

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Центр детского творчества

Согласовано:  
Методический совет  
От «11» марта 2023 г.  
Протокол № 3

Утверждаю:



Директор МОУ ЦДТ «Горизонт»

Кириллова М.А.

Принята на заседании Педагогического совета  
Протокол № 3  
«11» марта 2023 г.

**Социально-гуманитарная направленность**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа по психологии  
(краткосрочная)**

**«Ура! Экзамены!»**

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Срок освоения: 16 часов

Автор-  
составитель:  
Устинова  
Светлана  
Михайловна,  
педагог  
дополнительно  
го образования,  
педагог-  
психолог

г. Ярославль, 2023

## Содержание

1.	Пояснительная записка .....	3
2.	Учебно-тематический план и содержание программы.....	5
3.	Обеспечение.....	6
4.	Образовательные результаты.....	7
5.	Список информационных источников.....	7
6.	Приложение. Таблица образовательных результатов.....	9

## Пояснительная записка

Название программы - «Ура! Экзамены!»

Тип программы - модифицированная

Образовательная область – **естествознание, гуманитарное направление**

Реализуется с 2021 года

Продолжительность освоения **16 часов**

Возрастной диапазон обучающихся - **15 - 18 лет**

Создание данной программы обусловлено запросом школы, родителей и потребностью участников в психологической подготовке к ОГЭ, ЕГЭ.

Суть психологического сопровождения заключается в поиске скрытых ресурсов развития человека, опору на его собственные возможности и создание на этой основе психологических условий для саморазвития личности и адаптации в социуме, умения ориентироваться в поведении и отношениях на задаваемые извне нормы и на внутренние осознанные ориентиры.

Анализ результатов проведенного анкетирования среди педагогов-психологов образовательных учреждений подтверждает стрессогенный характер ЕГЭ. Так, опираясь на свой опыт, 92% опрошенных специалистов подчеркнули, что такая форма выпускного экзамена вызывает страх, неуверенность, тревогу у выпускников. Среди основных причин были отмечены: недостаточная информированность детей о процедуре проведения ЕГЭ, тревога и завышенные требования педагогов и родителей. Педагоги-психологи едины во мнении, что планомерное, целенаправленное психологическое сопровождение ЕГЭ может позволить сдать его без ущерба для психологического здоровья детей. Надо отметить, что педагоги-психологи в своих ответах особо подчеркивают необходимость проведения специальной работы с педагогами и родителями. Реализация данной программы не предусматривает такого направления работы ввиду краткосрочности программы. Предлагается групповая консультация вне программных занятий. Работа по преодолению личностных трудностей будет заключаться в проведении обучающих занятий по контролю эмоций, развитию интроверсии, рефлексии, снятия тревожности. Личностные трудности связаны с личностными особенностями развития выпускника (эмоциональная стабильность, интроверсия, организованность работы, уровень тревожности и т.п.). Когнитивные и процессуальные трудности программа не рассматривает.

Главной идеей данной программы выступает **блиц-подготовка** личностных стратегий уверенности в себе, развитие основных навыков, необходимых для успешной сдачи экзаменов.

Программа рассчитана на 16 часов обучения учащихся 9 и 11 классов.

Группа, оптимальная для психологической работы, до 18 человек. Программа предусматривает 2 часа в неделю в течение 2-х месяцев перед экзаменами (апрель, май). Продолжительность одного занятия 1 час.

Место проведения занятий - психологический кабинет (или аудитории школы), мастерская для творческой работы (кабинет рисования, музей народной куклы ЦДТ)

Главная отличительная особенность курса – краткосрочность и акцентированность на практические занятия. Программа составлена из направлений: психологическая диагностика, групповое консультирование, тренинговые занятия, информационная поддержка.

