**1. Пояснительная записка**

По мнению Ч. Д. Спилбергера тревожность определяется как состояние или внутреннее условие носящие неблагоприятную эмоциональную окраску, представляющее собой субъективное напряжение, беспокойство, мрачное предчувствование. Оно может особенно обострятся для учащихся девятых и одиннадцатых классов в ситуации экзаменационной проверки знаний.

С точки зрения А. А. Северного, Н. Н. Толстых тревожность, возникающая как угроза представлению человека о самом себе, его положении в обществе является таким эмоциональным состоянием, которое может быть связано с фрустрацией социальных потребностей. Которой является для старшего школьника сдача экзамена.

Проверка интеллекта является наиболее психологически дискомфортной ситуацией, поскольку она связана с социальным статусом личности. Оценочная ситуация всегда носит эмоционально – напряженный характер, степень которого зависит от затрачиваемых на подготовку усилий. Наиболее тревожными считаются двоечники и отличники. При этом первые проявляют тревожность из – за угрозы недобрать даже на тройку, а вторые – опасаются неподтвердить свой статус отличника.

Школьная тревожность – специфический вид тревожности, проявляющийся во взаимодействии ребенка с различными компонентами общеобразовательной среды, и закрепляющиеся в этом взаимодействии.

В. В. Бойко выделяет основную причину экзаменационной тревожности – неопределенность представлений о результате будущей деятельности.

Стоит отметить, что до определенной степени тревожность стимулирует деятельность человека, но преодолев свой порог она производит расслабляющий эффект, что негативно сказывается на учебной деятельности.

В подростковом возрасте тревожность может являться устойчивым свойством личности, опосредовать «Я» концепцию. Соответственно в ситуации надвигающейся угрозы она будет неблагоприятно сказывается на представлении старших школьников о себе, подрывать веру в себя и свои силы. Все это может дать о себе знать в ситуации экзамена.

**Режим работы:** занятия проводятся в период подготовки выпускников к сдаче экзаменов.

**Реализация программы осуществляется**: на базе МБОУ СОШ № 70 в марте и апреле месяце.

**Ожидаемый результат:** снижение уровня тревожности в ситуации экзамена, повышение самооценки, развитие культуры общения.

**Цель:** создание условий для снижения уровня предэкзаменационной тревожности до уровня «мобилизующей» тревоги, соответствующей возрастной норме.

**Задачи:**

1. Обучения участников способам осознания и отреагирования эмоций

2. Способствовать повышению самооценки

3. Способствовать повышению общей коммуникативной культуры учащихся

**Методы:** беседа, обсуждение, дискуссия, игры в тренинге.

**Принципы программы:**

1. Принцип системности

2. Принцип научности

3. Принцип комплексности

**2. Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Ожидаемый результат | Кол – во часов | Сроки реализации |
|  | Что такое экзамен | - повышение уровня самооценки  - актуализация знаний об экзаменах  - активизация личностного потенциала учащихся  - снижение тревожности в результате прояснения ожидаемой ситуации  - формирование позитивного личностного эталона «суперученика» | **1** | март; апрель |
|  | Как отвечать на экзамене | - повышение уровня самооценки  - снятие тревожности в результате репетиции экзаменационного ответа  - формирование позитивного личностного эталона «суперученика»  - снятие тревожности в результате прояснения как вести себя на экзамене | **1** |
|  | Экзаменационные оценки | - повышение уровня самооценки  - снижение уровня тревожности в результате прояснения критериев «отличного ответа»  - снижение уровня тревожности в результате проигрывания ситуации экзамена | **1** |  |
|  | Экзамен и здоровье | - повышение уровня самооценки  - снятие тревожности за свое здоровье в результате осознание путей профилактики подверженных риску зон | **1** |  |
|  | Как готовиться к экзамену | - повышение самооценки  - снижение уровня тревожности в результате прояснения правил подготовки к экзаменам  - сплочение группы, улучшение эмоционального фона | **1** |  |

**3. Содержание тем учебного курса**

**Занятие 1. Что такое экзамен**

Необходимые материалы: ватман, фломастер, листочки для упражнения ассоциации.

Перед каждым занятием проводиться разминка, направленная на повышение самооценки и сплочение группы «Встаньте те кто…»

Психолог или водящий задает какое – либо качество, и те, кто считает, что обладает выбранным качеством, встают и говорят – «Желаем всем хорошего настроения».

**Упражнение 1 «Ассоциации»**

Целью данного упражнения является актуализация знаний об экзаменах. Каждый участник записывает ассоциации к слову экзамен, работа индивидуальная. Затем листочки собираются, психолог зачитывает все ассоциации, и делает вывод о том, что экзамен – сложная, серьезная ситуация требующая от ученика большой отдачи.

