г. Тимашевск

 Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №4

имени героя Советского Союза Жукова Георгия Константиновича муниципального образования Тимашевский район

УТВЕРЖДЕНО

решение педсовета протокол № 2

от 31 августа 2022 года

Председатель педсовета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.П. Павленко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ПО СОЦИАЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ тематическая\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(тип программы: комплексная/тематическая)

**«Стоп стресс»**

(наименование)

**1 год**

**(срок реализации программы)**

**15-18 лет\_**

(возраст обучающихся)

**КАТАРГИНА АННА СЕРГЕЕВНА**

(ФИО учителя, составителя)

2022 г.

**1. Пояснительная записка**

В период подготовки к итоговой аттестации очень часто обучающиеся выпускных классов сталкиваются с проблемой эмоционально-психического напряжения и состояния тревоги. Причинами роста, которых выступают сразу несколько факторов. Многие выпускники во-первых, напрямую связывают результат сдачи государственных экзаменов с поступлением в средние или высшие профессиональные учреждения; во-вторых, воспринимают ситуацию экзамена как стрессовую, в связи с отсутствием поддержки из-за наличия незнакомых педагогов в аудитории, непривычности условий сдачи итоговых экзаменов (дефицит (ограничение) по времени, наличие камер и т.д.); в-третьих, не владеют процедурой проведения и сдачи итогового экзамена в форме ОГЭ/ЕГЭ; в-четвертых, ощущают высокую ответственность перед кругом значимых лиц (педагоги, родителями, ближайшие родственники, друзья). Поэтому экзамены для выпускника – это не только проверка накопленных знаний за период обучения в школе, но и проверка его психологической устойчивости. При правильном подходе государственные экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

С целью решения данной проблемной ситуации, на основе психолого-педагогической программы Ю.В. Варлаковой «STOP-стресс», лауреата ХII Всероссийского конкурса психолого-педагогических программ «Новые технологии для «Новой школы» (2020 год), была разработана программа внеурочной деятельности, направленная на формирование психологической готовности обучающихся выпускных классов в период подготовки к итоговой аттестации. Содержание данной программы соответствует целям и задачам основной образовательной программы основного общего образования, реализуемой в МБОУ СОШ № 4.

Программа тренинговых занятий «Стоп стресс» для выпускников содержит комплекс упражнений и проблемных ситуаций, направленных на выработку психологически устойчивых качеств и конструктивных моделей поведения, в целом способствующих снижению уровня тревоги (личностный компонент), а также повышение навыков самоконтроля и саморегуляции (процессуальный компонент) и способности к самоорганизации (познавательный компонент).

**Цель** реализации программы – профилактика экзаменационного стресса через формирование психологической готовности обучающихся выпускных классов в период подготовки к итоговой аттестации.

Для достижения цели программы предполагается решение следующих **задач:**

1) создать благоприятный психологический и эмоциональный климат на занятиях, способствовать профилактике и преодолению стрессовых состояний у обучающихся выпускных классов в период подготовки к итоговой аттестации;

2) повысить психолого-педагогическую компетентность обучающихся выпускных классов по вопросу психологической готовности к сдаче итоговых экзаменов в форме ОГЭ/ЕГЭ;

3) содействовать развитию психологической устойчивости личности посредством активизации познавательных процессов и повышения способности к самоорганизации и самоподготовки (познавательный компонент);

4) способствовать снижению уровня тревоги путем повышения и развития стрессоустойчивости (личностный компонент);

5) обучить навыкам самоконтроля и саморегуляции своего эмоционально-психического состояния через освоение ряда психологических техник (процессуальный компонент);

Программа рассчитана на 1 год обучения (17 часов) и реализуется во втором учебном полугодии с января по май. Занятия проводятся один раз в неделю.

