

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Центр образования №1» г.Ясногорска Тульской области

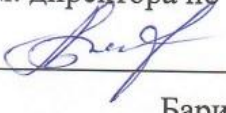
РАССМОТРЕНО

на заседании
Управляющего совета

Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УМР



Барина Л.В.
от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ "ЦО №1" г.
Ясногорска



Елагина Т.М.
Приказ № 430
от «1» сентября 2023 г.

Рабочая программа
по элективному учебному курсу
Психология общения
(общение в стрессовых ситуациях)
9 класс

Ясногорск, 2023

^ Пояснительная записка

Разработанная программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ГИА, 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, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

Актуальность программы : в свете изменения формы итоговой аттестации актуальной стала предварительная психолого-педагогическая подготовка участников образовательного процесса к прохождению аттестации. Подготовка включает в себя формирование и развитие психологической, педагогической готовности (наличие знаний, умений и навыков по предмету) и личностной готовности (опыт, особенности личности, необходимые для прохождения процедуры итоговой аттестации)

Адресат программы : обучающиеся 9-ых классов.

Цель программы :

Повышение качества предэкзаменационной подготовки учащихся.

Задачи программы :

1. Помощь учащимся в осознании реального значения ситуации экзамена
2. Расширение представлений о средствах профилактики и преодоления стресса
3. Отработка навыков поведения на экзамене.
4. Развитие уверенности в себе.
5. Развитие коммуникативной компетентности.
6. Развитие навыков самоконтроля.
7. Обучение приемам эффективного запоминания
8. Обучение методам работы с текстом.
9. Знакомство с принципами понятийного и дедуктивного мышления, конструирования схем и средствами развития устной речи; отработка соответствующих навыков на практике.

Для достижения поставленной цели и задач используются следующие стратегии деятельности психологической службы:

- Ресурсно - ориентированная стратегия, которая направлена на поиск сильных сторон учащихся и путей их использования на этапе подготовки и на самом экзамене;

- Технологически-ориентированная стратегия, целью которой является освоение некоторой технологии, последовательности действий, обеспечивающих успешность выпускника.

Длительность программы : курс занятий «Психологическая подготовка обучающихся 9-ых классов к сдаче ГИА» рассчитан на 8 учебных часов.

Количество занятий в неделю: занятия проводятся 1 раз в неделю.

Условия реализации : класс или любое другое просторное помещение; стулья; доска или листы ватмана; фломастеры; старые газеты; ручки и тетради для записи учащимися информации; памятки по мини-лекциям для учащихся; свеча и спички (на заключительное упражнение).

Методы и техники, используемые в занятиях:

Мини-лекции.

Дискуссии.

Релаксационные методы.

Метафорические притчи и истории.

Психофизиологические методики.

Телесно-ориентированные техники.

Диагностические методики.

Формы организации деятельности обучающихся:

-групповые

-работа в парах

-индивидуальная

Перечень учебно-методического обеспечения:

1.Плакаты.

2.Дидактический материал.

3.Тесты.

4.Анкеты.

5.Презентации.

Технология обучения: в процессе обучения предполагается использование УУД.

-различных методов активного обучения

-анализ конкретных понятий и ситуаций

-тренировка и другие виды заданий

-творческая работа обучающихся

Форма промежуточного и окончательного контроля:

В качестве промежуточного контроля используются устные ответы участников (рефлексия) в конце занятия – отличаются основные сложности, что нового и т.д. Это даёт участникам возможность осознать свои успехи, изменения, наметить некоторый план применения этих достижений в дальнейшем.Проводится анкетирование, направленное на закрепление пройденного материала и проверку усвоенных знаний.

Структура занятия :

1.Ритуал приветствия

2.Разминка

3.Основная часть

4.Подведение итогов,рефлексия

5.Ритуал прощания

Планирование курса:

Тема	Количество часов
«Стресс и средства его преодоления»	2
«Подготовка к экзамену. Развитие мышления»	2
«Память и приёмы запоминания»	2
Коммуникативные навыки	2
Итого:	8

^ Содержание программы:

Курс разделен на отдельные блоки ,по каждому блоку проводятся два вида работы:

1. Информационно-образовательная (ученикам предоставляется научная психологическая информация в адаптированной форме).
2. Отработка полученных знаний на практике.

Теоретический материал программы представлен в виде раздаточных материалов. Это улучшает закрепление материала и дает возможность ученикам самостоятельно обратиться к пройденному материалу после завершения программы.

После завершения каждого блока проводится анкетирование, направленное на закрепление пройденного материала и проверку усвоенных знаний.

^ Блок «Стресс и средства его преодоления» (2 ч.)

Важным элементом данного блока является обсуждение ценностей, которые связаны с успешным прохождением экзаменов. В ходе занятий используются коллективные обсуждения, вопросы для самопознания и коллективные рисунки.

^ Блок «Подготовка к экзамену. Развитие мышления» (2 ч.)

Поскольку повышение качества подготовки к экзамену, не может обойтись без повышения познавательной мотивации, занятия, направленные на развитие мышления происходят в достаточно простой и увлекательной форме (выполнение заданий в форме соревнований между микрогруппами, перефразирование стихотворений).

