

**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 29.08.2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКУ ДО РЦДиК г. Козельск
_____/А.С. Матюшина/
Приказ № 1 от 29.08.2025 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 14-16 лет

Авторы:
педагог-психолог Ушатова Т.Е.
педагог-психолог Ларчиков С.Н.
педагог-психолог Матюшина А.С.
педагог-психолог Полякова П.В.

г. Козельск, 2025 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: обучающие 9-х классов, подростки в возрасте от 14-16 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.

Цель: психологическая подготовка выпускников к основному государственному экзамену.

Задачи:

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 усвоил 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 подготовки 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-diagnosticskie-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
Всего часов:			4	

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!*