

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Ивановская средняя общеобразовательная школа»**

Утверждаю
Директор МБОУ «Ивановская
средняя общеобразовательная школа»
_____ С.Г.Лобанова
« 01» сентября 2024г.

Формула успеха

**психологическая программа по профилактике
экзаменационной тревожности**

Составитель:
Ермоленко С.А.,
педагог-психолог

Д. Ивановка , 2024

Содержание

Пояснительная записка	3
Тематическое планирование	5
Литература	7
Приложение	8

Пояснительная записка

Возможные трудности при сдаче экзаменов в основном связаны с особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, с недостаточным уровнем развития самоконтроля, с низкой стрессоустойчивостью обучающихся, с отсутствием навыков саморегуляции.

Проблемы психологической готовности к экзаменационным испытаниям рассматриваются через трактовку понятия «готовность» в психологии:

- согласие сделать что-нибудь, желание и стремление содействовать чему-нибудь (М.И. Дьяченко);
- определенное состояние психофизиологических систем перед предстоящей деятельностью (С.Ю. Головин);
- момент времени в жизни индивидуума, когда достигнутый им уровень зрелости позволяет ему извлечь пользу из конкретного опыта (А.А. Бодалев).

Под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевается определенный эмоциональный «настрой», внутренняя психологическая настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена. Педагогическая готовность – это наличие знаний, умений и навыков по предмету. Личностная готовность – это опыт, особенности личности, необходимые для прохождения процедуры итоговой аттестации.

Время предэкзаменационной подготовки связано с волнением и переживаниями. Экзамен – это своеобразная критическая ситуация и подготовка к нему связана с большим напряжением. Стремясь соответствовать ожиданиям взрослых, школьник находится в постоянном опасении оказаться неуспешным. Отсутствие на ЕГЭ знакомых педагогов, поддержки и привычности ситуации, ощущение одиночества и незащищенности только усиливает напряжение и ведет к стрессовым состояниям.

Программа «Формула успеха» направлена на профилактику экзаменационной тревожности и психологическую поддержку, обучение способам позитивного конструктивного мышления старшеклассников. Программа создана на основе методического пособия "Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности" разработанного Павловой М.А. и Гришановой О.С.

Педагогическая целесообразность программы состоит в создании условий для овладения обучающимися методами и приемами психологической подготовки к экзаменам.

Цель программы:

оказание психологической помощи выпускникам в период подготовки к экзаменам.

Задачи программы:

- развивать умения адекватно оценивать себя, развивать позитивное мышление, повышение уверенности в себе;
- обучить приемам самоанализа и мобилизации собственных ресурсов для достижения желаемого результата на экзамене;
- познакомить со способами снижения тревоги в стрессовой ситуации, с методами саморегуляции.

Отличительные особенности программы

Содержание программы позволяет решать проблемы выпускников – самоопределение, принятие решения, от которого зависит будущее, соотнесение жизненных целей, планов и желаний со своими особенностями, раскрытие в себе качеств, позволяющих получить максимально хороший результат на экзаменах с целью последующего профессионального обучения. Их жизнь насыщена стрессами и психологическими перегрузками. Наиболее эмоционально учащиеся реагируют в школе на ситуации, связанные с контролем знаний, сдачей экзаменов. Психологические навыки сдачи экзаменов не только повышают эффективность подготовки, но и позволяют уверенно чувствовать себя во время экзаменов, способствуют развитию навыков мыслительной работы, мобилизации себя в решающей ситуации и умению владеть собственными эмоциями.

Программа рассчитана на учащихся 9-х, 11-х классов. Количество занятий – 12, длительность занятия - 1 час. Количество учащихся в группе 10-12 человек.

