

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №3 «Образовательный центр»
города Нефтеюганска муниципального района Нефтеюганский Самарской области**

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Экзамены – без проблем»

Возраст детей: 14 – 16 лет (9 класс)

Продолжительность программы: 9 часов 20 минут

Автор – составитель
Стебенева Н., Королева Н.
Реализует
педагог-психолог Лескова Е.В.

I. Аннотация

Научная обоснованность

Сохранение психологического здоровья учащихся на современном этапе развития российского общества является целью и критерием успешности модернизации народного образования. Девятый класс – один из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни детей как в социально-психологическом, так и в физиологическом плане. Предэкзаменационная и экзаменационная ситуации оказывают сильнейшее влияние на состояние организма и психики школьника. Это объясняется, прежде всего, тем, что проверка интеллекта вообще относится к наиболее психологически дискомфортным ситуациям, особенно, если эта проверка так или иначе связана с социальным статусом личности. Психологическую науку всегда интересовало влияние личностных особенностей школьников на процесс их обучения и развития. Результат обучения зависит от индивидуально-психологических особенностей (Ананьев Б.Г., Мерлин В.С., Мясищев В.Н. и другие), особенностей личности, таких как мотивация, уровень притязаний, самооценка, нервно-психическая устойчивость, стратегии совладания (Божович Л.И., Ильин Е.П., Курдюкова Н.А., Прихожан А.М., Романова Е.С.). В связи с изменениями в системе образования, необходимостью повышения качества образования, изучение влияния психологических особенностей на результат сдачи экзаменов выпускниками школ становится все более важным. Среди психологических особенностей личности, ведущее место отводится тревожности, которая в условиях экзамена может проявляться в разнообразных психических реакциях, известных как реакции тревоги. Результаты отечественных исследований (Астапов В.М., Прихожан А.М., Ерёмина Л.Ю. и др.) позволили сделать вывод о значимости данного фактора в процессе подготовки и проведения экзаменов в связи с тем, что ситуация повышает экзаменационную тревожность, создает риск снижения результативности и может привести к понижению полученных отметок. Психологи единодушно относят экзамен к разряду стрессоров, то есть факторов, оказывающих на человека сильное психологическое давление и усложняющих функционирование организма и психики. Возникает острое чувство неуверенности, беспокойства, тревоги, страха, то есть целый комплекс отрицательных эмоций. Их сила настолько велика, что исследования показывают параллельное с ними изменение состояния организма. Экзаменационный стресс – один из самых распространенных видов стресса. За время экзаменов в школах, ссузах и вузах 48% юношей и 60% девушек заметно теряют в весе, повышается кровяное давление до 140-155 мм ртутного столба. Негативное влияние экзаменационная ситуация оказывает прежде всего на тех школьников, в структуре личности которых значительное место занимает устойчивая школьная тревожность. Как защитная реакция, стресс стимулирует, помогает сконцентрироваться учащимся, но эмоционально неустойчивых учащихся приводит в ступор.

Актуальность. Проблемы психологической готовности к сдаче экзаменов актуальны и требуют решения. Во время экзаменов от школьников требуется высокая мобильность, переключаемость, высокий уровень организации деятельности, высокая устойчивая работоспособность, высокий уровень концентрации внимания, произвольности. Необходимо так построить психологическое сопровождение, чтобы наиболее значимые характеристики были достаточно развиты к моменту сдачи экзаменов. Достижение высоких и средних результатов при сдаче экзаменов становится возможным при условии сформированности психологических особенностей, обеспечивающих общую способность к деятельности в напряженных условиях, связанной с жизненными целями, с умением использовать внутренние резервы выпускников.

Практическая направленность. Наличие проблем в личностном развитии у выпускников школы по результатам проведения мониторинга психологического здоровья («Исследование тревожности» Ч.Д. Спилбергера) таких как: высокая школьная и личностная тревожность, заниженная самооценка, опыт взаимодействия с учителями подтолкнули меня начать работу в данном направлении. Возникла необходимость в составлении профилактической психолого-педагогической программы «Экзамены – без проблем», направленная на формирование и развитие у выпускников адекватных форм преодоления трудностей. Содержание программы определяется запросами старшеклассников и их родителей (законных представителей), образовательной программой ГБОУ СОШ №3 г. Нефтеюгорска. Проведение регулярных занятий по программе позволит выпускникам получить знания о своих индивидуальных психологических особенностях, о правильной организации своего режима в период подготовки к экзаменам, а также о способах и приемах расширения своих возможностей в запоминании материала. Кроме того, занятия помогут им справиться с воздействием стрессовых факторов в период подготовки и сдачи экзаменов. Полностью экзаменационный стресс снять невозможно, так как любая новая ситуация всегда вызывает волнение, но уменьшить стресс и улучшить контроль за своими эмоциями возможно.

