

ПУТЬ К УСПЕХУ

Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к ЕГЭ

Цель занятий:

- Отработка с учащимися навыков психологической подготовки к экзаменам;

- Повышение уверенности в себе учащихся при сдаче экзаменов.

ЗАДАЧИ:

- Обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- обучение волевой мобилизации и поддержание рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам;
- обучение приемам активного запоминания.



ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МЕТОДЫ:

- ДИСКУССИИ
- МИНИ-ЛЕКЦИИ
- ТРЕНИНГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Условия проведения и оборудование:

- Класс или другое просторное помещение;
- Стулья, доска или ватман;
- Фломастеры, ручки и тетради для записи информации;
- Памятки по мини-лекциям.

Занятие №1

Упражнение 1

«Назови меня»

Цель:

- Развитие чувства принадлежности к группе,
- сближение друг с другом.

Упражнение №2 «Правила работы группы»

Цель:

Формирование единого рабочего пространства и выработка единых правил поведения в группе на протяжении всего тренинга.

Королевские правила

- ✓ Не опаздывать
- ✓ Не перебивать
- ✓ Не оценивать
- ✓ Возможность помолчать
- ✓ «Здесь и сейчас»
- ✓ Больше контактов
- ✓ Конфиденциальность
- ✓ Активность
- ✓ Работа от начала до конца
- ✓ Правило поднятой руки («один в эфире»)
- ✓ Правило «Стоп»
- ✓ Правило «пирога» (не говорить много)

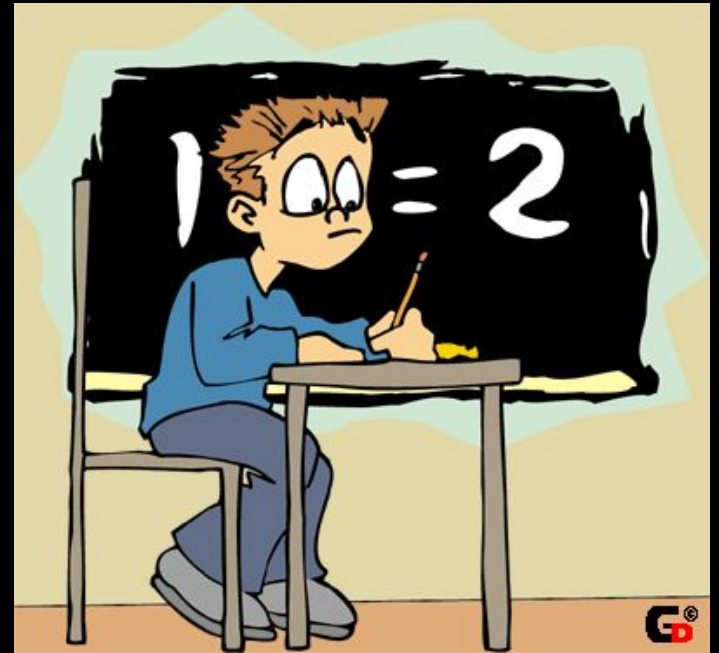
ТЕСТ

«Моральная устойчивость»

Цель:

предоставить подросткам возможность задуматься над своим образом жизни, над тем, как к ним относятся окружающие, не доставляют ли они своим обычным поведением неприятностей людям.

Ключ к тесту:



За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и найдите общую сумму.

Утверждения:

1. Я всегда держу данное слово и выполняю свои обязательства перед другими.
2. Я охотно помогаю своим друзьям, своим друзьям и коллегам.
3. Мне неприятно, когда я вижу по отношению к другим, но и с самим собой.
4. Грубость и невоспитанность вызывает во мне чувство досады.
5. Я не держу зла на других.
6. Я уважаю возраст и мудрость пожилых людей.
7. Решая свои проблемы, я никогда не забываю о других.

Результат:



4-6 баллов

Ваш результат: 7-10 баллов.

Вы практически идеальный человек, на которого могут равняться окружающие. Но не следует расслабляться, нужно и дальше работать над собой.

