

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8» ГОРОДА ШАРЫПОВО

Адрес: 662315, Россия, Красноярский край, город Шарыпово, 3-й микрорайон, д.32
Тел. 8 (39153) 3-07-72 E-mail: maou8shkola32@mail.ru

Согласовано
на методическом совете

Протокол от 30.08.2022 № 1



Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ №8
А.Г. Агаркова
Приказ от 31.08.2022 № 236

Рабочая программа

внеурочной деятельности по психологии

«Познай себя»

(11 класс)

17 часов

Составитель/разработчик:
Шкарина Светлана Александровна
Педагог-психолог

Шарыпово 2022год

Программа тренинговых занятий по психологической подготовке старшеклассников к ЕГЭ «Познай себя» предназначена для обучающихся старших классов (16-18 лет). Данная программа будет осуществляться с учащимися 11-их классов, МАОУ СОШ №8 города Шарыпово

Главная цель курса: психологическая подготовка выпускников к единому государственному экзамену.

Основные задачи обучения:

- Повышение учебной мотивации старшеклассников;
- повышение уверенности обучающихся в себя, развитие адекватной самооценки и позитивного мышления;
- развитие умения адекватно оценивать свои возможности, планировать и распределять время;
- знакомство обучающихся со способами снятия нервно-психического напряжения, с методами саморегуляции и самоподдержки, повышение сопротивляемости стрессу;
- помощь в осознании своих установок, собственной ответственности за поступки;
- обучение приемам эффективного запоминания и мобилизации собственных когнитивных ресурсов для достижения желаемого результата на экзамене;
- развитие коммуникативной компетентности, навыков самоконтроля.

Данная программа даёт возможность более эффективно подготовиться к экзаменам и справиться с волнением, нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ. На занятиях выпускники научатся различным эффективным способам снятия нервно-психического напряжения, способам волевой мобилизации, приемам эффективного запоминания, планированию и распределению времени при подготовке к экзаменам. Программа содействует личностному развитию, реализации творческого потенциала, выработке позитивного самоотношения и настраивает на успешную сдачу экзаменов.

На занятиях активно используются психогимнастические упражнения, упражнения с игровыми элементами, групповые дискуссии, «мозговой штурм», техники саморегуляции, метод развития критического мышления: синквейн, метод визуализации, метафорические приемы, ассоциативно-метафорические фотокарты.

Программа рассчитана на 17 занятий, общая продолжительность составляет 17 часов.

Предполагаемые результаты изучения курса по психологии «Психологическая подготовка к ЕГЭ»:

- Позитивное отношение к процессу сдачи экзаменов и уверенность в своих силах выпускников.
- Освоение приемов планирования рабочего времени в период подготовки к экзаменам.
- Повышение сопротивляемости стрессу, освоение техник саморегуляции.
- Освоение приемов эффективного запоминания и мобилизации собственных когнитивных ресурсов для достижения желаемого результата на экзамене.
- На достаточном уровне сформированности навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы, коммуникативной компетентности.

Обучающийся научится:

1. Развивать умение адекватно оценивать свои возможности, планировать и распределять время;
2. Осознавать свои установки, собственную ответственность за поступки.
3. Стремление к активности и самостоятельности в разных видах предметно - практической деятельности;
4. Умению ставить и удерживать цель деятельности и планировать действия;
5. Использовать самоконтроль на всех этапах деятельности; осуществлять и оценивать процесс результат деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

1. Контролировать уровень тревожности, связанной с различными аспектами школьной жизни и в частности при подготовке и сдаче ЕГЭ.
2. Навыкам саморегуляции и самоконтроля;
3. Формировать адекватные отношения к ошибкам и неудачам;
4. Повышать собственный интерес и мотивацию к учебной деятельности;
5. Формирование адекватную самооценку;
6. Воспитывать уверенность в себе;
7. Улучшать коммуникативные навыки.

Содержание курса:

Занятие 1. Дорогу осилит идущий

Цель: способствовать психологическому настрою учащихся на продуктивную подготовку к экзаменами преодолению трудностей; снижение тревоги.

Выработка правил группы

Упражнение «Сходства и отличия»

Цель: знакомство, позитивный настрой на работу.

