

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 64»

Утверждаю:
директор МБОУ
«Средняя общеобразовательная
школа №64»
Родионова С.В.
«05» 09 2018г.



Согласовано на заседании НМС
Пр.№ 1
«05» 09 2018 г

Программа элективного курса
«Психологическая подготовка к ЕГЭ»
(11 класс)

Составитель программы:

педагог-психолог

МБОУ «СОШ №64»

Хамина И.И.

Новокузнецк, 2018

Пояснительная записка

Проблема подготовки к единому государственному экзамену является наиболее актуальной в настоящее время. Это связано с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией для учащихся. Осознание того факта, что результаты ЕГЭ могут определить дальнейший жизненный путь, способствует росту тревоги и напряжения у выпускников.

В связи с этим возникла необходимость создания программы психологической готовности старшеклассников к сдаче ЕГЭ, которая подразумевает сформированность у школьника психологических свойств и социальных компетенций (психофизиологической, личностной, мотивационной, самооценочной), без которых невозможна успешная сдача экзаменов.

Данная программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ, кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

Данная программа позволяет оценить психологическое состояние участников тренинга, через арт-методы и обратную связь вербализовать негативные чувства, а затем в психологических упражнениях и деловых играх научиться более адекватно реагировать на проблемную ситуацию.

Теоретический блок позволяет ученикам узнать психологические аспекты различных эмоциональных состояний, а практический блок - отработать полученные знания и представления в предложенных упражнениях.

В программу включены занятия, направленные на развитие гибкости и креативности мышления; способности удерживать, переключать и распределять внимание; направленные на умение работать с текстами. В каждое занятие включены упражнения-активаторы, которые служат для усиления интереса учащихся, повышения работоспособности, снятия напряжения, отдыха, улучшения взаимоотношений в группе. В некоторых случаях эти упражнения могут быть непосредственно связаны с темой занятия и служить для провоцирования интереса к новой теме или использоваться в качестве рабочих упражнений в ходе занятия. В других случаях они не связаны с темой занятия, но, как правило, касаются каких-то специально не обсуждаемых аспектов взаимоотношений или психических особенностей человека. Нередко они служат для тренировки внимания, отработки навыков работы в малых группах, в парах.

Занятия по данной программе отличаются от обычного урока не только по темам, но и по форме. Для проведения занятия группа, как правило, рассаживается в круг. Учащиеся - члены группы - имеют возможность активно принимать участие в работе группы. Они могут высказывать собственное мнение, не подвергаясь критике, участвовать в активном обсуждении поднимаемых на занятии вопросов, в упражнениях, "мозговом штурме", групповых дискуссиях.

При разработке программы использовались материалы программы занятий по подготовке учащихся одиннадцатого класса к выпускным экзаменам с элементами

психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н., программы "Путь к успеху" Стебеновой Н., Королевой Н.

Основанная цель данного курса - овладение учащимися методами и приемами психологической подготовки к ЕГЭ, развитие психологической устойчивости к предстоящему единому государственному экзамену государственной итоговой аттестации

Задачи программы

- повышение уверенности в собственных силах;
- развитие адекватной самооценки, позитивного мышления;
- обучение приемам самоанализа и мобилизации собственных когнитивных ресурсов для достижения желаемого результата на экзамене;
- знакомство учащихся со способами снижения тревоги в стрессовой ситуации, с методами саморегуляции;
- профилактика тревожности;
- обучение методам работы с текстом;
- развитие навыков самоконтроля;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- обучение приемам эффективного запоминания

Условия реализации программы: программа разработана на 1 год обучения. План учебных занятий строится из расчета 1 часа в неделю; всего 34 часа. Программа рассчитана на учащихся 11 класса, в количестве 7-12 человек

Методы и приемы:

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

Структура занятий:

Каждое занятие содержит следующие части: приветствие, упражнение, включающее участников в групповую работу; выяснение знаний и представлений учащихся по новой теме; сообщение новой информации и обобщение имевшейся; отработка необходимых навыков; получение обратной связи, подведение итогов занятия. В целом каждое занятие рассчитано на 45 минут. Занятия проходят в виде игровых упражнений, дискуссий, деловых игр, лекций.

Личностные и метапредметные результаты освоения программы:

- повышение сопротивляемости к стрессу;
- формирование готовности и способности к саморазвитию и самообразованию;
- формирование умения планировать и осуществлять свою деятельность;
- формирование психологической защищенности;
- формирование уверенности в своих силах;
- формирование навыков успешного поведения на экзамене;

- формирование способности и умения подчинять свои действия поставленным целям;
- развитие коммуникативных умений и навыков;
- развитие познавательных процессов;
- успешная сдача единого государственного экзамена и государственной (итоговой) аттестации

Оценка результатов осуществляется через проведение психологического диагностирования личностной и школьной тревожности (диагностики по методикам Спилбергера и Филлипса), уровня развития опосредованного запоминания и словесно-логического мышления (методика "Пиктограмма" и "Последовательность событий")

