Утверждаю

Директор МБОУ

Туроверо-Россошанской ООШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Тимошенко В.Б.

**ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ 9-Х КЛАССОВ К ОГЭ**

**«БУДЬ УВЕРЕН НА ВСЕ 100».**

**Пояснительная записка**

В условиях реформирования российской системы образования актуальной стала проблема подготовки учащихся к новой форме аттестации – ОГЭ. Данная программа предназначена для подготовки обучающихся 9-х классов к ОГЭ в новой форме.

Основанная цель данного курса - развитие психологической устойчивости к предстоящему экзамену государственной итоговой аттестации. Занятия проходят в виде игровых упражнений, дискуссий, деловых игр, лекций.

Проблемы подготовки к ОГЭ — это поле деятельности не только педагогов, но и психологов. Проблема подготовки к ОГЭ является наиболее актуальной в настоящее время, это связанно, прежде всего, с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией для учащихся, 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. Поэтому в данный момент эта проблема является наиболее актуальной. Все это привело к необходимости создания программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Данная программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ОГЭ кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и отдыхать.

**Целесообразность программы** состоит в создании условий для овладения обучающимися методами и приемами психологической подготовки к ОГЭ.

**Цель программы:** психологическая подготовка выпускников к ОГЭ.

**Задачи программы:**

* знакомство возможными способами подготовки к ОГЭ;
* повышение учебной мотивации старшеклассников;
* повышение уверенности обучающихся в себе, развитие у них адекватной самооценки, позитивного мышления;
* обучение старшеклассников приемам самоанализа и мобилизации собственных когнитивных ресурсов для достижения желаемого результата на экзамене;
* знакомство обучающихся со способами снижения тревоги в стрессовой ситуации, с методами саморегуляции;
* профилактика тревожности выпускников 9, классов.

При разработке программы основной опор шел на программу занятий по подготовке учащихся к выпускным экзаменам с элементами психологического

тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н., программу "Путь к успеху" Стебеневой Н., Королевой Н.. Работа с учащимися, педагогами, родителями”.

Возрастные особенности: программа рассчитана на учащихся 9 класса.

Режим занятий: программа имеет теоретическую и практическую части и разработана на 1 год обучения. В процессе реализации программы используются разнообразные методы и приемы:

* ролевые игры;
* мини-лекции;
* дискуссии;
* релаксационные методы;
* метафорические притчи и истории;
* психофизиологические методики;
* телесно-ориентированные техники;
* диагностические методики.

**Ожидаемые результаты:**

* повысится сопротивляемость к стрессу;
* сформируется психологическая защищенность;
* сформируется уверенность в своих силах;
* формирование навыков поведения на экзамене;
* осознание собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок;
* развитие коммуникативных умений и навыков;
* успешная сдача ОГЭ каждым выпускником;
* результаты ОГЭ соответствуют потенциальным возможностям выпускников.

**Оценка результатов** осуществляется через мониторинг, на основе анализа документов, проведения психологического диагностирования.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Теор. | Практ. |
| 1 | Вводное занятие  Определение уровня тревожности у старшеклассников. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 2 | “Знакомство” | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 3 | “Как лучше подготовиться к экзаменам” | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 4 | “Поведение на экзамене” | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 5 | “Память и приемы запоминания” | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 6 | “Методы работы с текстом” | 1 |  | 1 |
| 7 | “Как бороться со стрессом”  Тест “Умеете ли Вы контролировать себя?” | 1 |  | 1 |
| 8 | “Как управлять негативными эмоциями” | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 9 | “Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания” | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 10 | “Самооценка”,“Эмоции и поведение” | 1 | 0,5 | 0,5 |
| Всего часов: | | 10 | 4 | 6 |

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224с.
3. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – Спб.: Речь, 2004. – 120с.
4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – Спб.: Речь, 2004. – 256с.
5. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135с.
6. Калягин В.А., Матасов Ю.Т., Овчинникова Т.С. Как организовать психологическое сопровождение в образовательных учреждениях. – СПб.: КАРО. 2005.
7. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С.Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер; адаптированный вариант Т.А.Крюковой) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии, 2002. - C.442-444
8. Макартычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2006. – 192с.
9. Методика “Шкала тревожности” (Кондаш О.) (Электронный ресурс), Режим доступа: <http://www.psylist.net/praktikum/00413.htm>
10. Путь к успеху Программа психолого-педагогических мероприятий для учащихся в период подготовки к промежуточному государственному контролю (Электронный ресурс), Режим доступа: <http://do.gendocs.ru/docs/index-246974.html>
11. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – Спб.: Речь, 2005. – 175с.