

Государственное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи
Центр психолого-медико-социального сопровождения
Кинель-Черкасского района Самарской области

Программа социально – психологического тренинга для
учащихся 10-11 классов.

«Противостояние жизненным трудностям»

Составитель: педагог-
психолог
Кинель-Черкасского
ИПМС-Центра
Н.В.Зубкова

с. Кинель-Черкассы 2006 г.

« СОГЛАСОВАНО»

Директор МОУ Кинель-Черкасской
СОШ №3

Бурлакова И.Ю. Бурлакова И.Ю.
« 04 » сентября 2008 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Кинель-Черкасского ПТМС-
Центра

Н.В. Комардина Комардина Н.В.
« 1 » сентября 2008 г.

Учебный план

Программа социально-психологического тренинга для учащихся 10-11
классов

Противостояние жизненным трудностям

Цель программы: Повышение у учащихся сопротивляемости стрессу, уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

Категория обучающихся: учащиеся 10-11 классов

Срок обучения: 9 занятий

Режим занятий: 2 урока по 40 мин, 1 урок=1 час

№	наименование тем	всего часов	в том числе		форма контроля
			теорети ч.	практи ч.	
	Теоретическая часть «Мое состояние»	8 ч.	3 ч.	5 ч.	анкеты
	Практическая часть «Учусь управлять настроением»	6 ч.		6 ч	тестирование
	Итого	14 ч.	3 ч.	11 ч.	

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МОУ Кинель-Черкасской
СОШ №3

Бурлакова И.Ю.
«1» сентября 2008 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Кинель-Черкасского ППМС-
Центра

Н.В. Комардина
«1» сентября 2008 г.

Учебно-тематический план

Программа социально-психологического тренинга для учащихся 10-11
классов

Противостояние жизненным трудностям

Цель программы: Повышение у учащихся сопротивляемости стрессу, уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

Категория обучающихся: учащиеся 10-11 классов

Срок обучения: 9 занятий

Режим занятий: 2 урока по 40 мин, 1 урок=1 час

№	наименование тем	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретич.	практич.	
1	Теоретическая часть «Мое состояние»	8 ч	3 ч	5 ч	
1.1	Стресс. Стрессоустойчивость. Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности школьников при подготовке и сдаче экзаменов.	2ч.	0,75ч.	1,25 ч.	тестирование
1.2	Психогигиена. Способы психоэмоционального и психофизического расслабления.	2ч.	0,75ч.	1,25 ч	
1.3	Приемы релаксации и снятия напряжения	2ч.	0,75ч.	1,25 ч.	
1.4	Приемы волевой мобилизации	2ч.	0,75ч.	1,25 ч	анкетирование
2	Практическая часть «Учусь управлять настроением»	6 ч		6 ч	
2.1	Настроение. Мышечная релаксация.	1,25 ч.		1,25 ч.	
2.2	Уверенность. Аутогенная тренировка.	1,25 ч.		1,25 ч.	
2.3	Эмоции.	1,25		1,25 ч.	

		ч.			
2.4	Учусь управлять эмоциональным состоянием.	1,25 ч.		1,25 ч.	
2.5	Восстанавливаю эмоциональное состояние.	1,25 ч.		1,25 ч.	тестирование
Итого		14 ч.	3 ч.	11 ч.	

РЕЦЕНЗИЯ

на программу ЗУБКОВОЙ НАДЕЖДЫ ВАСИЛЬЕВНЫ «ПРОТИВОСТОЯНИЕ ЖИЗНЕННЫМ ТРУДНОСТЯМ»

Программа Зубковой Н.В. направлена на снижение уровня тревожности у старшеклассников при подготовке к ЕГЭ, реализуется в условиях специально организованных групповых занятий, посредством отработки тактики и стратегии поведения в период подготовки и сдачи ЕГЭ, а также формирования навыков саморегуляции и самоконтроля.

Данная проблема носит актуальный характер, потому что психологическое сопровождение старшеклассников при подготовке к Единому Государственному Экзамену обусловлено незначительным количеством реально существующих способов практической работы по данной проблеме.

Программа содержит актуальность, цели, задачи, блоки, учебный и учебно-тематический планы, учебную программу. Программа состоит из упражнений направленных на развитие эмоционально-личностной сферы. Практические занятия имеют следующую структуру: указаны цель, план, подробное изложение игровых упражнений или мини-лекций.

Однако, автором не указано теоретическое обоснование программы. В остальном, по структуре и содержанию, программа «ПРОТИВОСТОЯНИЕ ЖИЗНЕННЫМ ТРУДНОСТЯМ» Зубковой Надежды Васильевны соответствует всем основным требованиям, предъявляемым к программам подобного типа и заслуживает положительной оценки.

Начальник лаборатории стандартизации
Регионального социопсихологического центра,
кандидат психологических наук



Л.В. Лязина

«Подлинность подписи заверяю»
Начальник отдела кадров



М.Ю. Денисова