

Аннотация к рабочей программе внеурочной деятельности «Как быть хозяином времени и справиться со стрессом»

Рабочая программа внеурочной деятельности социального направления «Как быть хозяином времени и справиться со стрессом» для обучающихся 11 -х классов МБОУ – СОШ № 2 города Аркадака Саратовской области. Данная программа составлена на основе авторской программы Я.К. Нелюбова, доцента кафедры социальной психологии образования ГАУ ДПО «СОИРО», канд. социол. наук, доцент, Н.Н. Воронцова, психолога консультационно-тренингового центра «Синергия», члена президиума СОО ОО «Национальная родительская ассоциация социальной поддержки семьи и защиты семейных ценностей», психолога консультационно-тренингового центра «Синергия: «Экзамен без стресса! Профилактическая программа по снижению экзаменационного стресса у обучающихся выпускных классов при подготовке и сдаче ОГЭ/ЕГЭ.

Структура рабочей программы следующая:

Пояснительная записка

1. Результаты освоения внеурочной деятельности
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.
3. Тематическое планирование

Практическая значимость курса внеурочной деятельности:

Обусловлена объективными и субъективными сложностями процедуры ЕГЭ. Любой экзамен сам по себе является ответственной и стрессовой ситуацией. Единый государственный экзамен появился сравнительно недавно, при этом требования к процедуре экзамена время от времени меняются: увеличивается количество обязательных экзаменов, вводятся устные части, предварительные процедуры (сочинения) и пр. Помимо объективных сложностей на результат оказывают влияние индивидуальные стратегии, которые используют старшеклассники при подготовке и сдаче экзаменов. Наличие внешних и внутренних трудностей обусловило необходимость разработки и реализации специализированной психологической подготовки школьников, которая позволит им успешнее справиться с испытанием.

Цель программы: оказание психологической помощи обучающимся при подготовке и сдаче ЕГЭ.

Задачи программы:

- научить справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче экзаменов;
- развить умение адекватно оценивать свои возможности, планировать и распределять время;
- освоить на практике методы саморегуляции, методы снижения напряжения и самоподдержки;
- повысить самооценку учащихся, уверенность в себе и в положительном результате сдачи экзамена.

Основные задачи занятий:

- планировать и распределять время;
- развитие умения слушать других людей;
- повысить уверенность в себе и в положительном сдаче экзамена;
- снятие негативных импульсов;
- формирование позитивной моральной позиции.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с детьми, которая включает три основных компонента: аксиологический (связанный с сознанием), инструментально-технологический и потребностно-мотивационный.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Все применяемые психодиагностические методы по целевому назначению можно разделить на три группы: диагностика внутри предмета (как дидактический прием), диагностика усвоения знаний и диагностика развития личности.

Диагностика внутри предмета включается в структуру занятий и позволяет быстро проиллюстрировать теоретический материал. От конкретной методики можно оттолкнуться во введении к теме, использовать ее как прием в проблемной ситуации, а также показать, каким образом психологическое знание реально работает на практике. Для диагностики наиболее подходят популярные методики, которые достаточно просты в использовании и обработке: опросники, методики незаконченных предложений, анкеты, некоторые рисуночные методики.

Диагностика усвоения знаний предполагает использование методик, позволяющих выявить объем и структуру усвоенных знаний. Критерием оценки успешного продвижения служит сформированность соответствующих отношений, и эта оценка может быть выражена в характеристиках: хорошо владеет знаниями, правильно применяет их на практике, анализирует ситуацию, может управлять своим поведением. Весьма существенную информацию об эффективности усвоения знаний дают методы, используемые для диагностики развития. Это связано с тем, что если усвоение действительно происходит, то его влияние обязательно найдет свое отражение в поведении и особенностях психологического развития ребенка.

Диагностика развития предполагает использование более сложных психодиагностических методик. По итогам занятий будет проводиться урок-практикум.