

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования Тульской области

Управление образования администрации г. Тулы

МБОУ "ЦО № 46"

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМИО естественного цикла

 Кулакова Н.В.

Протокол № 1

от "29" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора

 Чернова И.В.

Протокол № 1

от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор



 Хоруженко Л.М.

Приказ № 148

от "30" августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности по психологии**  
**«Подготовка к экзаменам: психологический аспект»**

**11 КЛАСС**

2022 – 2023 учебный год

Составитель педагог-психолог:

Семендяева Екатерина Александровна

Тула 2022

## Пояснительная записка

Все люди заметно различаются по умению сдавать экзамены. Добросовестных занятий в течение года, природных способностей и хорошего знания учебного материала часто недостаточно для того, чтобы успешно справиться с экзаменационной ситуацией. Объясняется это прежде всего тем, что экзамен – это ситуация оценивания с неизвестным, неопределенным исходом, она является стрессовой для человека.

Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение у учащихся. Это связано с тем, что экзамен воспринимается ими как своеобразная критическая ситуация, влияющая на социальный статус, материальное положение и дальнейшие перспективы учебы в вузе. Такие факторы, как необходимость уложить ответ в относительно жесткий лимит времени, случайный выбор вопроса, вносящий в процедуру экзамена элемент неопределенности, являются вероятными причинами усиления эмоционального напряжения.

Чтобы успешно сдать экзамен, учащиеся должны осознать свой индивидуальный уровень оптимального эмоционального состояния и научиться контролировать и управлять им. Состояние чрезмерного спокойствия и сильной тревоги, страха препятствуют нормальной адаптации к стрессовой ситуации.

Длительность экзаменационного периода продолжается 2 – 3 недели, чего бывает достаточно для возникновения и развития синдрома экзаменационного стресса, который проявляется нарушением сна, повышенной возбудимостью, возникновением чувства тревоги, увеличением или понижением давления и др. показателям, вызывая у учащихся необоснованный страх перед экзаменами, нежелание учиться, неуверенность в собственных силах.

Для снижения стрессовых факторов, травмирующих нервную систему и организм в целом, необходимо проводить работу, направленную на профилактику стресса, позволяющую безболезненно справиться с предстоящими испытаниями и подготовкой к ним.

В связи с этим целесообразно использовать программу внеурочной деятельности по психологической подготовке учащихся 9 и 11 классов к сдаче выпускных экзаменов «Подготовка к экзаменам: психологический аспект», разработанную на основе программы «Путь к успеху», составленную специалистами ГОУ ДПО ТО "ИПК и ППРО ТО" (Стебенева Н. и Королева Н. «Путь к успеху», Лупьян Я.А. «Барьеры общения, конфликты, стресс», Прихожан А.М. «Психология неудачника: тренинг уверенности в себе», Рутман Э.М. «Надо ли убежать от стресса», Хамблин Д. «Формирование учебных навыков» и др.).

**Цель занятий:** отработка с учащимися навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

### **Задачи:**

1. обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения;
2. повышение сопротивляемости стрессу;
3. обучение способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам;
4. отработка навыков уверенного поведения;
5. обучение приемам активного запоминания;

6. формирование у выпускников установки на успех;
7. помощь в осознании собственной ответственности за поступки.

**Используемые методы и формы работы:** психодиагностика, дискуссии, мини-лекции, тренинговые упражнения, игровые методы и медитативные техники.

Работа по подготовке к экзаменам проводится среди учащихся 9 и 11 классов. Работу можно разделить на **два этапа**:

1. предварительный
2. основной

*Предварительный этап* включает: диагностическую работу с учащимися 9 и 11 классов. Для проведения диагностической работы рекомендуются **методики**:

- анкета «Самооценка психологической готовности к экзаменам» (модификация методики М.Ю. Чибисовой);
- диагностика тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина;
- «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка;
- методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т.Элерса;
- методика изучения эмоциональной напряженности;
- перцептивная оценка типа стрессоустойчивости;
- определение уровня самооценки (С.В. Ковалев);
- диагностика внимания («Определение объема внимания», «Выявление уровня устойчивости и переключения внимания», «Корректирующие пробы Бурдона»);
- диагностика объема оперативной памяти (тест «Цезарь»);

Рекомендуется сделать несколько срезов в течение учебного года (I и II диагностика), а также провести анкетирование выпускников для выявления их отношения к уровню своей подготовки к экзаменам.

