

# **ПРОГРАММА**

**занятий по подготовке учащихся выпускного  
класса к итоговой аттестации**

**«Экзамены. Путь на успех»**

**Цель курса:** 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.
- 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.

**Хронометраж занятий.**

Курс психологической помощи состоит из 10 занятий. В целом каждое занятие рассчитано на 45 минут, однако в некоторых случаях продолжительность занятия может быть увеличена до 1 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

**Форма работы:** групповая

**Методы работы:** социально-психологический тренинг, минилекция, дискуссия, мозговой штурм, игра.

**Условия проведения:** класс или любое другое просторное помещение.

**Материально-техническое обеспечение:** стулья; доска и мел, белые листы бумаги мяч или мягкая игрушка.

**Механизм реализации:** реализация программы осуществляется педагогом – психологом образовательного учреждения.

## Тематическое планирование развивающих занятий

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Знакомство	1
2	«+» и «-» экзамена	1
3	Способы снятия нервно – психического напряжения	1
4	Понятие о стрессе. Как справиться с экзаменационным стрессом?	1
5	Как бороться со стрессом	1
6	Память и приёмы запоминания	1
7	Как управлять негативными эмоциями	1
8	Аутотренинг « Снятие нервного напряжения во время подготовки и проведения экзаменов»	1
	Всего часов	8

### Планируемые результаты:

- Снижение тревожности
- Развитие навыков саморегуляции и релаксации
- Формирование положительного эмоционального фона
- Формирование конструктивной стратегии подготовки к экзаменам и деятельности на экзамене.
- Формирование адекватного реалистичного мнения о ЕГЭ и ОГЭ
- Улучшение показателей по количественным критериям.

### Обучающиеся умеют:

- расслабиться, снять эмоциональное напряжение
- организовать свою деятельность при подготовке к экзаменам и на экзамене
- поддерживать друг друга
- справляться с негативными эмоциями