Методы и техники, используемые в занятиях:

- Ролевые игры.
- Мини-лекции.
- Дискуссии.
- Релаксационные методы.
- Метафорические притчи и истории.
- Психофизиологические методики.
- Телесно-ориентированные техники.
- Диагностические методики

\

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Теор.	Практ.
1.	Психодиагностирование	1		1
2.	Механизмы психологической подготовки к экзаменам	1	0,5	0,5
3.	Память и приемы запоминания	1	0,5	0,5
4.	Приемы волевой мобилизации и совладания своими чувствами	1	0,5	0,5
5.	Как справиться со стрессом на экзамене. Методы и приемы ослабления стресса	1		1
6.	Способы снятия нервно-психического напряжения	1	0,5	0,5
7.	Обучение приемам релаксации	1		1
8.	Как управлять негативными эмоциями	1	0,5	0,5
9.	Уверенность на экзамене	1		1
10.	Эмоции и поведение	1	0,5	0,5
11.	Стратегии подготовки и сдачи экзаменов	1		1
12.	Психодиагностика	1		1
	Всего часов:	12	3	9

Инструментарий

<i>№ n/n</i>	<i>Методика</i>	<i>Цель проведения диагностирования</i>
1.	Оценка уровня тревожности у старшеклассников (Ч.Д.Спилбергера – Ю.Л.Ханина).	Определение уровня тревожности у старшеклассников.
2	Диагностика уровня школьной тревожности Филипса	Определение уровня тревожности у старшеклассников.
3	Диагностика «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний»	Определение уровня тревожности у старшеклассников.
4	Анкета «Как противостоять стрессу?»	Выявление наличия стресса, обнаружить проблемы
5	Тест на самооценку Прихожан А.М.	Выявление личностной самооценки
6	Тест «Умеете ли вы контролировать себя?»	Выявление уровня саморегуляции

Ожидаемые результаты:

- повышение сопротивляемости к стрессу;
- снятие эмоционального напряжения;
- осознание своего психического состояния;
- формирование психологической защищенности;
- повышение уровня уверенности в своих силах;
- формирование внутреннего контроля своего поведения;
- осознание собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок
- развитие коммуникативных умений и навыков;

Оценка результатов:

Оценка результатов осуществляется через мониторинг, на основе анализа психологического диагностирования.

Литература

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками [Текст] / Л.Ф. Анн – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга [Текст] / И.В. Вачков – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.
3. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования [Текст] / Л.В. Грачева – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.
4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга [Текст] / О.В. Евтихов – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
5. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы [Текст] / С.И. Заморев – СПб.: Речь, 2002. – 135 с.
6. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения [Текст] / Г.И. Макарычева – СПб.: Речь, 2006. – 192 с.
7. Павлова М.А. Гришанова О.С. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности / сост. М.А. Павлова, О.С. Гришанова. – Волгоград: Учитель, 2011,- 201 с.
8. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях [Текст] / В.Г. Ромек – СПб.: Речь, 2005. – 175 с.
9. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху"
10. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста [Текст] / И.В. Шевцова – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.
11. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности [Текст] / С. Шурухт – СПб.: Речь, 2006. – 112 с.

Приложение

Занятие 1. Психодиагностирование (1ч)

Цель: получить информацию об особенностях возникновения и развития тревожности у конкретного учащегося.

Задачи: изучение данных исследования для обеспечения психокоррекционного воздействия в условиях групповых занятий.

Используемые упражнения: Оценка уровня тревожности у старшеклассников (Ч.Д.Спилбергера – Ю.Л.Ханина), диагностика уровня школьной тревожности Филипса, диагностика «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний»

Занятие 2. Механизмы психологической подготовки к экзаменам (1ч)

Цель: отработка с выпускниками навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение уверенности в себе.

Задачи: обучение способам волевой мобилизации и способам поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам.

Используемые упражнения: Притча «Засуха», «Шкала согласия», «Ассоциация», Мини-лекция: «Трудности при подготовке к экзаменам»
Упражнение на саморегуляцию «Ритмичное дыхание»

Занятие 3. Память и приемы запоминания (1ч)

Цель: актуализировать знания учащихся об эффективных приемах запоминания.

