

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №8»

РЕКОМЕНДОВАНО К ПРИНЯТИЮ  
на заседании Педагогического совета  
«СОШ№8»  
МБОУ «СОШ№8»  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
протокол от «31» 06 2023 г.  
№ 13  
А.А.Енин

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ

приказ от

№ 181-2



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

### *«НА ПУТИ К УСПЕХУ»*

Психологическая подготовка к сдаче выпускных  
экзаменов.

Составил: педагог-психолог

Сыромятникова А.В.

Г.Новомосковск, 2023

Ак  
Чт

## Пояснительная записка.

В последние годы реальностью в нашем образовательном пространстве стала форма итоговой аттестации выпускников в форме единого государственного экзамена. Ситуация проверки знаний является сильным стрессогенным фактором, нарушающим психическое и физическое равновесие учащихся. Подростки с разным уровнем умственной, интеллектуальной готовности совершенно одинаково испытывают страх, тревогу, нервно-психическое напряжение перед предстоящими испытаниями. И чем ближе окончание выпускного класса, тем сильнее эмоциональное напряжение. Таким образом, актуальной является проблема психологической подготовки выпускников к сдаче экзамена в форме ЕГЭ. При этом необходимо учитывать, что в современной школе проводить длительные занятия со старшеклассниками часто бывает невозможно по ряду причин. Школьники посещают курсы подготовки в институт, элективные занятия для подготовки к определенному предмету (в рамках школьной программы) и т. д. Всё это привело к необходимости разработки программы занятий объединения дополнительного образования «На пути к успеху», позволяющей помочь ученику эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Под *психологической готовностью* к сдаче ЕГЭ подразумевается сформированность у школьника психологических свойств и социальных компетенций (психофизиологической, личностной, технологической, мотивационной, самооценочной), без которых невозможна успешная сдача ЕГЭ.

Структурные компоненты готовности выпускника к сдаче ЕГЭ: познавательный, личностный и процессуальный.

**Составляющие познавательного компонента**, которые способствуют успешной сдаче ЕГЭ: высокая мобильность, переключаемость; высокий уровень организации деятельности; высокая и устойчивая работоспособность; высокий уровень концентрации внимания. Познавательный компонент подразумевает не столько знания, сколько сформированность учебной деятельности и навыков самоорганизации.

**Составляющие личностного компонента:** наличие собственного адекватного мнения о ЕГЭ, отсутствие нереалистической «мифологии»; адекватная самооценка — умение адекватно оценить свои знания, умения, способности; оптимальный уровень тревоги (отсутствие как чрезмерно высокого, дезорганизующего ее уровня, так и заниженной тревоги, приводящей к снижению мотивации). Этот компонент связан с общим настроением ребенка на экзамен.

**Составляющие процессуального компонента:** навыки работы с тестовыми материалами; умение устанавливать контакты в незнакомой обстановке и с незнакомыми людьми; владение способами управления своим состоянием (саморегуляция, релаксация). Процессуальный компонент максимально технологичен и в максимальной степени поддается коррекции.

Проанализировав структурные компоненты психологической готовности к сдаче ЕГЭ, определим цели и задачи дополнительной образовательной программы «На пути к успеху».

**Цели:** профилактика «экзаменационного стресса», отработка навыков психологической подготовки к экзаменам.

**Задачи:**

- повышение сопротивляемости стрессу;
- обучение способам снятия психоэмоционального напряжения, совладания с тревожностью;
- отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки и сдачи ЕГЭ;
- развитие позитивного мышления в проблемных ситуациях, повышение уверенности в себе и своих силах;
- развитие коммуникативной компетентности.

Программа рассчитана на учащихся подросткового возраста, обучающихся в выпускных классах (9, 11 классы). Срок реализации программы 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность каждого занятия 1 час. Наполняемость группы – 15-20 человек.

