

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тульской области**

**Администрация муниципального образования Заокского района**

**МКОУ «Бутиковская СОШ»**

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом

\_\_\_\_\_

Протокол от 29.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

\_\_\_\_\_

Прасалова М.В.

Приказ от 29.08.2023 г. № 287

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«Снижение экзаменационной тревожности»**

для обучающихся 9, 11 классов

п. Бутиково 2023 г.

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Страница</b>
1.	Пояснительная записка	2
2	Цель, задачи	2
3	Общие требования к проведению программы	3
4	Ожидаемые результаты	3
5	Тематический план	3
6	Источники	5

## **Пояснительная записка**

Программа составлена на основе:

1. Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года (с изменениями и дополнениями на 02 мая 2015 год);
2. Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» № 124-ФЗ от 24 июля 1998 года (с изменениями и дополнениями на 02 декабря 2013 г.);
3. «Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» от 17 декабря 2010 г. № 1897;
4. «Приказа Минобрнауки России» от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 № 30067);
5. «Закона Тульской области о защите прав ребенка» от 24 сентября 2009 г.

### **Актуальность**

Экзамен для любого человека – всегда испытание сил и умений, знаний и находчивости. Согласно определению, данному В.Далем, «экзамен (лат.) – это испытание; предложение вопросов для узнавания степени чьих-либо сведений. Не для знания, для экзамена, учимся. Экзаменовывать кого, пытаться, испытывать, расспрашивая узнавать степень сведений его». С.И. Ожегов в «Толковом словаре» уточняет: «Экзамен – проверочное испытание по какому-то учебному предмету. Тягостное переживание, несчастье». Т.о., экзамен является источником стресса.

Экзамен является не только проверкой знаний, приобретенных обучающимися во время их обучения, и проверкой умения их использовать, но и важным звеном во всей цепи обучения ребенка, составляя существенную часть учебного и воспитательного процесса.

К началу 21 века в психологической науке, как зарубежной, так и отечественной, накопился обширный экспериментальный материал, демонстрирующий так называемый стрессогенный «экзаменационный» эффект, выражающийся в стойком и значительном негативном влиянии ситуации экзамена на функциональное состояние физиологических систем организма и психики ребенка. К такому же мнению приходят отечественные ученые-психологи А.Р. Лурия и А.Н. Леонтьев в исследовании «Экзамен и психика» и Ю.В. Щербатых в докторской диссертации на тему «Вегетативные проявления экзаменационного стресса».

А.Р. Лурия и А.Н. Леонтьев пишут: «Вызывающая аффект ситуация – это вместе с тем ситуация, глубоко нарушающая, как мы видели, все поведение в целом. Особенно при этом страдают наиболее тонкие механизмы поведения: нарушаются высшие ассоциативные процессы, лежащие в основе мышления, понижается способность к воспроизведению (память), искажается регуляция интеллектуальной деятельности. Поведение в целом дискоординируется и затормаживается; более того, следы действий аффективной ситуации, сохраняя свое отрицательное влияние, иногда остаются на целые месяцы и годы».

Ситуация экзамена и принадлежит именно к такому роду аффективных ситуаций. Экзамен не только способствует выявлению знаний, но, наоборот, препятствует такому выявлению, препятствует потому, что нарушает поведение экзаменуемого, тормозит его и дискоординирует. И все это вне зависимости от того, как показывают исследования, в какой степени подготовлен экзаменуемый к экзаменационным требованиям.

Очень часто экзамен становится психотравмирующим фактором, который учитывается в клинической психиатрии при определении характера психогении и может являться пусковым механизмом реактивной депрессии. В последние годы получены убедительные доказательства того, что экзаменационный стресс оказывает негативное влияние на нервную, сердечно-сосудистую и иммунную системы тех, кто сдает экзамены.

Программа по снижению экзаменационной тревожности у обучающихся 9-х и 11-х классов поможет в выработке индивидуальной стратегии деятельности для каждого выпускника; созданию позитивного эмоционального настроя школьников на экзамены; снижению экзаменационных страхов, тревоги; обучению эмоциональной саморегуляции при сдаче экзаменов.

### **Цель программы:**

Снижение экзаменационной тревожности у выпускников.

### **Задачи:**

- выработать индивидуальную стратегию деятельности при подготовке к сдаче экзаменов и во время сдачи экзаменов для каждого выпускника;
- создать позитивный эмоциональный настрой выпускников на экзамены;
- снизить страхи, тревожность, связанные со сдачей экзаменов;
- обучить эмоциональной саморегуляции при сдаче экзаменов.

#### **Общие требования к проведению программы**

##### **Адресат занятий:**

Программа предназначена для проведения тренинговых занятий с обучающимися 9-х и 11-х классов.

