

Пояснительная записка

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. При разработке программы "Психологическая подготовка к ЕГЭ" мы опирались 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" Стебенева Н., Королевой Н. Необходимость создания нашей программы вызвана тем, что указанные выше программы не адаптированы для проведения в московских школах вообще и в "школах здоровья" в частности. Разработанная нами 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: психологическая подготовка выпускников к единому государственному экзамену.

Методы и техники, используемые в занятиях:

- Ролевые игры.
- Мини-лекции.
- Дискуссии.
- Релаксационные методы.
- Метафорические притчи и истории.
- Психофизиологические методики.
- Телесно-ориентированные техники.
- Диагностические методики

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.

КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Количество часов
1	Как лучше подготовиться к экзаменам	1
2	Как лучше подготовиться к экзаменам	1
3	Поведение на экзамене	1
4	Дискуссия в малых группах	1
5	Память и приемы запоминания (часть 1)	1
6	Память и приемы запоминания (часть 2)	1
7	Память и приемы запоминания (часть 3)	1
8	Дискуссия в малых группах	1
9	Эмоции – польза и вред. Умение ими управлять.	1
10	Эмоции – польза и вред. Умение ими управлять.	1
11	Игровой тренинг «Собеседование»	1
12	Дискуссия в малых группах	1
13	Уверенность – дар или работа над собой.	1
14	Уверенность – дар или работа над собой.	1
15	Игровой тренинг «Экзаменаторы»	1
16	Дискуссия в малых группах	1
17	Подведение итогов	1

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
«Центр образования «Кудрово»
Всеволожского района Ленинградской области

Программа рассмотрена
на педагогическом совете
Протокол № _____
от « ___ » _____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____ Соловьев И.Ю.
« ___ » _____ 20 ____ г.

**Программа элективного курса
Внеурочной деятельности
«Компетентный абитуриент»**

Информационно-психологической направленности

Педагог-психолог
Гущина Вера Николаевна
Продолжительность освоения программы: 1 год
Возраст учащихся: 10 класс

Ленинградская область
2018 год

Календарно-тематическое планирование

№	Количество часов	Тема занятия	Дата проведения
1	1	Как лучше подготовиться к экзаменам.	18.01.2018
2	1	Как лучше подготовиться к экзаменам.	25.01.2018
3	1	Поведение на экзамене.	01.02.2018
4	1	Дискуссия в малых группах.	08.02.2018
5	1	Память и приемы запоминания (часть 1).	15.02.2018
6	1	Память и приемы запоминания (часть 2).	22.02.2018
7	1	Память и приемы запоминания (часть 3).	01.03.2018
8	1	Дискуссия в малых группах.	08.03.2018
9	1	Эмоции – польза или вред. Умение ими управлять.	15.03.2018
10	1	Эмоции – польза или вред. Умение ими управлять.	22.03.2018
11	1	Игровой тренинг «Собеседование».	29.03.2018
12	1	Дискуссия в малых группах.	05.04.2018
13	1	Уверенность – дар или работа над собой.	12.04.2018
14	1	Уверенность – дар или работа над собой.	19.04.2018
15	1	Игровой тренинг «Экзаменаторы».	26.04.2018
16	1	Дискуссия в малых группах.	03.05.2018
17	1	Подведение итогов.	10.05.2018