Занятия включают в себя элементы тренинга и имеют определенную структуру:

- разогрев*. Это короткое динамичное упражнение, задача которого повысить энергию группы;
- презентация темы* - краткое объяснение того, о чем пойдет речь на занятии и почему это важно. Задача презентации — повысить мотивацию выпускников;
- информирование* - сообщение ребятам необходимых сведений, которые обязательно должны проигрываться и подкрепляться;
- содержательная часть* – проигрывание, отработка различных навыков.
- рефлексия* - осмысление новых знаний пополнение «Копилки полезных советов» («копилка» представляет собой папку, куда учащиеся будут вносить те советы, приёмы, рекомендации, которые покажутся им наиболее важными; символическая «копилка» заводится на первом занятии, пополняется в течение всего времени и остаётся в дальнейшем у каждого выпускника).

Предполагаемый результат: формирование позитивного отношения к процессу сдачи ЕГЭ, рост сопротивляемости стрессу, развитие познавательной активности и мотивации.

После прохождения курса занятий по программе психологической подготовки к сдаче экзаменов «На пути к успеху» учащиеся должны знать:

- сущность, процедуру и содержание ЕГЭ;
- способы снижения тревоги в стрессовой ситуации;
- приёмы релаксации и снятия напряжения.

Уметь:

- управлять своим психофизиологическим состоянием;
- адекватно выражать эмоции;
- использовать различные методы работы с текстом и приёмы запоминания;
- выработать и применять индивидуальный способ деятельности при сдаче ЕГЭ.

Динамика работы по программе отслеживается с помощью диагностических процедур, бесед с классными руководителями и родителями, анкет обратной связи (анкет-отзывов).

### Учебно-тематический план.

№п/п	Наименование разделов и тем.	Кол-во часов	Сроки
1.	«Знакомство. Правила групповой работы»	1	
2.	«Что такое ЕГЭ?»	1	
3.	«Плюсы и минусы ЕГЭ: объективный взгляд на экзамен».	1	
4.	«Как лучше подготовиться к занятиям»	1	
5.	Дискуссия «Психологическая уравновешенность и её значение для здоровья».	1	
6.	«Индивидуальный способ деятельности».	1	
7.	«Мой учебный стиль».	1	
8.	«Уверенность на экзамене».	1	
9.	«Ответственность на экзамене».	1	
10.	«Поведение на экзамене».	1	
11.	«Память и приёмы запоминания» - часть 1.	1	
12.	«Память и приёмы запоминания» - часть 2.	1	
13.	«Методы работы с текстом» - часть 1.	1	
14.	«Методы работы с текстом» - часть 2.	1	
15.	«Развитие внимания. Тренировка объёма внимания».	1	
16.	«Развитие устойчивости и концентрации внимания».	1	
17.	«Тренировка распределения внимания».	1	
18.	«Тренировка переключения внимания»	1	
19.	«Произвольное внимание».	1	
20.	Практикум «Диагностика познавательных процессов: память, внимание».	1	
21.	«Стресс и его воздействие на человека».	1	
22.	«Профилактика деструктивного стресса: развитие позитивного мышления в проблемных ситуациях».	1	
23.	«Со стрессом можно справиться!» - часть 1.	1	
24.	«Со стрессом можно справиться!» - часть 2.	1	
25.	«Профилактика экзаменационной тревожности».	1	
26.	«Обучение приёмам релаксации».	1	
27.	«Способы снятия нервно-психического напряжения».	1	
28.	«Эмоции и поведение».	1	
29.	«Я – хозяин своих эмоций. Как управлять негативными эмоциями».	1	
30.	«Знакомство с приёмами волевой мобилизации и приёмами самообладания».	1	
31.	«Эффективное общение. Барьеры общения».	1	
32.	«Слушать и слышать».	1	
33.	«Конфликт. Стили поведения в конфликте».	1	
34.	«Уверенность и манипулирование».	1	
35.	«Развитие уверенности в себе».	1	
36.	Итоговое занятие «На пути к успеху: мои ресурсы».	1	
Итого часов		36	

