

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Белоярского района
«Средняя общеобразовательная школа п.Лыхма»**

СОГЛАСОВАНО Заместитель директора _____/ <u>О.Ф. Головченко</u> / ФИО <u>«30» августа 2023года</u>	УТВЕРЖДЕНО Приказом № 339 от <u>«31» августа 2023 года</u> Директор _____/ <u>Н.В. Заплишная</u> / ФИО
--	--

**ПРОГРАММА «УЧИСЬ УЧИТЬСЯ» ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ
У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ЭКЗАМЕНОВ**

Срок реализации программы – 3 года

Разработана
педагогом-психологом
Величко Т.О.

Лыхма, 2023

Пояснительная записка

Цели программы: оказание действенной помощи участникам образовательного процесса в период подготовки и прохождения учащимися итоговой аттестации.

Задачи программы:

- сохранение психологического здоровья учащихся и педагогов;
- диагностика психофизиологических особенностей учащихся;
- обучение навыкам саморегуляции, контроля эмоционального состояния;
- снятия стресса у учащихся, педагогов и родителей в экзаменационный период;
- совершенствование коммуникативного общения в системе “ученик-учитель”, “учитель-родитель”, “ученик-родитель”;
- повышение психологической компетентности учащихся, родителей и педагогов;
- профилактика конфликтно-опасных ситуаций в экзаменационный период.

Программа рассчитана на учащихся 9-х, 11-х классов и основана на принципах конструктивного взаимодействия психолога со всеми участниками учебно-воспитательного процесса в период подготовки и прохождения итоговой аттестации.

Цикл программы составляет 11 занятий. Длительность одного занятия – 40 минут. В конце каждого занятия учащимся предлагаются практические рекомендации (в письменной или устной форме) и тренировочные упражнения для снятия нервного и эмоционального напряжения в экзаменационный период.

При проведении занятий используются методические материалы периодических изданий для психологов, рекомендации по развитию видов памяти, внимания, мышления, тренировочные упражнения, упражнения на релаксацию, практические задания по снятию нервного напряжения.

Актуальность: благодаря приобретенным навыкам саморегуляции и выработки поведенческой стратегии в экзаменационный период, школьник приобретает технологии по сохранению собственной здоровьесберегающей среды в сложных жизненных ситуациях.

Целостность: программа обеспечивает взаимодействие и последовательность действий для реализации цели.

Рациональность: цель программы соответствует предлагаемым средствам для ее достижения.

Контролируемость: по результатам реализации данной программы рекомендуется проведение психодиагностического обследования школьной тревожности и/или стрессового состояния учащихся.

Предлагаемый цикл занятий с учащимися рекомендуется проводить во II полугодии учебного года, с целью оптимизации учебного процесса и повышения результативности по программе. Рекомендации по программе предлагаются учителям, родителям и учащимся в качестве наглядных пособий, буклетов, демонстрационного материала.

Ожидаемые результаты: реализация данной программы создает условия для успешной сдачи экзаменов, снижает степень депрессивных и стрессовых состояний в экзаменационный период.

Срок реализации программы: 3 года

Рекомендации по введению программы:

1. Групповая работа проводится в классном коллективе, что создает предпосылки к конструктивному взаимодействию.
2. Создание ситуаций успеха и доверия при ведении тренинговых и практических занятий способствует оптимизации учебного процесса.
3. Занятия могут быть изменены и дополнены необходимыми упражнениями и тренинговыми заданиями, в зависимости от особенностей группы (класса).
4. Соблюдение прав ребенка, объяснение необходимости участия в данной программе для дальнейшего саморазвития и самоактуализации личности.
5. В период ведения программы всем участникам учебно-воспитательного процесса обеспечивается индивидуальное консультирование по возникающим проблемам (в виде рубрики “Вы спрашивали – мы отвечаем”, также при дистантном обращении через школьную «Почту доверия»).

Содержание занятий (алгоритм)

1-е занятие.

Тема: *Психология эмоций.*

Цель: дать понятие об эмоциях, видах эмоций, стрессе; выявить наличие или отсутствие склонности к стрессу, повышенную ситуативную тревожность у учащихся.

Оборудование: картинки с различными эмоциями, листы бумаги, цветные мелки или карандаши; ручки, магнитофон с записью спокойной музыки.

