Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Центр диагностики и консультирования для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи»

Согласовано Утверждено

Заместитель директора Директор

МАУ ДО «ЦДК» МАУ ДО «ЦДК»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2018 г.

Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_

**Психологическая подготовка учащихся к экзаменам**

программа для детей 14-17 лет и их родителей

Гордиевич Татьяна Алексеевна,

педагог-психолог,

высшая квалификационная категория

Новоуральск

2018

**Пояснительная записка**

Экзаменов в жизни каждого человека бывает предостаточно. Сдавая экзамены, человек переживает настоящий стресс. Что чувствует экзаменующийся? Страх накануне экзамена. Радостное возбуждение, когда понимает, что может справиться с заданием; когда отметка соответствует его ожиданиям или даже превосходит их. Чувство разочарования, когда получает отметку ниже той, на которую рассчитывал. Чувство гордости, когда сообщает родителям о хороших результатах экзамена. Невероятную усталость, когда все испытания остались позади.

Для успешного прохождения этого трудного экзаменационного пути нужны не только хорошие знания, но и психологическая подготовка. В программе представлены серия тренинговых занятий и консультаций для старшеклассников и их родителей.

***Актуальность*** программы обусловлена тем, что позволяет старшеклассникам снизить уровень тревоги, неизбежной в связи с предстоящими экзаменами, и отработать навыки уверенного поведения, которые необходимы в жизни.

Программа ориентирована на обеспечение личностного развития обучающихся:

* готовности и способности их к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию, индивидуально-ответственному поведению;
* готовности и способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты, целеустремлённости и ответственности в достижении результата.

***Цель программы:*** отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к экзаменам, обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля, повышение уверенности в себе, в своих силах.

***Задачи программы.***

*Образовательная:* обозначить проблемы, с которыми предстоит встретиться на экзамене и обсудить возможности их преодоления.

*Развивающие:*

1. снизить у старшеклассников тревогу в связи с предстоящими экзаменами, повысить сопротивляемость стрессу;
2. развить рефлексивные навыки.

*Воспитательная:* отработать навыки уверенного поведения.

***Эффективность работы*** по предлагаемой программе оценивается по результатам диагностики, при получении обратной связи с детьми и родителями в форме индивидуальных и групповых консультаций. При необходимости проводятся индивидуальные консультации для детей и родителей. Для родителей проводится родительское собрание «Психологическая подготовка к экзаменам». Родительское собрание проводится по заявке образовательного учреждения вне зависимости от тренинга. Возможно проведение классного часа, на котором обозначаются психологические проблемы, с которыми учащиеся могут встретиться на экзамене, и намечаются пути их решения.

***Форма организации занятий*** – групповая. Наполняемость группы – 10-12 человек. Курс рассчитан на 3 занятия по 2 часа в неделю.

***Планируемые результаты освоения обучающимися программы***

*Личностные:*

* осознание личностно значимых целей экзамена;
* формирование высокого уровня учебной мотивации;
* формирование адекватной самооценки (умение реалистично оценить свои знания, умения, способности);
* развитие способности к самоопределению, самостоятельности мышления и действия.

*Познавательные:*

* выбор эффективной стратегии деятельности в ситуации экзамена.

*Регулятивные:*

* планирование своей деятельности при подготовке к экзамену;
* развитие навыков саморегуляции как способности к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению препятствий.

*Коммуникативные:*

* планирование учебного сотрудничества с учителем и одноклассниками в процессе подготовки к экзаменам.

***Нормативно-правовые документы:***

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273\_ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 года
3. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»
4. Приказ Минобразнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | |
| всего | теоретические занятия | практические занятия |
| **Родительское собрание** | | | | |
| 1 | Психологическая подготовка к экзаменам | 1 | 1 | - |
| Итого по разделу | | 1 | 1 | - |
| **Классный час** | | | | |
| 1 | Психологическая подготовка к экзаменам | 1 | 0,5 | 0,5 |
| Итого по разделу | | 1 | 0,5 | 0,5 |
| **Тренинг** | | | | |
| 1 | Как лучше подготовиться к экзаменам | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Поведение на экзамене | 2 | 0,5 | 1,5 |
| 3 | Способы снятия нервно-психического напряжения | 2 | 0,5 | 1,5 |
| Итого по разделу | | 6 | 2 | 4 |

