

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ
Государственное автономное образовательное учреждение Республики Хакасия
дополнительного профессионального образования
«Хакасский институт развития образования и повышения квалификации»

«Согласовано»
на заседании Педагогического совета
«30» января 2020 г.
Протокол № 1

«Утверждаю»
Ректор С.Т. Дмитриева

«30» января 2020 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Как научить ученика справляться с излишним волнением
при подготовке и сдаче экзаменов»

Заочная с ДОТ форма обучения, 16 час.

Составитель(и):

Баутина Е.В., зав. центром
воспитания и социализации

«Рассмотрено» на заседании центра
воспитания и социализации

ГАОУ РХ ДПО «ХакИРОиПК»

«17» января 2020 г., протокол № 1

Бафф /Баутина Е.В./

АБАКАН
2020 г.

Пояснительная записка

На современном этапе проведения государственной итоговой аттестации как стандартизированной процедуры оценки учебных достижений, является актуальной проблемой психологическая готовность к данной процедуре всех ее участников: учителей, обучающихся, их родителей. Особую психологическую нагрузку в этот период несут обучающиеся, испытывая, порой, колоссальное волнение при подготовке и в период сдачи экзаменов. В связи с этим, перед педагогами и родителями встает задача охраны психического здоровья обучающихся, для решения которой необходима организованная система мероприятий, предусматривающая создание стабильной благоприятной атмосферы, повышение функциональных возможностей обучающихся по преодолению излишнего волнения в стрессовых ситуациях

Программа разработана на основе профессиональных стандартов Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель) (утвержден Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18.10.2013 № 544н); Педагог-психолог (психолог в сфере образования), утвержденного приказом Минтруда России от 24.07.2015 № 514н. Связь программы с профессиональными стандартами представлена обобщенными трудовыми функциями, трудовыми действиями, уровнем квалификации, которые служат ориентиром для характеристики профессиональных компетенций, подлежащих совершенствованию.

Обобщенная(ые) трудовая(ые) функция(и) (ОТФ)	Трудовая(ые) функция(и) (ТФ)	Трудовое(ые) действие(я) (ТД)	Уровень квалификации (УК)
Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)			
ОТФ 1 Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования	ТФ1 Развивающая функция	ТД1 Освоение и применение современных психолого-педагогических технологий, основанных на знании законов развития личности	6
Педагог-психолог (психолог в сфере образования)			
ОТФ2 Психолого-педагогическое сопровождение и оказание психологической помощи обучающимся	ТФ2 Формирование комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций	ТД2 Создание условий для формирования психологически безопасной среды в образовательной организации	6

Особенность программы заключается в том, что программа:

- основана на применении практико-ориентированного и компетентностного подхода;
- способствует развитию проектного мышления и аналитического мышления;
- обеспечивает уровень практической реализации полученных знаний и умений.

Цель

Совершенствование профессиональной компетенции педагогов в области психолого-педагогического сопровождения субъектов образовательного процесса в период подготовки и сдачи экзаменов, а именно: «формирование навыков преодоления излишнего волнения у обучающихся в период подготовки и сдачи экзаменов» (ПК 1), необходимой для профессиональной деятельности в рамках имеющейся квалификации.

Планируемые результаты обучения

В качестве планируемых результатов обучения по указанным трудовым действиям выступает профессиональная компетенция, которая характеризует приобретённые слушателями знания, умения и опыт деятельности:

ТД	ПК	Слушатель должен знать (З)	Слушатель должен уметь (У)	Слушатель должен владеть (приобрести опыт деятельности) (О)
ТД1 ТД2	ПК1	31.1 Современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности	У1.1 Владеть методами формирования психологической устойчивости и профилактики стрессовых состояний обучающихся	О1.1 Приобрести опыт использования технологий по преодолению излишнего волнения обучающихся при подготовке и сдаче экзаменов и создания условий для формирования психологически безопасной среды в образовательной организации

Учебный план

№ п/п	Наименование модулей*	Всего часов	в том числе:			Форма контроля*
			лекции	практические занятия	самостоятельная работа	
1.	Как научить ученика справляться с излишним волнением при подготовке и сдаче экзаменов *	16			16	
2.	Итоговая аттестация					зачет*
3.	Итого	16			16	

* символ обозначает модуль и формы контроля, которые полностью или частично реализуется в дистанционном режиме

Календарный учебный график

Дополнительная общеразвивающая программа «Как научить ученика справляться с излишним волнением при подготовке и сдаче экзаменов» реализуется в соответствии с планом работы по повышению качества подготовки обучающихся к ГИА и индивидуальными запросами работников образования

Рабочая программа модуля «Как научить ученика справляться с излишним волнением при подготовке и сдаче экзаменов»

Содержание модуля раскрывает способы формирования психологической устойчивости обучающихся при подготовке и сдаче экзаменов, технологии преодоления излишнего волнения субъектов образовательных отношений в период стрессовых ситуаций.

