Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12»

«Утверждено»
Директор школы
_____ Н.К.Смирнова
«31» 08 2013 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

групповых занятий с элементами тренинга

с учащимися 9-х классов

«Психологическая подготовка к экзаменам»

Составитель: Вострухина Л.Ю.
педагог-психолог

г.Балахна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12»

«Утверждено»
Директор школы
_____Н.К.Смирнова
«____» ____ 20___года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

групповых занятий с элементами тренинга

с учащимися 9-х классов

«Психологическая подготовка к экзаменам»

Составитель: Вострухина Л.Ю.
педагог-психолог

г.Балахна

Пояснительная записка

Актуальность проблемы обусловлена тем, что с 2009 года сдача ГИА-9 и ЕГЭ в форме тестирования является обязательной процедурой для всех выпускников школ России, она обеспечивает объективную оценку качества результата обучения по учебным дисциплинам в соответствии с государственными образовательными стандартами.

В связи с изменением формы итоговой аттестации актуальной стала подготовка участников образовательного процесса к прохождению аттестации. Проблемы психологической готовности к экзаменационным испытаниям рассматриваются прежде всего через трактовку понятия «готовность» в психологии: 1) согласие сделать что-нибудь, желание и стремление содействовать чему-нибудь (М.И. Дьяченко); 2) определенное состояние психофизиологических систем перед предстоящей деятельностью (С.Ю. Головин); 3)момент времени в жизни индивидуума, когда достигнутый им уровень зрелости позволяет ему извлечь пользу из конкретного опыта (А.А. Бодалев).

Под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевается определенный эмоциональный «настрой», внутренняя психологическая настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена. Педагогическая готовность – это наличие знаний, умений и навыков по предмету. Личностная готовность – это опыт, особенности личности, необходимые для прохождения процедуры итоговой аттестации.

Психологическая подготовка субъектов образовательного процесса включает формирование положительного отношения к ГИА , разрешение прогнозируемых психологических трудностей, формирование и развитие определенных психологических знаний, умений и навыков, необходимых для успешного прохождения ГИА

Актуальность психологической подготовки к ГИА трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ГИА 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 9-х классов является непривычной и пугающей. Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Цель: оказать полноценную психологическую поддержку выпускникам в период подготовки к экзаменам.

Задачи:

- Получить полную и чёткую информацию о сущности, процедуре и содержании Единого государственного экзамена и Государственной итоговой аттестации.
- Научиться работать с тестовыми заданиями.
- Выбрать оптимальную стратегию поведения во время подготовки и сдачи экзаменов.
- Снять предэкзаменационную и экзаменационную тревожность.

Целевая группа: учащиеся выпускных классов

Цель психологической подготовки – выработка психологических качеств, умений и навыков выпускников, которые повысят эффективность подготовки к прохождению ГИА и позволят каждому ученику более успешно вести себя во время экзамена, т.е. будут способствовать развитию памяти и навыков мыслительной работы, концентрации внимания, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, владеть своими эмоциями.

Для этого была разработана Программа психологической подготовки субъектов образовательного процесса к прохождению ГИА .

Цель Программы: оказание психологической помощи учителям, выпускникам 9 классов в подготовке к ГИА

Задачи программы:

1. Развитие познавательного компонента психологической готовности к ГИА отработка навыков самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции, развитие внимания, памяти, мышления.
2. Уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.
3. Содействие адаптации учащихся к процессу проведения ГИА.
4. Создание необходимого психологического настроя у педагогов, классных руководителей, учащихся и их родителей во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний.

Субъекты программы: выпускники 9 -х классов.

Содержание занятий.

В целом каждое занятие рассчитано на 40 минут, однако в некоторых случаях продолжительность занятия может быть увеличена до 1 часа. Занятия проводятся 1 раза в неделю.

Результаты реализации программы у учащихся, прошедших тренинг отмечается снижение уровня личностной и школьной тревожности повышения уровня развития опосредованного запоминания и словесно-логического мышления Учащимися отмечается снижение беспокойства по поводу предстоящих экзаменов. Кроме того, они отмечают, что усвоенные на тренинге знания, помогли им готовиться к экзаменам.

Список литературы.

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.
3. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – Спб.: Речь, 2004. – 120 с.
4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – Спб.: Речь, 2004. – 256 с.
5. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135 с.
6. Макартычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2006. – 192 с.
7. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – Спб.: Речь, 2005. – 175 с.
8. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху"
9. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.
10. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006. – 112 с.

Тематическое планирование занятий с элементами тренинга
в 9-х классе
«Психологическая подготовка к экзаменам»

№	Содержание	Кол-во часов	Время проведения
			Март-апрель
1	Как лучше подготовиться к экзаменам	1	
2	Память и приемы запоминания	1	
3	Методы работы с текстом	1	
4	Логика и внимание на экзаменах	1	
5	Обучение приемам релаксации	1	
	Всего	**5**	