Упражнение «Ассоциации»

Цель: настрой на тему, возможность поделиться своими чувствами по поводу предстоящих экзаменов; способствовать выходу негативных мыслей.

Упражнение «Синквейн» на тему «ЕГЭ»

Цель: изучение отношения к экзамену; развитие ответственности и вклада каждого участника в решение общей задачи.

Упражнение «Живая картина»

Цель: организация совместной деятельности, снятие напряжения.

Дискуссия-обсуждение притчи

«Бабочка» Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»

Цель: снятие напряжения после занятия, создание позитивного настроения.

Рефлексия.

Занятие 2. Мои установки

Цель: формировать объективное отношение к ЕГЭ; развивать уверенность в себе, навыки самоконтроля; способствовать снятию эмоционального напряжения и страха перед экзаменами.

Упражнение «Я люблю... Я хочу... Я могу...»

Цель: положительный настрой, развитие чувства эмпатии, повышение самооценки.

Упражнение «Моечная машина»

Цель: усиление общего командного духа, развитие способности к пониманию и поддержке другого.

Упражнение «Десять заповедей...»

Цель: знакомство с негативными установками, мешающими нормальной сдаче экзамена; формирование позитивного отношения к себе и веры в успех на экзаменах, развитие уверенности в своих силах, через переформулирование негативных установок в позитивные.

Упражнение «Моя рабочая неделя»

Цель: развитие умения анализировать эффективность распределения своей деятельности во времени; составление рекомендаций рабочей недели с рациональным распределением сил в течение недели.

Упражнение «Я устал»

Цель: снятие психофизического напряжения, создание атмосферы принятия на занятии.

Упражнение «10 слов» (работав командах)

Цель: создание позитивного настроения на сдачу ЕГЭ; снятие тревожности.

Упражнение «Храм

тишины» **Рефлексия.**

Занятие 3. Что будет залогом успеха на экзамене

Цель: знакомство выпускников с эффективными способами снятия нервно-психического напряжения, способами волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам; повышение сопротивляемости к стрессу.

Упражнение «Поздоровайся как...»

Цель: создание эмоционального настроения на занятие.

Упражнение "Эксперимент"

Цель: моделирование ситуации, развитие концентрации внимания, подведение к теме занятия.

Упражнение «Мои ресурсы»

Цель: развитие интереса к поиску эффективных способов снижения нервно-психического напряжения, разработка рекомендаций по организации режима дня в период подготовки к экзаменам, составление формул самопрограммирования.

Упражнение «Воздушный шар»

Цель: снятие нервно-психического напряжения.

Упражнение «Место покоя»

Рефлексия.

Занятие 4. Открытие возможностей

Цель: обучение приемам эффективного запоминания и мобилизации собственных когнитивных ресурсов для достижения желаемого результата на экзамене.

Упражнение «Энерджайзер»

Цель: формирование позитивного эмоционального настроения на предстоящую деятельность.

Упражнение «Снежный ком»

Цель: развитие умения внимательно слушать и запоминать.

Упражнение «Визуализация»

Цель: развитие произвольной памяти, используя прием визуализации.

Упражнение «Выражение мысли другими словами»

Цель: умение оперировать словами, точно выражать мысли.

Упражнение «Встать по числу»

Цель: развитие у выпускников умения понимать друг друга без слов, навыков самоконтроля; выработка общей тактики в группе.

Упражнение «Пожелания»

Цель: повышение уровня жизненного оптимизма; снятие барьеров общения; развитие умения делать приятно окружающим.

Рефлексия.

Занятие 5. Эмоции и поведение (часть 1)

Цель: Обучение умению выражать свои эмоции; выявление предрасположенности к различным типам негативного поведения.

Упражнение "Передай улыбку другу"

Упражнение "Прощай, проблема"

Цель: выработка умения выражать эмоции адекватно ситуации.

Тест эмоций

Упражнение "Мои лица"

Цель: повышение уровня жизненного оптимизма; снятие барьеров общения; развитие умения делать приятно окружающим.

Мини-лекция "Как разрядить негативные эмоции?"