1. Учебно-тематический план модуля

№ п/п	Наименование тем модуля*	Всего часов	в том числе:			Форма контроля*
			лекции	практические занятия	самостоятельная работа	
1.	Способы формирования психологической готовности к сдаче экзаменов обучающимися *	6			6	
2.	Техники и приемы преодоления излишнего вол-	10			10	

	нения, стрессовых состояний обучающихся *				
3.	Промежуточная аттестация**				
4.	Итого	16		16	

* символ обозначает тему модуля, форму контроля, которые полностью или частично реализуются в дистанционном режиме

** промежуточная аттестация не предусмотрена программой

2. Содержание модуля

Тема 1. Способы формирования психологической готовности к сдаче экзаменов обучающимися

Формирование позитивного отношения к государственной итоговой аттестации. Способы толерантного и пролонгированного сотрудничества педагогов, обучающихся, их родителей, в том числе, в условиях дистанционного режима обучения. Способы создания безопасной и благоприятной среды для обучающихся педагогами и родителями. Развитие навыков тайм-менеджмента. Техники активизации учебной деятельности, самоконтроля, умения работать в домашних условиях обучающихся.

Тема 2. Техники и приемы преодоления излишнего волнения, стрессовых состояний обучающихся

Техники развития стрессоустойчивого поведения. Технологии управления стрессом. Использование техники аутогенной тренировки, релаксации, концентрации, ауторегуляции дыхания, и афермации (формирование положительного настроения) в период подготовки к экзаменам. Преодоление утомления и сохранение устойчивости внимания. Упражнения, направленные на гармонизацию работы правого и левого полушария головного мозга. Работа с перфекционистами («отличниками»), тревожными, неуверенными, астеничными и детьми, испытывающими недостаток произвольности и саморегуляции.

3. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по модулю

Промежуточная аттестация не предусмотрена программой.

Организационно-педагогические условия

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса: дополнительные общеразвивающие программы разрабатывают методисты, занятия реализуются в форме с использованием дистанционных образовательных технологий.

Требования к квалификации обучающегося. Квалификация обучающихся определяется в соответствии с перечнем направлений и квалификаций: педагог, педагог-психолог.

Требования к материально-техническим условиям. Занятия проводятся с применением дистанционных образовательных технологий на платформе e-learning.

Требования к информационному и учебно-методическому обеспечению. В ходе обучения по программе слушатели имеют доступ к информационным ресурсам библиотеки института и обеспечиваются списком литературы, рекомендуемой для самостоятельной работы.

Список литературы, рекомендуемой для самостоятельной работы:

1. Письмо Министерства просвещения РФ от 27.03.2020 № 07-2446 О направлении информации.: [сайт]. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73709076/>
2. Габдуллина, Э.М. Динамика стрессовых переживаний обучающихся в период подготовки к итоговым экзаменам // Наука через призму времени. – 2019. – № 5 (26). – С. 197 – 200.: [сайт]. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38081017>
3. Жуковская, Н.А. Развитие конфликтоустойчивости педагога // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика, 2016.: [сайт]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-konfliktoustoychivosti-pedagoga>
4. Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома: советы детского психолога. Рекомендации Центра экстренной психологической помощи Московского государственного психолого-педагогического университета.: [сайт]. URL: <https://www.rospsey.ru/node/394>

5. Организация психологического сопровождения выпускников, испытывающих трудности при подготовке к экзаменам в дистанционном формате (вебинар).: [сайт]. URL: <https://youtu.be/i7hMG24SBz4>
6. Помощь в выработке оптимальной стратегии подготовки к ЕГЭ (вебинар).: [сайт]. URL: <https://youtu.be/5wUKFsajcb4>
7. Психологическая готовность родителей к дистанционному обучению (вебинар).: [сайт]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=eNhevSKPXUE>

Формы аттестации

Промежуточная аттестация программой не предусмотрена.

Форма итоговой аттестации по программе – зачет.

Оценочные материалы для проведения итоговой аттестации

Оценка планируемых результатов обучения по программе осуществляется на основе оценочных материалов для проведения итоговой аттестации: требования к аттестационному испытанию, примерные вопросы итогового испытания, критерии оценки аттестационного испытания, принципы выставления оценки за аттестационное испытание.

Требования к аттестационному испытанию

Аттестационное испытание по итогам освоения программы:

- устанавливает соответствие результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы заявленной цели и планируемым результатам обучения;
- осуществляется в форме теста.

