

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

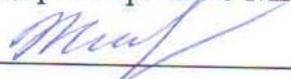
РАССМОТРЕНО

Рассмотрено на  
заседании  
Управляющего совета

\_\_\_\_\_  
Протокол № *1* от «*30*»  
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УМР

  
\_\_\_\_\_  
Жирнова Т.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ "ЦО  
№1" г. Ясногорска

  
\_\_\_\_\_  
Елагина Т.М.  
Приказ № *430* от «2»  
сентября 2024 г.

Рабочая программа  
по элективному учебному курсу  
Общение в стрессовых ситуациях при подготовке к ГИА

9 класс

Педагог-психолог

Есина И.Н.

2024-2025 учебный год.

## ^ 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:

Ролевые игры.

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 преодаления»	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 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 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 оперативной памяти. При одновременном восприятии она способна удержать и затем воспроизвести в среднем лишь семь объектов. Причем семь букв в словах и даже семь фраз.

Поэтому, если подлежащего заучиванию материала очень много, лучше разбить его на большие смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало 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 ролевом моделировании ситуации общения с экзаменатором, у подростков расширяются представления о возможностях способах взаимодействия. Занятия направлены на взаимопонимания с учителями, что благоприятным образом сказывается на отношении к экзаменам в целом. Также ученики знакомятся с правилами поведения на экзамене.

#### **^ Ключевые УУД, которые приобретут 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-	Тема и элементы содержания	Вид занятия	Развитие УУД
---	------	----------------------------	-------------	--------------

во  
часов

Блок «Стресс и средства его преодоления»		теория	практика	Регулятивные:
1	2	2	-	ориентироваться в деятельности
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.				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:
2	2	1	1	формировать и удержать учебную задачу, составлять схемы, планы. Познавательные: знакомство с базовыми принципами работы с материалами
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.				

Блок «Память и приемы запоминания»

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 данные, сравнения и т. п.).

План — совокупность опорных пунктов.

Классификация - распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.

Коммуникативные:

общение в группе

Регулятивные: формировать и удерживать учебную задачу

Познавательные:

обучаться приемам работы с материалом

Коммуникативные:

общение в группе

Личностные:

обучаются преодолевать стрессовые ситуации и его негативные последствия

Структурирование —  
установление взаимного  
расположения частей,  
составляющих целое.

Схематизация (построение  
графических схем) —  
изображение или описание чего-  
либо в основных чертах или  
упрощенное представление  
запоминаемой информации.

Серийная организация  
материала — установление или  
построение различных  
последовательностей:  
распределение по объему,  
распределение по времени,  
упорядочивание в пространстве и  
т. д.

Ассоциации — установление  
связей по сходству, смежности  
или противоположности

Блок «Коммуникативные навыки»

4	2	С целью развития навыков самопрезентации ученикам предоставляется теоретическая	1	1
---	---	---	---	---

Познавательные:

правила построения диалога и  
речевой этикет.

Коммуникативные:

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.

общение в ролевых играх

Личностные :

обучаются навыкам эффективного общения, самопрезентации

## **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. – 208 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 с.
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 с.
8. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену. – СПб.: Речь, 2006. – 112 с.
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.