**2. Учебно-тематический план.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название темы | Количество часов |
| 1 | Водное занятие. | 1 |
|  | Диагностический блок |  |
| 2-3 | Диагностика психологической готовности выпускников к итоговой аттестации | 2 |
|  | Консультативный блок |  |
| 4 | Как правильно готовиться к экзаменам физически и психологически | 1 |
| 5 | Моя психологическая готовность к экзаменам | 1 |
|  | Блок «Я и мои эмоции» |  |
| 6 | Эмоции человека | 1 |
| 7-8 | Эмоции и стресс | 2 |
| 9-10 | Развитие стрессоустойчивости | 2 |
| 11-12 | Моя самоорганизация и активность | 2 |
|  | Блок «Учусь управлять собой» |  |
| 13-14 | Управляю эмоциям  | 2 |
| 15-16 | Управляю состоянием | 2 |
| 17 | Заключительное занятие.  | 1 |

**3. Содержание курса.**

Структура и содержание программы: программа состоит из реализации 6 этапов:

I. Организационный этап. Цель: организация и подготовка к реализации основных этапов программы посредством разработки и оформления методических рекомендаций для всех участников программы (на информационном стенде, на сайте школы). Подбор психологических методик для проведения входящей и итоговой диагностики, оформление бланков ответов.

II. Просветительский этап. Цель: повышение психолого-педагогической компетентности участников реализации программы по вопросу психологической готовности к сдаче итоговых экзаменов в форме ОГЭ и ЕГЭ.

III. Диагностический этап. Цель: исследование уровня психологической готовности обучающихся выпускных классов к сдаче итоговой аттестации для выработки стратегии поддержки в период подготовки к итоговым экзаменам. Для диагностики психологической готовности применяется основной и дополнительный блок методик. Основной блок методик направлен на выявление уровня психологической готовности, оценку стресса и стрессоустойчивости. Дополнительный блок методик используется для определения индивидуально-психологических особенностей личности выпускника. Диагностика осуществляется в 2 этапа.

IV. Консультационный этап. Цель: ознакомление с данными психодиагностического обследования участников реализации программы, а также оказание психологической помощи и поддержки в период подготовки к итоговым экзаменам. Предоставление рекомендаций в виде буклета «Моя психологическая готовность к ОГЭ/ ЕГЭ» с построением индивидуальной стратегии поддержки в период подготовки к итоговым экзаменам на основе анализа результатов диагностики психологических особенностей выпускника и уровня психологической готовности и стрессоустойчивости.

V. Профилактический этап.

Раздел 1. Цель: снижение уровня тревоги путем развития стрессоустойчивости, выработка конструктивных навыков реагирования в стрессовых ситуациях, активизация ресурсного состояния (личностный компонент).

Раздел 2. Цель: развитие психологической устойчивости личности посредством активизации познавательных процессов и повышения способности к самоорганизации через овладение основами тайм-менеджмента. Обучение различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами (познавательный компонент);

VI. Релаксационный этап. Цель: обучение навыкам самоконтроля и саморегуляции своего эмоционально-психического состояния через освоение ряда психологических техник (кинезиологические упражнения и зоны воздействия, методы мышечной релаксации, аутотренинга, визуализации, элементов дыхательной гимнастики и релаксации) (процессуальный компонент).

Занятия по программе «Стоп стресс» можно проводить как в формате урока (1 занятие – 40 минут), так и в формате тренинга для более продуктивной работы (1 занятие – 1,5 часа).

Структура тренинговых занятий включает:

- Приветствие. Требуется для формирования позитивного интереса и сплочения группы, формирование атмосферы доверия и принятия.

- Разминка. Данный комплекс упражнений настраивает участников на работу в группе, снимает общую эмоциональную напряженность.

- Основная часть. Комплекс психологических упражнений и приемов, направленный на реализацию основных задач тренинговых занятий (мини-лекция, практические упражнения, групповые дискуссии, работа в парах).

- Рефлексия. Оценка занятия с позиции заинтересованности, продуктивности. Обмен мнениями и чувствами о проведенном занятии, получение обратной связи.

**4. Предполагаемые результаты реализации программы.**

1) Повышение психолого-педагогической компетентности обучающихся выпускных классов по вопросу психологической готовности к сдаче итоговых экзаменов в форме ОГЭ/ЕГЭ;

2) формирование психологической устойчивости личности посредством активизации познавательных процессов и повышения способности к самоорганизации (познавательный компонент);

3) снижение уровня тревоги путем повышения и развития стрессоустойчивости (личностный компонент);

4) обучение выпускников навыкам самоконтроля и саморегуляции своего эмоционально-психического состояния через ряд освоения психологических техник (кинезиологические упражнения и зоны воздействия, методы мышечной релаксации, аутотренинга, визуализации, элементов дыхательной гимнастики) (процессуальный компонент);

5) формирование положительного эмоционального фона и восприятие экзамена как средства самоутверждения и способа повышения самооценки для повышения профессиональной самореализации.