*Основной этап* включает: тренинговую, информационную и профилактическую работу с учащимися.

Программа рассчитана на **34 часа**. Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение 1 часа (урока).

**Ожидаемый результат:**

1. повышение сопротивляемости стрессу
2. приобретение навыков уверенного поведения
3. развитие эмоционально-волевой сферы
4. развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим
5. развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы
6. осознание собственной ответственности за поступки.

# Содержание курса

## I. Введение (1 час)

1 занятие - Что мы знаем об экзаменах?

## II. Эмоционально-волевая сфера (16 часов)

2 занятие - Психологическое здоровье учащихся.

3 занятие - Эмоции и поведение.

4 занятие - Психологические приемы профилактики эмоциональных срывов.

5 занятие - Как управлять своими эмоциями.

6 занятие - Знакомство с приемами волевой мобилизации и совладания со своими чувствами.

7 занятие - Экзаменационный стресс.

8 занятие - Как бороться со стрессом

9 занятие - Когнитивные техники работы со стрессом. Позитивное переформулирование.

10 занятие - Обучение приемам релаксации и снятия напряжения.

11 занятие - Нервно-психическая устойчивость.

12 занятие - Способы снятия нервно-психического напряжения.

13 занятие - Способы ситуативной саморегуляции во время пребывания в напряженной ситуации.

14 занятие - Тревожность.

15 занятие - Приемы совладания с экзаменационной тревожностью.

16 занятие - Обретение уверенности в собственных силах.

17 занятие - Деловая игра «Владей собой».

## III. Познавательные способности (5 часов)

18 занятие - Память и приемы запоминания.

19 занятие - Методы работы с текстом.

20 занятие - Внимание. Учимся работать с информацией.

21 занятие - Мышление. Учимся работать с информацией.

22 занятие - Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности школьников при подготовке к экзаменам.

## IV. Личность (6 часов)

23 занятие - Самооценка.

24 занятие - Мотивация.

25 занятие - Личная эффективность. Позитивное мышление.

26 занятие - Позитивное мышление. Формирование положительного образа будущего.

27 занятие - Личная эффективность. Приемы планирования.

28 занятие - Аутотренинг как способ повышения личной эффективности.

## V. Подготовка к сдаче экзаменов (6 часов)

29 занятие - Установка на успех.

30 занятие - Подготовка к экзамену.

31 занятие - Поведение на экзамене.

32 занятие - Психологическая игра для выпускников «Маски-шоу».

33 занятие - Психологическая игра «Экзамен».

34 занятие - Помощь учащимся после действия стрессовых факторов.

## Календарно-тематическое планирование

| №  | Дата | Тема занятия   | Содержание  | К-во часов | Методическое обеспечение   |
|--|------|--|---|------------|--|
| <b>Введение (1 час)</b>                      |      |  |   |            |  |
| 1  |      | Что мы знаем об экзаменах?                               | Знакомство выпускников с особенностями проведения экзаменов, выработка адекватного представления об экзаменах, повышение мотивации на участие в занятиях.   | 1          |  |
| <b>Эмоционально-волевая сфера (16 часов)</b> |      |  |   |            |  |
| 2  |      | Психологическое здоровье учащихся                        | Психологический аспект проблемы психического здоровья в период подготовки и сдачи выпускных экзаменов. Модель поведения человека в стрессовой ситуации. Помощь учащимся в период подготовки к экзаменам. Что необходимо выпускнику? Способы укрепления психологического здоровья. | 1          |  |
| 3  |      | Эмоции и поведение                                       | Развитие чувства принадлежности к группе, сближение друг с другом. Осознание своих чувств, умение обсуждать их с другими. Выработка умений выражать эмоции адекватно ситуации.  | 1          | ватман, изобразительные средства, белая бумага А4, бланки к проведению тестов и методик, карточки с различными эмоциями, свеча, мяч. |
| 4  |      | Психологические приемы профилактики эмоциональных срывов | Понятие «нервный срыв». Причины, приводящие к эмоциональным срывам. Средства предупреждения эмоциональных срывов. Экспресс-приемы снятия эмоционального напряжения..  | 1          |  |
| 5  |      | Как управлять своими эмоциями                            | Как разрядить негативные эмоции? Развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе, развитие способности к самоанализу. Повышение самооценки, возможность поверить в свои силы. Способы расслабиться и набраться оптимизма, уверенности в себе.               | 1          |  |

