

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Психологическая подготовка обучающихся к ЕГЭ»

Программу разработал:

Педагог-психолог А.А. Седых

Пояснительная записка

Рабочая программа «Психологическая подготовка обучающихся к ЕГЭ» составлена на основе авторской программы Е. А. Балабановой, Т. Е. Павловой «Психологическая подготовка к ЕГЭ».

Актуальность

Введение единого государственного экзамена (далее — ЕГЭ) стало для старшеклассников не просто еще одним дополнительным стрессовым фактором, но и основным в формировании тревожности в целом.

Понятие «готовность» имеет два значения: «согласие сделать что-нибудь» и «состояние, при котором все готово для чего-нибудь».

Во-первых, учащиеся испытывают чувство тревоги, страх потерять (упустить) шанс самореализации, потому что от результата ЕГЭ зависит, как в дальнейшем сложится жизнь.

Во-вторых, учителя и родители искусственно нагнетают стрессовую ситуацию, связанную с предстоящим тестированием.

В-третьих, сама процедура итогового экзамена имеет стрессогенный характер: жесткие законодательные правила проведения (запрет мобильных телефонов, предварительный досмотр учеников, информационные плакаты об ответственности за нарушение правил сдачи экзамена и др.), присутствие в классе незнакомых людей (общественных наблюдателей) и непривычная обстановка повышают уровень психофизиологического дискомфорта.

Совокупность этих факторов приводит к психическим и физиологическим перегрузкам, отрицательно сказывается на здоровье. Немаловажным является тот факт, что в нашей стране отмечены случаи суицида на фоне предстоящей или неуспешной сдачи ЕГЭ. Именно поэтому в сложившейся ситуации большое значение имеет психологическое сопровождение учащихся при подготовке к ЕГЭ.

Цель занятий: выработать психологические качества, умения и навыки, которые позволят учащимся успешно вести себя во время экзамена и повысят эффективность сдачи ЕГЭ; оказать психологическую помощь учителям и родителям.

Задачи:

- развить уверенность в себе;
- сформировать объективную самооценку;
- развить коммуникативную компетентность;
- обучить способам реагирования в стрессовой ситуации и методам саморегуляции;
- развить навыки самоконтроля;
- актуализировать ресурсное состояние;
- повысить сопротивляемость стрессу.

Место рабочей программы в учебном плане

Программа рассчитана на четыре занятия по 40 мин. в рамках внеурочных занятий. Каждый из этих занятий включает в себя набор определенных психологических упражнений, при этом в зависимости от уровня класса их количество и длительность могут корректироваться. И далее работа в данном направлении будет проводиться исходя из запросов участников образовательных отношений.

Планируемые результаты

Учащийся, психологически готовый успешно сдать ЕГЭ:

- уверен в своих силах;
- постоянно поддерживает позитивный настрой на успех;
- объективно оценивает свои способности;
- извлекает положительное из критики в свой адрес, самокритичен;
- ценит и развивает в себе пунктуальность, обязательность, аккуратность;
- формирует вокруг себя интеллектуальную и творческую среду развития;
- ставит адекватные учебные задачи и поэтапно их решает;

- эффективно использует время, отведенное на подготовку к экзаменам;
- доводит начатое дело до конца;
- воспринимает успех или неудачу как жизненный урок.

В беседе о ЕГЭ такой учащийся спокойно может сказать:

- «Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ»;
- «Полагаю, что смогу правильно распределить время во время экзамена»;
- «Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий»;
- «Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене»;
- «Считаю, что смогу получить на ЕГЭ высокий балл».

Тематический план

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Занятие 1: Психологическая подготовка в экзаменам	1
2	Занятие 2: Игра в ассоциации	1
3	Занятие 3: Арт-терапия	1
4	Занятие 4: Диагностика уровня осведомленности учащихся о процедуре сдачи ЕГЭ	1
5	Занятие 5: Мини тренинг обучающий способам релаксации снятию физического напряжения.	1
6	Занятие 6: Методы развития памяти	1
7	Занятие 7: Формы работы с текстом	1
8	Занятие 8: Пища для ума	1
9	Занятие 9: Тайм менеджмент	1

Используемые методы:

- дискуссии;
- мини-лекции
- тренинговые упражнения
- арт-терапия.

Оборудование и материалы: просторное помещение, стулья, доска или листы А4, фломастеры, ручки и тетради для записей учащимися информации, полученной в ходе мини-лекций.

Форма занятий: индивидуально - групповая.

Технические средства обучения:

- Компьютер, проектор, интерактивная доска;
- Видеозаписи, презентации.

Литература

1. Андреев О.А. Техника быстрого чтения/ О.А.Андреев- Ростов на Дону.Феникс,2003г.
2. Андреев О.А. Тренируем свою память/ О.А. Андреев- Минск: Университетская 2003г.
3. Андреев О.А. Учимся быть внимательными./ О.А. Андреев- Минск: Университетская 2001г.
4. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. – М.: «Ось-89», 1999.
5. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. – М.: НФ «Класс», 1993.
6. Психогимнастика в тренинге. – Под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: «Ювента», 1999.
7. Рудестам К. Групповая психотерапия. – М.: «Прогресс», 1993.
8. Рябцев В.К. Развитие рефлексивных способностей средствами организационно-деятельностной игры. Дисс. канд.психол.н. – М., 1995.
9. Ряшина В.В. Рефлексия проблемных жизненных ситуаций в раннем юношеском возрасте. Дисс. ... канд.психол.н. – М., 1996.
10. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология развития человека. – М.: «Школа-Пресс», 2000.
11. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология человека. – М.: «Школа-Пресс», 1995.
12. Смирн Р. Групповая работа с детьми и подростками. – М.: «Генезис», 1999.
13. Ханиган П. Молодежь, испытывающая трудности. – М.: «Интердиалект», 1999.
14. Цукерман Г.А., Мастеров Б.М. Психология саморазвития. – М.: «Интерпракс», 1995.
15. Я провожу тренинг. Методические рекомендации. Ред. - Камалдинов Д. и др.– Новосибирск: «Гуманитарный проект», 2001.