## Содержание программы.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Формы работы
1.	<p><b>«Знакомство. Правила групповой работы».</b> Создание групповой сплочённости. Принятие правил работы группы. Формирование положительного настроения на работу и единого рабочего пространства.</p>	1	Разогревающее упражнение «Комплимент», работа с притчей «Открытые возможности», упражнение «Молодец».
2.	<p><b>«Что такое ЕГЭ?»</b> Актуализация имеющихся знаний о процедуре и специфике ЕГЭ. Повышение мотивации.</p>	1	Работа в мини-группах, приём «мозговой штурм» на тему «Что может дать мне ЕГЭ?». Оформление «Копилки полезных советов». Упражнение «Шкала согласия».
3.	<p><b>«Плюсы и минусы ЕГЭ: объективный взгляд на экзамен».</b> Выработать адекватное отношение к ЕГЭ.</p>	1	Упражнение «Ассоциации», рисунок «Символ ЕГЭ», упражнение «Хвастунишка».
4.	<p><b>«Как лучше подготовиться к занятиям».</b> Выработка стратегии действий, создание эффективной модели психологической подготовки к экзаменам.</p>	1	Упражнение-разогрев «По радио сказали...», мини-лекция «Как готовиться к экзаменам», заполнение «Копилки», кинезиологические упражнения.
5.	<p><b>Дискуссия «Психологическая уравновешенность и её значение для здоровья».</b> Обсуждение с учащимися проблемы психологической устойчивости в подростковом возрасте, вопросов самовоспитания.</p>	1	Дискуссия, обсуждение проблемных ситуаций.
6.	<p><b>«Индивидуальный способ деятельности».</b> Выработка индивидуального стиля деятельности при сдаче ЕГЭ.</p>	1	Упражнение-разогрев «Самый-самый», проигрывание ситуаций в мини-группах, составление «Копилки».
7.	<p><b>«Мой учебный стиль».</b> Формирование понимания своего учебного стиля. Информирование о каналах восприятия и переработки информации</p>	1	Анкетирование, работа в 3-х мини-группах (выработка рекомендаций для аудиалов, кинестетиков и визуалов), пополнение «Копилки».
8.	<p><b>«Уверенность на экзамене».</b> Повышение уверенности в себе, своих силах.</p>	1	Игра «Передай хлопок», упражнение «Статуя уверенности и неуверенности», упражнение «Приятно вспомнить». Пополнение «Копилки».
9.	<p><b>«Ответственность на экзамене».</b> Осознание своей ответственности за результат</p>	1	Упражнение «Отношение к ЕГЭ», работа в группах по

	сдачи экзамена		теме «Успех на экзамене: от кого он зависит?». Пополнение «Копилки».
10.	<b>«Поведение на экзамене».</b> Выработка стратегии поведения в момент экзамена.	1	Разминка «Считалка», мини-лекция «Как вести себя вовремя экзаменов», дискуссия в малых группах, медитативное упражнение «Храм тишины».
11.	<b>«Память и приёмы запоминания»</b> - часть 1. Знакомство с характеристиками памяти человека; обучение работе с текстами.	1	Упражнение «Комплимент», упражнение «На льдине», мини-лекция «Память: приёмы организации запоминаемого материала», упражнение «Снежный ком».
12.	<b>«Память и приёмы запоминания»</b> - часть 2. Знакомство с приёмами запоминания, отработка полученных навыков.	1	Упражнение «Живые скульптуры», мини-лекция «Приёмы и методы запоминания: метод активного запоминания; метод ключевых слов; метод повторения И.А. Корсакова, комплексный учебный метод», упражнение «Память и чувственный опыт», упражнение «Покажи пальцем».
13.	<b>«Методы работы с текстом»</b> - часть 1. Обучение эффективным методам работы с текстами.	1	Упражнение «Паутинка», знакомство с приёмами: «Группировка», «Выделение опорных пунктов», «План», «Классификация», «Схематизация», «Ассоциации».
14.	<b>«Методы работы с текстом»</b> - часть 2. Обучение работе с текстами, отработка полученных навыков	1	Упражнение «Я думаю, что ты...», диагностическая методика «Пиктограммы», упражнение «Работа с текстом», упражнение «Пустой стул».
15.	<b>«Развитие внимания. Тренировка объёма внимания».</b> Формирование внимания, развитие познавательной активности.	1	Упражнение «Запомни картинки», дыхательно-координационное упражнение «Горячая монетка», упражнение для развития межполушарного взаимодействия, игра-разминка «Стол-окно»
16.	<b>«Развитие устойчивости и концентрации внимания».</b> Отработка практических приёмов развития внимания.	1	Разминка «Кулак-кольцо», упражнение «Буква-цвет», дыхательно-координационное упражнение «Певец», упражнение «Окружности», упражнения на расслабление и концентрацию, упражнения «Волны», «Числовые ряды».

