

Министерство образования РФ
Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное образовательное учреждение для детей,
нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи,
Борский центр психолого-медико-социального сопровождения

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА «УВЕРЕННОСТЬ»

*Программа психолого-педагогических мероприятий для учащихся в
период подготовки к Основному Государственному Экзамену*

Составитель:
педагог-психолог ГБУ ЦППМСП м.р. Борский
Овчинникова Ю.В.

Реализует:
педагог- психолог ГБУ ЦППМСП м.р.Борский
Калаева А. В

Согласовано
руководитель методического объединения
Каюкова Н.Ю. Каюкова

« 18 » января 2021г.

Пояснительная записка.

Обоснование программы.

В связи с изменением формы итоговой аттестации актуальной стала подготовка участников образовательного процесса к прохождению аттестации. Подготовка к итоговой аттестации включает в себя формирование и развитие психологической, педагогической и личностной готовности у всех субъектов образовательного процесса: обучающихся, учителей и родителей.

Актуальность проблемы обусловлена тем, что с 2009 года сдача ГИА-9 и ЕГЭ в форме тестирования является обязательной процедурой для всех выпускников школ России, она обеспечивает объективную оценку качества результата обучения по учебным дисциплинам в соответствии с государственными образовательными стандартами.

Проблемы психологической готовности к экзаменационным испытаниям рассматриваются прежде всего через трактовку понятия «готовность» в психологии: 1) согласие сделать что-нибудь, желание и стремление содействовать чему-нибудь (М.И. Дьяченко); 2) определенное состояние психофизиологических систем перед предстоящей деятельностью (С.Ю. Головин); 3) момент времени в жизни индивидуума, когда достигнутый им уровень зрелости позволяет ему извлечь пользу из конкретного опыта (А.А.Бодалев).

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.

Экзамен для большинства школьников является стрессом. На эмоциональное состояние в ходе экзамена влияют личностные характеристики подростков (высокая школьная и личностная тревожность, заниженная самооценка, опыт взаимодействия с учителями и т.д.).

Негативное воздействие экзамена на психоэмоциональное состояние учащихся в большинстве случаев связано с такими факторами как неуверенность в собственных знаниях, неумении устанавливать контакт с экзаменатором, отсутствие навыков самопрезентации. Подростки, не имеющие опыта саморегуляции, не могут своевременно отследить первые признаки стресса и компенсировать его разрушающее воздействие.

Совокупность этих широко распространенных психологических проблем часто приводит подростков к эмоциональному и социальному кризису в предэкзаменационный период.

Учащимся трудно начать своевременную подготовку к экзаменам. Это происходит из-за того, что временная перспектива и способность грамотно управлять временем формируются медленно, волевая регуляция поведения развита недостаточно из-за несформированности иерархии мотивов, отсутствует познавательная мотивация. Показатели тревожности и эмоционального перенапряжения перед экзаменами или контрольными значительно возрастают, поэтому необходимо за некоторое время перед экзаменами проводить с учащимися тренинги профилактики эмоционального перенапряжения, активизации внутренних ресурсов и повышении их уверенности в себе и своих силах.

Практическая направленность: профилактическая программа направлена на снижение предэкзаменационной тревожности, на личностное развитие подростков.

Цель: профилактика эмоционального перенапряжения, тревожности, неуверенности в себе и своих силах, оказание психологической поддержки выпускникам в период подготовки к Государственной Итоговой Аттестации.

Задачи:

1. Активизация внутренних ресурсов у подростков.
2. Развитие навыков саморегуляции.
3. Отработка навыков уверенного поведения.
4. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.
5. Снижение предэкзаменационной тревожности.

Условия проведения: класс или любое другое просторное, хорошо освещенное помещение. Группа формируется из учащихся одного класса.

Адресат: группа учащихся 9-го класса в количестве 12 человек.

Продолжительность курса: (10 занятий)

Курс занятий реализуется в три этапа – диагностический (входящая диагностика), информационно-практический, диагностический (исходящая диагностика) и состоит из 10 занятий.

Структура программы: программа состоит из 3 этапов - входящая диагностика, информационно-практическая часть, исходящая диагностика.

Структура занятий. Структура каждого занятия включает три этапа:

вводный, основной, заключительный.

Вводный этап содержит упражнения, игры способствующие активизации учащихся, созданию непринужденной доброжелательной атмосферы, сплочению группы.

Основной этап занятия составляют упражнения на достижение основной цели занятия. Заключительный этап включает в себя рефлексию занятия, чтобы учащиеся могли поделиться своими впечатлениями о проведенном занятии.

Методы, используемые при реализации программы.

1 Диагностические методы.

Эффективность данного курса занятий отслеживается по следующим методикам:

- методика Филиппа «Тест школьной тревожности»;
- Тест-опросник А.В.Зверькова и Е.В.Эйдмана «Определение уровня развития волевой саморегуляции».

2. Основные методы обучения.

При проведении занятий используются методы игротерапии, арт-терапии, психогимнастики, релаксационные методы, беседа, групповые дискуссии.

