

**Аннотация к рабочей программе
«Снижение экзаменационной тревожности»**

Составитель программы:

педагог-психолог высшей квалификационной категории Кудашова Т.В.

Программа по снижению экзаменационной тревожности у обучающихся 9-х классов поможет в выработке индивидуальной стратегии деятельности для каждого выпускника; созданию позитивного эмоционального настроения школьников на экзамены; снижению экзаменационных страхов, тревоги; обучению эмоциональной саморегуляции при сдаче экзаменов.

Цель программы:

Снижение экзаменационной тревожности у выпускников школы.

Задачи:

- выработать индивидуальную стратегию деятельности при подготовке к сдаче экзаменов и во время сдачи экзаменов для каждого выпускника;
- создать позитивный эмоциональный настрой выпускников на экзамены;
- снизить страхи, тревожность, связанные со сдачей экзаменов;
- обучить эмоциональной саморегуляции при сдаче экзаменов.

Общие требования к проведению программы

Адресат занятий:

Программа предназначена для проведения тренинговых занятий с обучающимися 9-х и 11-х классов.

Содержание программы

Программа состоит из двух частей: для обучающихся 9-х классов и для обучающихся 11-х классов. Каждая часть программы рассчитана на 4 часа. Проводится в апреле-мае. Периодичность – 1 раз в неделю. Продолжительность занятия - 45 минут.

Структура занятия:

- Вступление. Приветствие, эмоциональный настрой на работу.
- Разогрев (психогимнастическое упражнение, игра).
- Основная часть. Информирование (объяснение темы занятия, сообщение информации, анализ информации).
- Проигрывание (тренинговые упражнения).
- Заключительная часть. Подведение итогов. Анализ занятия, рефлексия.

Ожидаемые результаты:

- выработка индивидуальной стратегии деятельности при подготовке к сдаче экзаменов и во время сдачи экзаменов для каждого выпускника;
- создание позитивного эмоционального настроения выпускников на экзамены;
- снижение страхов, тревожности, связанных со сдачей экзаменов;
- обучение эмоциональной саморегуляции при сдаче экзаменов.

Формы организации занятий:

- психогимнастические упражнения;
- психотренинг;
- беседы;
- лекции;
- обсуждения.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"БУТИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"**, Прасалова
Марина Владимировна, директор

08.11.23 15:43
(MSK)

Сертификат F18DB7A5F0414E624A4C6553FEC7B808