

СОДЕРЖАНИЕ

АННОТАЦИЯ.....	3
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
Актуальность.....	4
Цель и задачи реализации программы.....	6
Научные, методологические и методические основания программы.....	6
Новизна программы.....	8
Обоснование необходимости реализации данной программы	8
Структура и содержание программы.....	9
ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	11
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	12
Обоснованные критерии и противопоказания на участие в освоении программы.....	18
Способы, которыми обеспечивается гарантии прав участников программы.....	19
Контингент участников реализации программы.....	19
Описание сфер ответственности, прав и обязанностей участников реализации программы.....	20
Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы.....	21
Сроки и этапы реализации программы.....	23
Ожидаемые результаты реализации программы.....	24
Система организации внутреннего контроля за реализацией программы.....	25
Критерии оценки планируемых результатов.....	25
Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения.....	26
ПРОГРАММА ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫПУСКНЫХ КЛАССОВ «СТОП-СТРЕСС».....	28
БЛОК «Я и мои эмоции».....	28
БЛОК «Учусь управлять собой».....	54
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	73
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	75
Приложение 1. Результативность реализации программы	75
Приложение 2. Материалы просветительского этапа реализации программы.....	77
Приложение 3. Материалы диагностического этапа реализации программы.....	100
Приложение 4. Методические материалы для проведения профилактического этапа реализации программы.....	113
Приложение 5. Методические материалы для проведения релаксационного этапа реализации программы.....	121
Приложение 6. Материалы, иллюстрирующие реализацию программы в образовательном учреждении.....	122

АННОТАЦИЯ

Наименование: психолого-педагогическая программа «**STOP-стресс**» (программа тренинговых занятий для обучающихся выпускных классов).

Вида программы: профилактическая психолого-педагогическая программа.

Описание проблемной ситуации:

В период подготовки к итоговой аттестации очень часто обучающиеся выпускных классов сталкиваются с проблемой эмоционально-психического напряжения и состояния тревоги. Причинами роста, которых выступают сразу несколько факторов, многие выпускники: 1) напрямую связывают результат сдачи государственных экзаменов с поступлением в средние или высшие профессиональные учреждения; 2) воспринимают ситуацию экзамена как стрессовую, в связи с отсутствием поддержки из-за наличия незнакомых педагогов в аудитории, непривычности условий сдачи итоговых экзаменов (дефицит (ограничение) по времени, наличие камер и т.д.); 3) не владеют процедурой проведения и сдачи итогового экзамена в форме ОГЭ/ЕГЭ; 4) ощущают высокую ответственность перед кругом значимых лиц (педагоги, родителями, ближайшие родственники, друзья). Поэтому экзамены для выпускника – это не только проверка накопленных знаний за период обучения в школе, но и проверка его психологической устойчивости. При правильном подходе государственные экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

С целью решения данной проблемной ситуации, была разработана программа «**STOP-стресс**», которая направлена на формирование психологической готовности обучающихся выпускных классов в период подготовки к итоговой аттестации.

Программа тренинговых занятий «**STOP-стресс**» для выпускников содержит комплекс упражнений и проблемных ситуаций, направленных на выработку психологически устойчивых качеств и конструктивных моделей поведения, в целом способствующих снижению уровня тревоги (личностный компонент), а также повышение навыков самоконтроля и саморегуляции (процессуальный компонент) и способности к самоорганизации (познавательный компонент).

В программе представлена модель психолого-педагогического сопровождения обучающихся на этапе окончания средней (9-е классы) и старшей (11-е классы) школы.

Данная программа тренинговых занятий «**STOP-стресс**» адресована для обучающихся в возрасте от 14 до 17 лет.

Разработанная программа может быть полезна ряду разных специалистов: педагогам-психологам, социальным педагогам, методистам, работающим в сфере образования на этапе обучения детей в общеобразовательном учреждении в период их подготовки к сдаче итоговых экзаменов в форме ОГЭ/ЕГЭ.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность. Проблема развития психологической устойчивости остается достаточно актуальной и на сегодняшнее время, но современные условия окружающей среды и социума требуют новых способов ее решения.

В психолого-педагогической литературе существует понятие «Преадаптация», означающее «свойство организма, имеющее приспособительную ценность для новых (ещё неосуществлённых) форм взаимодействия организма со средой, а также процесс приобретения преадаптивных особенностей, позволяющих выжить в изменившихся условиях»[8].

Понятие «Преадаптации» достаточно тесно связано с понятием «Психологической устойчивости», в связи с тем, что оба понятия подразумевают наличие уже сформированных качеств личности и конструктивных моделей поведения, которые позволяют противостоять трудностям и давлению обстоятельств в изменяющихся, стрессовых условиях среды, где важно продемонстрировать высокую способность к приспособлению к новым условиям без ущерба познавательной и социальной активности при решении поставленных задач развития на разных возрастных этапах.

Тревога – это одно из состояний, которое сопровождают процесс приспособления человека и часто от уровня, которого зависит результативность процесса. Оптимальный уровень тревоги принято связывать с понятием «Эустресс», а высокий уровень тревоги с понятием «Дистресс».

Согласно концепции Г. Селье, понятие «стресс» обозначается как неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование[21].

В свою очередь, эустресс обозначается как кратковременная, адаптивная реакция организма на стрессоры, которая способна мобилизовать и активизировать силы организма и помочь ему улучшить протекание психических и физиологических функций. Чаще всего, эустресс связывают с воздействием ярких положительных событий. А вот, дистресс является более длительной, патологической реакцией организма, в целом, способная разрушить естественный процесс адаптации и ухудшить протекание психофизиологических функций. Чаще всего, дистресс связывают с выраженными негативными эмоциями, которые способны накапливаться и приводить к ряду заболеваний, в том числе и стать причиной возникновения депрессивных состояний [11; 13].

Рассмотрение психологической устойчивости и преадаптации в старшем подростковом возрасте (от 14 до 17 лет) связано с активизацией стрессовой ситуации, связанной с подготовкой и сдачей итоговых экзаменов. Экзаменационный стресс как один из видов стрессовых ситуаций связан со способностью выпускника продемонстрировать, в сложившихся условиях,

достаточно высокий уровень мобилизации познавательных процессов, сформированной способности к самоорганизации и самоподготовки, самоконтроля и саморегуляции своего состояния. Отягощающим фактором стрессовой ситуации подготовки и сдачи итоговых экзаменов на данном возрастном этапе является выраженность решения актуальных задач периода, а именно профессиональное и личностное самоопределение, обретение идентичности, что характеризует своеобразный переход от чисто физической зрелости к зрелости социальной [2;19;24].

Основным препятствием успешной подготовки и сдачи итоговых экзаменов в формах ОГЭ/ЕГЭ является рост эмоционально-психического напряжения и уровня тревоги (личностный компонент), низкой способности самоорганизации и мобилизации познавательных процессов в стрессовой ситуации (познавательный компонент), несформированности навыков конструктивного реагирования на стресс и низкий уровень самоконтроля своих эмоций и регуляции своего состояния в целом (процессуальный компонент), что в итоге сказывается на общей психологической готовности к сдаче итоговой аттестации.

Учитывая, возрастные задачи развития данного периода, большинство обучающихся выпускных классов, ситуацию экзамена довольно часто воспринимают как изначально негативную, что связано с личностными, познавательными и процессуальными затруднениями, вызванные рядом факторов: 1) большинство обучающихся выпускных классов напрямую связывают результаты, полученные на экзамене в форме ОГЭ/ЕГЭ с оценкой возможности поступления в профессиональные учреждения с учетом выбранной специальности; 2) проблема подготовки к экзаменам подразумевает повторение или освоение большого количества учебного материала по основным и выбранным предметам сдачи экзамена в форме ОГЭ/ЕГЭ; 3) высокая ответственность перед значимым окружением (родители, педагоги, сверстники); 4) ситуация сдачи экзамена в форме ОГЭ/ЕГЭ (наличие камер, непонимание процедуры экзамена, отсутствие знакомых педагогов, дефицит (ограничение) времени). Данные условия приводят к повышению уровня тревоги и роста эмоционально-психического напряжения, которые блокируют познавательную активность и способствуют ухудшению протекания психофизических функций, приводящих к патологической реакции дистресса. Реакция эустресса возникает достаточно редко у обучающихся выпускных классов, которые воспринимают экзамен как средство самоутверждения и способ повышения самооценки. Для них экзамен выступает лишь одним из трудностей, этапов развития их личности, в успешном преодолении которых они автоматически повышают шансы на успешную профессиональную самореализацию.

Исходя из этого, подверженности реакции дистресса в период подготовки к сдаче итоговой аттестации являются обучающиеся выпускных классов, входящие в группу риска (инфантильные дети, дети с трудностями произвольности и самоорганизации, тревожные дети, астеничные дети,

неуверенные дети, гипертимные дети, «отличники» и перфекционисты, застревающие дети) [23].

В связи с чем, **целью** реализации программы является профилактика экзаменационного стресса через формирование психологической готовности обучающихся выпускных классов в период подготовки к итоговой аттестации.

Для достижения цели программы групповых и тренинговых занятий для обучающихся выпускных классов предполагается решение следующих **задач**:

1) создать благоприятный психологический и эмоциональный климат на занятиях, способствовать профилактике и преодолению стрессовых состояний у обучающихся выпускных классов в период подготовки к итоговой аттестации;

2) повысить психолого-педагогическую компетентность обучающихся выпускных классов по вопросу психологической готовности к сдаче итоговых экзаменов в форме ОГЭ/ЕГЭ;

3) содействовать развитию психологической устойчивости личности посредством активизации познавательных процессов и повышения способности к самоорганизации и самоподготовки (познавательный компонент);

4) способствовать снижению уровня тревоги путем повышения и развития стрессоустойчивости (личностный компонент);

5) обучить навыкам самоконтроля и саморегуляции своего эмоционально-психического состояния через ряд освоения психологических техник (кинезиологические упражнения и зоны воздействия, методы мышечной релаксации, аутотренинга, визуализации, элементов дыхательной гимнастики) (процессуальный компонент);

Научные, методологические и методические основания программы:

Теоретико-методологической основой составления программы составили положения: психологии личности детей старшего подросткового возраста (Божович Л.И., Дубровиной И.В., Шаповаленко И.В.); в области изучения стресса и стрессоустойчивости (Селье Г., Китаев-Смык Л.А., Щербатых Ю. В., Мельник Ш., Моница Г.Б., Раннала Н.В.), психологической готовности к экзаменам (Чибисова М.Ю., Кадашников Н.Ю., Илларионова Т.Ф., Липская Т., Кузьменкова О.).

Программа тренинговых занятий включает в себя информационные блоки по темам, а также подобранный комплекс практических упражнений, направленных на активизацию основных компонентов психологической готовности: 1) личностный компонент (Щербатых Ю.В., Мельник Ш., Кузьменкова О., Липская Т., Пахальян В.Э.); 2) познавательный компонент (Кадашников Н.Ю., Илларионова Т.Ф., Миронова Е.Е., Васильченко Ю.Л., Таранченко З.В., Черныш М.Н., Гатанов Ю.Б.); 3) процессуальный компонент (Александров А.А., Щербатых Ю.В., Завязкин, О.В., Кадашников

Н.Ю., Илларионова Т.Ф., Кипнис М., Мельник Ш., Моница Г. Б., Раннала Н. В., Сиротюк А.Л.).

Профилактическая программа групповых и тренинговых занятий для обучающихся выпускных классов «STOP - стресс» основана на психологическом приеме мобилизации работоспособности и повышения осознанности выполняемой работы, повышающим ее эффективность и качество исполнения, подробно описанный в труде У.Т. Голви: S – Step back (Сделай шаг назад), T – Think (Подумай), O – Organize your thoughts (Организуй свои мысли) и P – Proceed (Продолжай), что обусловило название профилактической программы[6].

В рамках реализации программы тренинговых занятий для выпускников «STOP-стресс» используется тренинг как основная форма групповой работы. Именно групповая форма организации и проведения тренинговых занятий для выпускников «STOP-стресс» позволяет повысить эффективность и результативность реализации практических упражнений, которые используются на профилактическом и релаксационном этапе.

Используемые методы и методики:

На организационном этапе реализации программы применяются теоретические методы работы: анализ психолого-педагогической и специальной литературы; работы с документацией.

На просветительском этапе реализации программы используются методы психологического просвещения участников реализации программы (вербальные (выступление на родительском собрании, лекция, семинар); интерактивные (презентация); наглядные (плакаты, буклеты, брошюра, памятка)).

На диагностическом этапе реализации программы применяются следующие методы исследования: анкетирование, тестирование, метод качественного и количественного анализа.

На консультационном этапе реализации программы используются методы психологического консультирования (беседа, активное и эмпатическое слушания, наблюдение).

Тренинговые занятия по программе включают следующие практические **методы и техники**: мозговой штурм как разновидность групповой дискуссии; мини-лекция как метод устного изложения материала; арт-терапевтические методы и техники (изотерапия, мандалотерапия, музыкальная терапия, МАК), методы саморегуляции и телесно-ориентированные техники (нервно-мышечная релаксация, аутогенная тренировка, медитативные техники, сенсорная репродукция образов, дыхательные техники, кинезиологические упражнения), методы развития познавательных процессов, психогимнастические игры, методы, направленные на развитие социальной перцепции (невербальные техники), метод групповой рефлексии.

Основная роль ведущего тренинговых занятий для выпускников «STOP-стресс» направлять взаимодействие участников на решение поставленной

цели, помогая им извлекать знания из собственного опыта, а также способствовать самоанализу и рефлексии своего психоэмоционального состояния для осознания своих внутренних и внешних ресурсов для преодоления стрессовой ситуации, связанной с подготовкой к сдаче итоговой аттестации в форме ОГЭ и ЕГЭ.

Для реализации диагностического этапа программы используется:

I. Основной блок методик: анкета «Готовность к ОГЭ/ЕГЭ» (Чибисова М.Ю.), тест «Комплексная оценка проявлений стресса» (Щербатых Ю.В.); тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Киршева Н.В., Рябчикова Н.В.) [12; 23; 26].

II. Дополнительный методик оценки индивидуально-психологических особенностей выпускника: анкета «Моя психологическая готовность к ОГЭ/ЕГЭ» (9/11 класс): анкета «Ведущая репрезентативная система» (Чибисова М.Ю.); анкета «Ваш ведущий тип мышления» (Чибисова М.Ю.), тест «Сова или жаворонок» (Щебетенко А.И.); анкеты для родителей «Психологическая готовность обучающихся» для 9 и 11 классов; методика «Определение детей группы риска» (Чибисова М.Ю.); [23; 25].

Итоговая диагностика после реализации программы для оценки эффективности выполняется с помощью основного блока методик.

Новина профилактической программы «STOP-стресс» состоит в том, что программа тренинговых занятий для обучающихся 9 и 11 классов включает в себя три основных компонента психологической готовности выпускников к сдаче итоговых экзаменов в виде ОГЭ/ЕГЭ: уровень самоорганизации своей деятельности, ведущего типа восприятия и мышления, избирательности и концентрации внимания (познавательный компонент); уровень тревоги и самооценки (личностный компонент); уровень самоконтроля и способности к саморегуляции своего состояния (процессуальный компонент).

Также, большинство практических упражнений, вошедшие в программу тренинговых занятий для выпускников «STOP-стресс» были адаптированы под реализацию цели и решение поставленных задач, поэтому могут выступать самостоятельным блоком в реализации программы.

Задача активизации трех основных компонентов психологической готовности обучающихся к сдаче экзаменов в форме ОГЭ/ЕГЭ (познавательный, личностный, процессуальный) является приоритетной, особенно в период подготовки к итоговой аттестации, когда выпускники находятся в состоянии психического и эмоционального напряжения.

Программа тренинговых занятий для обучающихся 9-х и 11-х классов проводится не только в условиях кабинета (диагностический и тренинговый этап (познавательный компонент)), но и в малом спортивном зале с мягким покрытием (тренинговых этап (личностный и процессуальный компонент)).

Обоснование необходимости реализации данной программы для достижения поставленной цели и решение поставленных задач:

Необходимость реализации программы для обучающихся выпускных классов «STOP-стресс» связано с ежегодным повышением уровня тревоги и эмоционально-психического напряжения у обучающихся в период подготовки к итоговой аттестации. В процессе интенсивной умственной нагрузки в период самоподготовки к итоговым экзаменам обучающиеся выпускных классов часто испытывают тревогу и неуверенность в себе и в своих знаниях (личностный компонент), не могут организовать себя и свое время для дополнительных занятий по повторению пройденного материала, расставить приоритеты самоподготовки (познавательный компонент), не способны контролировать свои эмоции и регулировать чувства и состояния (процессуальный компонент), что часто приводит к возникновению дистресса.

Разработанная программа профилактики экзаменационного стресса по принципу работы «инструмента СТОП» способствует повышению уровня мобилизации и развитию психологической устойчивости обучающихся выпускных классов, включающую три компонента психологической готовности (познавательный, личностный, процессуальный).

Основная цель реализации программы групповых и тренинговых занятий для обучающихся выпускных классов является формирование психологической готовности к сдаче итоговой аттестации. Данная цель реализуется через решение поставленных задач в виде активизации основных компонентов психологической готовности: оптимизации уровня тревоги и стресса (личностный); повышение способности к самоорганизации и самоподготовки через активизацию познавательных процессов (познавательный); обучение навыков самоконтроля и саморегуляции своего состояния (процессуальный).

Достижение поставленной цели и решение поставленных задач программы осуществляется посредством подбора специального комплекса упражнений и проблемных ситуаций, направленных на активизацию основных компонентов психологической готовности обучающихся выпускных классов и профилактику дистресса. Основная направленность реализации программы «STOP-стресс» является сформированность восприятия экзамена форме ОГЭ/ЕГЭ как средство самоутверждения и способ повышения самооценки.

Структура и содержание программы: программа состоит из реализации 6 этапов:

I. Организационный этап. Цель: организация и подготовка к реализации основных этапов программы посредством разработки и оформления методических рекомендаций для всех участников программы в виде брошюр и буклетов (обучающиеся выпускных классов, родители (законные представители)) и памяток (классные руководители). Подбор психологических методик для проведения входящей и итоговой диагностики, оформление бланков ответов. Утверждение условий и сроков реализации

этапов программы. Материалы проведения организационного этапа представлены в Приложении 6 и на сайте педагога-психолога[29].

II. Просветительский этап. Цель: повышение психолого-педагогической компетентности участников реализации программы по вопросу психологической готовности к сдаче итоговых экзаменов в форме ОГЭ и ЕГЭ. Материалы просветительского этапа реализации программы представлены в Приложении № 2.

III. Диагностический этап. Цель: исследование уровня психологической готовности обучающихся выпускных классов к сдаче итоговой аттестации для выработки стратегии поддержки в период подготовки к итоговым экзаменам. Для диагностики психологической готовности применяется основной и дополнительный блок методик. Основной блок методик направлен на выявление уровня психологической готовности, оценку стресса и стрессоустойчивости. Дополнительный блок методик используется для определения индивидуально-психологических особенностей личности выпускника. Диагностика осуществляется в 2 этапа. Дополнительно проводится диагностика родителей обучающихся выпускных классов, с целью сбора дополнительных сведений и выявлении детей группы риска. Материалы диагностического этапа реализации программы представлены в Приложении № 3 в виде бланков ответов.

IV. Консультационный этап. Цель: ознакомление с данными психодиагностического обследования участников реализации программы, а также оказание психологической помощи и поддержки в период подготовки к итоговым экзаменам. Предоставление рекомендаций в виде буклета «Моя психологическая готовность к ОГЭ/ ЕГЭ» с построением индивидуальной стратегии поддержки в период подготовки к итоговым экзаменам на основе анализа результатов диагностики психологических особенностей выпускника и уровня психологической готовности и стрессоустойчивости. Материалы консультационного этапа реализации программы представлены в Приложении № 6.

V. Профилактический этап.

Раздел 1. Цель: снижение уровня тревоги путем развития стрессоустойчивости, выработка конструктивных навыков реагирования в стрессовых ситуациях, активизация ресурсного состояния (личностный компонент).

Раздел 2. Цель: развитие психологической устойчивости личности посредством активизации познавательных процессов и повышения способности к самоорганизации через овладение основами тайм-менеджмента. Обучение различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами (познавательный компонент);

Материалы профилактического этапа реализации программы представлены в Приложении № 4.

VI. Релаксационный этап. Цель: обучение навыкам самоконтроля и саморегуляции своего эмоционально-психического состояния через ряд

освоения психологических техник (кинезиологические упражнения и зоны воздействия, методы мышечной релаксации, аутотренинга, визуализации, элементов дыхательной гимнастики и релаксации) (процессуальный компонент). Материалы релаксационного этапа реализации программы представлены в Приложении № 5.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ этапа	Тема занятий для участников реализации программы	Форма проведения	Количество часов
I	Подготовка к государственному экзамену (рекомендации выпускникам);	брошюра	3ч.
	Профилактика экзаменационного стресса	буклет	
	Рекомендации классным руководителям по формированию психологической готовности у выпускников.	памятка	
II	Как подготовиться себя и ребенка к итоговым экзаменам	родительское собрание	1ч.
	Готовимся к экзаменам	семинар для педагогов	1ч. 15 мин.
	Профилактика экзаменационного стресса	классный час	1 ч. 15 мин.
III	Диагностика родителей обучающихся выпускных классов (основной блок)	входящая	30 мин.
	Диагностика психологической готовности выпускников к итоговой аттестации (дополнительный блок)	входящая	45 мин.
	Диагностика психологической готовности выпускников к итоговой аттестации (основной блок)	итоговая	15 мин.
IV	Консультация для выпускников: «Как правильно готовиться к экзаменам физически и психологически» / «Моя психологическая готовность к ОГЭ/ЕГЭ» (на основе результатов диагностики);	групповая/ индивидуальная	45 мин.
	Консультация классных руководителей/		45 мин.

	родителей (законных представителей): «Как способствовать оптимизации уровня тревоги выпускника перед сдачей экзамена»; Консультация администрации по результатам диагностики выпускников, утверждение списков выпускников группы риска для участия в программе.		45 мин.
V	БЛОК «Я и мои эмоции»	Тренинговые занятия	5 ч. 30 мин.
VI	БЛОК «Учусь управлять собой»	Тренинговые занятия	3 ч. 15 мин.
Итого:			18 часов 15 мин.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ГРУППОВЫХ И ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ

№ темы	Форма проведения	Структура проведения занятий/ выступлений	Количество часов			Содержание занятия
			все го	тео рия	прак тика	
I. ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЙ ЭТАП						
1	Родительское собрание (1 час)	Приветствие; Мини-лекция; План работы с обучающимися выпускных классов; Диагностика; Раздача буклетов.	1	30	30	<p>Теория: Мини-лекция: как подготовить себя и ребенка к экзаменам»</p> <p>Практика: анкеты для родителей «Психологическая готовность обучающихся» для 9 и 11 классов, бланк к методике «Определение детей группы риска (Чибисова М.Ю.)»</p> <p>Оборудование и материалы: компьютер, проектор, буклеты «Профилактика экзаменационного стресса»; презентация «Профилактика</p>

						экзаменационного стресса».
2	Семинар для учителей (1 час 15 мин)	Приветствие; Мини-лекция; План работы с обучающимися выпускных классов; Раздача памяток.	1	30	45	Теория: Мини-лекция: «Готовимся к экзаменам» Практика: технология сопровождения детей группы риска; Оборудование и материалы: компьютер, проектор, памятки «Рекомендации классным руководителям по формированию психологической готовности у выпускников», презентация «Профилактика экзаменационного стресса у выпускников».
3	Классный час (1ч.15мин)	Приветствие; Мини-лекция; План работы с обучающимися выпускных классов (сроки); Раздача брошюр.	75	30	45	Теория: Мини-лекция: «Экзамены без стресса» Практика: техника самоподготовки к экзаменам и самоорганизации; техника самоконтроля и саморегуляции; эффективные способы запоминания; алгоритм действий при наступлении стресса (Щербатых Ю.В.) Оборудование и материалы: компьютер, проектор, брошюра «Подготовка к государственному экзамену (рекомендации выпускникам)»; презентация «Экзамены без стресса».
II. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЭТАП						
1	«Диагностическое занятие» (1 час)	<u>1 занятие</u> Основной блок	15	0,5	10	Теория: инструкция по заполнению бланков ответов Практика: анкета «Готовность к ОГЭ/ЕГЭ» (Чибисова М.Ю.), тест «Комплексная оценка проявлений стресса»

						(Щербатых Ю.В.); тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова). Оборудование и материалы: бланки ответов, инструкция.
		<u>2 занятие</u> Дополнительный блок	45	0,5	40	Теория: инструкция по заполнению бланков ответов Практика: анкета выпускника (9/11 класс): анкета «Ведущая репрезентативная система», анкета «Ваш ведущий тип мышления» (Чибисова М.Ю.), тест «Сова или жаворонок» (Щебетенко А.И.). Оборудование и материалы: бланки ответов, инструкция.
III. КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЭТАП						
1	«Консультация выпускников» (45 мин)	Приветствие; Консультация; Выдача буклетов «Моя психологическая готовность к ОГЭ/ЕГЭ»; Приглашение на тренинговую часть программы.	45	20	25	Теория: консультация на тему «Как правильно готовиться к экзаменам физически и психологически на основе результатов диагностики». Практика: рекомендации по подготовке к итоговой аттестации на основе результатов диагностики. Оборудование и оснащение: компьютер, проектор, презентация и буклет с результатами диагностики и рекомендациями для выпускников «Моя психологическая готовность к ОГЭ/ЕГЭ».