17.	<b>«Тренировка распределения внимания».</b> Отработка практических приёмов развития внимания.	1	Диагностическая методика «Корректирующая проба», упражнение «Лишнее слово», упражнение «Квадраты», упражнение «Счёт», упражнение «Сова».
18.	<b>«Тренировка переключения внимания».</b> Отработка практических приёмов развития внимания.	1	Диагностическая методика «Проба Мюнстерберга», упражнение «Числовой и словесный ряды», упражнение «Ассоциации», упражнения для тренировки переключаемости.
19.	<b>«Произвольное внимание».</b> Отработка практических приёмов развития внимания.	1	Работа с таблицами Шульте, работа со стихотворением «К морю»(в течение всего занятия), упражнение «Зеркало», упражнение «Горячая монетка».
20.	<b>Практикум «Диагностика познавательных процессов: память, внимание».</b>	1	Проведение диагностики памяти и внимания, обсуждение полученных результатов. Методики: методика Джекобсона, методика исследования преобладающего типа запоминания; тест Пьерона-Рузера, модифицированная цифровая таблица Шульте.
21.	<b>«Стресс и его воздействие на человека».</b> Формирование представлений о стрессе, информирование о видах стресса, его проявлениях в эмоциональной и когнитивной сферах, соматическом состоянии и поведении. Актуализация личного опыта переживания стресса.	1	Упражнение «Психологическая скульптура»(моделирование напряжения и расслабления организма), диагностическая методика «Стресс-тест», мини-лекция «Стресс и его последствия. Стрессовые ситуации в нашей жизни», упражнение «Мозаика», упражнение «Стресс и Я», упражнение «Вверх по радуге».
22.	<b>«Профилактика деструктивного стресса: развитие позитивного мышления в проблемных ситуациях».</b> Развитие представления о негативных эмоциях, возникающих в стрессовых ситуациях, обучение навыкам их конструктивного выражения, освоение способов визуализации успеха в проблемных ситуациях.	1	Упражнение «Позанастроение», упражнение «Рисуем эмоции», знакомство с приёмом «Я-высказывание», упражнение «Анализ стрессовых ситуаций», упражнение «Визуализация», упражнение «Мой враг – мой друг».
23.	<b>«Со стрессом можно справиться!» - часть 1.</b> Обучение способам преодоления стресса.	1	Упражнение «Комплимент», упражнение «Откровенно говоря», мини-лекция «Кратковременные эффективные средства борьбы

