**Психологическая подготовка к ЕГЭ.**

**Тренинг**

**Области применения**

Основанная цель данного курса - развитие психологической устойчивости к предстоящему единому государственному экзамену. Занятия проходят в виде игровых упражнений, дискуссий, деловых игр, лекций.  
**Общее описание**

На занятиях участники тренинга научаются и узнают как:

* перестать бояться ЕГЭ и стать более уверенным;
* контролировать свое психологическое состояние в период подготовки и сдачи единого государственного экзамена;
* развить установку на успешную сдачу ЕГЭ;
* преодолевать психологические барьеры, мешающие успешной сдаче ЕГЭ;
* и, наконец, сможете стать психологически более сильным.

Необходимость введения в учебную программу довузовской подготовки курса «Психологическая подготовка к ЕГЭ» связана с тем, что экзамен в форме тестирования в нестандартных условиях является фактором, затрудняющим успешную демонстрацию своих знаний. Следствием этого может явиться то, что при достаточной академической подготовленности выпускников, не все могут в достаточной степени реализовать свой учебный потенциал.

Анализ современной образовательной практики показывает, что в настоящий момент существует своего рода методический разрыв между сложившейся системой обучения и ЕГЭ как методом оценки ее эффективности. Таким образом, возникает противоречие между особенностями образовательной программы, формирующей определенные знания, умения и навыки, и тем, какие знания требуются для сдачи единого государственного экзамена. Следствием этого является восприятие новой формы экзамена как чужеродного феномена, предоставление о том, что он препятствует развитию ребенка, а также превращению подготовки к ЕГЭ в натаскивание. Вместе с тем, психологической стороне подготовки к ЕГЭ фактически не уделяется внимание. Можно выделить следующие типы личностных и когнитивных трудностей, усложняющих успешную сдачу ЕГЭ:

1. Когнитивные трудности – это трудности, связанные с особенностями переработки информации, со спецификой работы с тестовыми зданиями. Учащиеся с когнитивными трудностями не могут выбрать оптимальную стратегию подготовки к ЕГЭ. Основная психологическая стратегия работы с такими учащимися должна строиться на выработке собственной стратегии подготовки и сдачи ЕГЭ. Данная стратегия строится на оптимальном использовании временного потенциала.
2. Личностные трудности – эти трудности обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями. Прежде всего, к личностным трудностям отнесем высокий уровень тревожности. Основная стратегия работы с учащимися, имеющими личностные трудности, строится на снижении тревожности, связанной с условиями проведения ЕГЭ (незнакомая обстановка, отсутствие знакомых преподавателей, использование только одного канала восприятия и демонстрации своих знаний). К личностным трудностям также может быть отнесены группы риска, представляющие собой доминирование у выпускника определенных личностных трудностей, усложняющих успешную сдачу ЕГЭ.
3. Процессуальные трудности – это проблемы, которые связаны с самой процедурой Единого государственного экзамена. Выделяют несколько групп процессуальных трудностей: трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов, трудности, связанные с ролью взрослого, трудности, связанные с критериями оценки, трудности, связанные с незнанием своих прав и обязанностей.

Исходя из вышесказанного, основной **целью** образовательной программы «Психологическая подготовка к ЕГЭ» является: оказание комплексной психологической помощи учащимся школ при сдаче ЕГЭ.

**Задачи:**

1. Формирование адекватного реалистичного мнения о ЕГЭ;
2. Развитие установки на успешную сдачу ЕГЭ;
3. Преодоление психологических барьеров, мешающих успешной сдаче ЕГЭ;
4. Коррекционная и развивающая работа с личностными и когнитивными трудностями, мешающими подготовке и сдаче ЕГЭ;
5. Формирование конструктивной стратегии деятельности на ЕГЭ.

**Основные формы занятий:** тренинговые (интерактивные) занятия, деловые игры, психологические практикумы, дискуссии.

**Тематический план занятий**

*I занятие*

1. Вступление: Экзамен как психологическая нагрузка.
2. Практикум: Обучение навыкам саморегуляции, контроля эмоционального состояния.   
   Перерыв
3. Социально-психологический тренинг: Моя ответственность на экзамене.
4. Дискуссия: Индивидуальный способ деятельности.   
   Перерыв
5. Интерактивное упражнение: Проигрывание процедуры ЕГЭ.
6. Социально-психологический тренинг: «Выбор наиболее оптимального темпа подготовки к ЕГЭ.

II занятие

1. Практикум: Профилактика конфликтно-опасных ситуаций в экзаменационный период.
2. Социально-психологический тренинг: Совершенствование коммуникативного общения в системе “ученик-учитель”, “учитель-родитель”, “ученик-родитель”;   
   Перерыв
3. Аутотренинг: Как справиться со стрессом на экзамене.
4. Социально-психологический тренинг: Профилактика конфликтно-опасных ситуаций в экзаменационный период.   
   Перерыв
5. Деловая игра: Стратегия поддержки учащихся группы риска:   
   - Тревожные дети;   
   - Инфантильные дети;   
   - Неуверенные дети;
6. - Перфекционисты и «отличники»;   
   - Дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации.