

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Новосибирска "Средняя общеобразовательная школа № 222"

РАССМОТРЕНО

на заседании психолого-педагогической  
службы № 1 от 26.08.2025

Руководитель ППС Гетман Н.В.





Психолого-педагогическая программа  
Профилактика возникновения учебной неуспешности  
«Навигатор успеха: от тревоги к высоким результатам»

Ответственный за реализацию программы: педагог-психолог

Класс: 7-11

Сопровождение оказывают классные руководители, социальный педагог

Трудоёмкость программы:

1. Классный час (с включением тем по формированию жизнеспособности и отказ от идей терроризма и экстремизма) 1 раз в неделю
2. Профилактические беседы с обучающимися (индивидуальные) 1 раз в неделю (по запросу)
3. Родительские лектории (с включением тем по формированию жизнеспособности и отказ от идей терроризма и экстремизма) 1 раз в четверть- онлайн формат
4. Профилактические беседы с родителями (индивидуальные) 1 раз в четверть
5. Психологические уроки «Психология общения» (с включением тем по формированию жизнеспособности и отказ от идей терроризма и экстремизма) 1 раз в неделю

Новосибирск 2025-2026 учебный год

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Новосибирска "Средняя общеобразовательная школа № 222"

РАССМОТРЕНО

на заседании психолого-педагогической

службы №\_\_ от \_\_\_\_\_

Руководитель ППС Гетман Н.В.

---

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ № 222

\_\_\_\_\_/Яковлев Д.Т./

Психолого-педагогическая программа  
Профилактика возникновения учебной неуспешности  
«Навигатор успеха: от тревоги к высоким результатам»

Ответственный за реализацию программы: педагог-психолог

Класс: 7-11

Сопровождение оказывают классные руководители, социальный педагог

Трудоёмкость программы:

1. Классный час (с включением тем по формированию жизнеспособности и отказ от идей терроризма и экстремизма) 1 раз в неделю
2. Профилактические беседы с обучающимися (индивидуальные) 1 раз в неделю (по запросу)
3. Родительские лектории (с включением тем по формированию жизнеспособности и отказ от идей терроризма и экстремизма) 1 раз в четверть- онлайн формат
4. Профилактические беседы с родителями (индивидуальные) 1 раз в четверть
5. Психологические уроки «Психология общения» (с включением тем по формированию жизнеспособности и отказ от идей терроризма и экстремизма) 1 раз в неделю

Новосибирск 2025-2026 учебный год

Психолого-педагогическая программа **«Навигатор успеха: от тревоги к высоким результатам»**, рассчитанная на обучающихся 7–11 классов. Программа направлена не только на улучшение оценок, но и на работу с психологическими причинами неуспешности: выученной беспомощностью, страхом ошибки и отсутствием мотивации.

### Пояснительная записка

**Актуальность** В подростковом и старшем школьном возрасте учебная неуспешность часто перестает быть проблемой «неспособности» и становится проблемой «психологического барьера». Причины снижения успеваемости в 7–11 классах лежат в плоскости нейрофизиологии (перестройка мозга), гормональных бурь, высокого уровня стресса перед экзаменами и конфликта ценностей («зачем мне это нужно?»). Программа ориентирована на формирование субъектной позиции ученика — переход от состояния «меня заставляют» к состоянию «я управляю своим обучением».

**Цель:** Создание условий для преодоления факторов учебной неуспешности через развитие метакогнитивных навыков (умения учиться) и психологической устойчивости.

#### Задачи:

1. Диагностика индивидуальных стилей обучения и причин отставания.
2. Обучение техникам тайм-менеджмента и борьбы с прокрастинацией.
3. Снижение уровня экзаменационной тревожности.
4. Формирование внутренней мотивации и целеполагания.
5. Развитие когнитивной гибкости и критического мышления.

### Тематическое планирование (24 часа)

#### Модуль 1. Диагностика и мотивация (7–8 классы)

**Блок А: «Перезагрузка: почему я не хочу учиться?» (8 часов)** Фокус: Переходный возраст, потеря интереса, групповая динамика.

| № | Тема занятия                                                    | Кол-во часов | Формы работы                                                                |
|---|-----------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Карта моей неуспешности: аудит школьных трудностей.             | 1            | Диагностика (анкета «Почему у меня "тройки"?»), построение графика проблем. |
| 2 | Миф о таланте: нейропластичность мозга. Я могу научиться всему. | 1            | Мини-лекция, разбор кейсов известных людей, преодолевших трудности.         |
| 3 | Внутренняя vs Внешняя мотивация. Поиск своего «Зачем?».         | 1            | Тренинг ценностных ориентаций (методика Рокича/Ядова адаптированная).       |

| № | Тема занятия                                                | Кол-во часов | Формы работы                                                  |
|---|-------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------|
| 4 | Прокрастинация: искусство откладывать жизнь на потом.       | 1            | Работа с техникой «Съешь лягушку», матрица Эйзенхауэра.       |
| 5 | Мышление роста (Growth Mindset): ошибка как точка развития. | 1            | Упражнение «Пять моих лучших ошибок этого года».              |
| 6 | Ловушка сравнения: перестаем смотреть на чужие оценки.      | 1            | Дискуссия, анализ влияния соцсетей на самооценку.             |
| 7 | Проектирование индивидуального образовательного маршрута.   | 1            | Постановка целей по системе SMART (учебные цели на четверть). |
| 8 | Коммуникативный тренинг: как договариваться с учителями.    | 1            | Ролевой диалог «Просьба о пересдабе без унижения».            |

**Итого Блок А: 8 часов.**

## Модуль 2. Метапредметные навыки (9 класс)

**Блок Б: «Инструменты гения: как учить меньше, а знать больше» (8 часов)** Фокус: Подготовка к ОГЭ, работа с большими объемами информации.

| №  | Тема занятия                                                       | Кол-во часов | Формы работы                                                          |
|----|--------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 9  | Феномен иллюзии знания: почему перечитывание параграфа бесполезно. | 1            | Практикум эффективных методов конспектирования.                       |
| 10 | Майнд-карты (Интеллект-карты) Тони Бьюзена.                        | 1            | Мастер-класс по визуализации сложных тем (история, биология).         |
| 11 | Мнемотехники и методы дворца памяти (Memory Palace).               | 1            | Тренировка запоминания дат, формул и иностранных слов.                |
| 12 | Скорочтение и сканнинг: поиск сути в тексте за 2 минуты.           | 1            | Лабораторная работа с текстами из открытого банка ФИПИ.               |
| 13 | Управление вниманием в эпоху TikTok. Техника Pomodoro 2.0.         | 1            | Тренинг концентрации, цифровой детокс рабочего места.                 |
| 14 | Саморегуляция перед контрольной: дыхательные практики.             | 1            | Методики снятия вегетативных проявлений стресса (потливость, тремор). |

| №  | Тема занятия                                             | Кол-во часов | Формы работы                                     |
|----|----------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------|
| 15 | Психология выбора: профильный класс и будущая профессия. | 1            | Профориентационная игра «Кадровое агентство».    |
| 16 | Синдром самозванца: «Мне просто повезло, я не умен».     | 1            | Групповая терапия, фиксация реальных достижений. |

**Итого Блок Б: 8 часов.**

### Модуль 3. Стратегия высоких результатов (10–11 классы)

**Блок В: «Экзамены и взрослая жизнь: стратегия победы» (8 часов)** Фокус: ЕГЭ, стрессоустойчивость, финансовая грамотность, выход из кризиса.

| №  | Тема занятия                                                     | Кол-во часов | Формы работы                                                                |
|----|------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 17 | Анатомия панической атаки на экзамене. Как остаться в сознании.  | 1            | Инструктаж первой помощи себе при стрессе (заземление).                     |
| 18 | Тайм-менеджмент выпускника: год до ЕГЭ.                          | 1            | Составление календарного плана подготовки без ущерба для сна.               |
| 19 | Работа с бланками: профилактика технических ошибок.              | 1            | Симуляция заполнения КИМов, тренировка мелкой моторики.                     |
| 20 | Финансовая грамотность: цена ошибки (кредиты, мошенники).        | 1            | Кейс-стади экономических задач для жизни (почему важно сдать базу/профиль). |
| 21 | Конфликт с родителями из-за учебы: границы ответственности.      | 1            | Тренинг «Я-сообщений» в семье, сепарация подростка.                         |
| 22 | Выученная беспомощность: «У меня все равно ничего не получится». | 1            | Когнитивно-поведенческая реструктуризация негативных установок.             |
| 23 | План «Б»: что делать, если баллы оказались ниже ожидаемых.       | 1            | Анализ альтернативных путей поступления (колледж, gap year, армия).         |
| 24 | Итоговый проект «Мой манифест успешного человека».               | 1            | Защита личной стратегии саморазвития.                                       |

**Итого Блок В: 8 часов.**

## **Ожидаемые результаты**

### **Предметные (Hard Skills):**

- Владение алгоритмами эффективного усвоения материала (майнд-карты, интервальное повторение).
- Умение составлять реалистичный график подготовки к аттестации.
- Навык фильтрации информационного шума и проверки фактов.

### **Метапредметные:**

- Способность самостоятельно ставить учебные задачи и контролировать их выполнение.
- Развитый эмоциональный интеллект: умение распознавать свои эмоции (скуку, гнев, тревогу) и управлять ими.
- Навык конструктивного диалога со взрослыми (умение просить о помощи, а не конфликтовать).

### **Личностные:**

- Сформированная внутренняя локализация контроля (понимание того, что оценка зависит от собственных усилий, а не только от строгости учителя).
- Повышение академической резильентности (способности добиваться успеха вопреки неблагоприятным условиям).
- Снижение страха перед будущим и неопределенностью.

### **Индикаторы эффективности (для школы):**

1. **Динамика успеваемости:** Рост среднего балла по классу или у целевой группы риска на 0,5–1 балл в течение полугодия.
2. **Посещаемость:** Снижение количества пропусков уроков без уважительной причины.
3. **Психологический мониторинг:** Снижение показателей по шкале «Школьная тревожность» (опрос Филлипса или Кондаша).