^ Блок «Память и приемы запоминания» (2 ч.)

Проводится знакомство с характеристиками памяти человека.

Обучение работе с текстами, приемам запоминания.

Психологи раскрыли секрет магической "семерки" (семь бед – один ответ; семеро одного не ждут; семь раз отмерь – один раз отрежь и т. д.). Оказывается, таков в среднем объем нашей оперативной памяти. При одновременном восприятии она способна удержать и затем воспроизвести в среднем лишь семь объектов. Причем семь букв запоминаются не легче, чем семь слов и даже семь фраз. Поэтому, если подлежащего заучиванию материала очень много, лучше разбить его на большие смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. И еще один вывод следует из этого правила: смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой.

^ Блок «Коммуникативные навыки. » (2 ч.)

С целью развития навыков самопрезентации ученикам предоставляется теоретическая информация о средствах общения, которая отрабатывается в ролевых играх. В результате моделирования ситуации общения с экзаменатором, у подростков расширяются представления о возможностях способах взаимодействия. Занятия направлены на активный поиск взаимопонимания с учителями, что благоприятным образом сказывается на отношении к экзаменам в целом. Также ученики знакомятся с правилами построения диалога и речевым этикетом.

^ Ключевые УУД, которые преобретут учащиеся после прохождения курса:

Знать :

- об особенностях простого экзамена и экзамена в форме ГИА
- иметь расширенное представление о средствах профилактики и преодоления стресса
- иметь представления о принципах понятийного и дедуктивного мышления, конструирования схем и средствах развития устной речи
- приемы организации запоминаемого материала
- правила по самоорганизации внимания и мышления
- методы мобильного средства снятия напряжения

Уметь:

- преодолевать личностные трудности
- отрабатывать навыки поведения на экзамене
- развивать уверенность в себе
- контролировать свои чувства и эмоции
- пользоваться приёмами эффективного запоминания
- пользоваться приёмами работы с текстом
- решать задания разного уровня
- формировать уверенность в себе
- формировать психотехнические навыки (саморегуляцию, самоконтроль, навык постановки достижения цели, навык управления временем)

Календарно-тематическое планирование

№	Кол-во часов	Тема и элементы содержания	Вид занятия		Развитие УУД
Блок «Стресс и средства его преодоления»			теория	практика	
1	2	Подростки знакомятся с понятием стресса, причинами его возникновения, реакциями на стресс, возможностями профилактики стресса и преодоления его негативных последствий, а также анализируют всю теоретическую информацию применительно к самим себе, знакомятся с аналогичным опытом своих одноклассников, что нужно знать о стрессе на экзамене.	2	-	Регулятивные: ориентироваться в деятельности Познавательные: установление причинно-следственных связей Коммуникативные: общение в группе Личностные: обучение преодолению стрессовых ситуаций и его негативных последствий
Блок «Подготовка к экзамену. Развитие мышления»					Регулятивные: формировать и удерживать учебную задачу, составлять схемы, планы.
2	2	На занятиях ученики знакомятся с базовыми принципами работы с учебным материалом, учатся строению родовидовых связей, строить логические схемы и применять на практике принцип дедуктивного мышления.	1	1	Познавательные: знакомство с базовыми принципами работы с материалами Коммуникативные: общение в группе
Блок «Память и приемы запоминания»					Регулятивные: формировать и удерживать учебную задачу
3	2	Существуют определенные приемы работы с запоминаемым материалом, такие как: Группировка — разбивка материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и т. п.). Выделение опорных пунктов — фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы излагаемого в тексте, примеры, шифровые	1	1	Познавательные: обучаться приемам работы с материалом Коммуникативные: общение в группе Личностные: обучаются преодолевать

		<p>данные, сравнения и т. п.).</p> <p>План — совокупность опорных пунктов.</p> <p>Классификация - распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.</p> <p>Структурирование — установление взаимного расположения частей, составляющих целое.</p> <p>Схематизация (построение графических схем) — изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.</p> <p>Серийная организация материала — установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, распределение по времени, упорядочивание в пространстве и т. д.</p> <p>Ассоциации — установление связей по сходству, смежности или противоположности</p>			<p>стрессовые ситуации и его негативные последствия</p>
Блок «Коммуникативные навыки»					<p>Познавательные:</p> <p>правила построения диалога и речевой этикет.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>общение в ролевых играх</p> <p>Личностные :</p> <p>обучаются навыкам эффективного общения, самопрезентации</p>
4	2	<p>С целью развития навыков самопрезентации ученикам предоставляется теоретическая информация о средствах общения, которая отрабатывается в ролевых играх. В результате моделирования ситуации общения с экзаменатором, у подростков расширяются представления о возможностях способах взаимодействия. Занятия ориентируют их на активный поиск взаимопонимания с учителями, что благоприятным образом сказывается на отношении к экзаменам в целом. Также ученики знакомятся с правилами построения диалога и речевым этикетом. Обсуждение результатов программы. Итоговое анкетирование.</p>	1	1	

Используемая литература :

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.
3. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.
4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
5. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135
6. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2006. – 192 с.
7. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005. – 175
8. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху"
9. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.
10. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006. – 112 с.