

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Гимназия «Квант»

РАССМОТРЕНО

Методическим советом

Протокол №1

От 28.08.2023

СОГЛАСОВАНО

Педагогический советом

Протокол №1

От 29.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Приказ №93

От 29.08.2023

**ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Ментальная подготовка»**

Учитель

Сашнина А.А.

Классы: 11

Великий Новгород

2023

Пояснительная записка

В Концепции модернизации российского образования за период 2010 года говорится о том, что базовое звено образования-общеобразовательная школа, модернизация которой предполагает ориентацию образования не только на усвоение обучающимся определенной суммы знаний, но и на развитие его личности, познавательных и созидательных способностей. Общеобразовательная школа должна формировать целостную систему универсальных знаний, умений, навыков, а также опыт самостоятельной деятельности и личной ответственности обучающихся, то есть ключевые компетенции, определяющие современное качество образования. Добиться данного результата можно только путем создания внутренней эффективной и гибкой системы в образовательном учреждении.

Традиционно российская система образования развивалась как система, ориентированная на процессуальные нормы и стандарты. Введение ЕГЭ создаёт условия для становления общероссийской системы оценки качества образования по конечному результату. Особенности подхода к целям, структуре и содержанию ЕГЭ во многом определяют и особенности подготовки к нему всех участников образовательного процесса. Для успешной сдачи ЕГЭ ученик должен продемонстрировать не только владение материалом курса, но рядом универсальных навыков: анализа и планирования, рассуждения, выделения проблемы и презентации решения, психотехническими навыками.

Введение в системе образования такого новшества, как единый государственный экзамен, стало источником разнообразных психологических проблем, как для старшеклассников, так и для учителей, а также родителей. Основная причина появления этих проблем состоит в том, что форма проведения ЕГЭ является пока новой для школ, а потому – непривычной; сама же по себе непривычность, необычность того или иного нововведения – причина возникновения многих стрессов в образовательном учреждении.

Причём, стрессовое состояние зачастую передаётся по цепочке от учителей к детям и родителям, а затем в обратную сторону и негативным образом влияет на эмоции, настроение, мотивацию человека, а через них – на его мышление и работоспособность, и в итоге – на результативность сдачи экзамена выпускниками.

В такой ситуации в школе не только востребована помощь психолога, который способен оказать содействие в профилактике стрессогенных факторов при подготовке школы к ЕГЭ, но и введение для учащихся 11 классов специализированного психологического курса.

С каждым годом значимость экзаменов возрастает, однако умению сдавать экзамены школьника никто не учит. Психотехнические навыки очень полезны и необходимы, так как они не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют более успешно вести себя во время такого испытания, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в стрессовой ситуации, овладевать собственными эмоциями.

Проблема самоопределения приобретает чрезвычайно актуальный характер в старших классах: учащиеся должны сделать выбор своего дальнейшего жизненного пути, выбор направления своего профессионального развития.

Самоопределение – это умение самостоятельно найти пути реализации своей предзаданности, способность к рефлексии. Акцент не должен ставиться только на профессиональное самоопределение, важное место необходимо отводить осмыслению жизненных и духовных ценностей.

Главная задача педагогов нашей школы – воспитание свободной личности. Свобода подразумевает выбор и предполагает умение осуществлять его. Для решения этой задачи создаётся максимально-насыщенное культурно-образовательное

пространство и механизм педагогической и психологической поддержки школьников. Исходя из специфики школы и была разработана программа «Ментальная подготовка».

Цель программы – формирование у учащихся психологической готовности к сдаче ЕГЭ и психопрофилактика стрессов.

Достижение цели обеспечивается решением следующих задач:

1. Помочь учащимся в процессе самопознания и самоопределения.
2. Обучить техникам и навыкам восстановления сил с целью сохранения психического и физического здоровья школьников.
3. Научить справляться со стрессом, с повышенной тревожностью и страхом на экзамене.
4. Стимулировать мотивацию учащихся.
5. Разработать индивидуальные стратегии подготовки учащихся к ЕГЭ.

Данная программа разработана как внеурочная программа для учащихся 11 классов школы полного дня и рассчитана на 1 год обучения (33 ч).

Основные формы проведения занятий: лекции, семинары, исследовательские конференции, дискуссии, дебаты, мозговой штурм, упражнения в группах, ролевые и продуктивные игры, анкетирование, творческая работы и тренинги.

Для реализации содержания обучения основные теоретические положения сопровождаются выполнением практических работ, которые помогают учащимся применять изученные понятия в конкретных жизненных ситуациях. В рамках курса предусматривается практическая деятельность, включающая в себя работу с диагностическими методиками.

В процессе обучения используется различный дидактический материал: презентации по темам курса, схемы, памятки, видеоматериалы.

Программа «Ментальная подготовка» предполагает системное консультирование учащихся с целью выработки индивидуальных стратегий подготовки к экзаменам.

