



**Управление образования администрации Ленинского района
г.Н.Новгорода**

МБОУ ДОД «Центр развития творчества детей и юношества»

Центр Родительской Культуры «Исток»

Психологическая подготовка к ОГЭ

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 подготовки к данному событию в жизни школьника, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Экзамен имеет ряд особенностей, которые могут вызвать у выпускников трудности разного характера – познавательные, личностные и процессуальные.

Познавательные – проявляются в недостаточном объеме знаний, слабо развитых навыках работы с тестовыми заданиями.

Личностные – повышенный уровень тревоги учащихся на экзамене, приводящий к дезорганизации деятельности, снижению работоспособности и концентрации внимания.

Процессуальные – трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов и критериев оценки.

Таким образом, **цель** данной программы – оказание психологической помощи обучающимся при подготовке и сдаче ЕГЭ.

Причины волнения выпускников: сомнения в полноте и прочности знаний; сомнения в собственных способностях – умении логически мыслить, анализировать,

концентрировать и распределять внимание; психофизические и личностные особенности – тревожность, астеничность, неуверенность в себе; стресс в незнакомой ситуации; стресс из-за ответственности перед родителями и школой. Любая подготовка позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ.

Задачи тренинга: научить справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче экзаменов; развить умение адекватно оценить свои возможности, планировать и распределять время; освоить на практике методы саморегуляции, методы снижения напряжения и самоподдержки; повысить самооценку учащихся, уверенность в себе и в положительном результате сдачи экзамена.

Формы и методы работы.

Психолого-педагогические занятия с элементами тренинга. На занятиях не просто происходит обучение технологиям, но и формируются позитивные установки, помогающие эффективно сдавать экзамены и справляться с любыми стрессовыми ситуациями в жизни. В процессе занятий каждый участник пополняет свои представления о ЕГЭ: «чем лично для меня ЕГЭ лучше традиционного экзамена»; «наиболее подходящие для меня способы снятия тревоги и напряжения»; «что лично мне помогает чувствовать себя увереннее (мои ресурсы)».

Формы работы: групповая дискуссия, разбор конкретных ситуаций на экзаменах, отработка умений и навыков в специальных упражнениях, групповое обсуждение, информирование, психогимнастика, «мозговой штурм», освоение техник саморегуляции, самоподдержки в специальных упражнениях, ролевые игры, дискуссии, метафорические притчи и истории, диагностические методики.

Ожидаемые результаты:

- усвоение психологических основ сдачи экзамена;
- освоение техник саморегуляции;
- освоение приемов планирования рабочего времени на экзамене;
- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

Хронометраж занятий.

В целом каждое занятие рассчитано на 45 минут, однако в некоторых случаях продолжительность занятия может быть увеличена до 1 часа.

Время проведения: март-апрель, 1 раз в неделю в четверг в 16.00 .

Место проведения: ЦРК «Исток», ул.Сухопутная, 2, вход со стороны бульвара Заречный.

Количество человек в группе: 10-12

В ходе работы обучающиеся смогут:

- усвоить психологические основы сдачи экзамена;
- освоить техники саморегуляции;
- освоить приемы планирования рабочего времени на экзамене;
- сформировать позитивное отношение к процессу сдачи экзаменов;
- повысить сопротивляемость стрессу;
- развить навыки самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

Занятия бесплатные.

Предварительная запись по тел. 8-950-615-56-12, педагог-организатор, психолог Кулакова Ирина Владимировна