

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное образовательное учреждение Иркутского районного
Муниципального образования

"Мамоновская средняя общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО

методическим объединением

«Социально-психологическая служба»

Руководитель МО

Т.В. Тишинская Тишинская Т.В.

Протокол № 1 от "30"08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Ю.В. Рожкова Рожкова Ю.В.

Протокол № 6 от

"30"08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

С.В. Фирсова Фирсова С.В.

ДОКУМЕНТОВ
Приказ № 636 от "26"09.2024 г.

Приложение 10



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по факультативу «Тренинг активации внутренних ресурсов»

для обучающихся 11 классов

Учитель Тишинская Татьяна Витальевна

Пояснительная записка

Жизнь современных детей переполнена эмоциональными нагрузками, что при неблагоприятных, стрессогенных обстоятельствах может оборачиваться психологическими срывами. К сожалению, в последние годы школьники не становятся более здоровыми: к десятому классу около половины детей имеют нарушения в развитии нервной системы, у подростков наблюдаются высокий уровень тревожности и переживания душевного дискомфорта, агрессивность и конфликтность поведения, снижено оптимистическое восприятие будущего.

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся ЕГЭ и выпускные экзамены. Любой экзамен является стрессовой ситуацией. Зильберберг Н. И. считает, что с помощью ЕГЭ школьников испытывают на устойчивость к стрессам. ЕГЭ как форма экзамена для многих выпускников является пугающей. Как отмечают эксперты, все это вкуче: ЕГЭ, возраст зачастую настолько сильно влияют на здоровье ребенка, в частности, на его психологическое и эмоциональное состояние, что может привести к непроходящему стрессу, панике, переходящим в различные разновидности психозов, неврозов. Отсюда затяжная депрессия, которая может привести и к трагичному исходу — суициду. Нередко подросток, не сумев справиться с охватившими его паникой и эмоциями, накладывает на себя руки. За последние два года количество детских суицидов резко возросло. Ряд психологов связывает это прежде всего со сдачей ЕГЭ и крайне напряженной и нервной обстановкой в этот период.

ЕГЭ — это сразу два экзамена: выпускной и вступительный, и это повышает его субъективную значимость, а следовательно, и уровень тревоги учащихся, что в свою очередь приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности. Тревога - это весьма энергоемкое занятие. Чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается на учебную деятельность. Известно, что одна из причин, мешающих тревожным детям результативно выполнить задание, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, каковы последствия их неудачи в этой деятельности.

Важным шагом к успеху на экзамене является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута.

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ трудно недооценить. Это связано и с тем, что каждый год значимость ЕГЭ, в том числе и субъективная, возрастает. Поскольку в настоящее время процедура аттестации проводится в форме ЕГЭ, который не только оценивает знания учащегося-выпускника, но является еще и своеобразной проверкой социальной и психологической готовности к постоянно меняющимся

условиям современной реальности, имеет смысл при подготовке выпускников к ЕГЭ, обратить внимание на формирование их психологической устойчивости.

Умению сдавать экзамены, никто специально не учит, вместе с тем соответствующие психотехнические навыки очень полезны, они не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют более успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями и т.п.

Соответствующая работа с будущими выпускниками не только не вызывает сопротивления, но и приветствуется большинством учащихся. Поэтому учитывая, что показатели тревожности и эмоционального перенапряжения перед экзаменами значительно возрастают, необходимо в период подготовки к экзаменам проводить с учащимися тренинги по подготовке к экзаменам.

Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, которая содействует: созданию позитивного эмоционального настроения школьников на экзамены; снижению экзаменационных страхов, тревоги; обучению эмоциональной саморегуляции при сдаче экзаменов, с учетом занятости учащихся в предэкзаменационный период.

Практическая значимость заключается в оказании помощи учащимся справиться с излишним волнением, найти и активизировать имеющиеся у них внутренние ресурсы, позволяющие повысить уверенность в себе и более эффективно подготовиться к экзамену; в разработке практических рекомендаций для преподавателей, родителей, учащихся.

Цель: психологическая подготовка выпускников к единому государственному экзамену, включающая активизацию внутренних ресурсов учащихся, профилактику тревожности, неуверенности в себе и своих силах.

В ходе достижения цели решаются следующие задачи:

- Ознакомление с техниками самоуправления и саморегуляции эмоциональных состояний с целью предупреждения и преодоления возможных последствий психического перенапряжения, поддержания оптимального уровня психических состояний в период подготовки к экзаменам.
- Снижение негативных переживаний и трансформация их в положительные эмоциональные состояния путем активизации внутренних ресурсов.
- Формирование потребности в самоуправлении и саморегуляции своих эмоциональных состояний.
- Повышению общей коммуникативной культуры учащихся.

