**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение**

**Тулагинская средняя общеобразовательная школа им. П.И. Кочнева**

**Городского Округа “Город Якутск”**

**Управление Образования Окружной Администрации г.Якутска**

|  |
| --- |
| 677906, г. Якутск, с.Тулагино, ул. Николаева, 5, Телефон (факс):207-254 e-mail: tulagino@yaguo.ru |

Согласовано: Утверждаю:

Зам.директора по ВР:Трофимова Г.Е Директор школы: Иванова И.С « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20

Программа психологической готовности к сдаче ЕГЭ, ОГЭ.

**Составила:** Кузьмина Т.С- педагог-психолог

**с .Тулагино-2013**

**Пояснительная записка**

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ и ОГЭ 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.

Необходимость проведения занятий по психологической подготовке к экзаменам вызвана тем, что необходимо снизить негативные ожидания и переживания, вызванные предстоящей сдачей ЕГЭ и ОГЭ, обучить выпускников различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Отдельное внимание следует уделить обучению приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения.

|  |  |
| --- | --- |
| **Цель** | Психологическая подготовка к сдаче ЕГЭ, ГИА |
| **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. |
| **Диагностика** | |
| **Цель** | Изучение личностных особенностей учащегося, способы реагирования в стрессовых ситуациях, поиск ресурсов |
| **Сроки проведения** | Февраль |
| **Рекомендуемые методические материалы** | Опросник школьной тревожности, тест Люшера, акцентуации характера Шмишека, исследование самооценки Дембо – Рубинштейн. |
| **Индивидуальная работа** | |
| Индивидуальное консультирование проводится с детьми, родителями с предоставлением практических рекомендаций (особенности режима дня и питания в период подготовки и сдачи экзамена, климат в семье, возможные трудности и пути их преодоления) | |
| **Сроки проведения** | Март - апрель |
| **Групповая работа с учащимися** | |
| **Периодичность мероприятий** | 1 раз в неделю |
| **Сроки проведения** | Март – апрель |
| **Количество занятий** | 6 |
| **Продолжительность занятия** | 2 часа |
| **Тематика занятий** | **1 занятие.** Знакомство (создание групповой сплоченности, принятие правил работы группы, формирование положительного настроя на работу, единого рабочего пространства)  **2 занятие.** Как лучше подготовиться к занятиям (как подготовиться психологически, что делать, если устали глаза, режим дня, питание, место для занятий, условия поддержки работоспособности)  **3 занятие.** Память и приемы запоминания (знакомство с характеристиками памяти человека., обучение работе с текстами, приемам запоминания)  **4 занятие.** Как справиться со стрессом (укрепление группового доверия к окружающим, снятие эмоционального напряжения, обучение навыкам внимательного отношения друг к другу, формирование знаний о способах нейтрализации стресса)  **5 занятие.** Обучение приемам релаксации (формирование представления о релаксационных техниках, обучение приемам релаксации, методам нервно-мышечной релаксации, формирование у учащихся навыков управления своим психофизическим состоянием, способы снятия нервно-психического напряжения)  **6 занятие.** Поведение на экзамене(рекомендации по поведению до и в момент экзамена, поведение во время ответа). Подведение итогов занятий. |
| **Групповая работа с родителями**  **октябрь, май** | |
| **Количество занятий** | 2 |
| **Тематика занятий** | 1. Информирование родителей (особенности поведения ребенка в период сдачи экзаменов, психологический климат в семье) 2. Практико-ориентированное занятие (как помочь ребенку успешно сдать экзамен, способы снятия стресса для родителей, самоконтроль и эмоциональная саморегуляция) |
| **Формы работы** | Классное родительское собрание, родительский лекторий, практические занятия с элементами тренинга (возможно проведение совместно с детьми), мозговой штурм, проектная деятельность (в мини-группах) |
| **Сроки проведения** | Февраль |
| **Групповая работа с педагогами** | |
| **Количество занятий** | 2 |
| **Содержание занятий** | 1. Информирование педагогов (особенности поведения ребенка в период сдачи экзаменов, психологический климат в классе, школе, этика поведения педагога) 2. Практико-ориентированное занятие (как помочь ребенку успешно сдать экзамен, способы снятия стресса для педагогов, самоконтроль и эмоциональная саморегуляция) |
| **Формы работы** | Выступления на педагогических советах, практические занятия с элементами тренинга |
| **Сроки проведения** | 14 Апреля |