

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ПУТЬ К УСПЕХУ»

(тип программы: тематическая,
курс внеурочной деятельности,
социальное направление)

срок реализации: 2022-2023 учебный год
возраст обучающихся: 15-16 лет (9 класс)

рабочую программу реализует **Егорова Елена Павловна**,
заместитель директора
по воспитательной работе,
классный руководитель 9 класса

2022 - 2023 учебный год

Пояснительная записка

Экзамен - это для многих учащихся экстремальная ситуация. Естественной реакцией организма на стрессовую ситуацию неопределенности (какой КИМ достанется, какую оценку получу и т.п.) является мобилизация всех сил: концентрация внимания, максимальное извлечение из памяти заученного материала, готовность к неожиданностям, умение улавливать реакцию экзаменатора, не пасовать при неудачах. Однако бывает и так, что возбуждение, мобилизация сил происходит настолько сильно, что доминирующей становится мысль: «Я ничего не помню, я не сдам этот экзамен!». Высокий уровень тревожности создает угрозу психическому здоровью подростка и способствует развитию предневротических состояний. Исследованиями доказано, что учащиеся с высоким уровнем тревожности представляют собой «группу риска» по успешности сдачи экзаменов.

Умению сдавать экзамены никто специально не учит, вместе с тем соответствующие психотехнические навыки очень полезны. Они не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют более успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствует развитию навыков мыслительной деятельности, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями и т.п.

На экзамене, как правило, требуется вспомнить и воспроизвести известный материал или найти решение какой-то проблемы. При этом основная нагрузка ложится на память и мышление. В идеале ученик должен иметь хорошую память, уметь самостоятельно мыслить, анализировать материал, находить новые варианты, решения.

Подготовка к итоговой аттестации включает в себя формирование и развитие психологической, педагогической и личностной готовности у всех субъектов образовательного процесса – обучающихся, учителей, родителей.

Под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевается определенный эмоциональный «настрой», внутренняя психологическая настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена. Педагогическая готовность – это наличие знаний, умений и навыков по предмету. Личностная готовность – это опыт, особенности личности, необходимые для прохождения процедуры итоговой аттестации.

Данный курс разработан на основе Программы психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к экзаменам "Путь к успеху" / "Школьный психолог, №29/2003г, авторы Н.Б.Стебнева, Н.В. Королева. При разработке настоящей программы были использованы методические рекомендации «Психологическая подготовка обучающихся к государственной итоговой аттестации» (автор-составитель Боброва И.А., Ставрополь: СКИПРО ПК и ПРО), а так же пособие М.Ю.Чибисовой «Психологическая подготовка к экзаменам. Работа с учащимися, педагогами, родителями».

Данная программа призвана научить: не нервничать, логично организовывать свой ответ, эффективно использовать свою память, правильно осваивать материал при подготовке к экзамену.

Цель: снижение негативных проявлений эмоционального стресса, связанного с экзаменами, и психологическая помощь обучающимся в период экзаменационной подготовки.

Задачи:

1. помочь учащимся осознать реальное значение успешного прохождения экзаменов и их места в ценностно-смысловой сфере школьника;
2. познакомить учащихся с причинами и особенностями проявления стресса и способствовать развитию у старшеклассников представлений об индивидуальных реакциях на стресс и средствах его преодоления;
3. способствовать развитию понятийного мышления, умению использовать мыслительные операции и мнемотехнические приемы при подготовке к экзаменам,
4. помочь осознать собственные ресурсы, их сущность и роль в преодолении трудностей на примере экзаменационного стресса;
5. актуализация необходимых коммуникативных умений в ситуациях с высокой межличностной тревожностью;

Планируемые результаты освоения программы:

- умение позитивно настраиваться на ситуацию экзамена и понимание психологических основ сдачи экзаменов;
- умение снимать напряжение перед во время и по окончании стрессовой ситуации (в данном случае - экзамена);
- повышение сопротивляемости стрессу;
- освоение приемов планирования рабочего времени при подготовке (тайм менеджмент) и на экзамене;
- умение «общаться» со своим телом через освоение техник саморегуляции;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы;
- развитые коммуникативные навыки, применяемые в ситуации экзамена;
- раскрытие и принятие своего «Я».