|    |  |  |  |   |   |
|----|--|--|--|---|---|
| 6  |  | Знакомство с приемами волевой мобилизации и совладания со своими чувствами | Знакомство учащихся с некоторыми приемами волевой мобилизации, отработка приемов самообладания, необходимых учащимся в ходе сдачи экзаменов.   | 1 |   |
| 7  |  | Экзаменационный стресс   | Понятие «стресс». Причины стресса. Стадии развития стресса. Признаки стресса. Стратегии преодоления стресса. Советы раздражителю человеку.   | 1 |   |
| 8  |  | Как бороться со стрессом   | Профилактика стресса и развитие стрессоустойчивости. Антистрессовое питание. Способы борьбы со стрессом. Психологические упражнения для снятия стресса. Отработка полученных навыков.  | 1 | ватман, изобразительные средства, белая бумага А4, бланки к проведению тестов и методик, карточки с незаконченными предложениями, мягкая игрушка, ножницы, скотч. |
| 9  |  | Когнитивные техники работы со стрессом. Позитивное переформулирование.     | Какую роль в состоянии стресса играют наши мысли. Модель когнитивной психотерапии.   | 1 |   |
| 10 |  | Обучение приемам релаксации и снятия напряжения                            | Обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления. Формирование у учащихся умения управлять своим психофизическим состоянием.  | 1 |   |
| 11 |  | Нервно-психическая устойчивость  | Понятие нервно-психической устойчивости. Характерные особенности различных типов нервной организации. Основные аспекты психологической устойчивости. Рекомендации по повышению НПУ.  | 1 |   |
| 12 |  | Способы снятия нервно-психического напряжения                              | Снятие психофизического напряжения. Помощь выпускникам поверить в свои силы, глубже узнать себя, исправить те черты, которые мешают плодотворной деятельности. Развитие позитивного образа «Я». Избавление от негативных эмоций. | 1 | ватман, изобразительные средства, белая бумага А4, бланки к проведению тестов и методик, мягкая игрушка.  |

|   |  |  |   |   |  |
|---|--|--|---|---|--|
| 13  |  | Способы ситуативной саморегуляции во время пребывания в напряженной ситуации | Методы саморегуляции: самоубеждение, самоконтроль эмоционального состояния по внешним выражениям эмоций, дыхательные упражнения, концентрация и визуализация.   | 1 | изобразительные средства, белая бумага А4                |
| 14  |  | Тревожность  | Понятие «тревожность». Виды тревожности. Причины, признаки и последствия тревожности. Зависимость уровня тревожности от темперамента человека.  | 1 |  |
| 15  |  | Приемы совладания с экзаменационной тре-<br>вожностью                        | Как избавиться от тревожности. Психологические упражнения снижения тревожных состояний у учащихся.  | 1 |  |
| 16  |  | Обретение уверенности в собственных силах                                    | Обучение учащихся, как найти свой собственный стиль эффективной работы, повысить уверенность в себе и собственных силах.  | 1 |  |
| 17  |  | Деловая игра<br>«Владей собой»   | Работа в группах: выявление причин тревожности и эмоциональных срывов; определение симптомов или проявления тревоги и эмоциональных срывов; выделение позитивных и негативных сторон тревожности; определение путей и мер коррекции и психопрофилактики эмоциональных срывов. | 1 | Листы ватмана, бланки таблиц для заполнения, фломастеры. |
| <b>Познавательные способности (5 часов)</b> |  |  |   |   |  |
| 18  |  | Память и приемы за-<br>поминания   | Знакомство с характеристиками памяти человека. Приемы организа-<br>ции запоминаемого материала.   | 1 |  |
| 19  |  | Методы работы с тек-<br>стом   | Обучение работе с текстом, обучение приемам запоминания, отработ-<br>ка полученных навыков.   | 1 |  |
| 20  |  | Внимание. Учимся ра-<br>ботать с информацией.                                | Знакомство с характеристиками внимания человека. Приемы развития<br>внимания. Отработка полученных навыков.   | 1 |  |
| 21  |  | Мышление. Учимся<br>работать с информаци-<br>ей.                             | Знакомство с характеристиками мышления человека. Приемы разви-<br>тия логического мышления. Отработка навыков работы.   | 1 |  |
| 22  |  | Приемы, мобилизую-<br>щие интеллектуальные                                   | Знакомство с приемами, мобилизующие интеллектуальные возможно-<br>сти школьников при подготовке к экзаменам. Отработка полученных   | 1 |  |

