

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Новгородской области
Комитет по образованию Администрации Великого Новгорода
МАОУ «Школа № 36»

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
Педагогического совета
от 30.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МАОУ «Средняя школа № 36»
от 30.08.2023 г. № 05-30-08

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности
«Психологическая подготовка учащихся к сдаче ГИА»

Пояснительная записка

Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Подготовка и сдача экзаменов связаны с чрезвычайно большим напряжением для учащихся. Интенсивная умственная деятельность и повышенная статическая нагрузка, обусловленная длительной вынужденной позой, крайнее ограничение двигательной активности, нарушение режима отдыха и сна, эмоциональные переживания – все это приводит к перенапряжению нервной системы, отрицательно влияет на общее состояние растущего организма. Экзаменационный стресс снижает не только работоспособность, но и сопротивляемость организма к различным болезням, провоцирует обострение уже имеющихся заболеваний.

Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для учеников еще и потому, что это время первого взрослого испытания: оно показывает, насколько выпускники готовы к взрослой жизни, насколько их уровень притязаний адекватен возможностям. Предэкзаменационный период важен не только с точки зрения подготовки проверки знаний, но может стать «тренингом» самостоятельности. Психологическая помощь подросткам в период подготовки к экзаменам позволяет им более полно реализовать возможности личностного роста.

Совершенно очевидно, что перед школьным психологом, педагогами и родителями встает проблема сохранения психического здоровья школьников, для решения которой необходима продуманная система мероприятий, предусматривающая создание стабильной благоприятной атмосферы, уменьшение вероятности возникновения стрессовых ситуаций и повышение функциональных возможностей (стрессоустойчивости) школьников.

Согласно проведенным научным исследованиям, наиболее значимыми причинами волнения выпускников 9 и 11-х классов являются:

- сомнение в полноте и прочности знаний;
- сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания;
- психофизические и личностные особенности: тревожность, астеничность, неуверенность в себе;
- стресс незнакомой ситуации;
- стресс ответственности перед родителями и школой.

Современная ситуация осложняется введением в школе ОГЭ, ЕГЭ. Школьники просто не знают, как самостоятельно психологически подготовиться к новой форме экзаменов – тестированию.

Процедура прохождения Единого государственного экзамена - деятельность сложная, отличающаяся от привычного опыта учеников и предъявляющая особые требования к уровню развития психических функций.

При подготовке обучающихся к экзаменам важно учитывать индивидуальные возрастные особенности.

Возрастные особенности старшеклассников (9, 11 классы)

У старшеклассников в меньшей степени выражена эмоциональная зависимость от группы сверстников, чем у подростков более младшего возраста. Общение старшеклассников становится более избирательным, меняется соотношение значимых других, но во многих вопросах, особенно в том, что

касается досуга, моды, художественных вкусов, они больше ориентируются на мнение сверстников. На первый план выдвигаются формы поведения, выражающие индивидуальность.

Старшеклассники обладают уже весьма высокой степенью автономии от старших, прежде всего родителей и учителей, и покушение на эту автономию часто вызывает конфликты. Это не означает, что старшие вообще теряют авторитет; в наиболее серьезных вопросах (выбор профессии, мировоззренческое самоопределение, поведение в сложных ситуациях) влияние родителей большей частью перевешивает влияние сверстников. Однако взрослым приходится доказывать свою правоту не авторитарно, а апеллируя к рациональным доводам.

В раннем юношеском возрасте характерна ориентация на целесообразность и на уход от источников беспокойства. Прагматически ориентированные юноши и девушки, у которых доминируют материальные ценности и которые часто не стремятся получать образование, вызывают определенную тревогу. На практике оказывается, что тому же молодому человеку часто проще всего «уйти от источника беспокойства» за счет появления вредных привычек.

Интересы старшеклассников устремлены далеко в будущее, и они в своей жизни ведут себя в известной степени независимо от того, что считается целесообразным или «разумным», активно включая различные новые познавательные или иные формирующие возможности в собственный образ жизни.

Цель программы:

Оказание комплексной психологической поддержки учащимся 9, 11-х классов в подготовке к сдаче ОГЭ, ЕГЭ в течение учебного года.

Экзамены имеют ряд особенностей. Эти особенности могут вызвать у выпускников различные трудности. Различают три вида трудностей: познавательные, личностные и процессуальные.

Познавательные трудности проявляются в недостаточном объеме знаний, а также в недостаточной сформированности навыков работы с тестовыми заданиями.

Основное проявление личностных трудностей - повышенный уровень тревоги учащихся на экзамене, что приводит к дезорганизации деятельности, снижению работоспособности и концентрации внимания.

К процессуальным трудностям относятся трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов и критериями оценки.

Основные задачи программы:

- 1 Познакомить выпускников с особенностями и процедурой проведения экзамена для снижения тревоги и повышения интереса к результатам экзамена.
- 2 Научить справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче экзаменов.
- 3 Развить умение адекватно оценить свои возможности, планировать и распределять время.
- 4 Освоить на практике методы саморегуляции, методы снижения напряжения и самоподдержки.