Данная программа позволит нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные экзаменами, кроме того, выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к экзамену. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения, что позволит настроить выпускников на победу, мобилизовать собственные силы и возможности, уменьшить тревожность и беспокойство в стрессовых ситуациях.

Цель: психологическая подготовка выпускников к государственной итоговой аттестации.

Задачи:

1. Повышение сопротивляемости стрессу;
2. Отработка навыков поведения на экзамене;
3. Развитие уверенности в себе; развитие коммуникативной компетентности;
4. Развитие навыков самоконтроля;
5. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
6. Обучение приемам эффективного запоминания; обучение методам работы с текстом.

Адресат: обучающиеся 9-х классов.

Продолжительность: 14 занятий по 40 минут (9 часов 20 минут).

Методы и техники, используемые в программе:

1. Ролевые игры;
2. Мини-лекции;
3. Дискуссии;
4. Релаксационные методы;
5. Метафорические притчи и истории;
6. Психофизиологические методики;
7. Телесно-ориентированные техники.

Диагностика: тест «Подвержены ли Вы экзаменационному стрессу?», методика Спилбергера «Исследование тревожности».

Ожидаемые результаты: повышение сопротивляемости учащихся к стрессу, снижение количества девятиклассников с высоким уровнем тревожности.

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ №3 г. Нефтеюганска

Токарев Д.Д.

«10 » января 2022 года

**Учебный план профилактической психолого-педагогической программы
«Экзамены – без проблем»**

Цель программы: психологическая подготовка выпускников к государственной итоговой аттестации.

Категория обучающихся: учащиеся 9-х классов

Срок обучения: 14 занятий по 40 минут.

Режим занятий: 1-2 раза в неделю.

| № | Наименование тем | всего часов | в том числе | | форма контроля |
|--------------|----------------------|-------------------|---------------|-------------------|----------------|
| | | | теоретических | практических | |
| I | Диагностический этап | 40 мин | | 40 мин | Диагностика |
| II | Мотивирующий этап | 480 мин | | 480 мин | |
| III | Диагностический этап | 40 мин | | 40 мин | Диагностика |
| Итого | | 560 мин | | 560 мин | |
| | | 9 ч 20 мин | | 9 ч 20 мин | |

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ №3 г. Нефтеюганска

Токарев Д.Д.

2022 года

«10» января

**Учебно-тематический план профилактической психолого-педагогической программы
«Экзамены – без проблем»**

Цель программы: психологическая подготовка выпускников к государственной итоговой аттестации.

Категория обучающихся: учащиеся 9-х классов

Срок обучения: 14 занятий по 40 минут.

Режим занятий: 1-2 раза в неделю.

| № | Наименование тем | всего часов | в том числе | | форма контроля |
|-----|------------------------------------|-------------|---------------|--------------|---|
| | | | теоретических | практических | |
| I | Диагностический этап | 40 мин | | 40 мин | |
| 1.1 | Знакомство | 40 мин | | 40 мин | Диагностика мотивации учения и эмоционального отношения к учению Ч.Д. Спилбергера (модификация А.Д. Андреевой), тест «Подвержены ли Вы экзаменационному стрессу?» |
| II | Мотивирующий этап | 480 мин | | 480 мин | |
| 2.1 | Как лучше подготовиться к занятиям | 40 мин | | 40 мин | Наблюдение за поведением |
| 2.2 | Поведение на экзамене | 40 мин | | 40 мин | Наблюдение за поведением |
| 2.3 | Память и приемы запоминания | 80 мин | | 80 мин | |
| 2.4 | | | | | |
| 2.5 | Методы работы с текстами | 40 мин | | 40 мин | Наблюдение за поведением |
| 2.6 | Как бороться со стрессом | 80 мин | | 80 мин | |
| 2.7 | | | | | |
| 2.8 | Обучение приемам релаксации | 40 мин | | 40 мин | Наблюдение за поведением |

