

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Колпинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТ

на заседании
педагогического совета
протоколом от 24.08.2020 г.
№ 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУДО ЦППМСП
Колпинского района СПб

О.В.Гюнинен

Приказ от 26.08.2020 № 112-0



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
психологической подготовки учащихся 9 - 11-ых классов
общеобразовательных школ к сдаче экзаменов
«Экзамен без стресса»**

Возраст учащихся: 14-17 лет
Срок реализации: 2020 – 2021 учебный год

Разработчик:
Корнева И.Р.
педагог-психолог
Павлова Е.В.
педагог-психолог

Санкт – Петербург
2020 г.

1. Пояснительная записка

1.1 Нормативно-правовая документация.

- «Семейный кодекс Российской Федерации» от 29.12.1995 N 223-ФЗ;
- Федеральный закон от 24 июня 1999 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 N 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 г. N 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р концепция развития дополнительного образования детей;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);
- Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 г. N 41);
- Письмо Минобрнауки России от 10.02.2015 №ВК-268/07 «О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» (вместе с «Рекомендациями Министерства образования и науки РФ органам государственной власти субъектов Российской Федерации в сфере образования по совершенствованию деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»);
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017г. N617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;

- Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.03.2020г. N03-28-2516/20-0-0 «О реализации организациями, осуществляющими образовательную деятельность, образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»;
- Устав ГБУДО ЦППМСП Колпинского района СПб;
- Лицензия на образовательную деятельность.

1.2. Направленность: социально-педагогическая.

1.3. Актуальность:

Проблема психологической подготовки выпускников общеобразовательных школ к сдаче экзаменов представляется актуальной в силу того, что программа общеобразовательных школ предполагала сдачу экзаменов в письменной, а чаще в устной форме, при которой впечатление от ответа складывается не только из уровня знаний по предмету, но из умения преподнести информацию эмоционально и красочно. Система же тестирования, которая используется при сдаче Единого Государственного Экзамена, предполагает умение выбрать или написать одним или несколькими словами единственный верный ответ. Зачастую невысокие результаты экзаменов, сдаваемых в тестовой форме, сами выпускники и педагоги объясняют именно неумением заполнять тестовые задания: кратко выражать свои мысли, выбирать верный ответ из нескольких похожих вариантов, опираться на себя, а не на шпаргалки и помощь одноклассников.

Основные проблемы, с которыми сталкивается выпускник:

1. Это огромный стресс, тревога, которая мешает рационально организовать свои знания и умения, накопленные за годы пребывания школе.
2. В некоторых случаях возникают проблемы от недостаточного знакомства ученика с процедурой экзамена.

Программа «Экзамен без стресса» позволяет создавать ситуации экзамена, чтобы ученик учился адаптироваться.

1.4. Отличительные особенности:

Главной особенностью программы «Экзамен без стресса» является применение комплексного подхода в психологической подготовке учащихся 9 - 11-ых классов общеобразовательных школ к сдаче экзаменов. Комплексный подход: сочетание тестовых заданий, техник развития памяти, творческого потенциала, личностноориентированных упражнений.

Программа состоит из шести занятий, что обусловлено занятостью старшеклассников в связи с подготовительными курсами. Подростки, нуждающиеся в глубокой проработке страха перед сдачей экзаменами, после прохождения имеют возможность записаться на индивидуальные занятия с психологами.

1.5. Адресат:

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 14- 17 лет.

В этом возрасте у многих подростков происходит потеря интереса к учебе. У каждого ребенка причина может быть своя, объединяет их одно: подростковый возраст переполнен эмоциональными и физиологическими переживаниями, что неизбежно сказывается на всех аспектах жизни ребенка.

В старшей школе к сложности материала добавляются повышенные требования родителей к качеству оценок и уровню знаний, поскольку стоит вопрос о поступлении в профессиональные учебные заведения. Возрастает давление со стороны педагогов, заинтересованных в качестве сдачи ЕГЭ. Сам подросток переживает естественные страхи по поводу предстоящих экзаменов и поступления в вуз.

