

ПУТЬ К УСПЕХУ

Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к ЕГЭ и ГИА (9 и 11 классы)

Цель: отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к единому государственному экзамену; обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах.

Методы: групповая дискуссия, игровые методы, медитативные техники.

Задачи:

1. Повышение сопротивляемости стрессу.
2. Отработка навыков уверенного поведения.
3. Развитие эмоционально-волевой сферы.
4. Развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.
5. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
6. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
7. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

Условия проведения: класс или любое другое просторное, хорошо освещенное помещение. Группа формируется из учащихся одного класса.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	Кол-во академ. часов
1.	Как лучше подготовиться к экзаменам	3
2.	Поведение на экзамене	3
3.	Способы снятия нервно-психического напряжения	3
4.	Как бороться со стрессом	3
5.	Эмоции и поведение	3
	Всего	15