

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Афонинская средняя школа имени Героя
Советского Союза Талалушкина Н.С.»**

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
(протокол № 1 от 29.08.2016)

Утверждена
приказом от 05.09.2016 № 225

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

факультативного курса по психологии

«ФОРМУЛА УСПЕХА»

среднее общее образование

11 класс

Составитель

Рязапова Елена Викторовна, педагог-психолог

2016 год

1. Пояснительная записка

Психика человека долго приспосабливается к новому, к сложным ситуациям. Всем известно, что экзамены требуют усиленных нагрузок; вызывают у выпускников повышенную тревожность и страхи за результаты ЕГЭ, напрямую влияющие на возможность реализации дальнейших жизненных планов.

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ как форма экзамена появился сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей.

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.

Цель: психологическая подготовка выпускников к единому государственному экзамену.

Задачи:

1. Познакомить выпускников с особенностями и процедурой ЕГЭ для снижения тревожности и повышения интереса к результатам экзамена.
2. Научить справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче экзамена.
3. Развить умение адекватно оценивать свои возможности, планировать и распределять время.
4. Освоить на практике методы саморегуляции, снижения напряжения и самоподдержки.
5. Сделать осознанный выбор своей будущей профессии.

Литература:

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.
2. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – Спб.: Речь, 2004. – 120 с.

3. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
4. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135 с.
5. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху"
6. Стебенева Н., Королева Н. Журнал «Школьный психолог» издательского дома «Первое сентября» № 29/2003
7. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. - М. 2009.
8. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.
9. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006. – 112 с.

Сроки реализации программы, участники:

Программа рассчитана на подростков 16-18 лет и включает в себя 34 занятия (один год обучения). Занятия проводятся 1 раза в неделю в рамках факультативного курса продолжительностью 40 минут.

2. Основное содержание

Программа «Формула успеха» состоит 5 тематических разделов.

Раздел 1. Экзамен – не конец жизни! (4 часа)

В данном разделе выпускники знакомятся с сущностью, процедурой и содержанием ЕГЭ; с особенностями ЕГЭ в сравнении с традиционными экзаменами. Выполняются задания, способствующие выработке адекватного представления о ЕГЭ, повышению учебной мотивации и мотивации на участие в занятиях, осознанию своей ответственности за результат сдачи экзамена.

Основные методики раздела: игра «Ассоциации», «мозговой штурм» на тему «Что может мне дать ЕГЭ?», упражнение «Отношение к ЕГЭ», игра «Расшифровка», упражнение «Мое будущее», составление копилки рекомендаций по сдаче ЕГЭ.

Раздел 2. Мои ресурсы (12 часов)

Данный раздел состоит из цикла занятий, направленных на формирование у обучающихся понимания своего индивидуального учебного стиля. Выпускники знакомятся с основными познавательными процессами (память, внимание, мышление), методами их диагностики, получают информацию об уровне развития своих познавательных процессов и о способах их развития. В этом разделе используется достаточно большое количество диагностических методик, которые обучающиеся обрабатывают самостоятельно: анкета определения ведущего канала восприятия информации, методика «10 слов», методика «Смысловая память», методика «Запомни и нарисуй», «Матрицы Равена», «Корректирующая проба», методика «Смысловой квадрат», «Таблицы Шульте».

Раздел 3. Экзамен и профессия (3 часа)

Раздел посвящен профессиональной ориентации обучающихся, влиянию результатов сдачи экзамена на возможности реализации профессиональных намерений выпускников.

В данном разделе рассматриваются особенности современного рынка труда: наиболее и наименее востребованные профессии в стране в целом и в Нижегородской области в частности; формула «идеального» выбора профессии (хочу-могу-надо); соответствие профессионального выбора обучающихся их способностям, склонностям и интересам.

Диагностические методики: анкета «Твой выбор», тест «Структуры интеллекта» Р. Амтхауэра, анкета «Мотивы выбора профессии».

Раздел 4. Эффективная подготовка (5 часов)

В данном разделе обучающиеся совместно с учителем разрабатывают рекомендации по эффективной подготовке к экзаменам; вырабатывают

индивидуальный способ деятельности и конструктивную стратегию поведения на экзамене.