2	«Консультация классных руководителей/родителей (законных представителей)» (45 мин)	Приветствие Консультация Рекомендации по сопровождению детей группы риска; Приглашение классных руководителей на тренинговую часть программы (познавательный компонент).	45	20	25	Теория: консультация на тему: «Как способствовать оптимизации уровня тревоги выпускника перед сдачей экзамена». Практика: рекомендации по сопровождению детей группы риска (по Чибисовой М.Ю.) на основе результатов диагностики. Оборудование и оснащение: презентация, проектор, компьютер, буклет с методическими рекомендациями.
3	«Консультация администрации по результатам» (45 мин)	Приветствие; Консультация Утверждение списка детей группы риска;	45	20	25	Теория: консультация администрации по результатам диагностики выпускников Практика: утверждение списка детей группы риска для участия в тренинговой части программы Оборудование и оснащение: аналитическая справка по результатам диагностики; список детей группы риска.
IV. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ЭТАП						
1	«Я и мои эмоции» (5 ч 30 мин)	<u>1 занятие</u> «Вводное занятие» (1 ч)	1,0	20	40	Теория: введение в программу «STOP-стресс». Практика: упражнение «Имя как аббревиатура», методика мозгового штурма «Правила группы», упражнение «Мои ожидания» Оборудование и оснащение: регистрационный лист, кабинет, компьютер, проектор, презентация, 2 листа формата А3 и бумага формата А4 по количеству участников, цветные

					карандаши, ручки, маркеры, мяч, доска-флипчарт магнитно-маркерная.	
		<u>2 занятие</u> «Эмоции и стресс»* (1 ч 30 мин)	1,5	30	60	Теория: мини-лекция «Эмоции и стресс». Практика: техника «Я вижу, слышу, я чувствую»упражнение «Откровенно говоря...», методика мозгового штурма «Эмоции и стресс»», арт-терапевтическая техника «Цвет моих чувств: что в моем сердце?». Оборудование и оснащение: регистрационный лист, кабинет, компьютер, проектор, презентация, плакат «Эмоции и чувства», 3 листа формата А3, карточки «Откровенно говоря...», шкатулка, цветные карандаши, ручки, маркеры, мяч, доска-флипчарт магнитно-маркерная.
		<u>3 занятие</u> «Развиваю стрессоустойчивость»* (1 ч 30 мин)	1,5	30	60	Теория: мини-лекция «Развиваю стрессоустойчивость». Практика: упражнение-разминка «Эксперимент», методика мозгового штурма «Чем отличается человек с высокой и низкой стрессоустойчивостью?», упражнение «Структурный анализ стресса», упражнение «Мои ресурсы» (внешние/внутренние). Оборудование и оснащение: регистрационный лист, кабинет, компьютер, проектор презентация, доска-флипчарт магнитно-маркерная, бумага формата А4, цветные карандаши, ластик, ручки, линейка, секундомер.

1	«Учусь управлять собой» (3 ч. 15 мин.)	1 занятие «Управляю эмоциями»* (1 ч 30 мин)	1,5	30	60	<p>Теория: мини-лекция «Как управлять своими эмоциями».</p> <p>Практика: упражнение-разминка «Цвет моего настроения (в парах)», упражнение «Круг самоконтроля», упражнение «Моя формула аутотренинга», упражнение «Поплавок (Азы самоконтроля)», упражнение «Прощай стресс», упражнение «Круги поддержки».</p> <p>Оборудование и оснащение: регистрационный лист, малый спортивный зал, МАК, доска-флипчарт магнитно-маркерная, чистые листы А4, цветные карандаши, маркеры, проигрыватель, ластик, ручки, линейка.</p>
		2 занятие «Управляю состоянием»* (1 ч 45 мин)	1,45	30	75	<p>Теория: мини-лекция «Как управлять своим состоянием» (основы саморегуляции).</p> <p>Практика: упражнение-разминка «Говорящие руки», упражнение «Ассоциации» (рисуночный вариант), упражнение «Воздух-камень-огонь-ветер-вода», упражнение «Нарисуй свою мандалу», упражнение «Цвет моего настроения».</p> <p>Оборудование и оснащение: регистрационный лист, малый спортивный зал, МАК, доска-флипчарт магнитно-маркерная, чистые листы А4, цветные карандаши, маркеры, проигрыватель, ластик, ручки, линейка.</p>

***Структура тренинговых занятий включает:**

1. Приветствие. Требуется для формирования позитивного интереса и сплочения группы, формирование атмосферы доверия и принятия.

2. Разминка. Данный комплекс упражнений настраивает участников на работу в группе, снимает общую эмоциональную напряженность.

3. Основная часть. Комплекс психологических упражнений и приемов, направленный на реализацию основных задач тренинговых занятий (мини-лекция, практические упражнения, групповые дискуссии, работа в парах).

4. Рефлексия. Оценка занятия с позиции заинтересованности, продуктивности. Обмен мнениями и чувствами о проведенном занятии, получение обратной связи.

Обоснованные критерии и противопоказания на участие в освоении программы: программа «STOP-стресс» рассчитана на проведение занятий в групповой форме с обучающимися выпускных классов, которые по результатам психолого-педагогической диагностики были включены в группу риска. Критериями включения обучающихся в группу риска является: высокий уровень тревоги и наличие ряда индивидуально-психологических особенностей личности (низкий уровень самоорганизации и самоконтроля; категория детей группы риска: инфантильные дети, дети с трудностями произвольности и самоорганизации, тревожные дети, астеничные дети, неуверенные дети, гипертимные дети, «отличники» и перфекционисты, застревающие дети).

Таким образом, основными показаниями на участие в освоении программы являются критерии включения обучающихся выпускных классов в группу риска, полученные по результатам диагностического этапа реализации программы.

Критерии ограничения участия в занятиях: строгих ограничений на участие в освоении программы для обучающихся выпускных классов не имеется. В освоение программы могут включаться обучающиеся и со средним и низким уровнем тревоги, в целях предупреждения и снятия общего психоэмоционального напряжения и профилактики повышения уровня экзаменационной тревожности. Также одним из ограничений для участия в программе групповых и тренинговых занятий может являться личное нежелание или отказ обучающегося выпускных классов участвовать, а также отказ от посещения занятий родителей (законных представителей) обучающихся. Программа рассчитана только на участие обучающихся выпускных классов, которые проходят обучение по основной общеобразовательной программе. Для включения обучающегося, имеющего статус ОВЗ необходимо консультация наблюдающего специалиста или рекомендации врача.

Также, учитывая, что в программу групповых и тренинговых занятий для выпускников положены тренинговые методы – методы социально-психологического обучения, то группа не должна превышать 20 человек. Оптимальное количество участников от 10 до 14 человек.

Способы, которыми обеспечивается гарантии прав участников программы: занятия по программе «STOP-стресс» направлены на формирование психологической готовности обучающихся выпускных

классов в период подготовки к итоговой аттестации. Поэтому первостепенной задачей является создание благоприятного психологического и эмоционального климата на занятиях, с целью эффективной проработки практических упражнений и проблемных ситуаций, направленных на преодоление стрессовых состояний у обучающихся выпускных классов в период подготовки к итоговой аттестации.

Для создания комфортной обстановки, атмосферы безопасности на первом тренинговом занятии участникам группы предлагается принять общегрупповые правила (ведущие принципы: «здесь и теперь», искренность и открытость, принцип «Я», активность, конфиденциальность) для повышения результативности групповой работы, а также создания комфортабельности и ситуации для конструктивного взаимодействия участников на групповых занятиях. Также в программу тренинговых занятий с этой целью включены упражнения-разминки для снятия психоэмоционального напряжения, настроая на продуктивное участие в занятиях, а также создание атмосферы для открытого межгруппового вербального и невербального общения.

Нормативно-правовые положения службы практической психологии образования, включающие также и этический кодекс и принципы психолога службы практической психологии образования России (конфиденциальность, компетентность, ответственность и др.) согласно действующим региональным документам (Приказ № 57 от 04.02.2011 Министерства общего и профессионального образования Ростовской области «Об утверждении Положения о службе практической психологии в системе образования Ростовской области»; Приказ № 163 от 24.03.2015 Министерства общего и профессионального образования Ростовской области «Об утверждении базового компонента деятельности педагога-психолога»; Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.07.2015 г. № 514 «Профессиональный стандарт Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»). Этический кодекс педагогических работников МБОУ «Школа № 87» г. Ростова-на-Дону, Должностные инструкции педагога-психолога МБОУ «Школа № 87» г. Ростова-на-Дону.