В результате освоения данной программы формируется психологическая готовность учащихся для эффективной подготовки к ЕГЭ, включающая в себя:



I. Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

Владеть системой психофизической саморегуляции. Активизировать мыслительную деятельность. Владеть разными психотехниками для преодоления стрессов. Владеть приемами релаксации. Называть типы нервной системы и их различия. Определять свой тип нервной системы. Выделять свой ведущий тип темперамента. Определять наиболее типичные черты своего характера. Исследовать формы проявления характера. Владеть приемами саморегуляции. Называть отличительные признаки видов

мотивации. Исследовать мотивационную сферу. Знание психологических особенностей сдачи ЕГЭ. Знание своих интеллектуальных возможностей.

Навыки планирования времени, саморегуляции, уверенного поведения на ЕГЭ. Умение справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче ЕГЭ. Умение адекватно оценивать свои возможности, планировать и распределять время. Овладение приемами мобилизации интеллектуальных возможностей для выполнения заданий высокого уровня сложности. Умение справляться со стрессом, с повышенной тревожностью и страхом на экзамене.

Метапредметные результаты

Понятие позитивного мышления. Характерные признаки и причины основных видов стрессов. Внешние причины напряжения. Внутренние причины напряжения. Психологическое понятие стресса. Виды стрессов.

Психотехники для преодоления эмоционального стресса. Психотехники для преодоления информационного стресса. Новейшие технологии нейтрализации стрессов. Определения понятий тип нервной системы, темперамент, характер. Типы нервной системы; Типы темперамента; типологию характера. Определение понятия потребности; Виды потребностей; Волевою регуляцию поведения; Определения понятий мотивация и демотивация. Мотивационную сферу личности.

Предметные результаты

Учащиеся должны знать:

Определения понятий обучаемость и обученность.

Основные показатели обучаемости:

- темп в продвижения в освоении знаний и формировании умений;
- легкость в освоении знаний;
- гибкость в переключении на новые способы и приемы работы;
- прочность сохранения освоенного материала.

Определения понятий память, внимание;

Виды памяти и внимания;

Определения понятий мышление, интеллектуальная сфера, интеллект;

Виды мышления;

Формы логического мышления: понятие, суждение, умозаключение.

Основные операции мышления;

Основные качества мышления;

Определение понятия способности;

Основные виды способностей;

Особенности интеллектуальной сферы;

Типы интеллекта.

Учащиеся должны уметь:

Отличать обученность и обучаемость;

Определять важнейшие компоненты обучаемости.

Называть основные процессы памяти;

Перечислять основные виды памяти;

Указывать отличительные особенности своей памяти;

Перечислять основные приемы и методы запоминания;

Перечислять основные приемы и методы запоминания;

Определять особенности своего внимания;

Перечислять типы мышления;

Определять свой преобладающий тип мышления;

Определять тип своего интеллекта;

Объяснять необходимость наличия определенных условий для развития способностей;

Совершенствовать свои психические процессы.

Учащиеся должны знать:

Основные стратегии и тактики поведения
Основные трудности при подготовке к экзамену.
Когнитивные, личностные и процессуальные трудности ЕГЭ.
Типовые конструкции тестовых заданий.
Психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.
Эффективные приемы выполнения тестовых заданий.
Рекомендации по подготовке к экзамену.
Правила поведения на экзамене.
Технологию экспертизы.
Учащиеся должны уметь:
Отличать ЕГЭ от традиционного экзамена.
Вырабатывать индивидуальные стратегии и тактики поведения в период подготовки к ЕГЭ.
Адекватно оценивать свои возможности, планировать и распределять время.
Вырабатывать индивидуальные оптимальные стратегии интеллектуальной деятельности.

II. Содержание

Содержание курса «Ментальная подготовка»

1. Введение

Предмет и задачи курса.

2. Познавательные процессы и способности личности.

Обучаемость и обученность учащихся.

Важнейшие компоненты обучаемости.

Потенциальные возможности ученика.

Индивидуальные особенности учащихся.

Виды памяти и их особенности.

Внимание.

Мышление. Особенности интеллектуальной сферы.

Типы интеллекта.

Способности и задатки. Развитие способностей.

Совершенствование психических процессов.

3. Психология личности

Типы нервной системы. Типы темперамента.

Темперамент и индивидуальный стиль деятельности.

Характер. Типология характера.

Потребности, их виды.

Воля. Волевая регуляция поведения. Развитие воли.

Формирование волевых качеств.

Эмоции. Эмоции и личность.

Мотивационная сфера личности. Демотивация.

4. Личностно ориентированная технология подготовки к ЕГЭ.

Стратегия и тактика поведения в период подготовки к ЕГЭ.

Сложности при подготовке к ЕГЭ.

Отличие ЕГЭ от традиционного экзамена.

Три группы трудностей ЕГЭ: когнитивные, личностные и процессуальные.

Проблематика содержания и объёма тестов ЕГЭ.

Приёмы выполнения тестовых заданий.

Технология экспертизы.

5. Нейтрализация стрессов.

Стресс. Саморегуляция.
 Позитивное мышление.
 Технологии преодоления стрессов.
 Учебный стресс: последствия и способы преодоления.
 Эмоциональный стресс и способы нейтрализации.
 Психотехники для преодоления эмоционального стресса.
 Информационный стресс и техники его преодоления.