			со стрессом», упражнение «Я устал».
24.	<b>«Со стрессом можно справиться!»</b> - часть 2. Обучение способам преодоления стресса, отработка полученных навыков.	1	Упражнение «Слепой-поводырь», знакомство с приёмами нейтрализации стресса: точечный массаж (элементы методики су-джок) релаксация, дыхательная гимнастика, аутотренинг, выполнение практических упражнений: дыхательные техники, «Антистрессовая релаксация», «Внутренний луч», «Дождь в джунглях».
25.	<b>«Профилактика экзаменационной тревожности».</b> Обучение приёмам совладания с экзаменационной тревожностью.	1	Упражнение «Если бы я был цветком...», знакомство с приёмами: приспособление к окружающей среде, переименование, разговор с сами собой, систематическая десентизация; упражнение «Ааааа», упражнение «Звуковая гимнастика», игра «Пошумим», коллаж «Вот это Я!», упражнение «Мой талисман».
26.	<b>«Обучение приёмам релаксации».</b> Формирование представления о релаксационных техниках, обучение приёмам релаксации.	1	Упражнение «Приветственное письмо», игра-разминка «Живая картина», обучение приёмам релаксации через использование воображаемых образов, упражнение «Аутогенная релаксация».
27.	<b>«Способы снятия нервно-психического напряжения».</b> Формирование способности управлять своим психофизическим состоянием, обучение методам нервно-мышечной релаксации.	1	Приветствие, разминка –игра «Я знаю пять...», мини-лекция «Способы снятия нервно-мышечного напряжения», упражнение «Мысленная картина», упражнения на саморегуляцию «Зёрнышко», «Лимон», «Кошечки», «Жмурки», «Контраст», упражнение «Мышечная релаксация».
28.	<b>«Эмоции и поведение».</b> Обучение умению выражать свои эмоции адекватно ситуации, выявление предрасположенности к различным типам негативного поведения.	1	Упражнение «Передай улыбку другу», упражнение «Прощай проблема», тест эмоций, упражнение «Мои лица», мини-лекция «Как разрядить негативные эмоции», работа в малых группах (дискуссия).
29.	<b>«Я – хозяин своих эмоций. Как управлять негативными эмоциями».</b> Обучение способам безопасного избавления от негативных эмоций, развитие навыков позитивного внутреннего диалога о самом себе,	1	Разминка «Испорченный телефон», мини-лекция «Как управлять своими эмоциями», упражнение «Кто похвалит себя лучше всех», упражнение



	снятие эмоционального напряжения.		«Декларация моей самооценности», упражнение «Стряхни», упражнение «Ящик Пандоры».
30.	<b>«Знакомство с приёмами волевой мобилизации и приёмами самообладания».</b> Ознакомление с приёмами волевой мобилизации, отработка приёмов сохранения самообладания.	1	Упражнение «Великий мастер», упражнение-разминка «Те, кто...», упражнение «Эксперимент», мини-лекция «Экспресс-приёмы волевой мобилизации», упражнения «Волевое дыхание», «Возбуждающее дыхание», «Приятно вспомнить», упражнение «Колпак».
31.	<b>«Эффективное общение. Барьеры общения».</b> Знакомство с базовыми навыками общения. Знакомство с вербальными и невербальными элементами общения. Анализ учащимися коммуникативных барьеров и способов их преодоления.	1	Приветствие, разминка-игра «Испорченный телефон»; упражнение «Зеркало», «Разговор через стекло», обсуждение притчи Н. Пезешкяна «Не всё сразу», упражнение «Барьеры». Упражнение «Подарок».
32.	<b>«Слушать и слышать».</b> Создание условий для самоанализа учащимися умения слушать и слышать других людей. Отработка навыков эффективного межличностного общения.	1	Разминка-упражнение «10 секунд», самодиагностика «Умею ли я слушать?» (тест), обсуждение, упражнение «Хороший слушатель», упражнение «Цепочка речи».
33.	<b>«Конфликт. Стили поведения в конфликте».</b> Формулирование понятия «конфликт», актуализация личного опыта учащихся, связанного с использованием различных стилей поведения в конфликте. Анализ сильных и слабых сторон различных стратегий поведения в конфликте.	1	Упражнение «Ассоциации», упражнения «Рисунок вдвоём», «Кулак», диагностическая методика «Тест Томаса», обсуждение результатов, упражнение «Плюс-минус». Оформление «Копилки полезных советов».
34.	<b>«Уверенность и манипулирование».</b> Знакомство с признаками неуверенности и манипулирования. Знакомство с путями защиты от манипуляций	1	Упражнение «Толкачи», беседа «Признаки уверенности и неуверенности», изучение способов манипулирования с помощью технологии «Зиг-заг», упражнение «Нет», ролевая игра «Манипуляция».
35.	<b>«Развитие уверенности в себе».</b> Повышение уверенности в себе, своих силах. Повышение самооценки	1	Упражнение «Я люблю...Я могу...Я хочу...», упражнение «Кто похвалит себя лучше всех, или Памятка на «чёрный день»», рисунок «Символ уверенности», мини-лекция «Уверенность на экзамене», упражнение «Декларация моей самооценности».
36.	<b>Итоговое занятие «На пути к успеху: мои ресурсы».</b>	1	Рисуночная разминка «Протяни навстречу руку»,