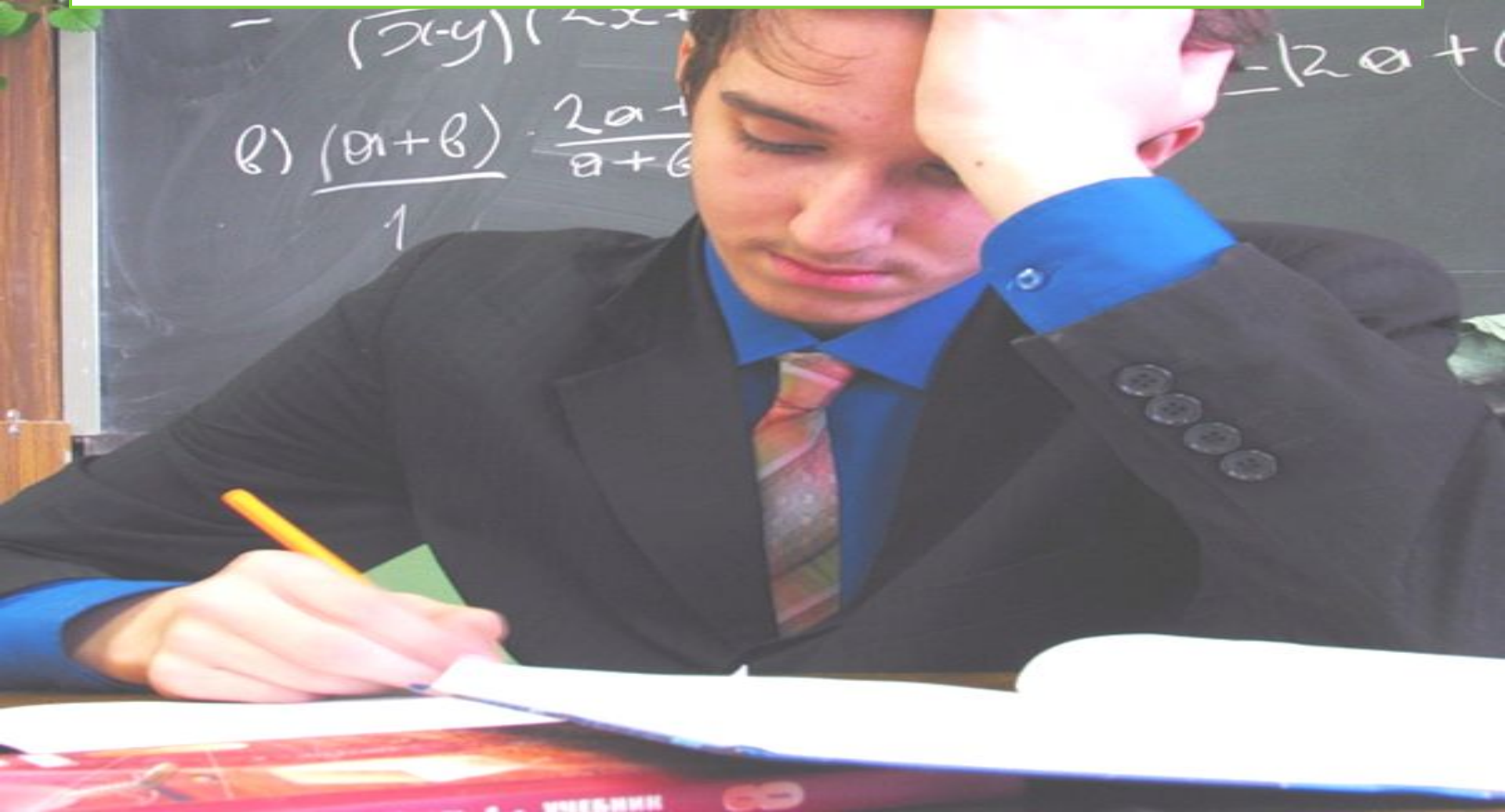
поведением, если вы хотите измениться.

№4. КАК ГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ.

Цель:

сообщить в доступной форме об эффективных способах подготовки к экзаменам.

Как подготовиться психологически



**Желаем успешной сдачи
выпускных экзаменов!**