Содержание: Психологический настрой на занятие. Психология эмоций. Виды эмоций. Положительные и отрицательные эмоции, их влияние на организм. Рисунки своего эмоционального состояния. Понятие стресса. Стадии адаптации к стрессу. Влияние стресса на организм. Понятие эмоциональный стресс. Причины возникновения стресса и пути его преодоления. Диагностика склонности к стрессу. Выявление ситуативной тревожности. Диагностика Ханина и Спилберга. Обсуждение причин возникновения стресса и наличия ситуативной тревожности. Рекомендации учащимся, набравшим высокий балл по диагностикам (индивидуально).

2-е занятие.

Тема: *Память.*

Цели: развитие навыков осмысленного запоминания материала; обучение навыкам развития ведущего вида памяти; создание условий для оптимального запоминания материала.

Содержание: Понятие физиологии памяти. Определение ведущего вида памяти. Экспресс- диагностика. Осмысленное запоминание. Запоминание связного текста. Эмоциональное запоминание. Ассоциативное запоминание. Использование анализаторов при запоминании. Создание условий для оптимального запоминания. Схемы повторения материала. Схема запоминания информации. Мнемотехнические приемы запоминания. Запоминание иностранных слов. Психогигиенические рекомендации при заучивании материала. Аутогенная тренировка

3-е занятие.

Тема: *Внимание.*

Цель: обучение навыкам развития внимания и внимательности при подготовке к экзаменам.

Содержание: Психология внимания. Связь внимания и остальных психических процессов. Экспресс- диагностика внимания: “Числовой квадрат”, “10 слов”, “Наглядные картинки”. Качества внимания. Тест “Внимательный ли ты человек?”. Приемы развития внимания. Основы развития внимательности. Психогигиенические рекомендации при заучивании материала.

4-е занятие.

Тема: *Мышление и воображение.*

Цели: обучение основам развития творческого мышления и воображения; формирование понятий связи мышления, речи с основными психическими процессами.

Содержание: Понятие мышления. Понятие воображения. Виды мышления. Оценка логического мышления. Экспресс-диагностика аналитического мышления. Процессы воображения. Приемы развития воображения. Упражнение “Профессиональное воображение”. Психогигиенические рекомендации развития воображения и творческого мышления.

5-е занятие.

Тема: *Практическое занятие по регуляции психоэмоционального состояния.*

Цели: обучение навыкам регуляции психоэмоционального состояния во время подготовки к экзаменам; обучение навыкам аутогенной тренировки и мышечного расслабления.

Оборудование: магнитофон с записью спокойной музыки; секундомер; рекомендации по мышечному расслаблению.

Содержание: Психологический настрой на занятие. Причины возникновения тревожного состояния. Методика нервно-мышечной релаксации. Упражнение “Учимся расслабляться”. Упражнение “Марафон”. Упражнение из серии “Расслабимся немного”. Приемы расслабления АТ. Запись наиболее понравившихся приемов. Работа с рекомендациями. Работа с памятками для учащихся. Рефлексия занятия.

6-е занятие.

Тема: *Физиология развития. Дыхательные упражнения.*

Цели: обучение навыкам работы с дыханием; обучение навыкам релаксации, саморегуляции и снятия стрессоопасных ситуаций.

Оборудование: листы бумаги, ручки; магнитофон с записью спокойной музыки; рекомендации.

Содержание: Навыки саморегуляции. Понятие мышечная релаксация. Виды дыхания. Работа над диафрагмально-релаксационным дыханием. Игры на регулировку дыхания: “Аэростат”, “Насос”, “Проводник”, “Гравитация”. Обучение навыкам точечного и бесконтактного массажа. Расслабление под спокойную музыку. Рефлексия занятия.

7-е занятие.

Тема: *Психорегуляция.*

Цели: обучение навыкам саморегуляции; обучение навыкам игротехники; обучение навыкам волевого настроя на экзамены.

Оборудование: листы бумаги; карандаши или ручки; магнитофон, записи

Содержание: Психологический настрой. Составление программы собственного релаксационного тренинга. Упражнение “Воля”. Понятие саморегуляция. Распределение энергии. Гимнастика Гермеса. Понятие устойчивость нервной системы. Понятие медитация. Понятие психологическая защита. Рекомендации по психологической защите. Психологические настроя на экзамены. Отработка навыков психологических настроев на сдачу экзаменов. Запись собственных психологических настроев. Рефлексия занятия.

8-е занятие.

