

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное бюджетное негосударственное образовательное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Школа здоровья и индивидуального развития»
(ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития»
Красногвардейского района Санкт-Петербурга)
195030, Санкт-Петербург, улица Отечественная, д. 10 лит. А

ПРИНЯТО:

На заседании Педагогического совета
ГБНОУ «Школа здоровья
и индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
протокол № 8 от 30.08.2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБНОУ
«Школа здоровья и
индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
С.А.Тихашин
Приказ № 80 от 31.08.2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К ЭКЗАМЕНАМ**

Возраст детей 14-18 лет
Разработчик
Серебрякова Анастасия Александровна,
Педагог-психолог

Санкт – Петербург
2018

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Психологическая готовность к экзаменам» имеет социально-педагогическую направленность

Пояснительная записка

Актуальность программы

Момент перехода из одного социального статуса в другой, оказывается достаточно серьезным испытанием в жизни. В общих чертах, субъективное восприятие момента перехода можно описать следующим образом:

1) Остаться в позиции прежнего статуса нельзя из-за:

1. страха не соответствовать ожиданиям окружающих;
2. своего негативного отношения к прежнему статусу.
3. непредусмотренной будущей жизненной стадии социального развития, в случае сохранения прежнего статуса.
4. страх отвержения.

Возможен вариант, когда остаться не прежней стадии социального развития можно при наличии благоприятных факторов или отсутствия санкций со стороны социума.

2) Наличие или отсутствие мотивации перехода на другой жизненный этап (сила мотивации зависит от субъективного восприятия необходимости перехода, осознанности цели).

3) Наличие или отсутствие награды для успешного достижения цели, актуализация ресурсных возможностей личности в целях достижения нового статуса (факторы эмоционального состояния, состояния здоровья и т.д.). Возвращаясь к вопросу о мотивации (п.2), стоит отметить, что чем выше необходимость перехода на новый статус и осознания этой необходимости, тем выше мотивация.

В данном случае в этой закономерности могут скрываться, как причины недостаточной мотивации сдавать экзамен, готовиться к нему и т.д., так и причины мотивации, снижающей эффективность данной процедуры. В случае высокой мотивации при невозможности достижения цели (чаще всего при субъективном ощущении у личности этой невозможности), при наличии страхов, неуверенности в своих силах ситуация сдачи экзаменов превращается в стрессовую. Так, переход к другой социальной роли может стать, на какой-то момент жизни, её смыслом, а значит определяющим мотивом и целью деятельности.

Здесь мы можем сталкиваться с ситуацией сверхмотивации, при которой может резко снизиться активность, а на её смену прийти страх и неуверенность.

Особенно актуальной эта закономерность становится тогда, когда мы говорим о современном подростке, «стоящим одной ногой» в мире стабильного детства, определенности и, «пытающемся другой ногой» встать на зыбкую почву взрослого мира, где его не очень-то ждут и готовы принять подчас, мира, где нужно доказать свою принадлежность к нему. Период, когда подросток, юная девушка, выходит из стен такой знакомой, иногда уже поднадоевшей школы, желая поскорее стать взрослым, в действительности, для личности оказывается кризисным, особенно если на её пути встречаются такие преграды, как не сдача выпускного экзамена в школе, вступительного в институт и т.д. В случае недостаточной активности подростка в процессе подготовки к экзамену и неудачном результате важно, а нередко достаточно помочь ему понять, осознать причинно-следственную закономерность развивающегося в его жизни. Но, если же причиной неудачи является слишком большой страх, то одного только содействия в понимании этого будет недостаточно. В большинстве таких случаев оказывается необходимой компетентная помощь психолога.

Научная обоснованность

В многочисленных исследованиях показано негативное влияние экзаменов на эмоциональное и функциональное состояние школьников (Дж. Гринберг, В. А. Доскин, В. В. Плотников, Ю. В. Щербатых и др.). Экзаменационный стресс рассматривается как фактор, влияющий на протекание познавательных процессов, прежде всего мышления и памяти и на результативность учебной деятельности в целом (Э. А. Голубева, Н. Б. Пасынкова, Я. Рейковский и др.) [1]. Во время подготовки к сдаче единого государственного экзамена старшеклассники переживают негативные эмоциональные состояния: тревогу, обусловленную страхом неудачи и потери возможности дальнейшей самореализации; нервно-психическое напряжение; снижение настроения; хроническую усталость. Длительные и интенсивные переживания способны привести к ухудшению соматического состояния, снижению познавательной активности, продуктивности учебной деятельности учащихся и как следствие снижению результатов сдачи ЕГЭ. Характер реакции организма на экзаменационный стресс зависит как от самого стрессового фактора: борьба за хорошую успеваемость, необходимость выполнять значительный объем самостоятельной работы, ситуации экзаменов, так и от эмоционально-личностных особенностей (стрессоустойчивость, тревожность, самооценка, локус контроля), учебной мотивации, социального статуса учащихся. На сегодняшний день проводятся многочисленные исследования влияния объективных и субъективных факторов на психологическую готовность личности к сдаче единого государственного экзамена, разрабатываются диагностические материалы для измерения ее компонентов. М. Ю. Чибисова определяет психологическую готовность к единому государственному экзамену как сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче единого государственного экзамена [9, с. 95]. Психологическая готовность к единому государственному экзамену включает три компонента (процессуальный, познавательный и личностный), каждый из которых рассматривается с разных точек зрения.