Обучающиеся:

- научатся справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче экзаменов;
- разовьют умение адекватно оценить свои возможности, планировать и распределять время;
- освоят на практике методы саморегуляции, снижения напряжения и самоподдержки;
- повысят самооценку;
- приобретут уверенность в себе и в положительном результате сдачи экзамена.

Методы и средства оценки результативности программы

С целью определения наличного функционального состояния, способствующего или, наоборот, препятствующего успешной подготовке к экзамену, рекомендуем использовать **Опросник САН**. Это бланковая методика, разработанная в Первом Московском медицинском институте им. И.М.Сеченова, предназначена для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник).

Обучающиеся заполняют самооценочный бланк на первом занятии и на последнем занятии, после участия в тренинге.

Результаты позволяют оценить изменения в подвижности, скорости и темпе протекания психических функций (активность) участников тренинга, силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния

(настроение) выпускников.

Структура программы

Исходя из цели, выделенных задач и планируемых результатов психологической подготовки обучающихся к экзаменам, деятельность педагога-психолога строится как цикл учебно-развивающих занятий по трем направлениям.

1. Формирование информационного пространства (блок теоретической информации).

2. Обеспечение средствами самопознания (блок диагностических методик).

3. Развитие навыков психорегуляции (блок техник и упражнений).

Каждое направление раскрывается через определенный вид деятельности обучающихся. Для реализации указанных выше целей в работе используются такие средства, как информационные материалы, групповые дискуссии, психологические игры и упражнения, тренинги, арт-терапевтические приемы с использованием ассоциативных метафорических карты и др.

Программа рекомендуется для проведения во внеурочное время специалистом (школьным психологом) с обучающимися 9-х и/или 11-х классов на добровольной основе. Цикл занятий рассчитан на 1 год, по 1 встрече в неделю, объем – 34 часа в год.

Структура и содержание занятий

Раздел 1. Введение в курс «Путь к успеху» (1ч)

«Впереди экзамен! Стоит ли бояться?»

Знакомство с целями и формой проведения цикла занятий по программе ВУД. Вводятся правила работы в тренинговой группе. В рамках входящей диагностики обучающимся предлагается оценить свое состояние с помощью Теста «САН (самочувствие, активность, настроение)».

Цель: помочь учащимся осознать реальное значение успешного прохождения экзаменов и их места в ценностно-смысловой сфере школьника.

Раздел 2. Путь к самопознанию. Образ «Я» и профессия (2 ч)

Внутренний мир человека и возможности его познания. Структура личности. Представление о себе и проблема выбора профессии (1 ч).

Многообразие мира профессий. Классификация мира профессий. Секреты (стратегии) выбора профессии («хочу» - «могу» - «надо»). Склонности, интересы в профессиональном выборе («ХОЧУ») Мотивы выбора профессии Возможности личности в профессиональной деятельности. Способности и выбор профессий («МОГУ») социальные проблемы труда («НАДО»)(1 ч).

Практическая работа: Определение мотивов выбора профессии.

Раздел 3 . Психические особенности личности (2 ч.)

Свойства нервной системы в профессиональной деятельности. Темперамент в профессиональном становлении личности (1 ч).

Практическая работа: Определение типа темперамента.

Человек среди людей. Характер. Профессиональный тип личности и межличностное общение в профессиональной деятельности (1 ч).

Практическая работа: Выявление профессионального типа.

Раздел 4. «Стресс без дистресса» (2 ч)

Научные представления о стрессе: стресс и дистресс, фазы стресса и основные типы поведенческих реакций в стрессовой ситуации. (1 ч).

Влияние стресса на физиологические процессы в организме, эмоциональные и познавательные процессы, на ценностную сферу человека. Причины и особенности проявления стресса. Представление об индивидуальных реакциях на стресс и средствах его преодоления (1 ч).

Экспресс-тест «Подвержены ли вы стрессу?» (методика для диагностики состояния стресса К. Шрайнера)

Практическая работа. Коллективный рисунок «Экзаменационный стресс». Выработка личного ресурса и разработка собственных индивидуальных «рецептов», которые помогут подростку восстановить нормальное эмоциональное и физическое состояние на экзамене.

