

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Шелепинская средняя общеобразовательная школа №27»

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР
И.С. Белова
«30» августа 2023г.

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
Протокол №13 от
«30» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
В.А. Лузгин
«31» августа 2023г.

Рабочая программа
«Лицом к лицу со стрессом»

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: выпускники 9-ых и 11-ых классов

Специалист, реализующий программу:
Фомичева И.В., педагог-психолог

Алексин, 2023-2024 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Лицом к лицу со стрессом» разработана для психолого-педагогического сопровождения обучающихся выпускных классов. Любой экзамен и ситуация проверки знания является стрессовой, поэтому выпускникам нужно помочь более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Разработанная программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ, кроме того, с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

Тип программы: психологическая, коррекционно-развивающая.

Особенности организации образовательной деятельности по программе: допускается реализация программы в дистанционном формате.

Цель: создание благоприятных условий для компенсации стрессовых состояний во время подготовки и сдачи ГИА, развития личности выпускника, повышения уровня его социальной адаптации.

Задачи:

- обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения;
- обучение способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам и вовремя сдачи экзаменов;
- повышение сопротивляемости стрессу, развитие рефлексии, формирование самосознания, развитие коммуникативных навыков.

Продолжительность курса: срок реализации программы 1 год. Программа рассчитана на 6 часов. Количество времени рассчитано непосредственно на проведение практических занятий. Занятия проводятся 1 раз в четверть по 1,5 ак. часа. Время проведения: с 15:00 до 16:30.

Форма занятий: групповая форма работы.

Эффективность программы и способы ее отслеживания: оценка достижения планируемых результатов осуществляется изучением динамики показателей по методике «Самооценка психологической готовности к экзаменам» (модификация методики М.Ю. Чибисовой) и на основе рефлексии выпускников: стабилизацией уровня тревожности, улучшением способности контролировать свое поведение; стабилизацией эмоционального состояния, повышением уровня нервно-психического благополучия, уменьшением серьезных внутриличностных проблем и межличностных конфликтов.

2. Учебно-методическое обеспечение программы

При реализации программы используются следующие методы и приемы: беседа, разминки, МАК, интерактивные упражнения, арт-терапевтические методы, тесты, метод мозгового штурма, дискуссии, ролевые игры, рефлексия.

Психологический инструментарий:

- мультимедиапроектор (для использования релаксационных техник);
- колоды метафорических ассоциативных карт (МАК) различной направленности;
- канцтовары (карандаши, масляная пастель, гуашевые и акварельные краски, кисти, бумага А1-А4) для проективных диагностических тестов и применения методов арт-терапии.

Список литературы

1. Арт-терапия – новые горизонты / под ред. А.И. Копытина. – Москва: Когито-Центр, 2006. – 336 с.
2. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.
4. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.
5. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
6. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135 с.
7. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2006. – 192 с.
8. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005. – 175 с.
9. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху"
10. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.
11. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006. – 112 с.