



## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Реализация профилактической программы психологической подготовки к итоговой аттестации учащихся 9-х классов «Точка опоры» позволяет успешно решать вопросы личностных и регулятивных трудностей выпускников, возникающих в период подготовки и сдачи экзаменов. В ходе занятий обучающиеся:

1. научатся определять личностные ресурсы для эффективной учебной деятельности;
2. овладеют способами преодоления личностных и регулятивных трудностей;
3. научатся использовать приемы повышения уверенности в себе;
4. разовьют навыки эффективной сдачи экзаменов;
5. получат навыки трансформации критической ситуации в жизненный опыт.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ И РЕГУЛЯТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

**Личностными результатами** прохождения курса занятий является:

- снижение уровня тревожности в период подготовки и прохождения экзаменационных испытаний;
- определение личностных ресурсов для эффективной учебной деятельности;
- повышение уверенности в себе, развитие позитивного мышления.

**Регулятивными результатами** прохождения курса занятий являются:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ТОЧКА ОПОРЫ»

9 класс (9 часов × 4 группы со сменным составом = 36 час.)

**Целью занятий с учащимися** является формирование эффективного поведения в учебной ситуации, в том числе в период подготовки и прохождения экзаменационных испытаний.

**Формы работы:** фронтальная, работа в малых группах и индивидуальная работа.

**Приемы работы:** письменные практики, сказкотерапия, проективные карты, «мозговой штурм», проектная деятельность.

**Технологии, применяемые на занятиях:** здоровьесберегающие, игровые, технология критического мышления.

### **Особенностями занятий с учащимися являются:**

- 1) обучение старшеклассников стратегии достижения поставленной цели за счет осознания причин возможных проблем, выявления и использования своих ресурсов;
- 2) формирование у обучающихся умений применять регулятивные техники в ситуации эмоционального напряжения.

Занятия проводятся с учащимися, изъявившими желание заниматься. В каждой четверти новый состав учащихся.

### **Структура занятия.**

Каждое занятие программы состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Вводная часть включает приветствие и разминку. Цель приветствия – введение в групповую работу. В приветствии участники обмениваются впечатлениями от прошлого занятия. В разминке учащиеся выполняют упражнения, направленные на повышение групповой сплоченности, активизацию самопознания, самовыражения и адаптационных процессов в стрессовой ситуации, настраивающие на групповую работу.

Основная часть занятия содержит упражнения, структурированные в соответствии с дифференционно-интеграционной теорией развития Н.И. Чуприковой. Представленная последовательность заданий направлена на развитие анализа особенностей своей личности и способов преодоления возникающих трудностей посредством постепенного перехода от состояния относительной глобальности к большей дифференцированности, расчлененности и иерархической интеграции. Следствием является

формирование у школьников все более внутренне дифференцированного и иерархически упорядоченного взгляда на мир и события, происходит отход от обобщенных неправильных шаблонов.

Работа начинается с мотивации учащихся на освоение новых умений, активизации имеющегося личного опыта. Далее ученики на основе самодиагностики определяют причины, мешающие подготовке к экзамену, и составляют программу саморазвития. В ходе следующих занятий отрабатываются приемы эмоциональной саморегуляции и снижения тревожности в стрессовой учебной ситуации, выявляются проблемные зоны в процессе подготовки к экзаменам, определяются ресурсы и вырабатываются стратегии их преодоления.

После закрепления данных тем учащиеся определяют границы своей ответственности за результат экзамена и анализируют способы подготовки к экзаменам. В завершении программы занятий, учащиеся создают собственное позитивное представление о ситуации экзамена, описывая воображаемые результаты всей процедуры подготовки и сдачи экзамена.

Заключительная часть занятия включает рефлекссию и ритуал завершения, которые являются индикаторами динамики групповых и личностных процессов. В ходе рефлексии психолог получает информацию, насколько участникам были полезны упражнения занятия, и может скорректировать работу с группой. Ритуал завершения занятия показывает соответствие уровня прорабатываемого материала возрастно-психологическим особенностям группы и содержания занятия – актуальности запроса.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Кол- во часов	Виды деятельности
1	Вводное занятие	1	слушание, обсуждение, письменная работа, беседа, самодиагностика
2	Критерии психологической готовности к сдаче экзамена	1	дискуссия, самостоятельная работа, письменная работа, беседа, самодиагностика
3	Эмоции и экзамен	2	слушание, обсуждение, письменная работа, беседа, проигрывание ситуаций
4	Как справляться с учебными трудностями	1	слушание, обсуждение, письменная работа, беседа
5	Важные детали подготовки	1	дискуссия, слушание, обсуждение, письменная работа
6	Обобщающее занятие	1	дискуссия, обсуждение
7	Ответственность на экзамене	1	самостоятельная работа, слушание, обсуждение, письменная работа
8	Установка на успех	1	письменная работа, беседа, самодиагностика
	<b>Итого:</b>	<b>9</b>	