Рефлексия.

Занятие 6. Эмоции и поведение (часть 2)

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

Упражнение "Испорченный телефон"

Цель: Развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе.

Упражнение "Кто похвалит себя лучше всех, или Памятка на "черный день"

Цель:Повышениесамооценки.

Упражнение "Декларация моей самооценности"

Упражнение" Ящик Пандоры"

Цель: Повышение уровня саморегуляции.

Рефлексия.

Занятие7.Как лучше подготовиться к занятиям

Упражнение"По радио сказали".

Цель: Повышение уровня саморегуляции и сомоконтроля

Тест"Моральная устойчивость"

Мини-лекция"Как готовиться к экзаменам"

Цель: сообщить в доступной форме об эффективных способах подготовки к экзаменам.

Кинезиологическиеупражнения

Цель: стимуляция познавательных способностей.

Рефлексия.

Занятие 8.Память и приемы запоминания(часть1)

Цель: Знакомство с характеристиками памяти человека.

Обучение работе с текстами, приемам запоминания, отработка полученных навыков.

Упражнение

"Комплимент"Упражнение:

"Нальдине"

Цель:повышениеуровнякоммуникациии уровнясамоанализа

Упражнение:"Нальдине"

3.Мини-лекция: Память. Приемы организации запоминаемого материала

Рефлексия

5. Упражнение"Снежный ком"

Цель: снижение уровня напряженности путем игровой формы.

Занятие 9.Памятьиприемызапоминания(часть2)

Цель:знакомство с характеристиками памяти человека; обучение работе с текстами, приемам запоминания, отработка полученных навыков.

Упражнение"Живые скульптуры"

Упражнение "Покажи пальцем"

Цель: повышение уровня коммуникации и уровня самоанализа

Мини-лекция: Методы активного запоминания

Метод ключевых слов.

Метод повторения И.А.Корсакова (основные принципы)

Дискуссия по теме лекции.

Упражнение. "Память и чувственный опыт" (20 мин.)

Упражнение "Я хвалю себя за то, что..."

Занятие 10. Дверь в себя

Цель: содействовать процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, выработке позитивного само отношения и настроения на успешную сдачу экзаменов; на основе формирования навыков саморефлексии и самопознания развивать умения ставить цели, принимать решения.

Упражнение «Найди пару»

Цель: развитие прогностических возможностей и интуиции; развитие заинтересованности.

Упражнение "Откровенно говоря"

Цель: побудить участников к откровенному разговору, создание доверительной атмосферы на занятии.

Упражнение «Мои эмоции»

Цель: активизация артистических способностей, достижение состояния раскованности и свободы, выработка умения выражать эмоции адекватно ситуации.

Упражнение «Переход»

Цель: проработка эмоционально-личностных проблем при переходе от конкретного образа к метафоре и обратно, через создание диалога между внешними и внутренними образами.

Упражнение «Представление о достигнутом успехе»

Цель: обучить методу визуализации и осознанию достигнутого успеха в сдаче экзаменов.

Рефлексия.

Тематический план

№	Тема занятия	Количество часов
1	Дорогу осилит идущий	1
2	Мои установки	2
3	Что будет залогом успеха на экзамене	2
4	Открытие возможностей	2
5	Эмоции и поведение 1 часть	2
6	Эмоции и поведение 2 часть	2
7	Как лучше подготовиться к экзаменам	2
8	Память и приемы запоминания 1 часть	2
9	Память и приемы запоминания 2 часть	2
Всего:		17

Учебно-методическое материально-техническое обеспечение.

1. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Генезис, 2009 – 184 с. – (Психолог в школе).
2. Анн Л.Ф. Психологический тренинг подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89, 2003. – 224 с.
4. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.
5. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
6. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135 с.
7. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2006. – 192 с.
8. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005. – 175 с.
9. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху"
10. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.
11. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006. – 112 с.

Материально-техническое оснащение:

Для проведения занятий в студии используется учебный класс, в котором есть необходимое пространство для групповой работы.

Необходимо наличие мультимедийной аппаратуры для демонстрации фильмов, канцтоваров (бумага, ручки, папки, файлы и бланки).