Цель: снижение ситуативной тревожности у подростков за счет усвоения информационного материала, осознание каждым учеником своих индивидуальных реакций на дистресс, расширение представлений подростков о том, какие внутренние и внешние условия могут помочь им преодолеть стресс на экзамене

Раздел 5. Способы снятия нервно-психического напряжения (3 ч)

Кинезиология, как действенная методика снятия стресса. *Кинезиологический практикум.* (1 ч). Наука о развитии умственных способностей и достижении физического здоровья через двигательные упражнения (другие названия — «Единый мозг», «Гимнастика Мозга» или «Концепция три в одном») основана на взаимодействии психики и мышечной системы. Левое полушарие отвечает за логику, правое — за образное мышление и речь. А кинезиология позволяет улучшить связи между половинами мозга, повысить обучаемость, сделать мозг целостным.

Аутогенная тренировка - распространенный метод саморегуляции психических состояний с помощью самовнушений (1 ч). Техника АТ. Практическое применение.

Другие приемы и способы снижения экзаменационной тревожности(1ч). Дыхательные упражнения. Когнитивные техники работы со стрессом (позитивное переформулирование, универсальные положительные установки).

Цель: изучить и отработать известные приемы саморегуляции и придумать свой прием снятия нервно-мышечного и эмоционального напряжения.

Раздел 6. Мнемотехнические приемы и тайм-менеджмент (4 ч)

Память. Приемы организации запоминаемого материала (1 ч). Знакомство с характеристиками памяти человека. Память и чувственный опыт. Рекомендации по заучиванию материала. Приемы организации запоминаемого материала: группировка, выделение опорных, план, классификация, структурирование, схематизация, серийная организация, ассоциации — установление связей по сходству, смежности или противоположности.

Методы активного запоминания (1 ч): метод ключевых слов, метод повторения И. А. Корсакова, комплексный учебный метод, «Зубрежка».

Развитие памяти (1 ч). Практические занятия Упражнение «Визуализация» и др.

Тайм-менеджмент (1 ч) - система приемов, позволяющих человеку эффективно организовать деятельность по достижению поставленных целей.

Цель: помочь учащимся понять, какие приемы работы с текстом можно использовать в ходе подготовки к экзаменам по тем или иным учебным предметам.

Раздел 9. «Мои ресурсы» (3 ч)

Прокрастинация: что делать, когда лень поборошь лень (1ч). Что такое прокрастинация? Отличие лени и прокрастинации. Причины прокрастинации. Как преодолеть прокрастинацию и позволить себе быть!

Активация внутренних ресурсов. Индивидуальные стратегии подготовки к экзаменам (1ч). Что такое ресурсы? Какую роль они играют? Внешние и внутренние ресурсы. Ресурсное состояние. Способы активации внутренних ресурсов.

Тест САН. Игра «Квадрат Декарта»,

Итоговое занятие «Формирование образа собственного будущего». Коллаж (1ч).

Цель: помочь подросткам осознать собственные психологические ресурсы, их сущность и роль в преодолении трудностей на примере экзаменационного стресса.

Тематический план

/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения		Примечание (корректировка)
			планируемая	фактическая	
Раздел 1. Введение в курс «Путь к успеху» (1ч)					
	Вводное занятие «Впереди экзамен! Стоит ли бояться?» Входящая диагностика.	1			
Раздел 2. Путь к самопознанию. Образ «Я» и профессия (4ч)					
	Внутренний мир человека и возможности его познания. Структура личности. Представление о себе и проблема выбора профессии	2			
	Многообразие мира профессий. Классификация мира профессий. Секреты (стратегии) выбора профессии («хочу» - «могу» - «надо»). Склонности, интересы в профессиональном выборе («ХОЧУ») Мотивы выбора профессии Возможности личности в профессиональной деятельности. Способности и выбор профессий («МОГУ») социальные проблемы труда («НАДО»)	2			
Раздел 3 . Психические особенности личности (4 ч.)					
	Темперамент в профессиональном становлении личности. Влияние свойств нервной системы в профессиональной деятельности.	2			
	Характер. Человек среди людей. Профессиональный тип личности и межличностное общение в профессиональной деятельности	2			
Раздел 4. «Стресс без дистресса» (4 ч)					
	Научные представления о стрессе: стресс и дистресс, фазы стресса и основные типы поведенческих реакций в стрессовой ситуации. Влияние стресса на физиологические процессы в организме, эмоциональные и познавательные процессы, на ценностную сферу человека	2			
	Причины и особенности проявления стресса. Представление об индивидуальных реакциях на	2			