Задачи: знакомство с характеристиками памяти человека; обучение работе с текстами, приемам запоминания; отработка полученных навыков.

Используемые упражнения: «Комплимент», «На льдине», «Снежный ком», «Живые скульптуры», мини-лекция: «Методы активного запоминания», «Я хвалю себя за то, что...», «Покажи пальцем».

Занятие 4. Приемы волевой мобилизации и совладания своими чувствами (1ч)

Цель: знакомство учащихся с некоторыми приемами волевой мобилизации

Задачи: отработка приемов самообладания

Используемые упражнения: «Часы», «Ассоциация», «Эксперимент», мини-лекция «Экспресс- приемы волевой мобилизации», «Волевое дыхание», «Приятно вспомнить».

Занятие 5. «Как справиться со стрессом на экзамене?» (1ч)

Цель: познакомить с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации

Задачи: отработка приемов снижения тревожности

Используемые упражнения: Анкета «Как противостоять стрессу?», «Формула аутотренинга», проигрывание ситуации экзамена, «Состояние тревоги и покоя», «Мышечная релаксация».

Занятие 6. Способы снятия нервно-психического напряжения (1ч)

Цель: обучить методам нервно-мышечной релаксации.

Задачи: формирование умений управлять своим психофизическим состоянием.

Используемые упражнения: мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения», «Мыслительная картина», «Мышечная релаксация».

Занятие 7. Обучение приемам релаксации (1ч)

Цель: сформировать представление о релаксационных техниках.

Задачи: обучение приемам релаксации.

Используемые упражнения: «Приветственное письмо», «Живая картина», «Ресурсные образы», «Аутогенная релаксация», «Дыхательная релаксация», «Мышечная релаксация», «Муха», «Сосулька», «Воздушный шар», «Лимон», «Мои ресурсы».

Занятие 8. Как управлять негативными эмоциями (1ч)

Цель: развитие навыков саморегуляции; умение выражать эмоции адекватно ситуации.

Задачи: обучение способам избавления от негативных эмоций; снятие эмоционального напряжения.

Используемые упражнения: «Следствия вели...», мини-лекция «Как управлять своими эмоциями», «Страхни», «Снежки», «Великий мастер», «Поменяйтесь местами те, кто...», «Эксперимент», «Волевое дыхание», «Возбуждающее дыхание», «Приятно вспомнить».

Занятие 9. Уверенность на экзамене (1ч)

Цель: повысить уверенность в себе, в своих силах

Задачи: отрабатывать приемы уверенного поведения

Используемые упражнения: «Передача хлопка», «Статуя уверенности и неуверенности», «Мои ресурсы», «Образ уверенности», «Приятно вспомнить».

Занятие 10. Эмоции и поведение (1ч)

Цель: обучить умению выражать свои эмоции адекватно ситуации.

Задачи: выявление предрасположенности к различным типам негативного поведения.

Используемые упражнения: «Прощай проблема», Тест «Умеете ли вы контролировать себя?», «Мои лица», мини-лекция «Как разрядить негативные эмоции?», «Декларация моей самооценки».

Занятие 11. Стратегии подготовки и сдачи ЕГЭ (1ч)

Цель: психологическая готовность выпускников к единому государственному экзамену.

Задачи: развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе.

Используемые упражнения: «Испорченный телефон», «Кто похвалит себя лучше всех, или Памятка на «черный день», «Мои лучшие черты», «Ящик Пандоры», «Чемодан в дорогу».

Занятие 12. Психодиагностирование (1ч)

Цель: получить информацию об особенностях возникновения и развития тревожности у конкретного учащегося.

Задачи: отслеживание динамики развития тревожных состояний.

Используемые методики: Оценка уровня тревожности у старшеклассников (Ч.Д.Спилбергера – Ю.Л.Ханина), диагностика уровня школьной тревожности Филипса.