

«Утверждаю»
Директор МБОУ лицея №40 г.Орла
Е.А. Шатохин

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – ЛИЦЕЙ №40 г. ОРЛА

ПРОГРАММА
ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТАРШЕКЛАССНИКОВ К ЕГЭ

"БУДЬ УСПЕШНЫМ!"



Составитель:
педагог-психолог
Корсова Ю.А.

г. Орёл
2014 г.

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.

Основой для составления программы послужили следующие программы: Занятия по подготовке учащихся одиннадцатого класса к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н. и «Путь к успеху» Стебенева Н., Королевой Н.

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.
3. Развитие эмоционально-волевой сферы, развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.
5. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
6. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
7. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

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

План реализации программы «Будь успешным!»

№ п/п	Содержание деятельности	Планируемый результат	Сроки проведения
1.	Подбор материала для составления и реализации программы (диагностических методик, игр, упражнений, приёмов и т.д.)	Составление программы	август
2.	Диагностика личностной и ситуативной тревожности обучающихся 11-х классов с помощью методики Ч.Д. Спилберга в адаптации Ю.Л. Ханина (на начало учебного года)	Выявление учащихся группы риска	Сентябрь
3.	Индивидуальные консультирования классных руководителей и родителей (по необходимости), а также самих обучающихся	Выработка индивидуальных стратегий психологической подготовки к ГИА конкретного учащегося	Октябрь
4.	Проведение 1-го занятия «Три важные	Расширение знаний и	Ноябрь

	на сегодня буквы» по программе «Будь успешным!»	представлений учащихся о процедуре ГИА	
5.	Проведение 2-го занятия «Стресс или самообладание» по программе «Будь успешным!»	Познакомить обучающихся с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации	Декабрь - Январь
6.	Проведение 3-го занятия «Как побороть тревогу на экзамене?» по программе «Будь успешным!»	Продолжить знакомство обучающихся с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации	Февраль
7.	Проведение 4-го занятия «Как не заблудиться в лабиринтах памяти» по программе «Будь успешным!»	Знакомство с характеристиками памяти человека, обучение работе с текстами, приёмами запоминания	Март
8.	Выступление на родительском собрании на тему «Как помочь детям в период подготовки к экзаменам и в период сдачи самих экзаменов»	Повышение психологической компетентности родителей по вопросу помощи детям в период экзаменов	Март
9.	Проведение 5-го занятия «Уверенный экзаменационный день» по программе «Будь успешным!»	Повысить уверенность обучающихся в самих себе, своих силах	Апрель
10.	Диагностика личностной и ситуативной тревожности обучающихся 11-х классов с помощью методики Ч.Д. Спилберга в адаптации Ю.Л. Ханина (на конец учебного года)	Выявление учащихся группы риска	Апрель
11.	Индивидуальные консультирования классных руководителей и родителей (по необходимости), а также самих обучающихся	Снижение тревожности учащихся	Апрель - Май

Предполагаемый результат: успешная сдача государственной итоговой аттестации обучающимися 11-х классов через (в том числе) снижение тревожности и овладение приёмами саморегуляции.

Литература:

1. Беспалько В. Педагогический анализ ЕГЭ // Педагогическая диагностика, 2008, №6
2. Готовимся к ЕГЭ: тренинг для старшеклассников. Т. Липская, О. Кузьменко// Школьный психолог, 2008, №9.
3. Китаев – Смык Л.А. Психология стресса. Наука, 1980г.
4. Мифология ЕГЭ: способы работы с негативными установками. М.Чибисова// Школьный психолог, 2008, №9.

5. Психопрофилактика экзаменов/ М. Ерхова, С. Поляков// Школьный психолог, 2009, №8
6. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9-11 классы): практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов/ под ред. Л.А. Обуховой; -М., Вако, 2005г.
7. Чибисова М.Ю. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ. Волгоград: Учитель, 2012г.
8. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. –М., Генезис, 2009г.
9. Интернет-ресурсы