|   |  |   |  |   |  |
|---|--|---|--|---|--|
|   |  | возможности школьников при подготовке к экзаменам.                  | навыков.   |   |  |
| <b>Личность (6 часов)</b>                     |  |   |  |   |  |
| 23  |  | Самооценка  | Понятие «самооценка». Как самооценка влияет на подготовку к сдаче экзаменов. Диагностика самооценки учащихся. Техники работы с самооценкой. Рекомендации: как повысить самооценку. | 1 |  |
| 24  |  | Мотивация   | Формирование мотивационных установок при подготовке к экзаменам. Проблемы мотивации и как можно с ними справиться.   | 1 |  |
| 25  |  | Личная эффективность.<br>Позитивное мышление                        | Демонстрация того, как мы можем избегать замечать позитивные моменты в жизни. Отработка психологических упражнений.  | 1 | карточки с изображениями, бланки для заполнения  |
| 26  |  | Позитивное мышление.<br>Формирование положительного образа будущего | Формирование положительного образа будущего. Отработка психологических упражнений.   | 1 | фильм «Секрет», карточки.  |
| 27  |  | Личная эффективность.<br>Приемы планирования                        | Приемы планирования. Как правильно организовать свой рабочий день. Отработка психологических упражнений.   | 1 |  |
| 28  |  | Аутотренинг как способ повышения личной эффективности               | Отработка техник аутотренинга. Составление личной формулы аутотренинга.  | 1 |  |
| <b>Подготовка к сдаче экзаменов (6 часов)</b> |  |   |  |   |  |
| 29  |  | Установка на успех  | Как правильно организовать свое время. Стабилизация эмоционального состояния. Деятельность мозга и питание.  | 1 |  |
| 30  |  | Подготовка к экзамену   | Как вести себя накануне экзамена. Кинезиологические упражнения. Развитие факторов, влияющих на успешность приема и передачи информации.  | 1 | ватман, изобразительные средства, белая бумага А4, бланки к проведению тестов и методик, |



|    |  |  |  |   |   |
|----|--|--|--|---|---|
|    |  |  |  |   | мягкая игрушка.   |
| 31 |  | Поведение на экзамене                              | Как вести себя во время сдачи экзаменов. Формирование уверенного поведения в момент стресса. Самообладание в стрессовых ситуациях. Формирование уверенности в достижении цели.   | 1 | ватман, изобразительные средства, белая бумага А4, бланки к проведению тестов и методик, свеча. |
| 32 |  | Психологическая игра для выпускников «Маски-шоу»   | Ознакомление с приемами снятия эмоционального напряжения, снятие фрустрации на неожиданную ситуацию, получение опыта поведения на экзамене, структурирование ответа, поиск ресурса для уверенного поведения, настрой на позитивное начало.       | 1 | музыка, маски, мягкие игрушки (картинки), карточки-билеты.                                      |
| 33 |  | Психологическая игра «Экзамен»                     | Снятие страха перед экзаменами; закрепление полученных знаний и навыков; снижение уровня тревожности, эмоционального напряжения, связанные с предстоящими экзаменами. Переживание и осмысление ситуации экзамена.                                | 1 | карточки-билеты   |
| 34 |  | Помощь учащимся после действия стрессовых факторов | Приемы эмоциональной саморегуляции. Способы профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний. Метод прогрессивной релаксации Э. Джекобсона. Аутогенная тренировка. Позитивное перепрограммирование. Заключение. Обобщение полученных знаний. | 1 | изобразительные средства, белая бумага А4   |

