

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования  
«Районный центр диагностики и консультирования для детей, нуждающихся  
в психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»,  
г. Козельск Калужской области

Принято на педагогическом совете  
протокол № 1  
от 29.08.2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МКУ ДО РЦДиК г. Козельск  
\_\_\_\_\_/А.С. Матюшина/  
Приказ № 8 от 29.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ И  
ПРЕВЕНТИВНОЙ ПЕДАГОГИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И  
ПОДРОСТКОВ  
*социально-гуманитарной направленности*  
«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
К ЭКЗАМЕНАМ»**

**(Срок реализации - 1-2 месяца)**

**Возраст обучающихся 15-16 лет.**

*Автор:  
педагог-психолог Сокольникова М.Ю.*

г. Козельск, 2023 г.

## **1. Пояснительная записка**

### **Актуальность программы.**

В условиях реформирования российской системы образования актуальной стала проблема подготовки учащихся к новой форме аттестации – ОГЭ. Данная программа предназначена для подготовки обучающихся 9-х классов к ОГЭ в новой форме. Основанная цель данного курса – развитие психологической устойчивости к предстоящему экзамену государственной итоговой аттестации.

Проблема подготовки к ОГЭ является наиболее актуальной в настоящее время. Это связано с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией для учащихся, а ОГЭ как форма экзамена появился сравнительно недавно, ввиду внедрения каждый год меняющихся требований к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Поэтому в данный момент эта проблема является наиболее актуальной.

Всё это привело к необходимости создания программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением. Данная программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ОГЭ, кроме того с её помощью выпускники могут научиться различным приёмам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену.

Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться, эффективно работать и отдыхать. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приёмам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения.

**Направленность (профиль) программы:** социально- гуманитарная.

**Отличительные особенности программы:** занятия по программе составлены таким образом, что обучающиеся могут всесторонне изучить вопрос о сдаче итоговых экзаменов. Обучающиеся получают сведения о предстоящих экзаменах в форме теоретических знаний, на которых отводится всего один час, а другая часть материала направлена на практические работы в форме дискуссий, диагностических процедур, множественных действенных и рабочих авторских техники для саморегуляции, волевой мобилизации, развития ВПФ. Занятия по программе построены в динамичной форме с использованием специальных бланков, просмотров видеороликов, мозгового штурма, дискуссии, решения задач, деловых игр, освоения различных методик.

**Адресат программы:** учащиеся 9-х классов, подростки в возрасте от 15-16 лет.

**Объём программы:** 4 часа.

**Формы обучения:** очная.

**Методы обучения:** коррекционная работа по профилактике экзаменационной тревожности, обучение приёмам волевой мобилизации, практические занятия с упражнениями на развитие памяти, внимания, навыкам организации запоминаемого материала, техники для снятия эмоционального напряжения, просмотра видеороликов, буклетов.

**Формы проведения занятий:** групповые занятия.

**Срок освоения программы:** 1-2 месяца.

**Режим занятий:** периодичность занятий 1-2 раз в неделю.

Время занятия: 45 минут.

**Цели и задачи программы:**

**Цель курса:** психологическая подготовка выпускников к основному государственному экзамену.

**Задачи курса:**

1. Повышение учебной мотивации старшеклассников.
2. Повышение уверенности учащихся в себе, развитие адекватной самооценки и позитивного мышления.
3. Развитие умения адекватно оценивать свои возможности, планировать и распределять время.
4. Знакомство учащихся со способами снятия нервно-психического напряжения, с методами саморегуляции и самоподдержки, повышение сопротивляемости стрессу.
5. Помощь в осознании своих установок, собственной ответственности за поступки.
6. Обучение приемам эффективного запоминания и мобилизации собственных когнитивных ресурсов для достижения желаемого результата на экзамене.
7. Развитие коммуникативной компетентности, навыков самоконтроля и самоорганизации.

**Определение критериев, позволяющих оценить успешность освоения программы:**

Успешность освоения программы курса указывает на динамику развития учащегося. Динамика развития оценивается по 3-м критериям: положительная динамика, незначительная динамика и отсутствие динамики.

Для положительной динамики важно, успешное освоение программы:

- положительное отношение к оценке собственных знаний;
- освоение навыков и умений волевой мобилизации;
- высокий уровень осведомлённости о процедуре сдачи экзаменов;
- освоение навыков саморегуляции эмоционального состояния;
- повышения уровня мотивации на успешную сдачу экзаменов;
- наличие адекватной оценки собственных возможностей и способностей.

Положительная динамика показывает на то, что у подростка нормальная адекватная самооценка, сформировано положительное отношение к проверке собственных знаний и к экзаменам в целом, усвоены основные приёмы и методы развития памяти, внимания, мышления, методы снятия тревожности и гармонизации психоэмоционального состояния. Незначительная динамика показывает, что подросток усвоил программу не до конца, а отсутствие динамики показывает, что учащийся совсем не освоил программу.