Тест выполняется после освоения программы с применением дистанционных образовательных технологий на платформе e-learning. Количество заданий – 10. Время выполнения теста и количество попыток не ограничено. В тесте представлены вопросы по всему содержанию программы.

Примерные вопросы аттестационного испытания

1. Ключевой позицией системы взаимодействия к подготовке к ЕГЭ на всех уровнях (с обучающимися, родителями и учителями-предметниками) выступает... (выберите один неверный ответ):
 - а) осуществление постоянной связи между субъектами данной системы;
 - б) оказание всесторонней помощи учащимся на протяжении всего периода подготовки к ЕГЭ, во время проведения, а также после окончания процедуры;
 - в) формирование положительного климата в классе
2. Психологическая готовность к ЕГЭ затрагивает такие составляющие, как ... (выберите один правильный ответ):
 - а) способность к самоорганизации;
 - б) уровень тревожности;
 - в) знакомство с процедурой экзамена;
 - г) все ответы верны.
3. Для формирования толерантного отношения у обучающихся к дистанционному режиму обучения необходимо. Выберите несколько вариантов ответа:
 - а) необходимо поддерживать привычный ритм жизни семьи;
 - б) поощрять обучающихся продолжать играть и общаться со своими сверстниками (использовать такие контакты, как телефонные или видео-вызовы) с ограничением времени;
 - в) создать безопасную и благоприятную среду для выражения и передачи своих чувства обучающимися;
 - г) необходимо изменить ритм жизни семьи и четко подстроить его под формат дистанционного режима обучения
4. Конфликт – это... (выберите один вариант ответа):
 - а) столкновение сторон, мнений, сил и т.д.;
 - б) противодействие субъектов социального взаимодействия;

в) наиболее острый способ разрешения противоречий, заключающийся в противодействии субъектов конфликта и сопровождающийся негативными эмоциями.

5. Для какой категории обучающихся характерны следующие признаки: у таких детей богатое воображение, хорошо развитое образное мышление. Они прекрасно воспринимают метафоры, образы, сравнения, теряясь при необходимости мыслить логическими категориями... (выберите один правильный ответ):

а) правополушарные дети;

б) дети-синтетика;

в) дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации.

6. Стратегия поддержки, при которой очень важно не пытаться изменить темп деятельности обучающегося, особенно с помощью инструкций типа: «Не торопись», используя основной принцип: «Сделал – проверь», необходима для следующей категории обучающихся... (выберите один правильный ответ):

а) перфекционистов;

б) гипертимных;

в) «застревающих».

7. Педагогу необходимо создавать условия для сохранения психологического здоровья для... Выберите один вариант ответа:

а) обучающихся;

б) родителей обучающихся;

в) самого педагога;

г) все ответы верны.

8. Соотнесите определения и содержание поведенческих, физиологических и эмоциональных признаков стресса:

1. Поведенческие признаки стресса	А. Нарушение физиологических функций
2. Физиологические признаки стресса	Б. Изменение режима дня; нарушение сна; снижение производительности учебной деятельности; повышение агрессивности, конфликтности
3. Эмоциональные признаки стресса	В. Изменение общего эмоционального фона, повышенная тревожность

9. Соотнесите определения и содержание стратегий поддержки детей с различными характерологическими особенностями (группа «риска»):

1. Потребность в безопасности	А. Общаться в чатах; инициировать активность к контактам, соблюдение этики общения
2. Потребность в любви	Б. Обучение техникам саморегуляции; соблюдение режима обучения и отдыха; обучение обучающихся умению замечать свои успехи
3. Склонность к тревожным состояниям	В. Помощь в организации подготовки и самоорганизации; создание безопасной среды

10. Соотнесите содержание принципов профилактики профессионального выгорания.

1. Ресурсы	А. Забота о себе. Зонирование времени. Режим сна, отдыха, питания. Переключение между задачами.
2. Приоритеты	Б. Что важно для меня в жизни? Чего я хочу? Помогает ли профессиональная деятельность добиваться поставленной цели? Что я получаю от своей профессиональной деятельности?
3. Замедление	В. Физические, интеллектуальные, духовные, социальные (занятия спортом, участие в он-лайн-группах профессионального сообщества, составление списка дел, которые приносят удовольствие и включение их в ежедневный режим, новые впечатления (книги, фильмы и др.)

Критерии оценки аттестационного испытания

Результаты по тесту формируются путем суммирования набранных баллов – по 1 баллу за каждое правильно выполненное задание. Максимальный балл – 10 (100%).

Принципы выставления оценки за аттестационное испытание

Оценка «зачтено» выставляется, если слушатель ответил правильно не менее чем на 70% вопросов теста, в противном случае выставляется оценка «не зачтено».