



## **Пояснительная записка**

Актуальность программы внеурочной деятельности «Лицом к лицу с экзаменом» обусловлена соответствием её содержания Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России и направлена на формирование навыков здорового образа жизни у подростков, так как данное направление в настоящий момент является приоритетным в системе воспитания.

В течение последнего десятилетия система российского образования претерпевает значительные изменения, меняются образовательные стандарты, структура и содержание образования и другие аспекты.

Экзамен даже для хорошо подготовленного человека всегда испытание, связанное с переживанием, так как является не просто проверкой знаний, а проверкой знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Экзамен - это еще более мощный источник стресса для подростка, так как проходит на базе неродной школы, в окружении незнакомых сверстников и членов экзаменационных комиссий.

Период подготовки и сдачи экзаменов связан с большим напряжением для учащихся. Интенсивные умственные нагрузки и эмоциональные переживания приводят к перенапряжению нервной системы и негативно влияют на общее состояние организма. Экзаменационный стресс снижает работоспособность, сопротивляемость организма, провоцирует обострение заболеваний. Процедура прохождения государственного экзамена - деятельность сложная, предъявляющая особые требования к уровню развития психических функций учащихся. Очевидно, что в этой ситуации выпускники более чем когда-либо нуждаются в психологической помощи и поддержке.

Трудности, испытываемые выпускниками, в период подготовки и сдачи ГИА представлены когнитивным, личностным и процессуальным компонентами. Решение каждой из них необходимо, но максимально важной при подготовке к ситуации, способной вызвать стресс является профилактика

эмоционально-личностных трудностей, а именно тревоги, волнения, беспокойства. Тревожные переживания влияют на мысли и поведение. Именно тревожность, как отмечают многие исследователи и практические психологи, лежит в основе целого ряда психологических трудностей. В связи с этим преодоление ее очень важно при подготовке учащихся к трудным ситуациям, таким как экзамены.

Для снижения степени и преодоления перечисленных выше трудностей разработана профилактическая психолого-педагогическая программа занятий внеурочной деятельности по подготовке учащихся выпускных классов к экзаменам.

**Цель программы курса внеурочной деятельности:** профилактика негативных эмоциональных переживаний учащихся, связанных с ситуацией подготовки и сдачи ГИА.

**Задачи:**

- формирование у выпускников объективного отношения к ГИА;
- развитие навыков преодоления трудностей и освоение способов повышения эффективности успешной сдачи ГИА;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- обучение приемам саморегуляции, снятия эмоционального напряжения;
- развитие уверенности и повышения самооценки учащихся.

Программа составлена на 34 занятия, 1 час в неделю.

**Назначение программы.** Программа предназначена для обучающихся 11 класса.

### **Ценностные ориентиры содержания курса**

1. Формирование психологических условий развития общения, кооперации сотрудничества:

- доброжелательность, доверие и внимание к людям,
- готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- уважение к окружающим – умение слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников.

2. Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческой нравственности и гуманизма:

- принятие и уважение ценностей семьи и общества, школы и стремление следовать им;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков;
- формирование чувства прекрасного и эстетических чувств.

3. Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности.

4. Развитие самостоятельности, инициативы личности как условия ее самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе;
- готовность открыто выражать и отстаивать свою позицию;
- критичность к своим поступкам и умение адекватно их оценивать;

- готовность к самостоятельным действиям, ответственность за их результаты;

- целеустремленность и настойчивость в достижении целей;

- готовность к преодолению трудностей и жизненного оптимизма.

**Формы** проведения данной внеурочной деятельности – занятия с элементами тренинга, познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, мини-лекция, мини-дискуссия, психологическая игра, психологическая диагностика.

### **Методы внеурочной деятельности:**

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т. д.);

-наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);

- практический (выполнение работ по схемам и др.).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;

-репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

-частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;

- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

-фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;

-индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;

-групповой – организация работы в группе;

-индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

**Средства обучения** это средства воспитания, выбор которых определяется содержанием, формой внеурочной деятельности:

-беседа с учащимися с целью выяснения их интереса, информированности по данному вопросу;

-упражнение;

-поручения детям подготовить сообщения (своеобразный метод рассказа);

-методы игры в различных вариантах;

-составление плана.

### **Общая характеристика курса:**

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с подростками, которая включает три основных компонента:

**аксиологический** (связанный с сознанием), **инструментально-технологический** и **потребностно-мотивационный**.

**Аксиологический** компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

**Инструментальный** компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

**Потребностно-мотивационный** компонент обеспечивает появление у подростка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

**Задачи развития** являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

## **Связь содержания программы внеурочной деятельности с учебными предметами.**

Курс занятий эффективно работает в связи с другими дисциплинами: ОБЖ, литература, математика, русский язык, где темы являются практическим продолжением изученного, или сами психологические знания являются базой для усвоения знаний вышеперечисленных курсов.

## **Планируемые результаты курса**

Даная программа рассчитана на достижение **воспитательных результатов:**

- **первый уровень**- приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

- **второй уровень** – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к своему психологическому здоровью, к социальной реальности в целом.