Контингент участников реализации: директор школы, заместитель директора по УВР, обучающихся на этапе окончания средней (9-е классы) и старшей (11-е классы) школы в возрасте от 14 до 17 лет и их родители (законные представители), педагог – психолог выпускных классов, классные руководители 9-х и 11-х классов.

Описание сфер ответственности, прав и обязанностей участников реализации программы:

Директор:

- осуществляет контроль за организацией групповых и тренинговых занятий по программе «STOP-стресс»;

- утверждает списки обучающихся 9-х и 11-х классов, включенных в реализацию программы тренинговых занятий;

Заместитель по УВР:

- создает условия для проведения этапов реализации программы «STOP-стресс».
- утверждает сроки и этапы реализации проводимых мероприятий по программе «STOP-стресс».

Заместитель по ВР:

- осуществляет контроль за ходом проведения групповых и тренинговых занятий по программе «STOP-стресс»;
- координирует и согласовывает действия всех участников реализации программы «STOP-стресс».

Классные руководители 9-х и 11-х классов:

- доводит до сведения обучающихся выпускных классов и их родителей (законных представителей) сроки и время проведения тренинговых занятий по программе «STOP-стресс»;
- периодически осуществляют контроль за посещаемостью групповых и тренинговых занятий по программе «STOP-стресс»;
- участвует в реализации программы «STOP-стресс» на этапе реализации диагностического и тренингового этапа (познавательный компонент).

Родители (законные представители):

- принимают участие в диагностике детей группы риска, обучающихся 9-х и 11-х классов;

Педагог-психолог выпускных классов:

- осуществляет диагностику обучающихся выпускных классов, с целью изучения уровня психологической готовности к сдаче итоговой аттестации для выработки стратегии поддержки в период подготовки к итоговым экзаменам;
- формирует по результатам проведения психолого-педагогической диагностики список обучающихся 9-х и 11-х классов группы риска;
- проводит групповые и тренинговые занятия для обучающихся выпускных классов по профилактической программе «STOP-стресс»;
- отслеживает динамику уровня психологической готовности обучающихся выпускных классов вовремя и по итогам реализации программы тренинговых занятий;
- осуществляет индивидуальные и групповые консультации по результатам входящей и контрольной диагностики для всех участников реализации программы.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы:

№	Условия реализации программы	Основные требования (описание, параметры)
	Кадровые	Специалисты, принимающие участие в реализации программы, имеют опыт педагогической работы с выпускниками в

		<p>период сдачи итоговых экзаменов, учитывают возрастные особенности обучающихся 9-11 классов, владеют интерактивными технологиями работы с подростками. Все специалисты работают в тесном контакте.</p>
	Материально-технические	<p>Соблюдение санитарно-гигиенические условий процесса обучения (температурный, световой режим и т.д.). Пожарная безопасность, электробезопасность, охрана труда.</p> <p>Требование к помещению для проведения групповых и тренинговых занятий:</p> <p><u>Для проведения групповых консультаций и просветительских мероприятий:</u> просторный кабинет или актовый зал, техническое оборудование (проектор для вывода презентации на экран, компьютер).</p> <p><u>Для проведения диагностики обучающихся выпускных классов и их родителей:</u> просторный кабинет.</p> <p><u>Для проведения тренинговых занятий с обучающимися группы риска:</u></p> <p>БЛОК «Я и мои эмоции»: просторный кабинет, позволяющий проводить групповые упражнения, техническое оборудование (проектор для вывода презентации на экран, компьютер).</p> <p>БЛОК «Учусь управлять собой»: малый спортивный зал с мягким покрытием, позволяющий проведение упражнений по самоконтролю и саморегуляции.</p> <p><u>Оборудование:</u> набор канцтоваров для творчества: восковые мелки, фломастеры, цветные карандаши, маркеры, цветная бумага, бумага формата А4 и А3, ножницы, линейки, клей, скотч, записи с музыкой для релаксации, секундомер.</p> <p><u>Технические средства:</u> компьютер с проектором, проигрыватель, доска-флипчарт магнитно-маркерная, МФУ.</p>
	Информационные	<p>Информирование всех участников реализации программы об условиях проведения групповых и тренинговых занятий (ознакомление с локальными актами о реализации программы,</p>

		сроки, период проведения, форме проведения, сфер ответственности, прав и обязанностей участников, необходимых ресурсов для проведения программы).
	Управленческие	Документальное сопровождение реализации программы: наличие нормативно-правовой и регламентирующей документации МБОУ «Школа № 87», которые обеспечивают деятельность учреждения; локальные акты о реализации программы групповых и тренинговых занятий для обучающихся выпускных классов.
	Организационно-методические	Разработка и обеспечение участников реализации программы (обучающихся выпускных классов, родители, классные руководители) необходимым методическим материалом в виде практических рекомендаций по психологические подготовки к экзаменам: брошюры, буклеты, памятки. Подборка диагностического инструментария и оформление бланков ответов для реализации основного и дополнительного блока методик, с целью отслеживания и оценки результатов по программе.

Сроки и этапы реализации программы: программа «STOP-стресс» реализуется посредством основных направлений работы педагога-психолога в рамках психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса согласно утвержденному базовому компоненту деятельности педагога-психолога образовательных организаций Ростовской области от 24.03.2015 № 163.

Разработанная программа тренинговых занятий для обучающихся 9 и 11 классов состоит из VI этапов реализации:

№	Этапы реализации программы	Участники	Сроки реализации
I	Организационный этап	директор педагог-психолог	сентябрь, ноябрь
II	Просветительский этап	обучающиеся выпускных классов родители	декабрь

		(законные представители) классные руководители	
III	Диагностический этап (входящая и итоговая)	обучающиеся выпускных классов родители (законные представители)	декабрь-январь
IV	Консультационный этап	обучающиеся выпускных классов родители (законные представители) классные руководители	февраль
V	Профилактический этап	обучающиеся выпускных классов группы риска	март
VI	Релаксационный этап	обучающиеся выпускных классов группы риска	апрель

Ожидаемые результаты реализации программы: реализация групповых и тренинговых занятий для обучающихся выпускных классов в тесном сотрудничестве с участниками реализации программы позволит:

1) повысить психолого-педагогическую компетентность обучающихся выпускных классов по вопросу психологической готовности к сдаче итоговых экзаменов в форме ОГЭ/ЕГЭ;

2) способствовать формированию психологической устойчивости личности посредством активизации познавательных процессов и повышения способности к самоорганизации (познавательный компонент);

3) способствовать снижению уровня тревоги путем повышения и развития стрессоустойчивости (личностный компонент);

4) обучить навыкам самоконтроля и саморегуляции своего эмоционально-психического состояния через ряд освоения психологических техник (кинезиологические упражнения и зоны воздействия, методы

мышечной релаксации, аутотренинга, визуализации, элементов дыхательной гимнастики) (процессуальный компонент);

5) содействовать формированию положительного эмоционального фона и восприятию экзамена как средства самоутверждения и способа повышения самооценки для повышения профессиональной самореализации.

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы: профилактическая программа групповых и тренинговых занятий «STOP-стресс» для обучающихся выпускных классов реализуется педагогом-психологом МБОУ «Школа № 87».

Внутренний контроль реализации программы «STOP-стресс» проводится заместителем директора по воспитательной работе.

Ответственные участники реализации программы	Виды внутреннего контроля	Сроки
Директор МБОУ «Школа № 87»	общий контроль	сентябрь-апрель
Заместитель по УВР Заместитель по ВР	сфера образовательного процесса	
Педагог-психолог	сфера реализации программы	

Критерии оценки планируемых результатов: эффективность и результативность профилактической программы «STOP-СТРЕСС» рассматривается через сформированность у обучающихся выпускных классов основных компонентов психологической готовности в период подготовки к итоговой аттестации.

№	Компоненты психологической готовности	Критерии	Показатели эффективности реализации программы
1	Личностный компонент	Уровень тревоги	Снижение уровня тревоги
2		Комплексная оценка стресса	Оптимальный (средний) уровень стресса, который может быть компенсирован с помощью рационального использования времени, периодического отдыха и нахождения оптимального выхода из сложившейся ситуации.
3	Познавательный компонент	Уровень самоорганизации и самоконтроля	Повышение уровня к самоорганизации и самоконтролю (развитие психологической устойчивости личности)

			посредством активизации познавательных процессов и позитивного мышления)
4	Процессуальный компонент	Уровень стрессоустойчивости	Повышение показателей стрессоустойчивости (формирование положительного эмоционального фона; развитие навыков саморегуляции и релаксации; выработка конструктивных навыков реагирования в стрессовых ситуациях; активизация ресурсного состояния).

Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения:

Практическая апробация профилактической программы «STOP-стресс» для обучающихся выпускных классов проведена с 01.09. 2018 по 01.05.2019 года, что составило 1 учебный год. Всего в апробации приняло участие обучающиеся 9-х классов (общее кол-во 88 человек) и 11-х классов (общее кол-во человек: 23 человека) на просветительском, консультационном и диагностическом этапе реализации программы.

На профилактическом и релаксационном этапе реализации программы была отобрана группа обучающихся выпускных классов, которые по результатам диагностики были включены в группу риска. Данную группу риска с низким уровнем психологической готовности к подготовке и сдаче итоговой аттестации в форме ОГЭ/ЕГЭ в период апробации программы составило 13 человек. Тренинговые занятия проводились во второй половине дня один раз в неделю в удобное время по согласованию с обучающимися группы риска. По окончании тренинговых занятий на профилактическом и релаксационном этапе среди обучающихся тренинговой группы была осуществлена диагностика с помощью психолого-педагогических методик основного блока программы.

Результативность реализации по программе тренинговых занятий для обучающихся 9-11 классов за период апробации в 2018/2019 учебном году представлена в Приложение 1.

Дополнительной апробацией реализации программы «STOP - стресс» стало проведение профилактических мероприятий в форме тренингов для обучающихся выпускных классов, которые по результатам психолого-педагогической диагностики не вошли в группу риска сопровождения, с целью снятия общего психоэмоционального напряжения и повышения

сплоченности классных коллективов через организацию межгруппового взаимодействия, а также посредством реализации специально подобранных практических упражнений блока программы: «Управление собой». Материалы, подтверждающие апробацию психолого-педагогической профилактической программы «STOP- стресс» представлены в Приложение 6 и на сайте педагога-психолога [29].

ПРОГРАММА ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫПУСКНЫХ КЛАССОВ «STOP-СТРЕСС»

БЛОК «Я И МОИ ЭМОЦИИ» (ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ЭТАП РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ)

Раздел 1.

Цель раздела: профилактика экзаменационного стресса через снижения уровня тревоги посредством повышения и развития стрессоустойчивости, выработка конструктивных навыков реагирования в стрессовых ситуациях, активизация ресурсного состояния (личностный компонент).

ЗАНЯТИЕ 1 «ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ»

№	Структура проведения занятия	Время
1	Приветствие, регистрация участников.	10
	Упражнения на знакомство «Имя как аббревиатура».	15
2	Принятие правил групповой работы (мозговой штурм)	10
3	Мини-лекция: «Введение в программу STOP- стресс».	20
4	Упражнение «Мои ожидания»	15
5	Рефлексия. Окончание занятия	10
Всего:		80 мин. (1 ч. 2 мин)

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Цели занятия:

- Знакомство участников друг с другом.
- Повышение групповой сплоченности, создание атмосферы безопасности и доверия.
- Раскрытие понятий «эмоции» и «стресс».
- Осознание собственных эмоций и чувств в ситуации подготовки к экзаменам.

Приветствие и регистрация участников.

Ведущий знакомит участников с целями работы на тренинге и темой сегодняшнего занятия и просит зарегистрироваться и указать контактную информацию о себе в регистрационном листе.

Упражнение на знакомство «Имя как аббревиатура».

Цель: создание атмосферы внутригруппового доверия, снятие напряжения на начало занятия, осознание своих особенностей характера, качеств через активизацию самоанализа.

Время: 15 минут

Материал: бумага формата А4 по количеству участников, цветные карандаши, фломастеры, папки флип-чарт для участников.

Ход проведения: участники сидят в кругу. Ведущий предлагает участникам записать на листочке тот вариант своего имени, которое Вы считаете наиболее приемлемым для общения на занятиях, а затем «расшифровать» имя, восприняв его как аббревиатуру, называя при этом присущие себе характеристики. Например, ИРА. (И – искренняя, Р – решительная, А – альтруистка).

Затем участникам предлагается назвать свое имя, а также его «расшифровку» в следующем порядке (по кругу): 1 круг – 1 буква и характеристика, 2 круг – 2 буква и характеристика и т.д. Упражнение оканчивается, когда все назвали свое имя и свои качества.

Обсуждение:

- 1) Какие сложности вызвало выполнение данного упражнения?
- 2) Удалось ли вам рассказать о себе, своих качествах, характера, с помощью данного упражнения?
- 3) Какие чувства у Вас возникли после выполнения упражнения?

Принятие правил групповой работы (метод мозгового штурма)

Цель: создание атмосферы внутригруппового доверия, снятие напряжения на начало занятия, осознание своих особенностей характера, качеств через активизацию самоанализа.

Время: 15 минут

Материал: бумага формата А4 по количеству участников, цветные карандаши, фломастеры, папки флип-чарт для участников.

Ход проведения: ведущий предлагает участникам принять правила групповой работы, объясняя, что от них зависит эффективность, результативность и безопасность работы группы. Ведущий и участники предлагают правила, ведущий записывает их на доске флип-чарте. Наиболее типичные правила, обеспечивающие чувство безопасности на занятиях и эффективность групповой работы:

1. **«Здесь и теперь».** Этот принцип ориентирует участников на то, чтобы предметом их анализа постоянно были процессы, происходящие в группе в данный момент.

2. **Искренность и открытость.** Это правило способствует получению для себя и представлению другим участником честной обратной связи, то есть информации, которая так важна каждому участнику и которая запускает не только механизмы самосознания, но и механизмы межличностного взаимодействия.

3. **Принцип «Я - сообщений».** Основное внимание участников должно быть сосредоточено на процессах самосознания, на самоанализе и рефлексии. Все высказывания должны строиться с использованием личных

местоимений единственного числа. Это тем более важно, что связано с основной из задач тренинга – научиться брать ответственность на себя.

4. **Активность.** Тренинг относится к активным методам обучения и развития, такая норма, как активное участие всех, является обязательной. Даже если упражнение носит демонстративный характер, каждый участник имеет право высказаться в конце. Если участник ничего не говорит, это еще не значит, что он занимает пассивную позицию, потому что он может прорабатывать проблему внутри себя, и это будет, конечно же, активная внутренняя позиция.

5. **Конфиденциальность.** Все что говорится в группе относительно конкретных участников, должно оставаться внутри группы – это является условием создания атмосферы психологической безопасности и самораскрытия.

6. **Правила по организации и проведению занятий.** Ведущий предлагает участникам принять правила по организации и проведению тренинговых занятий: 1) **«Не опаздывай»:** если Вы опаздываете на занятия, если есть возможность предупредите за 10 мин. до начала занятий или присоединяетесь к работе группы во время проведения занятия, не нарушая хода проведения занятия; 2) **«Телефон»:** во время проведения занятий по возможности не пользоваться телефоном. Рекомендуется выключить звук, поставить на «тихий» режим. 3) **«Правило поднятой руки»:** если хочешь высказаться и выразить свое мнение по какой-либо теме или у тебя есть хорошее предложение по поводу проведения занятий/выполнения упражнений или у тебя есть дополнение, просто подними руку; 4) **«Один в эфире»:** во время проведения выступления, ведущего или проведения дискуссии, методики мозгового штурма, участники этично относятся к выступающему, не перебивают его выступление. Но, если есть возражения или дополнение, подними руку и выскажи свое мнение.

Мини-лекция: «Введение в программу STOP- стресс»

Цель: введение в проблематику программы групповых и тренинговых занятий для выпускников «STOP- стресс»; обозначение цели и задач, тематики, методов и техник проведения профилактических занятий в рамках реализации психолого-педагогической программы.

Профилактическая программа «STOP- стресс» включает в себя реализацию тренинговых занятий по формированию психологической устойчивости личности через развитие трех компонентов психологической готовности: 1) **личностный компонент:** рост эмоционально-психического напряжения и уровня тревоги; 2) **познавательный компонент:** низкой способности самоорганизации и мобилизации познавательных процессов в стрессовой ситуации; 3) **процессуальный компонент:** несформированности навыков конструктивного реагирования на стресс и низкий уровень самоконтроля своих эмоций и регуляции своего состояния в целом.

Данная программа рекомендована обучающимся выпускных классов в период подготовки к сдаче итоговой аттестации в форме ОГЭ/ЕГЭ, с целью снижения эмоционально-психического напряжения и уровня тревоги через овладение основ саморегуляции и самоконтроля, освоения специализированных техник самопомощи (кинезиологические упражнения, арт-терапевтические техники, медиативные и релаксационные упражнения и техники), также общего повышения уровня самоподготовки и самоорганизации, мобилизации сил и распределения предметной нагрузки за счет обучения навыков тайм-менеджмента.

