

**Готовимся к ЕГЭ:  
программа тренинговых занятий  
для старшеклассников «Формула успеха»**

*Цель программы:*

ЕГЭ 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.

Задачи тренинга:

- Познакомить выпускников с особенностями и процедурой ЕГЭ для снижения тревоги и повышения интереса к результатам экзамена;
- 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:

Оптимальная форма фронтальной психологической подготовки выпускников к ЕГЭ - 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 свою «копилку» 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.

Участники программы:

- Ученики 9-х, 11-х классов (группа до 15-ти человек).

- Ведущий группы (психолог).
- Ассистент ведущего (педагог или психолог).

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.