- **результаты третьего уровня** (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): опыт самоорганизации, организации совместной деятельности с другими детьми и работы в команде и взятия на себя ответственности за других людей; нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.

Таким образом, внедрение новых стандартов дает большие возможности

для развития творческих способностей обучающихся.

### **Предполагаемые результаты реализации программы:**

#### **Личностные результаты:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- сформированность мотивации к учению и познанию,
- снижение уровня тревожности у выпускников, повышение сопротивляемости стрессу,
- ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции;
- социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### *Регулятивные УУД:*

- осознавать свои личные качества, способности и возможности
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции
- овладение выпускниками освоенных техник саморегуляции и навыков самоконтроля в процессе сдачи экзаменов
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки.
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

#### *Познавательные УУД:*

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе
- планировать свою подготовку к экзаменам с учетом индивидуального стиля учебной деятельности
- задействовать различные интеллектуальные ресурсы при



подготовке к экзаменам

- понимать психологические основы сдачи экзамена и наличие позитивного отношения к процессу сдачи
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни
- уметь формулировать собственные проблемы

*Коммуникативные УУД:*

- учиться строить взаимоотношения с окружающими
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- учиться самостоятельно решать проблемы в стрессовой ситуации
- формулировать свое собственное мнение и позицию

**Средства** формирования УУД: *словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.*

А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся:

*Психологическая информация.* Достаточно эффективный метод, способствующий углублению самосознания подростков, является изучение некоторых важных для этого возраста психологических понятий. Сообщаемая информация стимулирует подростка к размышлению о себе.

*Интеллектуальные задания.* Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.

*Ролевые методы.* Ролевые методы предполагают принятие подростком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном варианте.

*Коммуникативные игры.* Коммуникативные игры направлены на формирование у подростка умения увидеть в другом человеке его достоинства. А также существует ряд игр, способствующих углублению осознания сферы общения.

*Игры, направленные на развитие воображения.* Их можно разделить на две группы: вербальные и невербальные игры. В вербальных играх подростки придумывают окончание к той или иной необычной ситуации, невербальные игры предполагают изображение подростками того или иного неживого предмета.

*Задания с использованием терапевтических метафор.* Можно выделить две основные группы метафор. Первая группа направлена на работу с типичными проявлениями или/и трудными ситуациями подросткового возраста, например, чувством одиночества, стремлением к получению внимания (пусть даже негативного) взрослых. Вторая группа включает в себя сказки развивающего характера, способствующие решению ими возрастных задач развития. Систематическая работа с метафорами приводит к усвоению основной идеи метафоры: в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведет к успеху.

*Задания на формирование «эмоциональной грамотности».* Эти задания предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умению принимать чувства другого человека в конфликтных ситуациях; развитие навыков саморегуляции.

*Когнитивные методы.* Эти методы основываются на утверждении, что первопричиной эмоциональных расстройств является наличие у человека некоторых мешающих ему убеждений. Исходя из этого, необходим пересмотр мировоззрения.

*Дискуссионные методы.* Одним из ведущих методов, используемых в социально-психологическом тренинге, является групповая дискуссия. Она позволяет реализовать принцип субъект-субъектного взаимодействия, выявить различные точки зрения на проблему ЗОЖ.

Обучение основано на использовании традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания психологии в обучении подростков имеют исключительное значение.

**Предметные результаты:**

- *психологические знания* (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности),
- *психологические умения* (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения),
- *навыки* (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой),
- *опыт творческой самодеятельности,*
- *овладение культурой психической деятельности,*
- *формирование эмоционально-целостного отношения* к психологической реальности и действительности в целом.

**Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в результате занятий:**

- сопротивляемость стрессу;
- навыки саморегуляции и самоконтроля с опорой на внутренние резервы;
- познавательная, творческая, общественная активность;
- самостоятельность (в т.ч. в принятии решений);
- уверенность в себе;
- умение работать в сотрудничестве с другими, отвечать за свои решения;
- коммуникабельность;
- уважение к себе и другим;
- личная и взаимная ответственность;
- готовность действия в нестандартных ситуациях.

**Демонстрация успешности обучающихся:**

- участие в предметных олимпиадах по психологии школьного, окружного, городского, краевого уровней

## **Содержание программы курса внеурочной деятельности**

Познакомить участников с процессом и техниками общения; сформировать позитивный настрой на работу по данной проблематике; способствовать формированию у участников ощущения единой группы.

### **1 блок. Познаем себя**

Проведение стартовой диагностики личностных психологических особенностей выпускников.

#### **Я и моё будущее**

Формирование у учащихся нового отношения к экзаменам, как к необходимому этапу в жизни.

#### **Какой он- экзамен?**

Дать представление учащимся о процедуре ЕГЭ, ее особенностях.

#### **Моя ответственность на экзамене**

Формирование адекватного реалистичного мнения о ЕГЭ, развитие позитивного и ответственного отношения к экзаменам.

