

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Профилактическая программа психологической подготовки
к итоговой аттестации учащихся «Точка опоры»

(Название программы)

Для обучающихся 9 – 11 классов

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Реализация профилактической программы психологической подготовки к итоговой аттестации учащихся 9-11 классов «Точка опоры» позволяет успешно решать вопросы личностных и регулятивных трудностей выпускников, возникающих в период подготовки и сдачи экзаменов. В ходе занятий обучающиеся:

1. научатся определять личностные ресурсы для эффективной учебной деятельности;
2. овладеют способами преодоления личностных и регулятивных трудностей;
3. научатся использовать приемы повышения уверенности в себе;
4. разовьют навыки эффективной сдачи экзаменов;
5. получат навыки трансформации критической ситуации в жизненный опыт.

ЛИЧНОСТНЫЕ И РЕГУЛЯТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностными результатами прохождения курса занятий является:

- снижение уровня тревожности в период подготовки и прохождения экзаменационных испытаний;
- определение личностных ресурсов для эффективной учебной деятельности;
- повышение уверенности в себе, развитие позитивного мышления.

Регулятивными результатами прохождения курса занятий являются:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ТОЧКА ОПОРЫ»

9-11 классы (10 часов)

Целью программы занятий с учащимися является формирование эффективного поведения в учебной ситуации, в том числе в период подготовки и прохождения экзаменационных испытаний.

Формы работы: фронтальная, работа в малых группах и индивидуальная работа.

Приемы работы: письменные практики, сказкотерапия, проективные карты, «мозговой штурм», проектная деятельность.

Технологии, применяемые на занятиях: здоровьесберегающие, игровые, технология критического мышления.

Особенностями занятий с учащимися являются:

- 1) обучение старшеклассников стратегии достижения поставленной цели за счет осознания причин возможных проблем, выявления и использования своих ресурсов;
- 2) формирование у обучающихся умений применять регулятивные техники в ситуации эмоционального напряжения.

Структура занятия.

Каждое занятие программы состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Вводная часть включает приветствие и разминку. Цель приветствия – введение в групповую работу. В приветствии участники обмениваются впечатлениями от прошлого занятия. В разминке учащиеся выполняют упражнения, направленные на повышение групповой сплоченности, активизацию самопознания, самовыражения и адаптационных процессов в стрессовой ситуации, настраивающие на групповую работу.

Основная часть занятия содержит психологические упражнения, структурированные в соответствии с дифференционно-интеграционной теорией развития Н.И. Чуприковой. Представленная последовательность заданий направлена на развитие анализа особенностей своей личности и способов преодоления возникающих трудностей посредством постепенного перехода от состояния относительной глобальности к большей дифференцированности, расчлененности и иерархической интеграции. Следствием является формирование у школьников все более внутренне дифференцированного и иерархически упорядоченного взгляда на мир и события, происходит отход от обобщенных неправильных шаблонов.

Работа начинается с мотивации учащихся на освоение новых умений, активизации имеющегося личного опыта. Далее ученики на основе самодиагностики определяют причины, мешающие подготовке к экзамену, и составляют программу саморазвития. В ходе следующих занятий отрабатываются приемы эмоциональной саморегуляции и снижения тревожности в стрессовой учебной ситуации, выявляются проблемные зоны в процессе подготовки к экзаменам, определяются ресурсы и вырабатываются стратегии их преодоления.

После закрепления данных тем учащиеся определяют границы своей ответственности за результат экзамена и анализируют способы подготовки к экзаменам. В завершении программы занятий, учащиеся создают собственное позитивное представление о ситуации экзамена, описывая воображаемые результаты всей процедуры подготовки и сдачи экзамена.

Заключительная часть занятия включает рефлекссию и ритуал завершения, которые являются индикаторами динамики групповых и личностных процессов. В ходе рефлексии психолог получает информацию, насколько участникам были полезны упражнения занятия, и может скорректировать работу с группой. Ритуал завершения занятия показывает соответствие уровня прорабатываемого материала возрастно-психологическим особенностям группы и содержания занятия – актуальности запроса.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Дата	
				План	Факт
1	Вводное занятие	1	Дискуссия, психологические упражнения		
2	Критерии психологической готовности к сдаче экзамена	1	Тестирование, дискуссия, психологическое упражнение		
3	Эмоции и экзамен	2	Лекция, психологические упражнения, тренинг		
4	Как справляться с учебными трудностями	1	Сказкотерапия, психологическое упражнение, литературная страничка		
5	Важные детали подготовки	2	Лекция, психологические упражнения, тренинг, дискуссия		
6	Обобщающее занятие	1	Психологическая настольная игра		
7	Ответственность на экзамене	1	Дискуссия, психологические упражнения		
8	Установка на успех	1	Письменные практики, психологическое упражнение		
	Итого:	10			