Анализируется готовность выпускников к экзаменам (способность к самоорганизации (познавательный компонент), уровень тревоги (личностный компонент) и знакомство с процедурой экзамена (процессуальный компонент), а также анализируется прохождение пробных экзаменов.

Диагностические методики: анкета «Готовность к ЕГЭ», анкета «Анализ пробных экзаменов»

Раздел 5. Справляюсь со стрессом (9 часов)

Данный раздел помогает ознакомить учеников с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации, приемами релаксации, способами снятия нервно-психического напряжения, управлением негативными эмоциями, способам волевой мобилизации и самомобилизации, освоением способов актуализация внутренних ресурсов.

Основные упражнения раздела: «Самое трудное», «Состояние тревоги и покоя», «Мышечная релаксация», «Дыхательная релаксация», «Медитация на предмет», «Формула аутотренинга», «Статуя уверенности и неуверенности», «Символ уверенности», «Мои ресурсы».

Методы и техники, используемые в занятиях:

- Ролевые игры
- Мини-лекции
- Дискуссии
- Релаксационные методы
- Метафорические притчи и истории
- Психофизиологические методики
- Телесно-ориентированные техники
- Диагностические методики

Способы проверки результатов освоения программы:

Для отслеживания динамики развития подростков и результативности проведения программы «Формула успеха» в начале и конце года проводится диагностика обучающихся по следующим методикам:

- оценка нервно-психического напряжения (Т.А. Немчин);
- анкета «Готовность к ЕГЭ»;
- диагностика уровня тревожности: личностной, ситуативной, экзаменационной;
- анкета для классного руководителя.

Диагностическая работа проводится на вводном и итоговом занятиях.

Методическое обеспечение

Для успешной реализации программы «Формула успеха» не требуется специально организованных условий: занятие проводится с целым классом, работа проходит за партами. В классе должна быть специализированный программно-аппаратный комплекс педагога: персональный компьютер; интерактивная доска; мультимедийный проектор; колонки; а также наглядные пособия: стимульный материал к занятиям; обучающие фильмы; инструкционные карты для выполнения практических заданий; раздаточный материал.

3. Требования к уровню подготовки выпускников

В результате освоения программы ученик должен достичь следующих предметных результатов:

знать/понимать:

- о процедуре и особенностях ЕГЭ;
психологические основы сдачи экзамена;
- особенности собственных познавательных процессов и способы их развития, способствующие успешной подготовке и сдаче ЕГЭ;
- наиболее адекватную стратегию подготовки и поведения на экзамене, соответствующую индивидуальным особенностям;
- приемы планирования рабочего времени;
- техники саморегуляции.

уметь:

- работать с информацией;
- управлять собственным эмоциональным состоянием (повышенная тревожность, беспокойство).
- осознавать и принимать свои возможности;
- проводить рефлексии и самоанализ
- мобилизовать свои ресурсы

4. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Сроки
	Экзамен – не конец жизни!	4	
1.	Что такое ЕГЭ?	1	
2- 3.	Плюсы и минусы ЕГЭ: объективный взгляд на экзамен	1	
4.	Моя ответственность на экзамене	1	
	Мои ресурсы	12	
5.	Мой учебный стиль	1	
6.	Память	1	
7.	Моя память	1	
8.	Приемы запоминания	1	
9.	Внимание	1	
10.	Мое внимание	1	
11.	Приемы развития внимания	1	
12.	Мое мышление	1	
13.	Методы работы с текстом	1	
14.	Мотивация	1	
15.	Уровень притязаний	1	
16.	Тревожность	1	
	Экзамен и профессия	3	
17.	Кем я собираюсь стать	1	
18.	Современный рынок труда	1	
19.	Формула идеального выбора	1	
	Эффективная подготовка	5	
20.	Индивидуальный способ деятельности	1	
21.	Как эффективно подготовиться к экзаменам	1	
22.	Поведение на экзамене	1	
23.	Готов ли я к экзамену?	1	
24.	Анализ пробных экзаменов	1	
	Справлюсь со стрессом	9	
25- 26.	Как бороться со стрессом	2	
27- 28.	Обучение приема релаксации	2	
29.	Способы снятия нервно-психического напряжения	1	

30.	Как управлять негативными эмоциями	1	
31.	Волевая мобилизация и самомобилизация	1	
32.	Уверенность на экзамене	1	
33.	Символ уверенности	1	
34.	Итоговое занятие	1	

