Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Московского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТО»
Педагогический совет
ГБУ ДО ЦППМСП
Протокол № 3 от « 26» августа 2016г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор ГБУ ДО ЦППМСП
Л.В.Шкапова
«26» августа 2016г.

Рабочая программа

«Как сдавать экзамены»

Педагог-психолог
Шувалова Ю.И.

Санкт-Петербург
2016 г.

Актуальность:

В последние годы работы педагоги–психологи достаточно часто сталкиваются с большим количеством вопросов родителей и педагогов о том, как помочь обучающимся в период подготовки к сдаче ЕГЭ (11 класс) и ГИА (9 класс).

Зачастую их значение результатов ЕГЭ и ГИА настолько преувеличивается, что и сам обучающийся, и его родители к моменту сдачи экзамена уже находятся в глубоком стрессовом состоянии. Нередки случаи, когда успешный ученик, не справившись со стрессовыми факторами, показывает на экзамене результат, абсолютно не соответствующий его знаниям.

Данная программа призвана помочь обучающимся грамотно подготовиться к сдаче ЕГЭ и ГИА, сохранив при этом полученные за годы обучения в школе знания, а также спокойствие и уверенность в себе.

Адресат: учащиеся 9-11 классов ГБОУ Московского района

1. Концептуальные компоненты структуры.

1.1. Целевое назначение программы.

Цель: Способствовать созданию условий для снижения риска возникновения у учащихся кризисных/стрессовых состояний, связанных со сдачей ЕГЭ и ГИА.

Задачи:

- Снижение уровня тревожности перед сдачей экзамена за счет информирования о процессе его проведения.
- Информирование обучающихся выпускных классах о приёмах саморегуляции и релаксации.
- Активизация знаний о важности режимных моментов во время подготовки к экзаменам

1.2. Ведущие идеи, на которых базируется программа.

Программа составлена на основе современных принципов саморегуляции в стрессовой ситуации.

2. Содержательные компоненты структуры.

2.1. Содержательная характеристика программы.

В программе выделено 3 темы (2 академических часа).

Тематическое планирование программы

№ пп	Темы занятий	практ	теор	всего	Форма контроля
1	Мифы и реальность экзамена	0	0,5	0,5	Анкета-

2	Управление стрессом	1	0	1	отзыв учащихся
3	Секреты успешной самоорганизации	0	0,5	0,5	
	всего	2 акад. часа			

2.2. Содержание программы

Тема 1. Мифы и реальность экзамена.

1. Представление программы
2. Знакомство: назвать свое имя и свой пугающий момент в процессе подготовки и сдачи экзамена.
3. Процедура проведения экзамена в примерах. Развенчивание мифов, существующих в данном классе.
4. Упражнение «Стенка на стенку»
5. Секреты успешной подготовки к экзамену: определение ведущих каналов восприятия информации.

Тема 2. Управление стрессом.

1. Обучение саморегуляции.

Упражнения рекомендуется чередовать с теоретическим материалом.

Тема 3. Секреты успешной самоорганизации.

1. Оптимальный режим подготовки к экзамену. Диагностика «Сова или Жаворонок?»
2. Повышение работоспособности в процессе подготовки и сдачи экзамена.
3. Обратная связь. Установка на успех.

2.3. Характеристика целесообразной методики построения программы.

Программа реализуется в форме интерактивной беседы с учащимися с использованием психологической диагностики. Применяются педагогические технологии проблемного обучения, развития критического мышления. Рекомендуемый стиль общения и взаимодействия участников – партнерский. По проводимым диагностическим методикам участникам даются устные рекомендации по оптимизации процесса подготовки к сдаче экзамена.

Параметры результативности и диагностика.

Результативность программы определяется получением обратной связи от обучающихся.

Диагностика проводится в виде психологического тестирования индивидуальных особенностей обучающихся с помощью методик:

- определение ведущих каналов восприятия информации;

- Тест «Сова или Жаворонок?».

3. Организационно-педагогические условия.

3.1. Временные и материальные ресурсы.

Программа проводится для учащихся 9-х, 11-х классов ОУ на базе ОУ в течение 2 академических часов. Если учащимся не исполнилось 14 лет, необходимо письменное разрешение родителей или лиц, их заменяющих, на работу с ребенком. Ограничений для участия в программе нет.

3.2. Требования к квалификации педагога, реализующего данную программу.

Данную программу может реализовывать специалист, имеющий психологическое образование, или специалист, имеющий педагогическое образование.

4. Литература.

Литература для учителя

1. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. М, «Генезис», 2009.
2. П.А. Ольшанская. Техника педагогического общения. Волгоград. «Учитель», 2007.
3. В.Г. Пузиков Технология ведения тренинга. СПб, «Речь», 2007.
4. А.В. Микляева, П.В. Румянцева. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. СПб, «Речь», 2007.
5. О. В. Хухлаева. Школьная психологическая служба. Работа с учащимися. М, «Генезис», 2008.
6. Л.Ф. Анп. Психологический тренинг с подростками. СПб, «Питер», 2003.
7. «Тренинг развития жизненных целей» под. Ред. Е.Г. Трошихиной, СПб, «Речь», 2002 .
8. А.Г. Лидерс. «Психологический тренинг с подростками», М, «Академия», 2004.

Литература для учащихся

1. И.В. Вачков. Приключения во внутреннем мире (психология для старшеклассников). М, «Питер», 2008.
2. Г.А. Цукерман, Б.М. Мастеров. Психология саморазвития. М, 1995.
3. И.Г. Леонов. «Познай себя и других», популярные тесты. М, 1995 .