III. Тематическое планирование курса «Ментальная подготовка»

№		Наименование тем курса	Кол-во часов
1.	1	Введение. Предмет и задачи курса.	1
2.		Познавательные процессы и способности личности.	
2.1	2	Обучаемость и обученность учащихся.	1
2.2	3	Важнейшие компоненты обучаемости.	1
2.3	4	Потенциальные возможности ученика.	1
2.4	5	Индивидуальные особенности учащихся.	1
2.5	6	Виды памяти и их особенности.	1
2.6	7	Внимание.	1
2.7	8	Мышление. Особенности интеллектуальной сферы. Типы интеллекта.	1
2.8	9	Способности и задатки. Развитие способностей.	1
2.9	10	Совершенствование психических процессов.	1
3.		Психология личности.	
3.1	11	Типы нервной системы. Типы темперамента.	1
3.2	12	Темперамент и индивидуальный стиль деятельности.	1
3.3	13	Характер. Типология характера.	1
3.4	14	Потребности, их виды.	1
3.5	15	Воля. Волевая регуляция поведения. Развитие воли.	1
3.6	16	Формирование волевых качеств.	1
3.7	17	Эмоции. Эмоции и личность.	1
3.8	18	Мотивационная сфера личности. Демотивация.	1
4.		Подготовка к ЕГЭ	
4.1	19	Стратегия и тактика поведения в период подготовки к ЕГЭ.	1
4.2	20	Сложности при подготовке к ЕГЭ.	1
4.3	21	Отличие ЕГЭ от традиционного экзамена.	1
4.4	22	Три группы трудностей ЕГЭ: когнитивные, личностные и процессуальные.	1
4.5	23	Проблематика содержания и объёма тестов ЕГЭ.	1
4.6	24	Приёмы выполнения тестовых заданий.	1
4.7	25	Технология экспертизы.	1
5.		Нейтрализация стрессов.	
5.1	26	Стресс. Саморегуляция.	1
5.2	27	Позитивное мышление.	1
5.3	28	Технологии преодоления стрессов. Учебный стресс: последствия и способы преодоления.	1
5.4	29	Эмоциональный стресс и способы нейтрализации.	1

5.5	30	Психотехники для преодоления эмоционального стресса.	1
5.6	31	Информационный стресс и техники его преодоления.	1
5.7	32	Психолого-педагогические техники для работы с информацией.	1
5.8	33	Психолого-педагогические техники для работы с информацией.	1
		ИТОГО	33

1. Афанасьева Н.В. Профориентационный тренинг для старшеклассников «Твой выбор». – С.Пб.; Речь, 2007. – 366с.
2. Барабанщикова Т.А., Рыжкова А.Н. Психологические методики. – М. «Ось-89»2007. – 304с.
3. Битянова М.Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. – Питер, 2008 – 304с.
4. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности. – С.Пб.; 2007 – 144с.
5. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. – М.; «Ось-89» 2006. – 224с.
6. Вачков И.В. Психология тренинговой работы. – М.: Эксмо, 2007 – 416с.
7. Грецов А.Г. Тренинг креативности для старшеклассников и студентов. – С.Пб.: Питер 2007. – 208с.
8. Грецов А.Г. Тренинг уверенного поведения для старшеклассников и студентов. – С.Пб.: Питер 2008. – 192с.
9. Дереклеева Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся: 6 – 11 классы. – М.: ВАКО,2008. – 112с.
10. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решения в тренинге. – С.Пб.: Речь, 2008. – 336с.
11. Мазилкина Е.И., Паничкина Г.Г. Адаптация в коллективе или как грамотно себя зарекомендовать. – М. Альфа-Пресс ,2006. – 243с.
12. Онишина В.В. Новейшие технологии нейтрализации стрессов и оздоровления школьников. – М.: АРКТИ, 2008. – 152с.
13. Поздняков С.В. Тестирование психологической диагностики. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 128с.
14. Прохоров А.О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности. – М.: ПЕР СЭ, 2004. – 176с.
15. Пузиков В.Г. Технология ведения тренинга. – С.Пб.: Речь, 2007. – 224с.
16. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. – Самара: БАХРАХ 1999. – 672с.
17. Реан А.А. Психология подростка. Практикум. – М.: АСТ, 2007. – 124с.
18. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам. – М. ВАКО, 2006. – 240с.
19. Сидоренко Е.В. тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. – С.Пб.: Речь, 2007. – 208с.
20. Скрипюк И.И. 111 баек для тренеров: истории, мифы, сказки. – Питер, 2006. – 176с.
21. Трошихина Е.Г. Тренинг развития жизненных целей. – С.Пб.: Речь, 2006. – 206с.
22. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2006. – 240с.
23. Шевцова И.В. Тренинг тренеров: 9 дней личностного роста. – С.Пб.: Речь, 2006. – 128с.

24. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – С.Пб.: Речь, 2006. – 112с.
25. Широкова И.Б. Тренинг самопознания для подростков. – М.: Генезис, 2005. – 169с.