## Литература.

1. Алиев Х.М. Ключ к себе: этюды о саморегуляции – М.,1990.
2. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. – М.;СПб.: Питер, 2006.
3. Богданова М.В. Формирование благоприятного социально-психологического климата в классе.
4. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога: учебнометодическое пособие. – М.: «Ось-89», 2009.
5. Венгер А.Л. Психологическое обследование старших школьников. – М.: Владос, 2005.
6. Высоцкая Н.В. Подростки 21 века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях. – М.: Вако, 2006.
7. Газета «Школьный психолог», апрель 2006 г., № 8
8. Грановская Э.М. Элементы практической психологии – Л., 1988.
9. Дубровина И.В. Практическая психология образования. – М.: Сфера, 2000.
10. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов. - М.: Эксмо, 2007. - 416 с. (с. 32-34)
11. 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.
12. Корчуганова И.П. Профессиональное развитие и поддержка педагогов, работающих с детьми группы риска (Методическое пособие). Под науч. Ред. профессора С.А. Лисицына, С.В. Тарасова. СПб.: ЛОИРО. - 2006. – 172 с. (с. 85-87)
13. Лупьян Я.А. Барьеры общения, конфликты, стресс – Ростов-на-Дону, 1991
14. Макарова И.В. Педагог-психолог. Основы профессиональной деятельности. – Самара: Изд. дом Бахрах-М, 2004.
15. Настольная книга практического психолога / Сост. С.Т. Посохова, С.Л. Соловьева. - СПб.: Сова, 2008. - 671 с. (с. 132-140)
16. Немов Р.С. Практическая психология. – М.: Владос, 1998.
17. Прихожан А.М. Психология неудачника: тренинг уверенности в себе – М., 1997
18. Родионов В.А. Практическая психология в школе. Я и все-все-все. – Ярославль: Академия развития, 2002.
19. Рутман Э.М. Надо ли убегать от стресса – М., 1990

20. Сборник психологических тестов. Часть I: Пособие / Сост. Е.Е.Миронова – Мн.: Женский институт ЭНВИЛА, 2005. – 155 с. (с. 16-18)
21. Семаго М.М. Диагностико-консультативная деятельность психолога образования. – М.: Айрис-пресс, 2006.
22. Степанова Е.Н. Воспитательный процесс: изучение эффективности. – М.: Сфера, 2001.
23. Тетерский С.В. Искусство вести за собой... – М.: Аркти, 2007.
24. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М.: Изд-во Института Психотерапии.- 2002.- 490 с. (с. 248-249)
25. Филагова Е.М., Шабатина Ю.А. Модель психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ.
26. Хамблин Д. Формирование учебных навыков – М. 1986.
27. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Генезис, 2009.
28. Чуча О. Психологическая готовность к ЕГЭ.

**Интернет-ресурсы:**

- ✓ [http://psiholog-rmo.narod.ru/metod\\_kopilka/diagnostika](http://psiholog-rmo.narod.ru/metod_kopilka/diagnostika)
- ✓ [www.psyport.ru/test/sps.htm](http://www.psyport.ru/test/sps.htm)
- ✓ <http://festival.1september.ru/articles/524401/>
- ✓ <http://festival.1september.ru/articles/569551/>
- ✓ [http://www.proorientator.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=386:2010-05-28-13-10-37&catid=20:2009-11-10-14-33-40](http://www.proorientator.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=386:2010-05-28-13-10-37&catid=20:2009-11-10-14-33-40)