#### **Поведение на экзамене**

Познакомить с особенностями восприятия ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями, планированием рабочего времени на экзамене.

### **2 блок. «Как справляться со стрессом и владеть собой?»**

#### **Что такое стресс?**

Дать понятие стресса, как адаптационного синдрома

#### **Как управлять стрессом**

Научить саморегуляции, сотрудничеству, адекватному проявлению активности, инициативы и самостоятельности, осуществлять правильный выбор форм поведения.

#### **Способы снятия нервно-психического напряжения**

Познакомить со способами снятия нервно-психического напряжения, их отработка.

### **Приемы релаксации**

Познакомить с техниками релаксации.

### **Управление негативными эмоциями**

Научить приемам самопомощи и методам регуляции в ситуации психического перенапряжения, их отработка.

### **Приемы самообладания**

Научить способам совладения с волнением, тревогой, страхом, их отработка.

### **Волевая мобилизация**

Познакомить с приемами быстрой волевой мобилизации, их отработка.

### **Эмоции и поведение**

Дать понятие эмоции, как энергетизирующего и организующего компонента действия.

### **Мотивация и рациональные мысли**

Работа с понятием «мотивы», «мысли». Работа с положительными мотивами.

## **3 блок. «Как усвоить материал»**

### **Восприятие информации**

Дать понятие о ведущих каналах восприятия информации

### **Наша память**

Познакомить с видами памяти, ее основными механизмами.

### **Приемы запоминания**

Познакомить с приемами эффективного запоминания (мнемоника, акроним, компоновка и др.), их отработка.

### **Методы работы с текстом**

Научить методам и приемам эффективной работы с текстовой информацией при подготовке к экзаменам, их отработка.

### **Наше внимание**

Познакомить с видами внимания, его основными механизмами.

### **Наше мышление**

Познакомить с видами мышления, его основными механизмами, навыками позитивного мышления.

### **Самоорганизация**

Работа с понятием «самоменеджмент», составление плана самоподготовки к экзаменам.

## **4 блок. «Лицом к лицу с экзаменом»**

### **Я уверен в себе**

Развитие навыков принятия себя, повышения самооценки, уверенности в своих силах.

### **Поведение на экзамене**

Открытие учащимся в себе тех качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно. Формирование положительной «Я -Концепции», позитивного отношения к самому себе.

### **Как я познал себя**

Проведение итоговой диагностики личностных психологических особенностей выпускников, рефлексия, работа с анкетами-отзывами.

### Календарно-тематическое планирование

№	Темы занятия	Виды и формы внеурочной деятельности	Кол-во часов	Вид занятия	Сроки проведения занятий	
					по плану	по факту
<b>1 блок. «Плюсы и минусы ЕГЭ. Объективный взгляд на экзамен»</b>						
1	Мы рады встрече	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
2	Познаем себя	Психологические диагностические методики	1	Практическое		
3	Познаем себя	Психологические диагностические методики	1	Практическое		
4	Я и моё будущее	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение,	1	Практическое		

		мини-дискуссия				
5	Я и моё будущее	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, мини-дискуссия	1	Практическое		
6	Какой он- экзамен?	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
7	Какой он- экзамен?	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
8	Моя ответственность на экзамене	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, мини-дискуссия	1	Практическое		
9	Поведение на экзамене	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-	1	Практическое		



		ценностное общение, мини-дискуссия				
10	Поведение на экзамене	Элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение, игра	1	Практическое		
<b>2 блок. «Как справиться со стрессом и владеть собой?»</b>						
11	Что такое стресс?	Мини-лекция, мини-дискуссия	1	Практическое		
12	Как управлять стрессом	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
13	Как управлять стрессом	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
14	Способы снятия нервно-психического	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений,	1	Практическое		

	напряжения	проблемно-ценностное общение				
15	Приемы релаксации	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
16	Управление негативными эмоциями	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
17	Приемы самообладания	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
18	Волевая мобилизация	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений,	1	Практическое		

		проблемно-ценностное общение				
19	Эмоции и поведение	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
20	Мотивация и рациональные мысли	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, игра	1	Практическое		
<b>3 блок. «Как усвоить материал»</b>						
21	Восприятие информации	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
22	Наша память	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений,	1	Практическое		

		проблемно-ценностное общение				
23	Приемы запоминания	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
24	Приемы запоминания	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
25	Методы работы с текстом	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
26	Наше внимание	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений,	1	Практическое		

		проблемно-ценностное общение				
27	Наше мышление	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
28	Самоорганизация	Мини-лекция, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
29	Самоорганизация	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, игра	1	Практическое		
<b>4 блок. «Лицом к лицу с экзаменом»</b>						
30	Я уверен в себе	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений,	1	Практическое		

		проблемно-ценностное общение				
31	Поведение на экзамене	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	1	Практическое		
32	Поведение на экзамене	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, психологическая игра	1	Практическое		
33	Как я познал себя	Психологические диагностические методики	1	Практическое		
34	Как я познал себя	Психологические диагностические методики, элементы тренинговых упражнений, рефлексия	1	Практическое		