Важнейшей характеристикой психологического сопровождения является создание условий для перехода личности к самопомощи; в процессе психологического сопровождения педагог-психолог создает условия и оказывает необходимую поддержку для перехода от позиции «я не могу» к позиции «я могу сам справляться со своими жизненными трудностями». Результатом обучения является осознанный выбор стратегии поведения для успешной сдачи экзаменов, обучение учащихся приемам и методам регуляции деятельности и саморегуляции с учетом их индивидуально-психологических и личностных особенностей.

**Цель:** формирование у учащихся оптимальных функциональных психических состояний для снижения нервно-эмоционального напряжения во время сдачи экзаменов.

**Задачи:**

- создание условий для мобилизации собственных ресурсов для выработки стратегии деятельности при подготовке и достижении желаемого результата на экзамене;
- повышение уверенности обучающихся в себе, развитие адекватной самооценки, позитивного мышления;
- знакомство обучающихся со способами снижения тревоги в стрессовой ситуации, с методами саморегуляции;
- повышение учебной мотивации старшеклассников.

*Решение задач программы предусматривает следующие формы работы:*

- практикумы;
- деловые игры;
- экскурсии;
- психологические тренинги;

Планируются интегрированные занятия – занятия в библиотеке, в психологическом центре, совместная деятельность с педагогами центра («Народная кукла», «Арт-лаборатория «Начала», «Краски мира»)

Программа является гибкой. Количество часов, отведенных на одну тему, может изменяться. Так же, возможно перераспределение по времени тренинговых занятий.

№	Тема	Кол-во часов			
		всего	теория	практика	месяц
1	Об экзаменах и науке самопознания – психологии «Шаги к себе» (психологические упражнения об уникальности внутреннего мира).	1	0,5	0,5	Апрель, 6
2	Поведение во время экзамена. Обзорная лекция с элементами перформанса. Рисуночный тест «Два моих Я». Беседа с элементами тренинга.	1	0,5	0,5	Апрель, 8
3	О лучшем запоминании. Чувства и память. Цветовое влияние. О роли запахов. Ароматерапия.	1	0,5	0,5	Апрель, 13
4	Мотивация деятельности. Кинезиологические упражнения. Тибетский массаж.	1	0,5	0,5	Апрель, 15
5	Тренинг личностного роста «Киви». Мотивация достижений.	1	0	1	Апрель, 20
6	Экзамен как средство самооценки. «Экзамен-хорошо, потому что» - рефрейминговые элементы. Тест Шванцландера «Уровень притязаний».	1	0,5	0,5	
7	Интегрированное занятие. Арт-терапия «Позитивные якоря» (техника: народная кукла, рисование, оригами).	1	0,5	0,5	Апрель, 22
8	Эмоциональный мир личности. Мини-лекция "Как разрядить негативные эмоции?" Деловая игра «Найди свои эмоции». Каллиграфия как средство стабилизации эмоций.	1	0,5	0,5	Апрель, 27
9	Эмоциональный мир личности. Мини-лекция "Как справиться со стрессом". Стресс: полезен или вреден. Умение владеть собой. Голосотерапия. Стресс-тест.	1	0,3	0,7	Апрель, 29
10	Ресурсные образы. Визуализация. Сказка о злости. Рисуночный тест «Человек под дождём». О психологических защитах. Дыхательные техники эмоциональной стабилизации. Релаксация	1	0,3	0,7	Май, 4
11	Телесно-ориентированная терапия, элементы. Упражнения для развития самоверия. Тест «Моя самооценка» Домашнее задание-эксперимент «Ловля счастливых взглядов» - наблюдение за лицами прохожих.	1	0,3	0,7	Май, 6
12	Конкурсы: правописания, ударения, толкования пословиц. Компьютерный	1	0	1	Май, 11

	«Тренажер супер-внимания» (конкурс познавательных процессов: внимания, памяти, восприятия, мышления).				
13	Незаконченные предложения. Развитие интеллектуальных реакций (игра «ALIAS»). Законченные линии (Линейное рисование).	1	0,3	0,7	Май,13
14	Мозговой штурм «День перед экзаменом».	1	0,3	0,7	Май,18
15	Вот и стали мы взрослее. Занятие - презентация знаний и умений. Мониторинг.	2	0	2	Май, 20
	Всего:	16	5	11	

### **Обеспечение**

Основными формами организации образовательного процесса являются практические занятия, игры. Используются групповые формы организации образовательного процесса.