Адресат программы: подростки 14-18 лет.

Цели программы:

способствовать повышению уровня психологической готовности к экзамену у подростков 14-18 лет.

Задачи:

Актуализация индивидуальных психологических особенностей подготовки к ЕГЭ.
Обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения, повышение сопротивляемости стрессу;
самодиагностика своих психологических особенностей, уровня тревожности и компетенции в подготовке к ЕГЭ.
Обучение учащихся способам самоподготовки с учетом своих индивидуальных особенностей;
обучение учащихся способам самомотивации и реагирования на негативные эмоции.

Условия реализации программы:

Занятия проводятся 1 раз в неделю, длительность каждого 45 минут. Общая продолжительность программы – 5 занятий, 5 академических часов. Предусматривается проведение 1 раза занятий в неделю (в зависимости от возможности расписания конкретной школы). Форма занятий может быть групповой наполняемость группы 7-12 человек и индивидуальной.

Ожидаемые результаты программы:

1. Оптимизация уровня мотивации личности подростков в условиях экзамена
2. Актуализация сознания необходимости этапа перехода в новый социальный статус (в случае низкой мотивации сдачи экзамена)
3. Актуализации внутренних ресурсов личности подростка, выработка навыков саморегуляции.

3. Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе	
			теорет.	практ.
1.	Как лучше подготовиться к экзаменам. Входная диагностика	1	0,5	0,5
2.	Поведение на экзамене	1	0,5	0,5
3.	Способы снятия нервно-психического напряжения	1	0,5	0,5
4.	Как бороться со стрессом	1	0,5	0,5
5.	Эмоции и поведение. Выходная диагностика	1	0,5	0,5
	ВСЕГО:	5		

Оценка результативности:

В целях оценки эффективности реализации программы предполагается анкетирование подростков, в начале и в конце работы. Также предполагается анализ активности, заинтересованности аудитории методом наблюдения, а также самоанализ работы психолога, реализующего данную программу.

Учебно-методический комплекс программы:

- наличие просторного помещения, где могли бы свободно двигаться все участники программы.
- наличие количества стульев равного количеству участников, включая ведущего.
- соблюдение условий закрытости помещения, где проходят занятия, для посторонних лиц, не имеющих статуса участники программы.
- наличие магнитофона, аудиозаписей с релаксационной музыкой.
- наличие карандашей в расчете одного набора из 6 цветов на каждого участника, наличие листов бумаги (А-4) в расчете 16-ти на каждого участника.

Методическое оснащение программы:

Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога: учебнометодическое пособие. – М.: «Ось-89», 2009.

Богданова М.В. Формирование благоприятного социально-психологического климата в классе. <http://festival.1september.ru/articles/524401/>

Коротченко Н.В. Психологическая подготовка школьников к ЕГЭ как инновационная составляющая образовательного процесса // Материалы Всероссийской научно-практической конференции: «Инновационное развитие системы образования в Российской Федерации». – М.: Паганель, 2011. Филакова Е.М., Шабатина Ю.А. Модель

психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ.
<http://festival.1september.ru/articles/569551/>

Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Генезис, 2009.

Чуча О. Психологическая готовность к ЕГЭ.

http://www.proforientator.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=386:2010-05-28-13-10-37&catid=20:2009-11-10-14-33-40

Содержание программы

Программа рассчитана на 5 занятий продолжительностью по 1 часу (5 часов).

Календарный учебный график

Возраст учащихся	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
(14-18 лет)	Сентябрь	Май	5	5	Групповые занятия
начало занятий по мере комплектования групп, в течение учебного года.					

Список используемой литературы

1. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. М., 2010
2. Щербатых Н.Л. Энциклопедия страха. М., 2009
3. Шульц И.Г. Аутогенная тренировка. СПб, 2008
4. Большакова В.Ю. Психотренинг. СПб, 2008
5. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика. СПб? 2011