### **Наиболее вероятные «факторы риска» экзаменационной тревожности:**

1. Неадекватно завышенная или заниженная самооценка, которая напрямую зависит от успешного обучения и сдачи итоговых экзаменов;
2. Отсутствие мотивации и пробелы в знании школьного материала;
3. Недостаточная осведомлённость о процедуре сдачи экзаменов;
4. Переоценка собственных возможностей и знаний.

### **Планируемые результаты:**

1. Позитивное отношение к процессу сдачи экзаменов и уверенность в своих силах у выпускников.
2. Освоение приемов планирования рабочего времени в период подготовке к экзаменам.
3. Повышение сопротивляемости стрессу, освоение техник саморегуляции.
4. Осознание своих установок, собственной ответственности за поступки.
5. Освоение приёмов эффективного запоминания и мобилизации собственных когнитивных ресурсов для достижения желаемого результата на экзамене.
6. На достаточном уровне сформированность навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы, коммуникативной компетентности.

**Условия реализации программы:** данная программа реализуется среди учащихся 9-х классов в школах Козельского района, в соответствии с учебным

графиком работы МКУ ДО «РЦДиК» и при наличии письменного согласия родителей (законных представителей) на обучение ребёнка по данной программе.

**Информационное обеспечение деятельности:** презентации, видеофильмы, информационный буклет.

**Формы и средства контроля:** результативность и эффективность программы можно определить путем психодиагностического обследования. Эффективность занятий также определяется методом анкетирования участников.

**Оборудование:** ИКТ, музыка, бланки для опросов, ручки, карандаши, маркеры, плакаты, компьютер, карандаши, ручки, фломастеры, магниты, плакаты, бланки с заданиями.

**Этапы программы:**

1. Диагностический этап.
2. Информационно- просветительский этап.
3. Заключительный этап. Подведение итогов.

Этапы программы могут быть не разграничены и взаимодополняемы.

**Содержание программы:**

1. Этап информирования о процедуре сдачи итоговой аттестации
2. Этап освоения навыков развития памяти и внимания, волевой мобилизации и саморегуляции.
3. Этап освоения навыков стабилизации эмоционального состояния.

## Список литературы:

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось89. 2003. – 224 с.
- Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
- Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.
2. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2006. – 192 с.
3. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120с.
4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256с.
5. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135с.
6. Калягин В.А., Матасов Ю.Т., Овчинникова Т.С. Как организовать психологическое сопровождение в образовательных учреждениях. – СПб.: КАРО. 2005.
7. Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии, 2002. - С.442-444
8. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005. – 175 с.
9. Бадьина Н.П. Психологическая подготовка выпускников к ЕГЭ // Педагогическое Зауралье, 2005. - № 1. – С.33-35.
10. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху"
11. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006. – 112с.
12. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
13. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. –М.: Генезис, 2009 – 184 с.
14. Методика “Шкала тревожности” (Кондаш О.) (Электронный ресурс), Режим доступа: <http://www.psylist.net/praktikum/00413.htm>
15. Методика «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (МУН) А.А. Реана (адаптация М.А Сербиной) (Электронный ресурс), Режим доступа:<http://testoteka.narod.ru>
16. Методика “Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний” (на основе методики многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Ромицына) (Электронный ресурс), Режим доступа: <https://infourok.ru/psihologo-diagnosticheskie-metodiki-k-ege-i-oge-1582289>
17. Электронные ресурсы:  
<http://nsportal.ru>  
<https://www.b17.ru>  
<http://5psy.ru>

## 2. Тематическое планирование

«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ»				
№	Тема	Содержание	Количество часов	Примечание
1.	«Как подготовиться к экзаменам. Как успешно сдать ОГЭ!»	Что такое итоговая аттестация, как правильно подготовиться к сдаче экзамена. Что необходимо знать экзаменуемому. Обучение приёмам систематизации учебного материала, конспектирования.	1 час	Теоретическое занятие
2.	«Память и приёмы запоминания»	Знакомство с характеристиками памяти человека. Обучение работе с текстами, приемам запоминания, отработка полученных навыков. Приемы организации запоминаемого материала. Помочь учащимся понять, какие приемы можно использовать в ходе подготовки к экзаменам по учебным предметам.	1 час	Практическое занятие
3.	«Способы снятия нервно-психического напряжения»	Понятие стресс. Формы проявления стрессовых состояний. Обучение учащихся противодействовать возникновению стрессовых состояний и реакций, обучение приёмам саморегуляции.	1 час	Практическое занятие
4.	«Приёмы волевой мобилизации самообладания. Отношение учащихся к подготовке к ОГЭ»	Обучение детей приёмам волевой мобилизации, умению контролировать эмоциональное волнение. Изучение способов снятия эмоционального напряжения. Оценка эффективности работы по программе, оценка освоения обучающимися программы. Анкетирование учащихся.	1 час	Практическое занятие
<b>Всего часов:</b>			<b>4</b>	

### Содержание занятий

## **Занятие №1**

**Тема: «Как подготовиться к экзаменам. Как успешно сдать ОГЭ!»**

**Цель:** ознакомление учащихся с понятием итоговой аттестации и процедуре прохождения экзаменов, обучение приёмам систематизации учебного материала, конспектирования.