Виды занятий:

- по сообщению новых знаний
- по закреплению результатов накопленных знаний (контрольные срезы, диагностические занятия)
- коллективные занятия, сочетающие несколько дидактических целей.

Используются методы:

- объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, исследовательский, наглядный (таблицы, рисунки, книги, картины), словесный (беседа, дискуссия, рассказ, объяснение, работа с книгой), практический (упражнения, графические задания, практические работы), игровой.

Методы воспитания: убеждение, упражнение, стимулирование, анализ опыта, оценка, мотивация, личный пример.

Процесс освоения программы предусматривает различные занятия: беседа, игра, практическое занятие, творческая мастерская.

Формы контроля:

- результаты тестов
- мониторинг достижений
- наблюдения и рефлексия в тренингах

### **Материально-техническое обеспечение**

*Для проведения программы на современном уровне необходимо создание следующих условий:*

- отдельный кабинет, оборудованный корпусной, мягкой и рабочей школьной мебелью;
- литература (специальная, художественная, публицистическая);
- аудио, видео, телетехника, компьютерная система (мультипроектор, ноутбук);
- художественные произведения (книги, альбомы, фотографии, репродукции);
- канцелярские инструменты (бумага, ножницы, карандаши, краски, кисти)

## **Образовательные результаты**

*Обучающиеся, освоившие курс, должны:*

- знать особенности психологической подготовки к экзаменам;
- определять собственные эмоции и эмоции других людей, понимать значение эмоций и управлять ими;
- представлять нормальный уровень притязаний или понимать сущность возможности достижений

*Отслеживание результатов проводится методами:*

- тесты;
- наблюдение;
- опрос;
- беседа;
- отзыв учителей, родителей;

Результаты отслеживаются в сводных таблицах.

## **Список литературы**

1. Гарбузов В.И. Практическая психотерапия. С.-Пб: АО «Среда», 1994
2. Дубровина Н.В. Рабочая книга школьного психолога. М.: П.,1991
3. Джинотт Х.Д. Групповая психотерапия с детьми. М.: «Апрель - Пресс», 2001
4. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. С.-Пб.: «Питер», 2000
5. Костылева А. Как успешно сдать ЕГЭ. Технология психологического сопровождения старшеклассников. Газета «Школьный психолог», №3, 2010
6. Краткий психологический словарь. Сост. Карпенко М.М. М.: «Политиздат», 1985
7. Липская Т. Готовимся к ЕГЭ. Тренинг для старшеклассников. Газета «Школьный психолог», №9, 2008
8. Марасанов Т.Н. Социально – психологический тренинг. М.: «Совершенство», 1998
9. Москвина Л. Энциклопедия психологических тестов. М.: «Аст», 1997
10. Моргенштерн И. Тайна характера. Харьков: «Фолио», 1996
11. Психологические тесты. Под редакцией Ахмеджанова Э.Р. М.: «Лист», 1996
12. Рогов Е.Н. Настольная книга практического психолога. Часть 1. Часть 2. М.: «Владос», 2000
13. О.Ф. Графические методы в психологической диагностике. М.: П, 1995
14. Чеботарева Е.. Как психологически подготовиться к сдаче выпускных экзаменов. Программа занятий по подготовке учащихся одиннадцатого класса к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга. Газета «Школьный психолог», №8, 2006.

**Сводная таблица образовательных результатов**

1-низкий уровень

2-средний уровень (норма)

3-высокий уровень

Знания о психологических особенностях подготовки к экзаменам	Знание и определение эмоций	Знание приемов эмоциональной стабилизации	Уровень притязаний	
			Начало курса	Итог курса