Групповые и тренинговые занятия, включенные в профилактический раздел программы распределены на 2 блока:

1. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ БЛОК «Я и мои эмоции»:

Цель 1 раздела: профилактика экзаменационного стресса через снижения уровня тревоги посредством повышения и развития стрессоустойчивости, выработка конструктивных навыков реагирования в стрессовых ситуациях, активизация ресурсного состояния (личностный компонент);

Цель 2 раздела: развитие психологической устойчивости личности посредством активизации познавательных процессов и повышения способности к самоорганизации через овладение основами тайм-менеджмента. Обучение различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами (познавательный компонент).

2) РЕЛАКСАЦИОННЫЙ БЛОК «Учусь управлять собой»:

Цель 3 раздела: обучение навыкам самоконтроля и саморегуляции своего эмоционально-психического состояния через ряд освоения психологических техник (кинезиологические упражнения и зоны воздействия, методы мышечной релаксации, аутотренинга, визуализации, элементов дыхательной гимнастики)(процессуальный компонент).

ПРОГРАММА «STOP-стресс»			
I. БЛОК «Я и мои эмоции»	Время	II. БЛОК «Учусь управлять собой»	Время
<i>1 раздел занятий</i>		<i>3 раздел занятий</i>	
1 занятие «Вводное занятие»	1ч	1занятие «Управляю эмоциями»	1 ч 30 мин
2 занятие «Эмоции и стресс»	1ч 30 мин	2 занятие «Управляю состоянием»	1 ч 45 мин
3 занятие «Развиваю стрессоустойчивость»	1 ч 30 мин		
<i>2 раздел занятий</i>			
4 занятие «Моя самоорганизация и активность»	1 ч 30 мин		

Разработанный комплекс практических упражнений, включенный в групповые и тренинговые занятия для обучающихся выпускных классов позволяет за короткий период подготовки к сдаче выпускных экзаменов в форме ОГЭ/ЕГЭ:

1) повысить психолого-педагогическую компетентность обучающихся выпускных классов по вопросу психологической готовности к сдаче итоговых экзаменов в форме ОГЭ/ЕГЭ;

2) способствовать формированию психологической устойчивости личности посредством активизации познавательных процессов и повышения способности к самоорганизации (познавательный компонент);

3) способствовать снижению уровня тревоги путем повышения и развития стрессоустойчивости (личностный компонент);

4) обучить навыкам самоконтроля и саморегуляции своего эмоционально-психического состояния через ряд освоения психологических техник (кинезиологические упражнения и зоны воздействия, методы мышечной релаксации, аутотренинга, визуализации, элементов дыхательной гимнастики) (процессуальный компонент);

5) содействовать формированию положительного эмоционального фона и восприятию экзамена как средства самоутверждения и способа повышения самооценки для повышения профессиональной самореализации.

Упражнение «Мои ожидания»

Цель: осознание и поставка своих целей и задач на начало освоения программы «STOP- стресс», активизация самоанализа, развитие внутригрупповой сплоченности.

Время: 10 минут

Материал: массажный мячик малого размера.

Ход проведения: участники сидят в кругу. Ведущий предлагает участникам передавать мячик и высказаться по кругу, используя схему ответа, представленную на слайде презентации:

- Я ценю в самом себе..... (качества)
- Я умею делать лучше всего..... (способности)
- Меня объединяет с (ИМЯ), что (поиск сходства)
- Я хочу получить в результате участия на занятиях..... (моя цель и задача освоения программы)

Обсуждение:

1) Возникали ли сложности при постановке цели и задач посещения занятий и освоения программы?

2) Насколько вам близки, показались поставленные цели и задачи других участников?

3) Опишите Ваш настрой после выполнения упражнения?

ЗАНЯТИЕ 2 «ЭМОЦИИ И СТРЕСС».

№	Структура проведения занятия	Время
1	Приветствие, регистрация участников.	10
	Упражнения на знакомство «Имя как аббревиатура», «Мои ожидания».	10
2	Техника «Я вижу, слышу, я чувствую».	10
4	Упражнение «Откровенно говоря».	20
5	Упражнение «Эмоции и стресс» (мозговой штурм).	10
6	Информационный блок: Мини - лекция «Понятие эмоции и стресс». Упражнение «Угадай эмоцию/чувство»	15
7	Арт-терапевтическая техника «Цвет моих чувств: что в моем сердце?»	15
8	Рефлексия. Окончание занятия	10
Всего:		100 мин. (1,6 ч)

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Цели занятия:

- Знакомство участников друг с другом.
- Повышение групповой сплоченности, создание атмосферы безопасности и доверия.
- Раскрытие понятий «эмоции» и «стресс».
- Осознание собственных эмоций и чувств в ситуации подготовки к экзаменам.

Приветствие и регистрация участников.

Ведущий знакомит участников с целями работы на тренинге и темой сегодняшнего занятия и просит зарегистрироваться и указать контактную информацию о себе в регистрационном листе.

Техника «Я вижу, слышу, я чувствую»

Цель: осознание своих чувств, эмоций и состояния на начало работы группы, активизация самоанализа, развитие помехоустойчивости.

Время: 10 минут

Материал: специальных материалов не требуется.

Ход проведения: участники сидят в кругу. Ведущий предлагает участникам сосредоточиться на своем состоянии внимательно осмотреться вокруг. Далее по команде ведущего все участники для эффективного выполнения упражнения вслух с полной концентрацией, начинают называть, то что он (участник) видит (до пяти объектов). Затем происходит смена команды, участникам нужно прислушаться и вслух с полной концентрацией сказать, что «Я слышу». Далее после активизации органов восприятия, ведущий просит сосредоточиться на своем дыхании и состоянии и

попробовать проанализировать свои чувства и эмоции и назвать их также вслух с полной концентрацией в начале проведения занятия.

Обсуждение:

- 1) Какие сложности вызвало выполнение данного упражнения?
- 2) Удалось ли вам осознать свои чувства и эмоции? Если нет, что помешало?
- 3) Назовите одно или два чувства по кругу (можно из перечисленных Вами), которое Вы сейчас испытываете?

Упражнение «Откровенно говоря...»

Цель: укрепить доверие к участникам группы, снять напряжение и внутренние «зажимы» и страхи, быть откровеннее в кругу участников.

Время: 10 минут.

Материал: карточки с незаконченными предложениями 28 штук (Приложение 12).

Ход проведения: участники сидят в кругу. Ведущий предлагает участникам по одному вытащить карточки из шкатулки. Затем по кругу участники высказываются, начиная с фразы «Откровенно говоря...». Первый участник выбирается по желанию. Важно, чтобы все участники приняли участие в упражнении.

Обсуждение:

- 1) Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?
- 2) Какое из высказываний участников Вам показалось ближе всего?

Упражнение «Эмоции и стресс» (мозговой штурм).

Цель: активизация мыслительных процессов, направленных на поиск различных вариантов определения понятий по теме, актуализация собственных знаний и опыта.

Время: 10 минут

Материалы: магнитно-маркерная доска флип-чарт, цветные маркеры.

Ход проведения: Ведущий предлагает участникам методом мозгового штурма разобрать понятия «Эмоции и стресс» и ответить на вопросы по теме:

- 1) Как вы понимаете понятие «эмоции»?
- 2) Назовите виды эмоций? Как называют сложные виды эмоций?
- 3) Как вы понимаете понятие «стресс»? Совокупность, каких эмоций, составляют стресс?

Все варианты, предложенные участниками группы, записываются маркером на доске «флип-чарт».

Мини - лекция «Эмоции и стресс».

Цель: повышение психолого-педагогической компетентности в области эмоционального интеллекта, раскрытие понятий «Эмоции и стресс».

Понятие «Эмоций и чувств». Эмоции – простые непосредственные переживания в данный момент. Быстро возникают и относительно быстро исчезают. Чувства – это сложные эмоции. Они свойственны только человеку. Обладают устойчивостью, сохраняются в течении длительного времени.

Пример, «Мне страшно» - это эмоция, «Я боюсь этого человека» - это чувство.

Виды эмоций: по знаку (положительные: счастье, радость; отрицательные: страх, гнев, стыд); по влиянию на работоспособность (стенические, побуждающие к активной деятельности, мобилизуют силы человека: интерес, вдохновение; астенические, которые нас расслабляют и парализуют силы: скука, лень, тревога, стресс).

Виды чувств: интеллектуальные (связаны с познавательной деятельностью человека: любознательность, радость, открытие); моральные (отражающие отношения человека к требованиям общественной морали (симпатия, любовь, долг); эстетические (при создании и восприятии прекрасного); практические (связаны с процессом учебной/трудовой деятельности, с решением практических задач).

Упражнение «Угадай эмоцию/чувство»

Цель: развитие эмоционального интеллекта, невербальных навыков общения, снятие напряжения.

Время: 5 минут.