**План занятия:**

1. Приветствие. Оглашение темы занятия-5 минут
2. Основная часть занятия- 35 минут
3. Подведение итогов, рефлексия - 5 минут

**Необходимые материалы:** оборудование для просмотра видеофильма, компьютер.

## **Занятие №2**

**Тема: «Память и приёмы запоминания»**

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

**План занятия:**

1. Приветствие. Оглашение темы занятия-5 минут
2. Основная часть занятия- 35 минут
3. Подведение итогов, рефлексия - 5 минут

**Необходимые материалы:** оборудование для просмотра видеофильма, компьютер, бланки с заданиями.

## **Занятие № 3**

**Тема: «Способы снятия нервно-психического напряжения»**

**Цель:** формирование у учащихся методов управления своим психоэмоциональным состоянием, обучение способам избавления от негативных эмоций, снятие эмоционального напряжения.

**План занятия:**

1. Приветствие. Оглашение темы занятия-5 минут
2. Основная часть занятия- 30 минут
3. Дискуссия по теме лекции. Подведение итогов, рефлексия - 10 минут

**Необходимые материалы:** оборудование для просмотра видеофильма, бланки с заданиями, фломастеры, плакаты.

#### **Занятие №4**

**Тема: «Приёмы волевой мобилизации и самообладания. Отношение учащихся к подготовке к ОГЭ»»**

**Цель:** обучение учащихся некоторым приёмами волевой мобилизации, отработка приёмов сохранения самообладания, необходимых учащимся в ходе сдачи экзамена. Оценка эффективности работы по программе и отношение учащихся к подготовке к ОГЭ.

#### **План занятия:**

1. Приветствие. Оглашение темы занятия-5 минут
2. Основная часть занятия- 25 минут
3. Заполнение анкеты (см. Приложение 1)– 10 минут
4. Подведение общих итогов, рефлексия - 5 минут

**Необходимые материалы:** оборудование для просмотра видеофильма, бланки для опроса, фломастеры, плакаты.

**Анкета  
Отношения учащихся к ОГЭ**

**Инструкция:** на все предложенные вопросы анкеты ответьте максимально честно.

1. Каково ваше отношение к проведению ОГЭ? (нужное подчеркнуть)
  - а) положительное
  - б) отрицательное
  - в) затрудняюсь ответить
2. Сколько времени в день вы выделяете на подготовку к ОГЭ? \_\_\_\_\_
3. Учите ли вы самостоятельно материал, которого нет в школьной программе? (если да, напишите, какой материал вы изучаете?) \_\_\_\_\_
4. На ваш взгляд учителя дают знаний для сдачи экзаменов? (нужное подчеркнуть)
  - а) мало
  - б) вполне достаточно
  - в) другое (напишите свой вариант) \_\_\_\_\_
5. Вас готовят одинаково хорошо по всем предметам? (если нет, напишите, по какому предмету вам нужна усиленная подготовка) \_\_\_\_\_
6. Какие предметы вы выбрали на ОГЭ? (перечислите) \_\_\_\_\_
7. Какой предмет, из выбранных вами на ОГЭ, представляется самым сложным? \_\_\_\_\_
8. Насколько для вас значимы результаты психологической диагностики на выявление уровня готовности к ОГЭ и тревожности перед предстоящими экзаменами? (нужное подчеркнуть)
  - а) важно
  - б) незначительно
  - в) совсем неважно
9. Что для вас самое трудное в подготовке к экзаменам? \_\_\_\_\_
10. Что мешает вам готовиться к экзаменам? \_\_\_\_\_
11. Осознаете ли вы всю ответственность и значимость предстоящих экзаменов? \_\_\_\_\_
12. Вы достаточно серьезно настроены на предстоящие экзамены? (нужное подчеркнуть)
  - а) нет
  - б) вполне достаточно
  - в) другое (напишите свой вариант) \_\_\_\_\_
13. Насколько эффективна и полезна была психологическая помощь при подготовке к предстоящим экзаменам? \_\_\_\_\_
14. Какая помощь от школы вам необходима, чтобы качественно подготовиться к ОГЭ? \_\_\_\_\_
15. Считаете ли Вы, что готовы к сдаче экзамена и успешно вы справитесь с заданиями? \_\_\_\_\_

*Спасибо!*

*Удачи на экзаменах!*