В основу программы положены различные методы и способы управления эмоциональными состояниями. Регулярное выполнение предлагаемых упражнений позволит учащимся оценить свое

психоэмоциональное состояние, скорректировать его, выработать навыки психологического самовоздействия с целью снижения эмоционального и физического напряжения; приемы мобилизирующие интеллектуальные возможности.

Сроки и этапы реализации программы

Программа рассчитана на 34 часа. Если специфика группы требует дополнительной проработки какой-нибудь темы, программа может быть скорректирована. Оптимальное число участников – группы 10—15 человек. Режим проведения – 1 раз в неделю.

Основные принципы работы:

1. Доступность психолого-педагогической поддержки для каждого старшеклассника.
2. Личностно-индивидуальный подход к учащимся.
3. Принцип конструктивного взаимодействия психолога со всеми участниками учебно-воспитательного процесса в период подготовки и прохождения итоговой аттестации.

Особенности возрастной группы: программа тренинга рассчитана на учащихся 11 класса, готовящихся к единому государственному экзамену, без ограничения по состоянию здоровья.

В процессе занятий по программе учащиеся должны усвоить приемы и навыки релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения, самоконтроля, самообладания, необходимые в ходе сдачи экзамена; способы избавления от страхов и приобретения уверенности в себе.

К ожидаемым результатам можно отнести снижение показателей тревожности, связанной с различными аспектами школьной жизни, до уровня, соответствующего возрастной норме, повышение самооценки учащихся, навыков саморегуляции, развитие коммуникативной культуры.

Содержание элективного курса «Тренинг активизации внутренних ресурсов» для учащихся 11 классов

№	Раздел	Количество часов
1	Тревога перед экзаменом	12
2	Внутренние ресурсы	3
3	Развитие высших психических функций	5
4	Работа с целью	2
5	Способы снятия эмоционального напряжения и приобретение уверенности перед экзаменами	12
Итого часов		34

Содержание разделов элективного курса «Тренинг активизации внутренних ресурсов»

Раздел 1: Тревога перед экзаменом(12 часов). Темы: «Знакомство с группой» «Что такое ЕГЭ и что он значит для меня?» (2 часа); Оценка страха перед экзаменом; «Образ ЕГЭ» (2 часа); «Сказка о экзамене»(2 часа); «Мои страхи» (3 часа); «Символ уверенности».

Изучение данного раздела ориентированно на снижения уровня тревоги связанной с экзаменами, преодоление страхов, повышения уверенности в себе и своих силах.

Раздел 2: Внутренние ресурсы (3 часа). Темы: «Мои ресурсы» (2 часа);«Способы преодоления возникших трудностей».

Изучение данного раздела ориентированно на активизацию внутренних психологических ресурсов учащихся для эффективной сдачи выпускных экзаменов; На осознание внутренних ресурсов, позволяющих чувствовать себя здоровыми, наполненными жизненными силами, быть энергичными, активными, уверенными в себе и своих собственных силах

Раздел 3: Развитие высших психических функций(5 часов). Темы: Обучение мнемотехникам «Метод предложение», «Метод Цицерона»; Обучение мнемотехникам «Метод история», «Метод цепочка».

Обучение техникам развития внимания(2 часа); Приемы работы с запоминаемым материалом.

Изучение данного раздела ориентированно на обучение методам эффективного запоминания и техникам развития внимания. К экзамену учащиеся запоминают много текстового материала, формул, графиков, правил. Очень важно понять, какой способ запоминания подходит каждому из них.

Раздел 4: Работа с целью (2часа). Темы: Постановка целей(2 часа).

Изучение данного раздела ориентированно на развитие умения определять цели и действовать в соответствии с ними

Раздел 5. Способы снятия эмоционального напряжения и приобретение уверенности перед экзаменами (12 часов). Темы: Способы снятия нервно-психического напряжения; Приемы совладания с экзаменационной тревожностью; Способы снятия нервно-психического напряжения(мышечная релаксация);«Соппротивление стрессовым ситуациям»; «Место покоя»; Оценка страха перед экзаменом; Стабилизация эмоционального состояния; «О мотивации к экзамену»; Самооценка психического состояния; «Приемы волевой мобилизации и приемы самообладания»; «Образ моего Я»; «Пройденный путь».

Изучение данного раздела ориентированно на снижение уровня тревожности, повышение уверенности в себе, обеспечение психологической безопасности выпускников, формирование навыков стрессоустойчивости.