	Получение участниками и ведущим обратной связи по итогам работы. Актуализация внутренних ресурсов.		композиция «Мои ресурсы», групповая дискуссия с использованием приёма «Шесть шляп мышления», упражнение «Чемодан в дорогу». Рефлексия. «Копилка полезных советов». Анкета обратной связи.
<b>ИТОГО:</b>		36ч	

#### **Методическое оснащение:**

- кабинет с достаточным местом для групповых занятий;
- аудио- и видеотехника;
- раздаточный материал (памятки, листовки, буклеты исходя из темы занятия);
- бумага для записей, бумага для рисования;
- ручки, цветные карандаши, краски, фломастеры, мелки;
- диагностические методики и стимульный материал, бланки для заполнения.

## Литература.

1. Барышев А.Ю. Программа «Скорая помощь». - 2010.
2. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. - СПб, 2006.
3. Деннисон П., Деннисон Г. гимнастика мозга. – М., 1997.
4. Журнал «Психолог в школе». - №4, апрель 2016.
5. Журнал «Психолог в школе».-№5-6, май 2016.
6. Журнал «Психолог в школе». - №11-12, ноябрь-декабрь 2016.
7. Каменюк А.Г., Ковпак Д.В. Антистресс-тренинг. СПб, 2004.
8. Кипнис М. Тренинг коммуникации. – М., 2007.
9. Коноваленко С.Г. как научиться думать быстрее и запоминать лучше: практикум по развитию познавательной деятельности. – М., 2002.
10. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция.- СПб, 2006.
11. Микляева А.В. Я – подросток. Я среди других людей.Программа уроков психологии. - СПб, 2003.
12. Новейшие технологии нейтрализации стрессов и оздоровления школьника. Автор – составитель В.В. Онишина . – М., 2008.
13. Онишина В.В. Способы развития уверенности в себе (Техники и методические рекомендации). – М., 2003
14. Психология: разработки занятий с детьми. 9 класс / сост. М.М. Миронова – Волгоград, 2005.
15. Психология: разработки занятий с детьми. 10-11 класс / сост. М.М. Миронова – Волгоград, 2005.
16. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности / сост. М.А. Павлова, О.С. Гришанова. – Волгоград, 2012.
17. Родионов В.А. Прививка от стресса. Методические рекомендации по профилактике негативных последствий стресса на детей. – Ярославль, 2006.
18. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы. – Ярославль, 2002
19. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ: работа с учащимися, педагогами, родителями. – М., 2009.
20. Чаловка С.В. Психологическое сопровождение итоговой аттестации учащихся 9-11классов: методические рекомендации для педагогов-психологов образовательных учреждений и профилактических центров. – Саратов, 2008.
21. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. – М., 1998.
22. Хухлаева О, Кирилина Т., Фёдорова О. Счастливый подросток. – М., 2000.