

Тюменская область
Ханты-мансийский автономный округ
Нижневартовский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«ОХТЕУРСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»

Утверждаю:
Директор МБОУ
«Охтеурская ОСШ»

И.В. Павловский

«23» августа 2024 г.

Принято на заседании
Педагогического Совета
школы
от 23.08.2024 г. № 1

**Рабочая программа
групповых профилактических занятий по развитию
стрессоустойчивости обучающихся 9-11 классов
в период подготовки к экзаменам**

**«Повышение стрессоустойчивости
личности выпускника»**

Составила
педагог-психолог
Колобанова С.В

с. Охтеурье, 2024

Пояснительная записка

Актуальность.

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ и ОГЭ трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ и ОГЭ как форма экзамена появился сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

При разработке использовалась программа занятий по подготовке обучающихся одиннадцатых и девярых классов к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н. и программу «Путь к успеху» Стебеновой Н., Королевой Н. Разработанная программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ и ОГЭ, кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, данная программа позволит подросткам выработать тактики уверенного поведения в период подготовки к экзаменам, обучиться навыкам саморегуляции и самоконтроля, повысить уверенность в себе и в своих силах.

Цель программы: оказать выпускникам помощь в психологической подготовке к предстоящим экзаменам и отработка с обучающимися навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение их уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

Задачи программы:

1. познакомить с основными понятиями: «стресс», «стрессоустойчивость»;
2. обучить выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения, повышение сопротивляемости стрессу;
3. обучить выпускников способам волевой мобилизации и способам поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам;
4. обучить приемам активного запоминания.

Срок реализации: программа состоит из 8 занятий (плюс 2 диагностических занятия — в начале и по окончанию работы над Программой), 1 раз в неделю

по 1 часу. Программа реализуется за 2 месяца во время подготовки к экзаменам.

Предполагаемые результаты

1. Создание положительного эмоционального состояния в период подготовки к экзаменам;
2. Развитие позитивного общения друг с другом и взаимодействия в группе;
3. Переживание чувства уверенности в себе;
4. Умение учащихся пользоваться способами запоминания большого объема информации;
5. Умение учащихся пользоваться способами саморегуляции;
6. Повышение стрессоустойчивости.

Используемые методы: дискуссии, минилекции, тренинговые упражнения.

Условия проведения: класс или любое другое просторное помещение; стулья; доска или листы ватмана; фломастеры; старые газеты; ручки и тетради для записей информации, полученной в ходе мини-лекций.

Участники: обучающиеся 9-11 классов.

Тематический план

№п /п	Наименование тем	Цели занятий	Кол-во часов		
			Всего	Практика	Теория
1	Диагностическое занятие	Диагностика в начале проведения занятий	1	1	
2	«Стресс»	Познакомить участников группы с понятием «стресс», дать информацию о предстоящей работе, рефлексия собственных чувств.	1 час	35 мин	10 мин
3	«Плюсы и минусы ЕГЭ и ОГЭ»	Познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ в сравнении с традиционными экзаменами,	1 час	35 мин	10 мин

		выработать адекватное представление о ЕГЭ, повысить мотивацию на участие в занятиях.			
4	«Состояние уверенности в себе»	Развитие чувства уверенности в себе, повышение стрессоустойчивости	1 час	35 мин	10 мин
5	«Уверенность в себе»	Помочь в обретении состояния уверенности в себе	1 час	35 мин	10 мин
6	«Эффективные способы запоминания большого объема учебного материала»	Знакомство с характеристиками памяти человека, обучение работе с текстами, приемам запоминания, отработка полученных навыков	1 час	40мин	5 мин
7	«Саморегуляция»	Познакомить участников с различными способами регуляции своего эмоционального состояния в напряженных ситуациях, с приемами восстановления эмоционального равновесия.	1 час	50 мин	10 мин
8	«Способы поддержки работоспособности, волевой мобилизации»	Познакомить учащихся с некоторыми приемами волевой мобилизации;	1 час	35 мин	10 мин

		отработать приемы самообладания, необходимые учащимся в ходе сдачи экзамена			
9	«Способы поддержки работоспособности, волевой мобилизации»	Познакомить учащихся с некоторыми приемами волевой мобилизации; отработать приемы самообладания, необходимые учащимся в ходе сдачи экзамена	1 час	35 мин	10 мин
10	Диагностическое занятие	Диагностика по итогам проведенных занятий	1	1	
		ИТОГО	10 часов		

Список литературы

1. Игры, способствующие осознанию личностью главных жизненных ценностей и смысла для нее той или иной профессиональной деятельности // Общественно – аналитический ежеквартальный журнал. – 2004. - № 10. – С. 51-56.
2. Кон И.С. Психология старшеклассника. - М. 1980 г.
3. Соловьёва О. Ю. Найди свой путь : учеб. пособие для предпрофильного обучения. Методика изучения курса / О. Ю. Соловьёва, Г. К. Селевко. - М., 2008.
4. Соловьёва О. Ю. Найди свой путь. Дидактические материалы для занятий: тесты, ситуации, тренинги, игры, упражнения. Методика изучения курса / О. Ю. Соловьёва. - М., 2007.
5. Судаков К.В. Индивидуальная устройчивость к стрессу. – М.: Изд-во «Гардарики», 1998
6. Харькин В., Гройсман А. Психологические тренинги.// В.Харькин, А.Гройсман.: - М., 1995