Тема: *Готовимся к сдаче экзаменов.*

Цели: дать практические рекомендации по подготовке к экзаменам; обучение правилам поведения в период подготовки и прохождения государственной аттестации.

Оборудование: листы для записей; ручки, памятки с рекомендациями для учащихся.

Содержание: Подготовка к экзаменам. Советы психолога. Не думай о провале! О пользе шпаргалок. Накануне экзамена. Во время экзамена. Аутогенные упражнения. Учимся расслабляться после экзамена (практические упражнения из ранее отработанных). Как правильно оборудовать свою комнату и рабочее место. Цветовое решение при подготовке

к экзаменам и лучшем запоминании материала. Структурирование материала для запоминания. Рефлексия занятия.

9-е занятие.

Тема: “Учись учиться!”

Цели: подведение итогов работы по программе; определение эффективности психологических рекомендаций; определение уровня ситуативной тревожности и наличия стрессоопасных ситуаций.

Содержание: Психологические настроения на сдачу экзаменов. Упражнение “Я-позиция”, “Я уверен в том, что...”. Повторная диагностика ситуативной и личностной тревожности. Игра “Посмеемся над стрессом”. Практические рекомендации при подготовке и прохождении экзаменов. Игра “Экзаменатор”. Рефлексия занятия. Подведение итогов по программе. Анкета “Обратная связь”

10-е мероприятие.

Тема: Родительское собрание “Как помочь ребенку сдать экзамен?”

Цель: оказание психологической помощи родителям в период подготовки их детей к экзаменам.

Содержание: Беседа по итогам проведенной программы “Учись учиться!”. Рекомендации родителям по планированию режима дня школьника в период подготовки к экзаменам. Индивидуальное собеседование и консультирование родителей.

11-е мероприятие

Тема: Психологический практикум для педагогов “Ах! или Ох! Экзамены!”

Оборудование: листы с набором пиктограмм, цветной картон, ножницы, клей, ватман, магнитофон, кассеты с записью инструментальной музыки, карточки с заданиями, мяч красного цвета и синего. Мел, доска, незаполненная таблица, весы, анкетные данные.

Цели: дать психологические рекомендации педагогам по индивидуальным особенностям детей; оказать психологическую помощь в период подготовки и прохождения экзаменов.

Содержание: Объяснение индивидуальных особенностей и психологии поведения учащихся, сдающих экзамены. Психологический настрой на работу. Работа по карточкам “Когда он..., то я...”, “Экзамен для меня всегда...”. Игра “Мяч”: педагог, получивший красный мяч высказывается на тему “Экзамен меня радует, потому что...”, получивший синий мяч “Экзамен меня огорчает, потому что...”. Результаты анкетирования учителей школы “Экзамен- это...”. Штрихи к портрету “двоечника” и “отличника”. Результаты опроса учащихся на тему “Если бы я был экзаменатором, то...”. Упражнение “Девиз экзаменатора”. Реагирование на ситуацию во время экзамена (несколько ситуаций из школьной жизни, поведения учащихся во время проведения госэкзамена). Способы психологической защиты учителя во время экзамена. Отработка способов защиты учителя и психологических настроев. Рефлексия занятия. Упражнение “Подарок”: учителя обмениваются фразами “Я дарю улыбку За то, что он...”.

Список литературы:

1. Р.С.Немов “Основы психологического консультирования”, М., Владос, 1999 г.
2. Р.С. Немов “Психология” т.3. М., Владос. “Диагностика ситуативной тревожности Спилберга и Ханина”.
3. Психология и педагогика. Учебное пособие., М-Новосибирск, 2001 г.
4. Психологические тесты 2ч. Под ред. Карелина, М., 1999 г.
5. Е.И.Рогов “Настольная книга практического психолога”, М., Владос, 1999 г.
6. Е.И. Рогов “Эмоции и воля”, М., Владос,1999г, стр. 12-17
7. О. Мухина “Приручи свой гнев”, газета “Школьный психолог” №2, 2002 г.
8. Чибисова М.Ю. ЕГЭ. Психологическая поддержка. М. Генезис, 2004 г.
9. А. Грецов «Тренинг общения для подростков» - СПб: Питер, 2006.
10. Т.Н.Гущина Игровые технологии по формированию социальных навыков у подростков: практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2008.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ БЕЛОЯРСКОГО РАЙОНА "СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П. ЛЫХМА", Заплатина Наталья
Владимировна

22.05.25 13:07 (MSK)

Простая подпись