Приложение к основной образовательной программе

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**города Новосибирска «Лицей № 185»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Рассмотрено**на заседании методического объединенияпротокол № 1 от «29» августа 2022 г. | **Утверждено**приказом директора МБОУ Лицей№185 №220 от «1» сентября 2022 г. |
| **Принято**на заседании педагогического советапротокол № 1 от «29» августа 2022 г. | C:\Users\Sch_185-2\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\подпись.png |

**Программа групповых тренинговых занятий по подготовке к экзаменам для обучающихся 9 и 11 классов**

Педагог-психолог: Шупикова Кристина Юрьевна

**Учебный год: 2022-2023**

«29» августа 2022 г.

**Октябрьский район**

**Оглавление**

[Пояснительная записка 3](#_Toc26342479)

[Цель программы 3](#_Toc26342480)

[Задачи программы 3](#_Toc26342481)

[Ожидаемые результаты 3](#_Toc26342482)

[Сроки реализации программы 3](#_Toc26342483)

[Рекомендации к программе 3](#_Toc26342484)

[Список литературы 4](#_Toc26342485)

[Календарно-тематическое планирование 5](#_Toc26342486)

# Пояснительная записка

Тревожность определяется как состояние или внутреннее условие, носящее неблагоприятную эмоциональную окраску, представляющее собой субъективное напряжение, беспокойство, мрачное предчувствие. Оно может особенно обострятся у учащихся девятых и одиннадцатых классов в ситуации экзаменационной проверки знаний.

Проверка интеллекта является наиболее психологически дискомфортной ситуацией, поскольку она связана с социальным статусом личности. Оценочная ситуация всегда носит эмоционально – напряженный характер, степень которого зависит от затрачиваемых на подготовку усилий.

# Цель программы

Создание условий для снижения уровня предэкзаменационной тревожности до уровня «мобилизующей» тревоги, соответствующей возрастной норме.

# Задачи программы

* Обучение участников способам осознания и отреагирования эмоций.
* Способствовать повышению самооценки.
* Способствовать повышению общей коммуникативной культуры учащихся.

#  Ожидаемые результаты

* Снижение уровня тревожности в ситуации экзамена.
* Повышение самооценки.
* Развитие культуры общения.

# Сроки реализации программы

Программа реализуется в марте, апреле учебного года.

***Продолжительность программы:*** 3 учебных часа (2020-2021 уч. год):

9 класс – 3 часа

11 класс – 3 часа

# Рекомендации к программе

* Занятия проводятся в групповой форме.
* Данную программу можно использовать как фрагментарно, так и комплексно.
* Темы, формы и цели занятий могут корректироваться в зависимости от результатов диагностики.

# Список литературы

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.
3. Горбунова Г. П. Факторы риска в психическом развитии // Г. П. Горбунова. – Кемерово.: «Кемеровский государственный университет», 2013. – С 16 – 24.
4. Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками: Учеб. пособие для студ. Высш. Учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 256 с.
5. Микляев А. В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. // А. В. Микляев, П. В. Румянцева. – СПб.: «Речь», 2004. – 248 С.
6. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Генезис, 2009 – 184 с. – (Психолог в школе).

# Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Задачи** | **Количество часов** | **Сроки реализации** |
| 1 | Психологическая экспресс - диагностика | -исследование уровня тревожности;- исследование уровня самооценки | 1 | март |
| 2 | Что такое экзамен. Как отвечать на экзамене. Экзамен и здоровье | - повышение уровня самооценки- актуализация знаний об экзаменах- активизация личностного потенциала учащихся- снижение тревожности в результате прояснения ожидаемой ситуации, прояснения критериев «отличного ответа»- формирование позитивного личностного эталона «суперученика» | 1 | март |
| 3 | Как готовиться к экзамену. Формирование эмоционального равновесия | - повышение уровня самооценки- снятие тревожности в результате - снижение уровня тревожности в результате проигрывания ситуации экзамена;- снятие тревожности в результате применения тренировочных упражнений для формирования эмоционального равновесия | 1 | апрель |
| **Итого** | **3** |