1.6. Цель: психологическая подготовка учащихся 9 - 11-ых классов общеобразовательных школ к сдаче экзаменов.

1.7. Задачи:

Обучающие:

1. Знакомство с процедурой тестирования.
2. Знакомство с техниками развития творческого потенциала.
3. Знакомство с техниками самопомощи в стрессовых ситуациях.

Воспитательная:

4. Воспитание асертивного поведения

Развивающие:

5. Развитие эмоционально-волевой сферы и навыков самоконтроля.

1.8. Условия реализации:

Учащиеся зачисляются в группу на основании заявления родителей/законных представителей, договора с образовательным учреждением района, по результатам диагностического обследования

Программа рассчитана на 6 академических часов. Академический час для данной категории учащихся составляет 45 мин.

Занятие проводятся 1 раза в неделю.

Количество учащихся в группе составляет – от 9 человек.

Программа может реализовываться индивидуально и (или) в групповой форме, аудиторно и (или) внеаудиторно (с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

Кадровое и материально техническое обеспечение занятий:

программу реализует педагог-психолог, специально оборудованный кабинет для проведения занятий.

1.9. Планируемые результаты:

Предметный результат:

1. Знакомство с процедурой тестирования.
2. Знакомство с техниками развития творческого потенциала.
3. Знакомство с техниками самопомощи в стрессовых ситуациях.

Личностные результаты:

4. Умение работать в команде.

Метапредметный результат:

5. Развитие эмоционально-волевой сферы и навыков самоконтроля.

2. Учебный план:

N n/n	Название раздела. темы	Кол-во часов			Формы контроля
		всего	теория ауд/внеауд	практика ауд/внеауд	
1	Вводное занятие. Как отвечать на тесты	45	20	25	Входящая диагностика обучающихся
2	Навыки самопомощи в ситуации стресса	45	15	30	Наблюдение
3	Диагностика мнемических процессов	45	15	30	Заключительный шеренг
4	Тренировка мнемических	45	15	30	Заключительный шеренг

	процессов				
5	Развитие творческого потенциала	45	15	30	Заключительный шеренг
6	Пишем тесты. Подведение итогов	45	20	25	Контрольная диагностика обучающихся.

3. Календарный учебный график:

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий

4. Оценочные и методические материалы:

4.1 Учебные пособия, дидактические материалы:

- Шкала самооценки Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина,
- Диск с музыкой для релаксации
- Карточки с примерами

4.2 Педагогические методики и технологии:

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия

- беседа, которая позволяет моделировать в воображении такие проблемы, которые невозможно проиграть в традиционных игровых процедурах;

- проективные, диагностические и активизирующие методики, которые направлены не только на формирование интереса (мотивации) старшеклассников к рассмотрению своих проблем, но и на вооружение доступными и понятными средствами для планирования, корректировки и реализации своих профессиональных перспектив;

- игровые методы, в ходе которых школьники имеют возможность на практике проверить эффективность различных моделей поведения, отработать навыки принятия решения, бесконфликтного общения.

4.3. Информационные источники, используемые при реализации программы

Список литературы, используемой при написании программы:

1. Браудо Т. Е. и др. Методическое пособие по использованию сенсорной комнаты// В сб. сенсорные комнаты «Снузли». – М.: «Вариант», 2011.
2. Кермани К. Аутогенная тренировка. М.: Изд-во Эксмо, 20012.
3. Овчарова Р.В. «Справочная книга школьного психолога». М – «Учебная литература» - 2011, 355 с.
4. Пряжникова Н.С. «Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники» (8-11 класс). М – 2010. 278 с.
5. Реан А.А. «Психология подростка». – 2013
6. Ремшмидт Х. «Психология взросления» - 2012.