

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 2000»

Рабочая программа

«Психолог и Я»

Направленность: психолого-педагогическое сопровождение при подготовке и сдачи ГИА и ЕГЭ.

Срок реализации программы
3 месяца

Педагоги-психологи
Калинова О.И
Иващенко. М.Н
Макеева С.А

Возраст: 9 и 11 классы

Рецензент

Рассмотрено на заседании методического совета

Протокол № _____

от «__» _____ 2015г.

Москва
2015

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Настоящая образовательная программа составлена в соответствии со ст. 2, пп.9, 25, 28, ст. 12, п. 5, ст. 13, п.1, ст. 28, пп. 3, 6, ст. 75 пп. 2, 4 Закона об Образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012 № 273 ФЗ; ФЗ от 24.07.1998 № 124 –ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»; пунктами 9, 10, 17 Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; СанПиН 2.4.2 2821-10.»

В связи с изменением формы итоговой аттестации актуальной стала подготовка участников образовательного процесса к прохождению аттестации. Подготовка к итоговой аттестации включает в себя формирование и развитие психологической, педагогической и личностной готовности у всех субъектов образовательного процесса – обучающихся, учителей, родителей. Психологическая подготовка учащихся включает формирование положительного отношения к ГИА и ЕГЭ, разрешение прогнозируемых психологических трудностей, формирование и развитие определенных психологических знаний, умений и навыков, необходимых для успешного прохождения ГИА и ЕГЭ. Под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевается определенный эмоциональный «настрой», внутренняя готовность, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена. Педагогическая готовность – это наличие знаний, умений и навыков по предмету. Личностная готовность – это опыт, особенности личности, необходимые для прохождения процедуры итоговой аттестации.

Цель данной программы – выработка психологических качеств, умений и навыков выпускников, и тем самым повышение эффективности подготовки и прохождения государственных аттестационных экзаменов.

Задачи программы:

1. Развитие познавательного компонента психологической готовности к ГИА и ЕГЭ: отработка навыков самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции, развитие внимания, памяти, мышления.
2. Уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.
3. Содействие адаптации учащихся к процессу проведения ГИА и ЕГЭ.
4. Создание необходимого психологического настроя у в период подготовки и проведения экзаменационных испытаний.

Структура программы:

Программа включает в себя три раздела: диагностический, развивающий и консультационный.

В первом разделе дается возможность каждому узнать свои интересы и склонности; особенности темперамента, мышления, памяти, внимания. Вторая часть направлена на развитие личностных особенностей. В третьей части предусмотрены тематические консультативные часы (индивидуальные по необходимости).

Форма проведения:

Групповые занятия-тренинги, групповые и индивидуальные консультации, игры – драматизации (овладение процедурой ГИА и ЕГЭ на симулированном материале), в ходе которых предусмотрено использование комплекса психологических методик направленных на изучение и анализ индивидуальных психологических качеств учащихся, а так же на обеспечение их психологического развития. В программу включена формулировка рекомендаций (по группе учащихся и индивидуально)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Количество часов в неделю -1

Количество часов в год – 13 часов (апрель-июнь)

6.

№	Раздел/Темы занятия	Количество учебных часов		
		13 часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила работы в группе	1	-	1
2.	РАЗДЕЛ I. АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О СЕБЕ. ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ.	1	3	4
3.	РАЗДЕЛ II. ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ. ТРЕНЕНГОВЫЕ ЗАНЯТИЯ.	1	3	4
4	РАЗДЕЛ III. КОНСУЛЬТАТИВНОЕ ВРЕМЯ	-	3	3
5	Обобщающее занятие.	1	-	1
	Всего:	4 часа	9 часов	13 часов

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

№ урока	Разделы и темы программы	Кол-во часов	Содержание учебной темы	Практические, лабораторные работы	Формы контроля, примечание.
1	Вводное занятие	1	Техника безопасности. Выработка правил работы в группе. Введение в тему курса.	-	-
РАЗДЕЛ I. АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О СЕБЕ. ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ					
2	«Я и Мои возможности»	1	Формировать умения вступать в диалог, отвечать на вопросы уточнять.	-	Беседа, дискуссия, сочинение «Кто я?»
3	«Что я знаю о своих возможностях?»	1	Определение уровня психологической готовности выпускников к экзаменационным испытаниям.	Бланковые методики	Компоненты психологической готовности к ГИА и ЕГЭ (самоорганизация и самоконтроль, познавательные процессы – познавательный компонент, тревожность – личностный компонент,
4	«Анализ полученных результатов диагностических исследований».	1	Оценка и принятие выявленных проблем	Краткая анкета «Психологическая готовность к ЕГЭ», техники шкалирования.	Формирование малых групп
5	Коллаж «Мой психологический портрет».	1	Сформировать понятие «психологический портрет», навыки коллективной работы, умение прогнозировать результаты работы, развивать творческое воображение	Беседа, практическая работа – коллаж	Творческая работа
РАЗДЕЛ II. ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ. ТРЕНЕНГОВЫЕ ЗАНЯТИЯ.					
6	«Как лучше готовиться к экзамену?»	1	Мини-лекция «Как лучше готовиться к экзаменам?»,	Дискуссия.	Упражнение «Повтори за мной». Цель: развитие факторов, влияющих на успешность приема и передачи информации. Упражнение «Найди свою звезду»

