
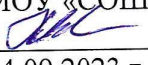



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 46»
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА ГОРОДА САРАТОВА

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО классных руководителей Тукалло А.Е./  «СОШ № 46» Протокол №1 от 30..08. 2023г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по воспитательной работе МОУ «СОШ № 46»  Мичурина И.И. 04.09.2023 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МОУ «СОШ № 46»  Самохина А.И. Приказ № 365 от 04.09 2023 г.</p>
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
педагога-психолога

«Психологическая подготовка к экзаменам»
9,11 классы

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от 30 августа 2023 г.

2023-2024 учебный год
г. САРАТОВ

Результаты освоения курса

Промежуточные:

1. Увеличение количества обратившихся за консультативной помощью.
2. Готовность старшеклассников к дальнейшему сотрудничеству в рамках психолого-педагогического просвещения.

Итоговые:

1. Организация полноценной психологической помощи старшеклассникам в подготовке к сдаче экзаменов.
2. Повышение сопротивляемости учащихся экзаменационному стрессу.
3. Повышение уровня уверенности в себе, в своих силах и способностях.
4. Снижение уровня школьной тревожности участников программы.
5. Ориентация учащихся в вопросах управления своим психофизическим состоянием.
6. Способность учащихся к саморегуляции эмоциональных состояний, внимания, памяти, скорости и направленности ассоциативного процесса мышления, креативности мышления, мыслительных процессов обобщения и классификации, сравнения, ориентации в пространстве и плоскости.
7. Знание особенностей своего характера, умение использовать его сильные стороны, компенсировать слабые.
8. Знание и умение использовать свою ведущую анализаторную систему, т.е. систему, при помощи которой ребенку легче всего познавать окружающий мир.
9. Умение управлять своими волевыми качествами.
10. Осознанное принятие на себя ответственности за подготовку и результат сдачи экзаменов.
11. Готовность к эмоциональному принятию результатов экзаменов и способность построить «план Б» в случае неуспешной сдачи экзамена.

Содержание программы

Раздел 1. Создание атмосферы психологического комфорта в группе, атмосферы доверия

Раздел включает упражнения направленные на создание психологического комфорта в группе, атмосферы доверия и взаимопонимания. Формирование внутригрупповой сплочённости.

«Геометрическая фигура», «Электроцепь», «Нож в масло», «Доверяющее падение», «Хоровод»

Тест «Определение социально-психологического климата группы»

Раздел 2. Управление эмоциями

В этом разделе происходит изучение влияния эмоционального состояния на поведение деятельность и общее самочувствие человека. Формирование умения переносить полученные навыки в реальные ситуации.

Общее понятие об эмоциях. Тест «Эмоциональный интеллект».

Аффекты как проявление эмоциональной жизни человека.

Тест «Любите ли вы себя?»

«Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности».

«Шкала самооценки ситуативной тревожности»

Чувства как устойчивые психические состояния.

Настроения как эмоциональные состояния.

Раздел 3. Память

В данном разделе старшеклассники знакомятся с механизмами работы памяти; отрабатывают практические приёмы работы с текстами, определяют наиболее эффективные для себя приёмы запоминания информации.

Раздел 4. Стресс

Раздел «Стресс» - важная часть подготовки к экзаменам включает в себя знакомство понятия «стресс», его влияние на организм, и получают практические приёмы борьбы со стрессом.

Стратегии поведения в стрессовой ситуации: стресс льва и стресс кролика.

Тест «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный вариант Т.А.Крюковой).

Арт-техника «Сочинение с продолжением» (общая сказка)

Упражнения «Эмоциональный жест», «Позитивные эмоциональные жесты», «Очистка радиоэфира», «Машина времени», «Взрыв эмоций»

Упражнения «Взгляд юмориста», «Забор Тома Сойера», «Мыльная опера», «Фоторобот», «Вкусная еда».

Раздел 5. Приемы волевой мобилизации

Данная часть носит практический характер и включает в себя получение навыков направленных на снятие нервно-психического напряжения и волевой мобилизации.

Упражнение «Колесо жизни».

Работа с притчами (Роберт Элиас Наджеми)

Ценности в жизни человека.

Активизирующий опросник «Как поживаешь?» (Н.С.Пряжников).

Позитивная визуализация «Поплавок в океане».

Тест «Уверенность в себе»

Методы и техники, используемые в занятиях:

Мини-лекции.

Дискуссии.

Релаксационные методы.

Метафорические притчи и истории.

Психофизиологические методики.

Диагностические методики

Тематическое планирование

№ п\п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов
Раздел 1.	Создание атмосферы психологического комфорта в группе, атмосферы доверия	2
1	Знакомство	1
2	Установление контакта	1
Раздел 2.	Управление эмоциями	5
3	Мои сильные и слабые стороны	1
4	Мои эмоции	1
5	Влияние эмоций на различные стороны нашей жизни	1
6	Как справиться с негативными эмоциями	1
7	Эмоции и поведение	1
Раздел 3.	Память	3
8	Память – как она работает	1
9	Приёмы запоминания	1
10	Приёмы работы с текстом	1
Раздел 4.	Стресс	3
1	Что такое стресс?	1
12	Влияние стресса на эмоциональное состояние человека	1
13	Как бороться со стрессом	1
Раздел 5.	Приёмы волевой мобилизации	4
14	Способы снижения нервно-психического напряжения	1
15	Приёмы волевой мобилизации и самообладания	1
16	Как стать уверенным в себе?	1
17	Итоговое занятие	1
Всего		17