**Упражнение 2 «Суперученик»**

Упражнение направлено на создание условий для обращения к личностному потенциалу учащихся, который может помочь при сдачи экзаменов. Группа делиться на две подгруппы, которым дается задание составить портрет суперученика. Есть одно условие – каждое из качеств такого ученика должно быть взято у кого – то из группы. Например: усидчивость как у Коли, вежливость как у Оли и т.п.

Результаты работы представляются классу. Психолог отмечает, что у каждого есть какая – то сильная сторона, которая может помочь при сдаче экзамена.

**Занятие 2 Как отвечать на экзамене**

Необходимые материалы: экзаменационные билеты по количеству подгрупп, ватман, фломастер.

Психолог проводит разминку, и коротко обозначает выводы с предыдущего занятия.

**Упражнение 1 «Ответ на экзамене»**

Данное упражнение направлено на создание условий для репетиции экзаменационного ответа на основе позитивного личностного эталона. Группа делится на подгруппы и вытаскивает билет № 13, который содержит следующие темы:

Билет № 13 Расскажите об обычаях и языке племени тумба – юмба

Билет № 13 Расскажите о феминистских воззрениях Бабы Яги

Каждая подгруппа подготавливает ответ на билет от имени суперученика, при этом должен поучаствовать каждый член подгруппы.

**Упражнение 2 «Памятка»**

На основе обсуждения составляется письменная памятка на ватмане «Как вести себя на экзамене».

**Занятие 3 «Как вести себя на экзамене»**

Необходимые материалы: листочки для записи, жетоны двух цветов, ватман – начатый на прошлом занятии, фломастер.

**Вступление**

Психолог проводит разминку, озвучивает выводы прошлого занятия. Затем обсуждается вопрос о критериях оценки устного ответа.

После этого каждый участник занятия получает листочки, на которых он пишет критерии ответа, за который он поставил бы пятерку. Листочки собираются, психолог обобщает критерии «пятерочного» ответа.

**Упражнение 1. «Угадай, какой ответ»**

Целью данного упражнения является уточнение критериев экзаменационного ответа. Участники делятся на две подгруппы – «школьники» и «экзаменаторы». Командам выдаются соответствующие жетоны. Группе школьников выдается материал для подготовки к устному ответу, который презентует один из членов подгруппы. Задача каждого из «экзаменаторов» выставить «оценку» ученику, проясняя свои критерии ответа. Возможно, угадать на какую оценку рассчитывает ученик.

Затем в плакат вписывается памятка «Критерии ответа» определяемые общим обсуждением.

После окончания занятий плакат можно повесить в класс.

**Занятие 4 «Экзамен и здоровье»**

Необходимые материалы: ватман для занятия, цветные карандаши, распечатка контура человечка, фломастер.

Психолог проводит разминку, напоминает выводы прошлого занятия.

**Упражнение 1 «Зоны экзаменационного риска»**

Участники получают распечатки с контуром человечка, необходимо отметить цветными карандашами «зоны экзаменационного риска» в организме человека, те зоны, которые особенного подвержены нагрузке при сдаче экзаменов. Например: голова, глаза, позвоночник. Затем в группе организуется обсуждение, как помочь «зонам риска» в ситуации экзамена. Ответы заносятся на ватман.

В заключении группа и психолог подводят итоги занятия.

**Занятие 5 « Как готовится к экзамену»**

Необходимые материалы: ватман, фломастеры.

Психолог проводит разминку. Затем проговариваются выводы прошлого занятия, ведущий говорит о необходимости правильно подготовится к экзаменам.

**Упражнение 1 «Как правильно подготовится к экзаменам»**

Упражнение строится на обсуждении в группе следующих вопросов, ответы на которые заносятся в плакат.

1. За сколько времени до экзамена нужно начинать готовиться к нему?

2. В какое время дня лучше готовиться к нему?

3. В какой обстановке лучше всего готовится к экзаменам?

4. За какое время до начала экзамена лучше всего приходить в школу?

5. Каким по счету лучше отвечать?

Психолог рассказывает об универсальных способах подготовки к экзаменам.

**Упражнение 2 «Значок»**

Каждый из участников занятия придумывает свою эмблему на тему «К экзаменам готов», и рисует ее на плакате – ватмане. Ватман остается на память, каждый участник может подписать рядом со значком свое имя.

Проводится заключительная рефлексия полученных в ходе работы знаний.

**4. Требование к уровню подготовки учащихся**

Требование к уровню подготовки учащихся заключается в их возрастном соответствии программе, полноценном физическом и психическом здоровье.

**5. Список литературы:**

1.Божович Л. С. Личность и ее формирование в детском возрасте // Л. С. Божович. – М.: «Просвещение», 1968. – С 292 – 302.

2. Горбунова Г. П. Факторы риска в психическом развитии // Г. П. Горбунова. – Кемерово.: «Кемеровский государственный университет», 2013. – С 16 – 24.

3. Микляев А. В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. // А. В. Микляев, П. В. Румянцева. – СПб.: «Речь», 2004. – 248 С.