5 Повысить самооценку учащихся, уверенность в себе и в положительном результате сдачи экзамена.

Формы и методы работы:

Важным компонентом психологической подготовки выпускников к ОГЭ, ЕГЭ является фронтальная подготовка детей к экзамену. Оптимальной формой фронтальной психологической подготовки выпускников являются психолого-педагогические занятия с элементами тренинга.

На занятиях не просто происходит обучение технологиям, но и формируются позитивные установки, помогающие эффективно сдавать экзамены и справляться с любыми стрессовыми ситуациями в жизни. В процессе занятий каждый участник пополняет свою «копилку» представления о ОГЭ, ЕГЭ.

В процессе реализации программы используются:

- диагностические методики;
- ролевые игры;
- мини-лекции;
- дискуссии;
- релаксационные методы;
- метафорические притчи и истории;
- психофизиологические методики;
- телесно-ориентированные техники.

Формы работы:

1. Групповая дискуссия, разбор конкретных ситуаций на экзаменах, отработка умений и навыков в специальных упражнениях, групповое обсуждение, информирование, психогимнастика, мозговой штурм, освоение техник (саморегуляция, самоподдержка) в специальных упражнениях;

2. Индивидуальная.

3. Предоставление просветительской информации на сайте школы, в социальных сетях, в Дневнике.ру

4. Участники программы:

- ученики 9-х, 11-х классов.
- ведущий группы (школьный педагог-психолог).

Программа реализуется в рамках внеурочной деятельности.

Ожидаемые результаты. Учащиеся 9, 11-х классов:

- познакомятся с процедурой проведения экзамена (знание основ сдачи экзамена);
- освоят и смогут применять на практике основные техники саморегуляции;
- освоят и смогут применять на практике приемы планирования при подготовке к экзаменам, а также времени на экзамене;
- сформируют позитивное отношение к процессу сдачи экзаменов;
- сформируют или укрепят мотивацию на успех;
- повысят способности организма к сопротивляемости стрессу;
- разовьют навыки самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

Календарно-тематическое планирование:

Программа состоит из входного и итогового психологического тестирования, которое поможет оценить уровень школьной тревожности и стрессоустойчивости, связанных с ситуацией экзаменов, а также исследовать динамику изменений данных показателей по итогам проведения занятий (4

академических часа). Основная часть (теоретическая, практическая) рассчитана на 30 академических часов (Приложение 1).

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Теор.	Практ.
1	Вводное занятие, знакомство	1	0,5	0,5
2	Определение уровня тревожности у старшеклассников, диагностика уровня стрессоустойчивости	1		1
3	“Как лучше подготовиться к экзаменам” Тест “Моральная устойчивость”	1	0,5	0,5
4	“Поведение на экзамене”	2	0,5	1,5
5	Тест “Копинг-поведение в стрессовых ситуациях”, игровой тренинг «Я смогу»	3	1,5	1,5
6	“Память и приемы запоминания” Тест “Долговременная память”	2	1	1
7	Игровой тренинг «Повторяй за мной»	1		1
8	“Методы и приемы работы с текстом”	3	2	1
9	«Концентрация внимания: основные трудности»	2	1	1
10	Основные приемы снятия усталости, способы повышения работоспособности	1	0,5	0,5
11	“Как бороться со стрессом”	1	1	
12	“Стресс-тест” Тест “Умее ли Вы контролировать себя?”	2	1	1
13	“Эмоции и поведение” Тест “Эмоций”	2	1	1
14	“Как управлять негативными эмоциями” Методика оценки актуального психоэмоционального состояния	1	0,5	0,5
15	Тренинг «Учусь владеть собой»	1	0,5	0,5
16	Виды и особенности мотивации	2	1	1

17	“Самооценка” Тест на выявление уровня самооценки	2	1	1
18	“Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания”	2	1	1
19	Основы планирования: способы и приемы распределения рабочего времени	2	1	1
20	Тест «Мое время- мои возможности»	1		1
21	Итоговое тестирование	1		1
Всего часов:		34	16	18

Список использованных источников:

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271с.
2. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120с.
3. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256с.
4. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135с.
5. Калягин В.А., Матасов Ю.Т., Овчинникова Т.С. Как организовать психологическое сопровождение в образовательных учреждениях. – СПб.: КАРО. 2005.
6. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С.Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер; адаптированный вариант Т.А.Крюковой) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии, 2002. - С.442-444
7. Методика “Шкала тревожности” (Кондаш О.) (Электронный ресурс), Режим доступа: <http://www.psylist.net/praktikum/00413.htm>
8. «Путь к успеху» Программа психолого-педагогических мероприятий для учащихся в период подготовки к промежуточному государственному контролю (Электронный ресурс), Режим доступа: <http://do.gendocs.ru/docs/index-246974.html>
9. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005. – 175с.
10. Тест эмоций (тест Баса-Дарки в модификации Г.В. Резапкиной) (Электронный ресурс), Режим доступа: <http://www.gurutestov.ru/test/27/>
11. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144с.
12. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006. – 112с.