**5. Формы и виды контроля:**

* беседа;
* практическое занятие;
* тестирование, анкетирование.

**6. Методические рекомендации.**

1. Общие требования к обстановке в кабинете:

- техническое обеспечение кабинета в соответствии с содержанием программы;

- чистота, проветриваемость помещения.

2. Техническое и материальное обеспечение:

- кабинет, содержащий ученические столы с оборудованными рабочими местами;

- средства мультимедиа;

- набор канцтоваров для творчества (восковые мелки, фломастеры, цветные карандаши, маркеры, цветная бумага, бумага формата А4 и А3, ножницы, линейки, клей, скотч);

- музыкальная колонка (проигрыватель);

- записи с музыкой для релаксации;

- секундомер.

3. Кадровое обеспечение:

Руководитель, реализующий программу, должен владеть следующими профессиональными и личностными качествами:

- знание психологических возрастных особенностей учащихся;

- наличие общей культурологической подготовки;

- владение методиками духовно-нравственного и эстетического воспитания детей.

- опыт педагогической работы с выпускниками в период сдачи итоговых экзаменов,

4. Методическое обеспечение программы:

- авторская психолого-педагогической программы Ю.В. Варлаковой «STOP-стресс», лауреат ХII Всероссийского конкурса психолого-педагогических программ «Новые технологии для «Новой школы» (2020 год), в которой представлены как методические рекомендации к программе, так и разработки занятий.

**7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| 1. Библиотечный фонд |
|  | Чибисова М.Ю. Психологическая готовность к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М., 2009. – 184 с. | 1 |
| 2. Печатные пособия |
|  | Бланки диагностики | На каждого ученика |
| 3. Экранно-звуковые пособия |
|  | Аудиозаписи  |  |
| 4. Учебно-практическое оборудование |
|  | Магнитная доска | 1 |
|  | Компьютер | 1 |
|  | Мультимедийное оборудование | 1 |
| 5. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование |
|  | Набор канцтоваров для творчества | У каждого ученика |
|  | Магниты  | У учителя |

**Список использованной литературы.**

1. Александров А.А. Аутотренинг: Справочник. – СПб., 2007. – 272 с.

2. Васиильченко Ю.Л., Таранченко З.В., Черныш М.Н. Самоучитель по тайм-менеджменту(+ CD) – СПб., 2007. – 256 с.

3. Гатанов Ю.Б. Курс развития творческого мышления (по методу Дж. Гилфорда и Дж. Рензулли). Для детей 9-14 лет. Методическое руководство. – СПб, «ИМАТОН», 2001. – 60 с.

4. Завязкин, О.В. Самоконтроль и саморегуляция / О.В. Завязкин. - М.: Сталкер, 2012 - 320 c.

5. Как подготовить ребенка к экзамену: тренинги, тесты, игры, упражнения/сост. Н.Ю. Кадашникова, Т.Ф. Илларионова. – Волгоград: Учитель, 2010. – 137 с.

6. Картотека арт-терапевтических упражнений. – Черемхово, 2016. – 26с.

7. Каменюкин А.Г., Ковпак Д.В. Антистресс-тренинг. – СПб, 2008. – 224 с.

8. Киршева Н.В., Рябчикова Н.В., Психология личности. тесты, опросники, методики / Сост. Н.В. Киршева; Н.В. Рябчикова. – М., 1995. -220с.

9. Липская Т., Кузьменкова О. Готовимся к ЕГЭ// Школьный психолог. — 2009. — № 8.

10. Мельник Ш. Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и высокую эффективность в любых ситуациях. – М., 2014. – 176 с.

11. Практическая психология образования/Под ред. И.В. Дубровиной – СПб., 2006. – 592 с.

12. Сборник психологических тестов. Часть II: Пособие / Сост. Е.Е.Миронова – Мн., 2006. – 146 с.

13. Селье Г. Стресс без дистресса. М., 1982.- 127 с.

14. Чибисова М.Ю. Психологическая готовность к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М., 2009. – 184 с.

15. Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология/И.В. Шаповаленко. – М., 2012. –567 с.