**Содержание программы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема, основное содержание | Количество часов | Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса внеурочной деятельности | | | | |
| Метапредметные результаты | | | | Личностные результаты |
| Познавательные УУД | | Регулятивные УУД | Коммуникативные УУД |
| Родительские собрание | | | | | | |
| Психологическая подготовка к экзаменам | 1 |  | |  |  |  |
| Классный час | | | | | | |
| Психологическая подготовка к экзаменам | 1 | 1.Выбор эффективной стратегии деятельности с ситуации экзамена | 1. Планирование своей деятельности при подготовке к экзаменам.  2. Развитие навыков саморегуляции как способности к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению препятствий | | 1. Планирование учебного сотрудничества с учителем и одноклассниками в процессе подготовки к экзаменам. | 1. Осознание личностно значимых целей экзамена.  2.Формирование адекватной самооценки (умение реалистично оценивать свои знания, умения, способности). |
| Тренинг | | | | | | |
| Как лучше подготовиться к экзаменам | 2 | 1.Выбор эффективной стратегии деятельности с ситуации экзамена | 1. Планирование своей деятельности при подготовке к экзаменам.  2. Развитие навыков саморегуляции как способности к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению препятствий | | 1. Планирование учебного сотрудничества с учителем и одноклассниками в процессе подготовки к экзаменам. | 1. Осознание личностно значимых целей экзамена.  2.Формирование адекватной самооценки (умение реалистично оценивать свои знания, умения, способности).  3.Формирование высокого уровня учебной мотивации.  4.Развитие способности к самоопределению, самостоятельности мышления и действия). |
| Поведение на экзамене | 2 | 1.Выбор эффективной стратегии деятельности с ситуации экзамена | 1.Развитие навыков саморегуляции как способности к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению препятствий | |  | 1. Осознание личностно значимых целей экзамена.  2.Формирование адекватной самооценки (умение реалистично оценивать свои знания, умения, способности).  3.Формирование высокого уровня учебной мотивации.  4.Развитие способности к самоопределению, самостоятельности мышления и действия). |
| Способы снятия нервно-психического напряжения | 2 | 1.Выбор эффективной стратегии деятельности с ситуации экзамена | 1.Развитие навыков саморегуляции как способности к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению препятствий | |  |  |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Печатные пособия | Брошюра «Психологическая подготовка к экзаменам» (разработана в МАУ ДО «ЦДК») |
| Видео-, аудиоматериалы |  |
| Цифровые образовательные ресурсы |  |
| Оборудование | 1. Бумага 2. Карандаши 3. Бланки методики «Определение уровня тревожности в ситуации проверки знаний» |

**Список литературы**

1. *Беглова Т.* Нешуточные испытания. //”Школьный психолог”. 2001, N27.
2. *Вачков И.В.* Групповые методы в работе школьного психолога. М, 2009.
3. *Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А.* Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. М, Просвещение, 2009.
4. *Королёва Н., Стебенёва Н.* Путь к успеху. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену. //»Школьный психолог». 2006. № 20.
5. *Мальханова И. А.* Школа красноречия. М. АиФ Принт. 2002.
6. *Прихожан А. М.* Психология неудачника. М: Творческий центр. 1997.
7. *Родионов В., Ступницкая М.* Экзамены как повод поиграть. //”Школьный психолог”. 2002, NN 16, 20, 21.
8. *Чибисова М.Ю., Пилипко Н.В.* Психолог на родительском собрании. М, 2008.
9. *Чибисова М.Ю.* Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М: Генезис, 2009.

**Аннотация**

Программа “Психологическая подготовка к экзаменам” ориентирована на работу с учащимися старших классов и их родителями. Предлагаемый материал может быть использован педагогами-психологами и классными руководителями, заинтересованными в успешной сдаче экзаменов учащимися общеобразовательной школы.

Программу следует воспринимать как примерную.