

Пояснительная записка.

Данная программа предназначена для учащихся 9 классов. Занятия по форме напоминают тренинговую структуру и включают в себя:

- Профориентационные упражнения
- Телесно-ориентированные упражнения
- Психодиагностические упражнения
- Развивающие упражнения
- Психотехнические упражнения
- Педагогические упражнения
- Коррекционные упражнения
- Дискуссии
- Релаксационные упражнения
- Решение проблемных ситуаций
- Психодиагностические процедуры

Данный курс рассчитан на 9 часов по 40 минут в неделю. Занятия проводятся в свободной форме и в дружеской обстановке, что дает возможность учащимся:

- ✓ Проявить себя
- ✓ Воплощать найденное решение или оптимальный вариант поведения в реальность.

Основной целью курса является оказание психолого-педагогической помощи подросткам в формировании собственного «Я», а также в подготовке их к самоконтролю на экзаменах.

Задачи программы:

1. Повышение мыслительных возможностей.
2. Психологическая диагностика и самодиагностика внутренних ресурсов подростка (интересы, склонности, способности, мотивы, особенности темперамента).
3. Осознание креативности в себе и ее развитие.
4. Формирование адаптивных навыков решение проблем.
5. Моделирование индивидуального пути решения жизненных ситуаций.

Основные принципы программы:

- *Принцип гуманизации* – опора на возможности и ресурсы подростка, акцент на самоопределение.
- *Принцип индивидуализации* – учет индивидуальных и возрастных особенностей учащихся при выборе форм и методов работы.
- *Принцип социализации* – содействие самоопределению подростков социальной среде, приобретение социального опыта путем принятия на себя различных социальных ролей.

Планируемые результаты:

Предполагается, что в результате прохождения программы, ее участники осознают феномен творчества, скорректируют собственное поведение, разовьют умения и навыки управления механизмами, обуславливающими их успешное функционирование, что может быть использовано для развития гибкости, прочности, восприимчивости мышления, выработки стратегии решения жизненных проблем, что так необходимо при сдаче единого государственного экзамена (одной из форм стрессовых жизненных ситуаций)

Календарно – тематический план.

| № | Тема занятия | Кол-во часов | Цель | Дата проведения | |
|----|-------------------------------------|--------------|---|-----------------|------------|
| | | | | план | факт |
| 1. | Введение в программу. | 1 | Введение в программу, знакомство, определение направления в работе. | 13.11.2017 | 13.11.2017 |
| 2. | Такие разные настроения | 1 | Знакомство с понятием «настроение», какое бывает настроение, от чего оно зависит. Как справиться с плохим настроением – может ли человек влиять на свое настроение. | 20.11.2017 | 20.11.2017 |
| 3. | Как стать уверенным в себе? | 1 | Что такое «самооценка», какая бывает самооценка, от чего зависит как человек оценивает себя. Тест тревожности. Игра-тренинг на поднятие самооценки. | 27.11.2017 | 27.11.2017 |
| 4. | Как делать выбор и добиться успеха? | 1 | Что такое «личный выбор»? Право человека принимать индивидуальные решения, как влияет самооценка на выбор человека. Тренинг «Деловое решение». Успешность человека, что влияет на успех. Тренинг-игра «Монополия» | 04.12.2017 | 04.12.2017 |
| 5. | Трудное слово «нет» | 1 | Почему не все люди умеют говорить «нет». Как это влияет на жизнь человека, на его положение в коллективе. | 11.12.2017 | 11.12.2017 |
| 6. | Чем мы отличаемся друг от друга? | 1 | Индивидуально-личностные особенности человека. Положительные стороны индивидуальности. Тест Кеттелл (подростковый) | 18.12.2017 | 18.12.2017 |
| 7. | Учимся говорить себе «стоп». | 1 | Что такое самоконтроль? К каким последствиям может привести несдержанность человека? Тест на тип темперамента. Тренинг «Команда «СТОП» | 25.12.2017 | 25.12.2017 |
| 8. | Как победить свой страх? | 1 | Понятие «страх», ситуации когда возникает страх. Может ли человек побороть свой страх, каким образом. | 15.01.2018 | 15.01.2018 |
| 9. | Подведение итогов | 1 | Круглый стол – чему я научился за данное время. | 22.01.2018 | 22.01.2018 |

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
«Центр образования «Кудрово»
Всеволожского района Ленинградской области**

Рассмотрено на заседании
методического объединения
28.08.2017

Принято в составе ООП
решением педагогического
совета от 28.08.2017

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Психологическая готовность к ОГЭ»**

ДЛЯ 9 КЛАССОВ

Педагог-психолог
Гущина Вера Николаевна
Продолжительность освоения программы: 1 год
Возраст учащихся: 9 класс

**Ленинградская область
2017 год**