	стресс и средства его преодоления. Коллективный рисунок «Экзаменационный стресс»				
Раздел 5. Способы снятия нервно-психического напряжения (6 ч)					
	Кинезиология, как действенная методика снятия стресса.	2			
	Аутогенная тренировка - распространенный метод саморегуляции психических состояний с помощью самовнушений	2			
0	Другие приемы и способы снижения экзаменационной тревожности	2			
Раздел 6. Мнемотехнические приемы и тайм-менеджмент (8 ч)					
1	Память. Приемы организации запоминаемого материала Знакомство с характеристиками памяти человека.	2			
2	Методы активного запоминания	2			
3	Развитие памяти	2			
4	Тайм-менеджмент - система приемов, позволяющих человеку эффективно организовать деятельность по достижению поставленных целей.	2			
Раздел 7. «Мои ресурсы» (3 ч)					
5	Прокрастинация: что делать, когда лень побороть лень	2			
6	Активация внутренних ресурсов. Индивидуальные стратегии подготовки к экзаменам.	2			
7	Итоговое занятие «Формирование образа собственного будущего». Коллаж.	2			
	Итого:	34			

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

- кабинет возможностью организовывать пространство;
- кабинет информатики с доступом к компьютерам и Интернет;
- мультимедийный проектор;
- экран;
- комплекты компакт-дисков и аудиокассет с релаксирующей музыкой, АТ;
- колонки.

Список литературы

1. Алексеев А. В. Психомышечная тренировка//Руководство по психотерапии / Под ред. В. Е. Рожнова. — Медицина, 1985.
2. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. — СПб.: Питер, 2007.
3. Борисова Е.М., Логинова Г.П. Коррекционно-развивающие упражнения для учащихся 6-8 классов. - М.-Обнинск, 1993.
4. Грушко Н.В., Карловская Н.Н. Метод «Психокоррекция творческим самовыражением» с элементами фототерапии в тренинге//Методическое пособие - Омск, 2009
5. Деловое общение: Курс лекций / Сост. Т.А. Спиридонова. – Омск: СРШБ, 2002.
6. Деннисон Гейл и Деннисон Пол И. Гимнастика мозга. — Изд. 2-е, дополн. — М.: Восхождение, 1998.
7. Дмитриева Н.В, Буравцова Н.В. Ассоциативные карты в работе с трудным случаем: учебно-практическое руководство. – 2-е изд., доп. – Новосибирск, 2016.
8. Козаринова Н.В., Куницына Н.В. Межличностное общение. Учебник для вузов. - СПб.: Питер, 2003.
9. Локалова И.П. Уроки психологического развития в средней школе. М.: Ось-89, 2000.
10. Мороовская Е. Мир проективных карт. Обзор колод, упражнения, тренинги. – М.: Генезис, 2014.
11. Морозовская Е., Кац М. Быть. Действовать. Обладать. Коучинг: книга для вашего развития при помощи инсайтов. – Одесса: Апрель, 2013.
12. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. — СПб.: Речь, 2004.
13. Селье Г. Стресс без дистресса. - М.: Прогресс, 1982.
14. Фадеев М.Ю., Голушко А.А, Волнуйтесь спокойно - у вас экзамены. - М., 1996.
15. Хрестоматия по общей психологии. Выпуск 3. Субъект познания/Под ред. Ю.Б. Дормашева, С.А. Капустина. - М., 1998.
16. Чибисова М. Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. — М.: Генезис, 2009.

<http://www.ege.edu.ru>

<https://4brain.ru/blog/квадрат-декарта/>