа с учащимися			
	Диагностика уровня тревожности учащихся в ситуациях проверки знаний проводится на основе методики многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Е.Е. Ромицына.		
2	Психологические трудности при сдаче ЕГЭ	2	Выявление учащимися у себя возможных психологических трудностей, которые могут помешать при сдаче ЕГЭ. Разработка плана работы с выявленными трудностями.
3	Умеем ли мы планировать свое время	1	Составление оптимального режима труда и отдыха во время подготовки к ЕГЭ
4	Эмоции – один из факторов, влияющий на успешность сдачи.	1	Навык рефлексии эмоциональных состояний
5	Стресс и экзамен	1	Навык анализа способов преодоления стрессовых ситуаций
6	Самоанализ	1	Навык анализа собственных мотивов, уровня притязаний при достижении поставленных целей
7	Память и приемы запоминания.	1	1. Знакомство с характеристиками памяти человека. 2. Обучение работе с текстами, приемам запоминания, отработка полученных навыков.
8	Приемы релаксации и снятия напряжения	1	Обучение методам нервно-мышечной релаксации; приемам расслабления, формирование у учащихся умения управлять своим психофизическим

9	Тренинг позитивного мышления	1	Разминка «Здесь и сейчас», Упражнения: «Оценка своих мыслей», «Генерация позитивных мыслей». Дискуссия на тему «Что вызывает стресс?».
	«У вас скоро экзамен». Подведение итогов работы.	1	Выявление психологических резервов, необходимых при сдаче экзаменов. Закрепление полученных навыков
Информационный блок			
Работа с родителями			
1	Родительское собрание: «Как помочь своему ребенку во время подготовки к ЕГЭ»	1	Формирование знаний о том как может помочь семья при подготовке ребенка к экзаменам: режим дня, питание и т.д.

III. Список литературы

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Осъ-89. 2003. – 224 с.
3. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.
4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
5. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135 с.
6. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2006. – 192 с.
7. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005. – 175 с.
8. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху"
9. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.
10. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006. – 112 с.