Продолжительность одного занятия: 40 минут.


Ограничения и противопоказания: дети с ограниченными возможностями здоровья.

Сферы ответственности при реализации программы:


- специалист (психолог, ведущий курс программы) обязан соблюдать требования, указанные в программе, своевременность в организации и проведении занятий, по необходимости консультировать родителей и педагога;
- педагог (кл. руководитель) обязан предоставить условия для проведения входящей и исходящей диагностики (кабинет, время проведения по запросу специалиста);
- родители обязаны организовать своевременную явку детей на занятия;
- дети обязаны посещать занятия без пропусков.

Ожидаемые результаты: овладение навыками самоконтроля, саморегуляции, самопознания, осознание собственной ответственности за поступки, овладение навыками конструктивного взаимодействия, уверенного поведения.

Критерии достижения результатов: эффективность программы оценивается по сравнительным результатам первичной и итоговой диагностики уровня школьной тревожности по методике Филиппа; результатам тематического анкетирования; отзывам учащихся, родителей, педагогического состава школы.

"Согласовано"
Директор ГБОУ ООШ с. Гвардейцы

Ретинская Т.Г.
« _____ » _____ 2021г.



"Утверждаю"
Директор ГБУ ЦППМСП м.р.Борский

Герасименко О.С.
« 18 » января 2021г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Программа «Уверенность».
(9 класс)

Цель: профилактика эмоционального перенапряжения, тревожности, неуверенности в себе и своих силах, оказание психологической поддержки выпускникам в период подготовки к Государственной Итоговой Аттестации.

Задачи:

1. Активизация внутренних ресурсов у подростков.
2. Развитие навыков саморегуляции.
3. Отработка навыков уверенного поведения.
4. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.
5. Снижение предэкзаменационной тревожности.

Категория обучающихся: школьники от 14 до 15 лет.

Срок обучения: 10 занятий.

Режим занятий: 1 час в неделю.

№	Тема занятия.	Количество часов			Форма контроля
		всего	теоретических	практических	
1	Входящая диагностика	40 минут	5 минут	35 минут	Результаты диагностики
2	Информационно-практическая работа	5ч.20минут	1ч.30 минут	3ч.50 минут	
3	Исходящая диагностика	40 минут	5 минут	35 минут	Результаты диагностики
4	Всего	6ч.40 минут	1ч.40 минут	5ч.	

"Согласовано" 
Директор ГБОУ ООШ с.Гвардейцы
Регинская Т.Г.
« _____ » _____ 2021 г.

"Утверждаю"
Директор ГБУ ЦШМСП м.р.Борский
Герасименко Герасименко О.С.
« 18 » января 2021 г.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Программа «Уверенность»

(9 класс)

Цель: профилактика эмоционального перенапряжения, тревожности, неуверенности в себе и своих силах, оказание психологической поддержки выпускникам в период подготовки к Государственной Итоговой Аттестации.

Задачи:

1. Активизация внутренних ресурсов у подростков.
2. Развитие навыков саморегуляции.
3. Отработка навыков уверенного поведения.
4. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.
5. Снижение предэкзаменационной тревожности.

Категория обучающихся: школьники от 14 до 15 лет.

Срок обучения: 10 занятий.

Режим занятий: 1 час в неделю.

№ п/п	Наименование тем	Всего мин.	В том числе	
			лекцион- ные	Практические
1.	Диагностический этап.	40 минут	5 минут.	35 минут.
	Диагностика Занятие 1. (входящая диагностика): -методика Филиппа «Тест школьной тревожности»; -Тест-опросник А.В.Зверькова и Е.В.Эйдмана «Определение уровня развития волевой саморегуляции».	40 минут.	5 минут.	35 минут.
2.	Информационно- практический этап.	5ч.20 минут.	1ч.30 минут.	3ч.50минут.
	Занятие 2. «Как лучше подготовиться к экзаменам»	40 минут	20 минут	20 минут.
	Занятие 3. «Мои ресурсы»	40 минут	10 минут.	30 минут
	Занятие 4. «Поиск внутренних ресурсов»	40 минут	10 минут.	30 минут.
	Занятие 5. «Учимся саморегуляции, развиваем волю».	40 минут	10 минут.	30 минут.
	Занятие 6. «Стресс и средства его преодоления»	40 минут	10 минут.	30 минут.
	Занятие 7. «Эмоции и поведение»	40 минут	10 минут.	30 минут.

	Занятие 8. « Способы снятия нервно-психического напряжения»	40 минут	10 минут.	30 минут.
	Занятие 9. «Приобретение уверенности перед экзаменом »	40 минут	10 минут.	30 минут.
3.	Исходящая диагностика.	40 минут.	5 минут.	35 минут.
	Занятие 10. (исходящая диагностика): -методика Филиппа «Тест школьной тревожности»; -Тест-опросник А.В.Зверькова и Е.В.Эйдмана «Определение уровня развития волевой саморегуляции».	40 минут.	10 минут.	30 минут.
4.	ИТОГО:	6ч.40минут.	1ч.40 минут.	5ч.