7	«Способы снятия нервно-психического напряжения. Поведение на экзамене»	1	Снятие психофизического напряжения, сплочение группы	Листы бумаги, икт технологии, арт-материалы	Использование презентации, конспектирование Мини-лекция «Способы снятия нервно психического напряжения» Цель: познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия нервно-психического напряжения.
8	«Как бороться со стрессом?»	1	Развитие внимания, снятие эмоционального напряжения, подъем настроения.	Беседа, упражнения	Использование презентации, конспектирование. Мини-лекция «Как справиться со стрессом» Цель: осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса. Упражнение «Повтори за мной» Цель: отвлечься от проблем, не относящихся к групповой работе, полностью переключиться на ситуацию «здесь и теперь».
9	«Самопрезентация личных качеств»	1	Умение донести свою позицию, оформлять мысль в устной речи.	Навыки коммуникации, трениговая работа.	Самопрезентация. Использование стимульного материала, ИКТ-технологий.
РАЗДЕЛ III. КОНСУЛЬТАТИВНОЕ ВРЕМЯ					
10	«Тематические мини-консультации»	1	Оказание психологической помощи и поддержки учащимся, обучение их навыкам саморегуляции.	Беседа. Рекомендации	Работа по запросам учащихся.
11	«Индивидуальное консультирование»	1	Оказание психологической помощи и поддержки учащимся	Беседа. Рекомендации	Работа по запросам учащихся.
12	«Индивидуальное консультирование»	1	Оказание психологической помощи и поддержки учащимся	Беседа	Работа по запросам учащихся.
13	Обобщающее занятие	1	Обобщение полученной информации. Рефлексия	Беседа	-

Ожидаемые от реализации данной программы результаты:

1. Снижение уровня тревожности.
2. Развитие памяти и концентрации внимания, четкости и структурированности мышления у выпускников.
3. Повышение сопротивляемости стрессу.
4. Развитие навыков саморегуляции и самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
5. Устранение психологических факторов, негативно влияющих на результаты экзамена.
6. Повышение уровня психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовосприятия, пробуждения потребности в самосовершенствовании
7. Формирование положительного отношения к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах

Критерии оценивания:

В процессе занятий учащимся предлагаются творческие домашние задания, которые заключаются в написании мини-проектов по изучаемым темам. Изучение программы предполагает активное участие школьников в подготовке и проведении занятий, насыщение занятий различными упражнениями для самостоятельной и групповой тренинговой работы.

Планируемые результаты.

Учащиеся должны знать:

- значение экзамена для будущего самоопределения, требования к проведению ГИА и ЕГЭ;
- правила выбора и выполнения заданий в ходе экзамена;
- понятие о мотивах, психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с проведением ГИА и ЕГЭ.
- понятие о эмоционально-волевой сфере, интеллектуальных способностях, стилях общения; значение творческого потенциала человека, карьеры.

Учащиеся должны уметь:

- соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями ГИА и ЕГЭ;
- составлять личный рабочий план и мобильно изменять его;
- использовать приемы самосовершенствования в учебной деятельности;
- анализировать информацию о проведении и условиях сдачи ГИА и ЕГЭ;
- пользоваться полученными сведениями;

Методическое обеспечение

В ходе работы с учащимися предусмотрено использование комплекса психологических методик, направленных, во-первых, на изучение и анализ индивидуальных психологических качеств учащихся, а во-вторых, на обеспечение их психологического развития.

В процессе преподавания программы используются разнообразные формы организации занятий и методы обучения: комбинированное занятие, конференция, «круглый стол», индивидуальные и групповые беседы; семинары, ролевые игры, творческие этюды, метод конкретных ситуаций.

Прохождение курса предполагает формирование таких качеств, как умение четко формулировать и высказывать свою позицию, умение общаться, дискутировать, оценивать информацию, а, кроме того, он способствует развитию у обучающихся чувства уверенности в себе.

Методическая литература для педагога

1. *Высоцкая Н.В. Подростки 21 века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях.* – М.: Вако, 2006.
2. *Макарова И.В. Педагог-психолог. Основы профессиональной деятельности.* – Самара: Изд. дом Бахрах-М, 2004.
3. *Дубровина И.В. Практическая психология образования.* – М.: Сфера, 2000.
4. *Степанова Е.Н. Воспитательный процесс: изучение эффективности.* – М.: Сфера, 2001.
5. *Немов Р.С. Практическая психология.* – М.: Владос, 1998.
6. *Венгер А.Л. Психологическое обследование старших школьников.* – М.: Владос, 2005.
7. *Семаго М.М. Диагностико-консультативная деятельность психолога образования.* – М.: Айрис-пресс, 2006.
8. *Анн Л. Психологический тренинг с подростками.* – М.;СПб.: Питер, 2006.
9. *Тетерский С.В. Искусство вести за собой...* – М.: Аркти, 2007.
10. *Родионов В.А. Практическая психология в школе. Я и все-все-все.* – Ярославль: Академия развития, 2002.
11. *Методическая газета. Школьный психолог.*