| | | | | | |
|--------------|---|----------------|-------------------|---------------|---|
| 2.9 | Способы снятия нервно-психического напряжения | 40 мин | | 40 мин | Наблюдение за поведением |
| 2.10 | Как управлять негативными эмоциями | 40 мин | | 40 мин | Наблюдение за поведением |
| 2.11 | Знакомство с приемами волевой мобилизации, приемами самообладания | 40 мин | | 40 мин | Наблюдение за поведением |
| 2.12 | Эмоции и поведение | 40 мин | | 40 мин | Наблюдение за поведением |
| III | Диагностический этап | 40 мин | | 40 мин | |
| 3.1 | Эмоции и поведение | 40 мин | | 40 мин | Диагностика мотивации учения и эмоционального отношения к обучению Ч.Д. Спилбергера (модификация А.Д. Андреевой), тест «Подвержены ли Вы экзаменационному стрессу?» |
| Итого | | 560 мин | 9 ч 20 мин | | |

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ №3 г. Нефтеюганска

Токарев Д.Д.

2022 года

Учебная программа «Экзамены – без проблем»

1. Пояснительная записка

Актуальность психологической подготовки к экзамену трудно недооценить. Данная проблема психологической готовности к сдаче экзаменов актуальна и требует решения. Во время экзаменов от школьников требуется высокая мобильность, переключаемость, высокий уровень организации деятельности, высокая устойчивая работоспособность, высокий уровень концентрации внимания, произвольности. Необходимо так построить психологическое сопровождение, чтобы наиболее значимые характеристики были достаточно развиты к моменту сдачи экзаменов. Любой экзамен является стрессовой ситуацией, что привело к необходимости создания программы, позволяющей помочь ученикам более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением, тревогой. На эмоциональное состояние в ходе экзамена влияют личностные характеристики подростков (высокая и личностная тревожность, заниженная самооценка, опыт взаимодействия с учителями). 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.

Для учащихся 9-х классов профилактическая программа «Экзамены – без проблем» - это первое приближение к экзаменам, некое включение предстоящих испытаний в реальность школьной жизни. Анализируя собственный жизненный опыт, связанный со стрессовыми ситуациями, подросток развивает представления о себе, об особенностях своего поведения, становится не только более внимательным к своим эмоциональным состояниям, но и более защищенным перед встречей с неизбежным и таким значимым событием как экзамен. При составлении программы я опиралась на программу занятий по подготовке учащихся к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н. и программу «Путь к успеху» Стебеневой Н., Королевой Н. Программа оказывает влияние не только на снижение предэкзаменационной тревожности, но и на личностное развитие выпускников. Данная программа позволяет оптимизировать ожидания и переживания, вызванные предстоящим испытанием, кроме того, с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам концентрации внимания, эффективного запоминания, работы с тестами и текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения, что позволит настроить выпускников на победу, мобилизовать собственные силы и возможности, уменьшить тревожность и беспокойство в стрессовых ситуациях.

Цель: психологическая подготовка выпускников к государственной итоговой аттестации.

Задачи:

1. Повышение сопротивляемости стрессу;

2. Отработка навыков поведения на экзамене;
3. Развитие уверенности в себе;
4. Развитие коммуникативной компетентности;
5. Развитие навыков самоконтроля;
6. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
7. Обучение приемам эффективного запоминания;
8. Обучение методам работы с текстом.

Структура программы включает три этапа:

I. **Диагностический этап** заключается в первичном диагностическом выявлении особенностей тревожности учащихся, создании групповой сплоченности (1 занятие).

II. **Мотивирующий этап** предназначен для побуждения желания взаимодействовать с психологом и что-либо изменить в себе; направленного воздействия на развитие и формирование личности (12 занятий).

III. **Диагностический этап.** Подведение итогов и результатов. Проведение повторного тестирования для определения изменений за время работы группы, и сравнение этих результатов (1 занятие).

Структура занятий:

1. Приветствие;
2. Упражнение;
3. Мини-лекции;
4. Медиативно-релаксационные упражнения;
5. Подведение итогов занятия.

Материально-техническое оснащение: ватман, фломастеры, карточки к упражнению «Откровенно говоря...», карточки по числу участников с четырьмя разными словами – четыре шага нейтрализации стресса, тексты с притчами.