

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 городского округа город
Волгореченск Костромской области»**

«Согласовано»
с Методическим советом МБОУ «СОШ №3»
протокол № 1 от 30 августа 2017 г.



***Программа тренинга психологической
готовности к экзаменам
«Уверенность»***

**Составила: педагог-психолог МБОУ «СОШ №3»
Тарасова Ирина Витальевна
Квалификационная категория: высшая**

Пояснительная записка.

Отличительной особенностью молодых людей, перешедших в 11-й класс, является то, что именно в этот, заключительный период обучения в школе перед ними стоит сложная задача- самоопределения, принятия решения от которого зависит будущее. К трудностям, которые связаны с выбором, добавляется ещё мучительное и тревожное ожидание сдачи экзаменов, в том числе и ЕГЭ. Ведь от итоговых результатов зависит будущее. Выпускникам присуще чувство тревоги, нависающей угрозы, в основе которых лежит страх упустить шанс самореализации. Программа развития уверенности в себе призвана оказать помощь учащимся в нелёгкий, напряжённый период, связанный со сдачей экзаменов.

Цели и задачи программы:

- формирование информационного пространства;
- обеспечение учащихся средствами самопознания;
- развитие навыков психорегуляции;
- усиление «Я-центра» и идентичности.

Программа рассчитана на 6 занятий, возможно проведение в форме тренинга в течении 2-х дней.

Ожидаемые результаты:

- повышение самооценки учащихся;
- повышение уверенности в себе, в собственных силах;
- ориентация на успех.

Тематический план занятий.

<i>№ занятия, тема</i>	<i>Цели и задачи</i>	<i>Количество часов</i>
<i>Занятие 1. Подготовительное.</i>	<i>-создание благоприятного психологического климата; -формирование установки на активную творческую работу.</i>	<i>1ч.</i>
<i>Занятие 2. Фрустрация. Преодоление.</i>	<i>-ознакомление с теоретическим материалом;</i>	

	<i>-формирование установки на самоанализ и обязательный успех.</i>	<i>1ч.</i>
<i>Занятие 3. Установки. Распознавание.</i>	<i>-ознакомление с теоретическим материалом; -формирование установки на самоанализ и обязательный успех.</i>	<i>1ч.</i>
<i>Занятие 4. Субличности. Разотождествление.</i>	<i>-ознакомление с теоретическим материалом; -формирование установки на самоанализ и обязательный успех.</i>	<i>1ч.</i>
<i>Занятие 5. Стресс. Техники саморегуляции.</i>	<i>-ознакомление с теоретическим материалом; -формирование установки на самоанализ и обязательный успех.</i>	<i>1ч.</i>
<i>Занятие 6. Закрепление. Поддержка.</i>	<i>-закрепление положительной установки на веру в успех; -ориентация на использование полученных знаний в повседневной жизни.</i>	<i>1ч.</i>