

**Цель работы:** психологическая подготовка выпускников к единому государственному экзамену.

**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.
9. Хронометраж занятий.

**Методы и техники, используемые в занятиях:**

Рольевые игры.  
Мини-лекции.  
Дискуссии.  
Релаксационные методы.  
Метафорические притчи и истории.  
Психофизиологические методики.  
Телесно-ориентированные техники.  
Диагностические методики

**Ожидаемые результаты:**

- Психологическая готовность участников ЕГЭ:
1. Снижение уровня тревожности.
  2. Развитие концентрации внимания.
  3. Развитие четкости и структурированности мышления.
  4. Повышение сопротивляемости стрессу.
  5. Развитие эмоционально-волевой сферы.
  6. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
  7. Развитие навыков конструктивного взаимодействия (и всех психических процессов, необходимых при сдаче ЕГЭ).

## Работа с учащимися 9-11 классов

№	Содержание	Цель	Сроки	Ответственные
<b>Виды деятельности</b>				
<b>Диагностика</b>				
1.	Тест Филлипа	Выявление тревожности уровня выпускников	ноябрь	Психолог
2.	Тест «Стресс» Анкета	Выявление уровня стресса у выпускников.	февраль	Психолог
3.	Тест «Моральная устойчивость»	Выявление уровня моральной устойчивости.	декабрь	Психолог
4.	Опросник «Итоги ЕГЭ»	Выявление уровня психологической готовности к ЕГЭ и ГИА	декабрь	Психолог
5.	Тест ««Угрожает ли вам нервный срыв?»»	Выявление уровня нервного срыва	февраль	Психолог
<b>Практическая работа</b>				
1.	Подготовка методических рекомендаций выпускникам по подготовке к ЕГЭ и ГИА	Дать рекомендации по подготовке к экзаменам	Декабрь февраль	Психолог
2.	Индивидуальные и групповые занятия	Формирование положительного настроения на работу	октябрь	Психолог
3.	Как лучше подготовиться к занятиям	Сообщить об эффективных способах подготовки к экзаменам	октябрь	Психолог
4.	Поведение на экзамене	Дать рекомендации по поведению во время подготовки и в момент экзамена	ноябрь	Психолог
5.	Память и приемы запоминания	Знакомство с приемами запоминания, характеристиками памяти	ноябрь	Психолог
6.	Память и приемы	Обучение работе с	Ноябрь	Психолог

	запоминания	текстами, отработка полученных навыков		
7.	Методы работы с текстами	Помочь учащимся понять, какие приемы работы с текстом можно использовать в ходе подготовки к экзаменам по тем или иным учебным предметам	декабрь	Психолог
8.	«Планирование повторения учебного материала к экзамену»	Дать рекомендации по повторению учебного материала	декабрь	Психолог
9.	«Эффективные способы запоминания большого объема учебного материала»	Сообщить об эффективных способах запоминания большого объема материала	январь	Психолог
10.	«Способы саморегуляции в стрессовой ситуации»	Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации	февраль	Психолог
11.	ЕГЭ и ГИА: угрозы и возможности	Проектирование индивидуального маршрута для подготовки к экзаменам	ноябрь	Психолог
12.	Сказка «Страус»	Помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации; Коррекция страхов.	февраль	Психолог
13.	Психологическая подготовка к ЕГЭ и ГИА	Дать рекомендации по психологической подготовке к экзаменам	В течение года	
<b>Тренинг</b>				
14.	«Как сохранить спокойствие»	Дать рекомендации по сохранению спокойствия во время экзамена и во время подготовки к нему.	март	Психолог
<b>Оформление стенда для выпускников</b>				
15.	«Время вспомнить о	Дать рекомендации,	Первое	Психолог

	ЕГЭ»	информацию по подготовке к экзаменам	полугодие	
16.	Диагностика	Сравнение результатов, полученных при диагностическом обследовании на первом и последнем этапах работы.	апрель	Психолог
<b>Работа с родителями выпускников</b>				
1.	Собрание «Психологические особенности подготовки к ЕГЭ и ГИА». «Как противостоять стрессу».	– познакомить родителей с правилами и порядком проведения итоговой аттестации, в том числе единого государственного экзамена; – проанализировать подготовленность детей к предстоящим испытаниям; – дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.	февраль	Психолог
<b>Практическая работа</b>				
2.	Подготовка методических рекомендаций родителям по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА	– дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.	февраль	Психолог
<b>Консультация</b>				
3.	Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанным с ЕГЭ, ГИА	Оказание помощи по вопросам, связанным с ЕГЭ и ГИА	В течение года	Психолог
<b>Работа с учителями-предметниками</b>				
1.	Совместное изучение индивидуальных	Выработка оптимальной	В течение года	Психолог

	особенностей учащихся	стратегии подготовки к экзамену в форме ЕГЭ, ГИА		
Практическая работа				
2.	Подготовка методических рекомендаций учителям – предметникам по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА	–дать рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам	ноябрь	Психолог
<b>Работа с классными руководителями.</b>				
1.	Совместный контроль подготовки к ЕГЭ, ГИА	Осуществлять контроль за учащимися по подготовке к экзаменам	В течение года	Психолог классные руководители
Практическая работа				
2.	Подготовка методических рекомендаций классным руководителям по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА	–дать рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам	октябрь	Психолог классные руководители
<b>Нормативная документация</b>				
1.	Составление и утверждение графика работы по подготовке выпускников к ЕГЭ и ГИА.	Оформление документации	сентябрь	Психолог
2.	Оформление протокола родительского собрания	Оформление документации	февраль	Психолог
3.	Справка о результатах проведения диагностики	Оформление документации	февраль	Психолог

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

При разработке программы "Психологическая подготовка к ЕГЭ и ГИА" мы опирались на программу занятий по подготовке учащихся одиннадцатого и девятого класса к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н.и программу "Путь к успеху" Стебеновой Н., Королевой Н. Разработанная нами программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ и ГИА, кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

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. Т.к. наполняемость классов обычно достаточно велика, то рекомендуется проведение занятий с участием двух психологов.

## **Литература**

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