

## **Аннотация к рабочей программе внеурочной деятельности кружка «Психологическая подготовка к экзаменам»**

9,11 классы

Цель программы рабочей программе внеурочной деятельности кружка «Психологическая подготовка к экзаменам» - оказание психологической помощи учащимся в подготовке к сдаче ЕГЭ.

### **Задачи тренинга:**

- познакомить выпускников с особенностями и процедурой ЕГЭ для снижения тревоги и повышения интереса к результатам экзамена;
- научить справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче экзаменов;
- развить умение адекватно оценить свои возможности, планировать и распределять время;
- освоить на практике методы саморегуляции, методы снижения напряжения и самоподдержки;
- повысить самооценку учащихся, уверенность в себе и в положительном результате сдачи экзамена. **Результаты освоения курса:**

### **Промежуточные:**

1. Увеличение количества обратившихся за консультативной помощью.
2. Готовность старшеклассников к дальнейшему сотрудничеству в рамках психолого-педагогического просвещения.

### **Итоговые:**

1. Организация полноценной психологической помощи старшеклассникам в подготовке к сдаче экзаменов.
2. Повышение сопротивляемости учащихся экзаменационному стрессу.
3. Повышение уровня уверенности в себе, в своих силах и способностях.
4. Снижение уровня школьной тревожности участников программы.
5. Ориентация учащихся в вопросах управления своим психофизическим состоянием.
6. Способность учащихся к саморегуляции эмоциональных состояний, внимания, памяти, скорости и направленности ассоциативного процесса мышления, креативности мышления, мыслительных процессов обобщения и классификации, сравнения, ориентации в пространстве и плоскости.
7. Знание особенностей своего характера, умение использовать его сильные стороны, компенсировать слабые.
8. Знание и умение использовать свою ведущую аналитическую систему, т.е. систему, при помощи которой ребенку легче всего познавать окружающий мир.
9. Умение управлять своими волевыми качествами.
10. Осознанное принятие на себя ответственности за подготовку и результат сдачи экзаменов.
11. Готовность к эмоциональному принятию результатов экзаменов и способность построить «план Б» в случае неуспешной сдачи экзамена.