Содержание курса по внеурочной деятельности по социальному направлению

№	Содержание курса	Формы организации	Виды деятельности
1	Вводное занятие. Создание групповой сплоченности. Принятие правил работы группы. Формирование положительного настроения на работу. Формирование единого рабочего пространства. Определение уровня тревожности. Осознание своих возможностей.	Тестирование, тренинг, дискуссия	Диагностическая, познавательная
2	Как лучше подготовиться к экзаменам. Активация психологической динамики группы. Эффективные способы подготовки к экзаменам. Осознание своего образа жизни.	Лекция, тестирование, тренинг, дискуссия	Диагностическая, познавательная
3	Поведение на экзамене. Правила поведения до и во время экзамена. Формирование уверенного поведения в момент стресса. Развитие групповой сплоченности.	Лекция, тренинг, тестирование	Диагностическая, познавательная
4	Стресс. Эффективные средства борьбы со стрессом. Укрепление группового доверия к окружающим. Снятие эмоционального напряжения. Эффективные средства борьбы со стрессом. Обучение навыкам внимательного отношения друг к другу. Способы нейтрализации стресса. Снятие мышечных зажимов. Развитие тактильного восприятия.	Дискуссия, элементы телесно-ориентированного тренинга, тестирование, лекция, анкетирование, тренинговые упражнения	Диагностическая, познавательная
5	Способы снятия нервно-психического напряжения.	Беседа, тренинг	Познавательная

	<p>Понятие саморегуляции. Осознание психоэмоционального состояния. Обучение методам нервно-мышечной релаксации. Формирование умения управлять своим психофизическим состоянием.</p>		
6	<p>Эмоции и поведение. Обучение умению выражать свои эмоции. Выработка умений выражать эмоции адекватно ситуации. Выявление предрасположенности к различным типам негативного поведения. Снятие эмоционального напряжения. Активизация артистических способностей, достижение состояния раскованности и свободы.</p>	<p>Тренинг, лекция, тестирование</p>	<p>Диагностическая, познавательная</p>
7	<p>Как управлять негативными эмоциями. Обучение способам избавления от негативных эмоций. Снятие эмоционального напряжения. Развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе. Развитие способности к самоанализу</p>	<p>Тренинг, лекция, тестирование, дискуссия</p>	<p>Диагностическая, познавательная</p>
8	<p>Арт-терапия. Визуализация в рисунках. Рефлексия скрытых эмоций. Формирование навыка позитивной самомотивации.</p>	<p>Лекция, арт-терапевтические упражнения</p>	<p>Познавательная</p>
9	<p>Приемы развития волевой саморегуляции и самообладания. Приемы самообладания в стрессовых условиях. Приемы волевой мобилизации. Отработка приемов сохранения самообладания в стрессовых ситуациях.</p>	<p>Тренинг, лекция</p>	<p>Познавательная</p>
10	<p>Развитие операций мышления. Мышление и его свойства. Развитие гибкости и креативности мышления. Операции мышления: анализ и синтез.</p>	<p>Тренинг</p>	<p>Познавательная</p>
11	<p>Память. Методы активного запоминания. Знакомство с характеристиками памяти человека. Приемы организации запоминаемого материала.</p>	<p>Тренинг, лекция, дискуссия, тестирование</p>	<p>Познавательная, диагностическая</p>

	Методы активного запоминания. Память и чувственный опыт.		
12	Внимание. Свойства внимания Внимание. Свойства и функции внимания.	Тренинг	Познавательная
13	Методы работы с текстом. Эффективные методы запоминания текста: группировка, выделение опорных пунктов, план, классификация, структурирование, схематизация, ассоциации. Развитие умения работать с информацией.	Лекция, тренинговые упражнения	Познавательная
14	Способы стимулирования познавательных процессов. Развитие координации движений. Развитие зрительной памяти. Развитие способов успешного приема и передачи информации.	Тренинг	Познавательная
15	Самооценка.	Тренинг	Познавательная
16	Пробная сдача экзамена. Моделирование ситуации экзамена. Создание позитивного образа спешной сдачи экзамена.	Тестирование, тренинг	Диагностическая, познавательная
17	Подведение итогов. Подведение итогов. Обобщение полученного опыта.	Тренинг	Познавательная

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Как лучше подготовиться к экзаменам	2
3	Поведение на экзамене	2
4	Стресс. Эффективные средства борьбы со стрессом. Как бороться со стрессом. Как повысить стрессоустойчивость	4
5	Способы снятия нервно-психического напряжения.	4
6	Как управлять негативными эмоциями	3
7	Эмоции и поведение. Эмоции и чувства. Способы эмоционального самовыражения	3

8	Арт-терапия	1
9	Приемы волевой саморегуляции. Как управлять своими эмоциями. Приемы развития самообладания.	3
10	Развитие гибкости мышления. Развитие операций мышления: анализа и синтеза	2
11	Память и приемы запоминания. Методы активного запоминания	3
12	Внимание. Свойства внимания.	1
13	Методы работы с текстом	2
14	Способы стимулирования познавательных процессов	1
15	Самооценка	1
16	Пробная сдача экзамена	1
17	Подведение итогов	1

