**ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 10 – 11 КЛАССОВ К ЕНТ**

**Педагог-психолог: Носов Ю.А.**

Ситуация экзамена волнует всегда. Экзамен – это стрессовая ситуация вызывающая множество различных негативных эмоций, которые отражаются на психоэмоциональной стороне и поведении. Именно поэтому данная программа психологического сопровождения подготовки к ЕНТ, рассчитана на учащихся 10-11 классов и направлена на создание позитивного эмоционального настроя школьника, на тестирование, снижение экзаменационного страха, тревоги и преодоление напряжения предэкзаменационного, экзаменационного и послеэкзаменационного ожидания.

Программа психологического сопровождения подготовки к ЕНТ состоит из теоретической и практической части. На первых занятиях акцент делается на сплочение группы и формирование взаимного доверия, что создает предпосылки для успешного осуществления дальнейшей работы. Учащийся получают рекомендации о распределение учебного материала для подготовки в течение подготовительных занятий.

В ходе всей подготовки учащиеся обучаются стратегиям поведения в стрессовой ситуации экзамена, вырабатывают конструктивное отношение к экзамену, не как к испытанию, а как возможности проявить себя, приобрести опыт подготовки и сдачи экзамена.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с теорией стресса, с реакциями организма человека на стресс, перегрузки, напряжение.

На практических занятиях они обучаются приемам релаксации, снятия напряжений, приемам волевой мобилизации, дезактуализации негативных переживаний, повышению концентрации внимания, выработке позитивной поведенческой стратегии.

Программа рассчитана в 10х классах на 17 часов, в 11х классах на 27 часов.

**Цель:** создание условий для снижения психотравмирующей ситуации при подготовке и сдачи ЕНТ; формирование навыков психологической компетентности – способности индивида к сохранению психологического благополучия в стрессовой ситуации; повышение уверенности в себе, в своих силах при сдаче ЕНТ.

**Задачи**:

1. сформировать базовые понятия из области психологии и психологии эмоций;

2. обучить способам релаксации и снятию эмоционального и физического напряжения, способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия, приемам активного запоминания;

3. повысить сопротивляемость организма к стрессу и уровень рефлексивности, создать мотивы для дальнейшего саморазвития учащихся;

4. развивать навыки конструктивного поведения в психотравмирующей ситуации;

5. способствовать сплочению ребят и формировать взаимное доверие.

**Направления работы:**

- диагностическое – выявление характера тревожности, депрессии, стрессоустойчивости и профессиональных склонностей у учащихся 10-11х классов;

- коррекционное – исправление выявленных нарушений в эмоциональной сфере;

- профилактическое – предупреждение нарушений и трудностей при подготовке и сдаче ЕНТ;

- развивающее – стимулирование, обогащение, развитие – эмоционально-поведенческой сферы;

- консультационное – проведение индивидуального и группового консультирования учащихся, родителей, педагогов и администрации по проблемам учения, развития, жизненного и профессионального самоопределения, взаимоотношений со взрослыми и сверстниками, и личным проблемам.

Требования к овладению учащимися программой психологической подготовки к итоговой аттестации

**Учащиеся должны знать:**

- понятия психологии и психологии эмоций;

- основные составляющие успешности;

- механизмы работы памяти;

- эмоциональные особенности;

- особенности проявления стресса, его последствия и пути выхода из стресса;

- приемы эмоционального сдерживания;

- приемы мобилизирующие интеллектуальные возможности;

- механизмы и этапы саморазвития;

**Учащиеся должны уметь:**

- использовать полученную информацию на себе;

- ставить цель и планировать, и организовывать свою деятельность

- владеть приемами активного запоминания;

- использовать способы релаксации;

- снимать эмоциональное и физическое напряжение;

- применять способы волевой мобилизации;

- поддерживать рабочее самочувствие;

- анализировать свой внутренний мир;

- управлять своим эмоциональным состоянием;

- снимать стрессовое напряжение.

ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 10-х КЛАССОВ К ЕНТ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Часы |
| 1. | Диагностика эмоционально-личностных особенностей. Выявление проблемы. Планирование дальнейшей работы.  Введение. Знакомство. Обсуждение и принятие правил работы. Конкретизация ожиданий от работы. | 3 |
| 2. | Успешность.  Цель. Работа с целью. Целепологание. Деятельность. Планирование деятельности. Принципы планирования. | 8 |
| 3. | Память.  Память. Виды памяти. Типы памяти. Механизмы запоминания. | 2 |
| 4. | Саморазвитие.  Саморазвитие. Этапы саморазвития. Механизмы саморазвития.  Ценность и уникальность внутреннего мира каждого. | 4 |

ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 11-х КЛАССОВ К ЕНТ

Все содержание программы разбито на темы, охватывающие логически завершенный материал.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Часы |
| 1. | Диагностика эмоционально-личностных особенностей. Выявление проблемы. Планирование дальнейшей работы.  Введение. Знакомство. Обсуждение и принятие правил работы. Конкретизация ожиданий от работы. | 3 |
| 2. | Успешность.  Цель. Работа с целью. Целепологание. Деятельность. Планирование деятельности. Принципы планирования. Установка на успех. Деятельность мозга и питание (мини лекция). | 8 |
| 3. | Память.  Память. Виды памяти. Типы памяти. Механизмы запоминания. Методы запоминания текстов (мини лекция). | 2 |
| 4. | Эмоции и чувства.  Общая характеристика эмоций. Функции эмоций. Субъективное переживание эмоций. Эмоции и чувства. Эмоциональные особенности личности. Различия эмоций и чувств. «Как управлять своими эмоциями» | 3 |
| 5. | Стресс.  Стресс. Виды стресса. Функции стресса. Последствия стресса. Регуляция эмоциональных состояний. «Регуляция эмоциональных состояний», «Приемы снятия стресса», «Приемы релаксации и снятия напряжения» | 4 |
| 6. | Воля.  Воля. Общая характеристика волевых процессов. Приемы, мобилизирующие интеллектуальные возможности школьников при подготовке и сдаче ЕНТ | 3 |
| 7. | Саморазвитие.  Саморазвитие. Этапы саморазвития. Механизмы саморазвития.  Ценность и уникальность внутреннего мира каждого. | 4 |