##### **Содержание программы**

Программа состоит из двух частей: для обучающихся 9-х классов и для обучающихся 11-х классов. Каждая часть программы рассчитана на 4 часа. Проводится в апреле-мае. Периодичность – 1 раз в неделю. Продолжительность занятия - 45 минут.

##### **Структура занятия:**

- Вступление. Приветствие, эмоциональный настрой на работу.
- Разогрев (психогимнастическое упражнение, игра).
- Основная часть. Информирование (объяснение темы занятия, сообщение информации, анализ информации).
- Проигрывание (тренинговые упражнения).
- Заключительная часть. Подведение итогов. Анализ занятия, рефлексия.

##### **Ожидаемые результаты:**

- выработка индивидуальной стратегии деятельности при подготовке к сдаче экзаменов и во время сдачи экзаменов для каждого выпускника;
- создание позитивного эмоционального настроения выпускников на экзамены;
- снижение страхов, тревожности, связанных со сдачей экзаменов;
- обучение эмоциональной саморегуляции при сдаче экзаменов.

##### **Формы организации занятий:**

- психогимнастические упражнения;
- психотренинг;
- беседы;
- лекции;
- обсуждения.

#### **Тематическое планирование в 9 классе (4 часа)**

№	Тема занятия	Цель занятия	Содержание занятия
1	Что такое ОГЭ и они значат для меня?	Познакомить выпускников с особенностями выпускных экзаменов	- Разогрев. Упр. «Ассоциации»; - информирование; - проигрывание; - упр. «Чего я хочу достичь?»; - рефлексия.
2	Как справиться со стрессом на экзамене?	Познакомить обучающихся с основными способами снижения тревоги в стрессовых ситуациях.	- Разогрев. Упр. «Самое трудное»; - анкета «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу»; - информирование; - упр. «Формула аутотренинга»; - рефлексия.
3	Способы снятия нервно-психического напряжения	Научить выпускников снимать напряжение простыми психологическими способами	- Разогрев. Упр. «Дорисуй и передай»; - информирование; - проигрывание. Упр. «Эксперимент»;

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упр. «Правильное дыхание»;</li> <li>- игра «Страхни неприятный груз»;</li> <li>- рефлексия.</li> </ul>
4	Уверенность на экзамене	Повысить уверенность в себе, в своих силах	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Разогрев. Игра «Передача хлопка»;</li> <li>- Информирование;</li> <li>- Упр. «Статуя уверенности и неуверенности»;</li> <li>- Упр. «Мои ресурсы»;</li> <li>- Упр. «Приятно вспомнить»;</li> <li>- Упр. «Образ уверенности»;</li> <li>- Рефлексия. Подведение итогов занятий.</li> </ul>

#### Тематическое планирование в 11 классе (4 часа)

№	Тема занятия	Цель занятия	Содержание занятия
1	Что такое ЕГЭ и они значат для меня?	Познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Разогрев. Упр. «Ассоциации»;</li> <li>- информирование;</li> <li>- упр. «Самое трудное»;</li> <li>- упр. «Чего я хочу достичь?»;</li> <li>- рефлексия.</li> </ul>
2	Как справиться со стрессом на экзамене?	Познакомить обучающихся с основными способами снижения тревоги в стрессовых ситуациях.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Разогрев. Упр. «Самое трудное»;</li> <li>- информирование;</li> <li>- упр. «Модель успешной сдачи экзамена»;</li> <li>- упр. «Я хвалю себя за то, что ...»</li> <li>- рефлексия.</li> </ul>
3	Способы снятия нервно-психического напряжения	Научить выпускников снимать напряжение простыми психологическими способами	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Разогрев. Упр. «Дорисуй и передай»;</li> <li>- информирование;</li> <li>- проигрывание. Упр. «Счет»;</li> <li>- Упр. «Перекрестный шаг»;</li> <li>- упр. «Управление телом»;</li> <li>- упр. «Дыхание»;</li> <li>- рефлексия.</li> </ul>
4	Уверенность на экзамене	Повысить уверенность в себе, в своих силах	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Разогрев. Упр. «Новое, хорошее»;</li> <li>- Информирование;</li> <li>- Упр. «Уверенность для меня – это...»;</li> <li>- Упр. «Мои ресурсы»;</li> <li>- Упр. «Медитация»;</li> <li>- Рефлексия. Подведение итогов занятий.</li> </ul>

### **Список литературы:**

1. Лурия А.Р. Экзамен и психика / А.Р. Лурия, А.Н. Леонтьев // Экзамен и психика : сб. – М.; Л., 1929.
2. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ : профилактика экзаменационной тревожности / сост. М. А. Павлова, О. С. Гришанова. – Изд. 2-е, испр. – Волгоград : Учитель. – 201 с.
3. Щербатых Ю.В. Вегетативные проявления экзаменационного стресса : автореф. дис. ... д-ра биол. наук / Ю.В. Щербатых. – СПб., 2001.