Материал: карточки с названием эмоций/чувств из «Колеса эмоций» (Р. Плутчика)

Ход проведения: участники сидят в кругу. Ведущий в начале упражнения знакомит участников с «Колесом эмоций» (Р. Плутчика) и предлагает участникам по одному выбрать карточку из шкатулки. Затем кто готов, изобразить эмоцию или чувство. Задача остальных угадать эмоцию/чувство ориентируясь на «Колесо эмоций» (Р. Плутчика). Первый участник выбирается по желанию. Важно, чтобы все участники приняли участие в упражнении.

Обсуждение:

- 1) Сложно ли было изобразить эмоцию/чувство? Какую эмоцию/чувство было изобразить проще: положительную или отрицательную?
- 2) У кого из участников, по Вашему мнению, лучше всего получилось данное задание?
- 3) Что Вам мешало хорошо выполнять задание?

Понятие стресса

Стресс (от англ. stress «нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения») — совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров.

Физиологические: расстройства сна, общая утомляемость, снижение иммунитета, нарушение свободы дыхания, дрожь и т.д.

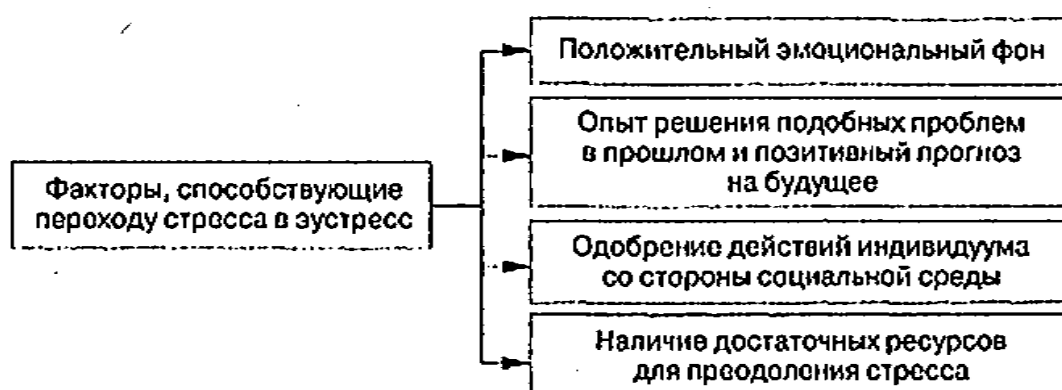
Эмоциональные: беспокойство, повышенная тревожность, различные страхи, раздражительность, снижение самооценки, отчужденность и т.д.

Поведенческие: нехватка времени, низкая работоспособность, нарушение режима дня (учеба, отдых, сон).

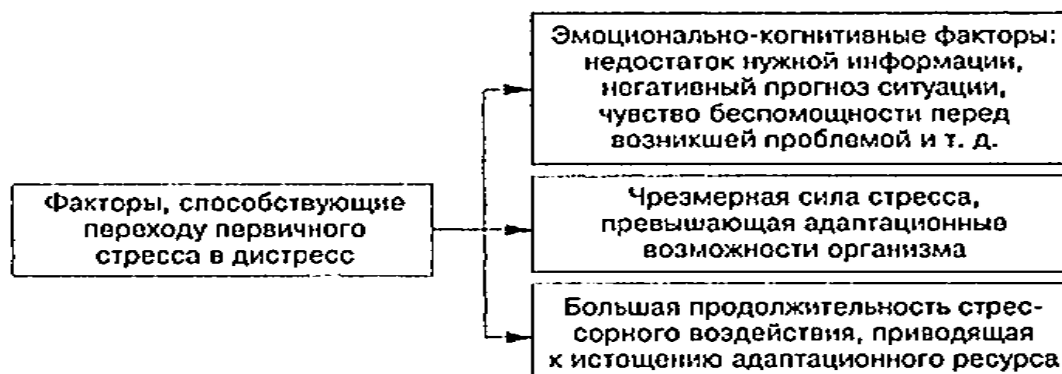
Интеллектуальные: трудность принятия решений, повышенная отвлекаемость, снижение памяти, негативные мысли и т.д.

Стресс – это совокупность эмоций, оказывающих воздействие на состояние организма и нашу работоспособность. От степени интенсивности делится на эустресс и дистресс («согласно Г. Селье о стрессе»).

Эустресс: кратковременный, мобилизующий, способствующий успеху, основан на положительном эмоциональном фоне;



Дистресс: длительный, дезорганизующий, способствует провалу, ошибкам, основан на негативных эмоциональных переживаниях.





Экзаменационный стресс – один из самых распространенных видов стресса. От куда он берется? По мнению специалистов, это результат: интенсивной умственной деятельности, нагрузки на одни и те же мышцы и органы из-за длительного нахождения за учебниками, а также нарушения режима сна и отдыха.

Эустресс и дистресс и восприятие ситуации экзамена.

При эустрессе – экзамены выступают как средство самоутверждения и способ повышения самооценки. Один из трудностей, этапов развития их личности, повышающие шансы на успешную профессиональную самореализацию.

При дистрессе – экзамен воспринимается как стрессовое событие, поэтому идет повышение уровня тревоги и роста эмоционально-психического напряжения, которые блокируют познавательную активность и способствуют ухудшению протекания психофизических функций.

Арт-терапевтическая техника
«Цвет моих чувств: что в твоём сердце?»
 (автор: Тарарина Е.).

Цель: развитие эмоционального интеллекта, снятие психоэмоционального напряжения.

Время: 5 минут.

Материал: заготовки рисунков на бумаге А4 (Приложение 13), карандаши, восковые мелки.

Ход проведения: участники сидят в кругу. Ведущий раздает заготовки рисунков с сердцами «Что в твоём сердце?». Вначале ведущий рассказывает о том, что в день мы можем испытывать десятки разных эмоций (положительных и отрицательных) в зависимости от разных ситуаций, предметов или людей окружающих нас. Нет плохих и хороших эмоций, все эмоции имеют право на существование. Главное сохранять определенный баланс (положительных и отрицательных эмоций) для внутренней гармонии. Затем ведущий предлагает участникам группы в ситуации подготовки к экзаменам выделить для себя наиболее важные чувства и эмоции, которые они испытывают в ситуации сдачи экзамена и присвоить каждому чувству определенный цвет. При этом используется ранжировка эмоций/чувств по

степени выраженности, те чувства и эмоции, которые стоят на первом месте цветом выделяются интенсивнее и цвет этого чувства/эмоции на рисунке занимает больше места. Затем рядом с обозначением чувств/эмоций по степени выраженности и цветового присвоения в скобках ведущий просит указать: «В каких ситуациях или по отношению к кому/чему Вы испытываете данные чувства/эмоции». Далее, используя эти цвета, предлагает выпускникам разрисовать сердца. Затем по желанию, участники могут поделиться своими чувствами в кругу участников показать рисунок.

Обсуждение:

1) Важно, обсудить с участниками, почему они выбрали те или иные эмоции/чувства?

2) Какие чувства/эмоции стоят на первом месте? Какие эмоции/чувства занимают последние места?

3) Какие трудности, связанные с ситуацией подготовки к сдаче экзаменов, Вы указали? Какие чувства/эмоции у Вас они вызывают? Каких эмоций/чувств получилось больше (положительных или отрицательных)?

Рефлексия занятия.

Цель: подведение итогов занятия. Ведущий предлагает участникам группы, исходя из ситуации подготовки к экзаменам, закончить предложение: «Тем, кто готовится к сдаче ОГЭ/ЕГЭ, я бы посоветовал....». Окончание занятия.

ЗАНЯТИЕ 3 «РАЗВИВАЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ»

№	Структура проведения занятия	Время
1	Приветствие, регистрация участников, проверка настроения на работу в группе.	10
	Упражнение-разминка «Эксперимент»	10
2	Упражнение «Чем отличается человек с высокой и низкой стрессоустойчивостью»? (мозговой штурм)	10
3	Информационный блок: Мини - лекция «Развиваю стрессоустойчивость»	20
4	Упражнение «Структурный анализ стресса»	15
5	Упражнение «Мои ресурсы»	15
6	Рефлексия. Окончание занятия	10
Всего:		90 мин. (1,5 ч)

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Цели занятия:

- коррекция высокого уровня тревоги путем развития стрессоустойчивости;

- выработка конструктивных навыков реагирования в стрессовых ситуациях, развитие самообладания;
- активизация ресурсного состояния в период подготовки к экзаменам;
- повышение сплоченности участников группы, развитие межгруппового взаимодействия.

Приветствие и регистрация участников.

Ведущий знакомит участников с темой работы на тренинге и содержанием сегодняшнего занятия и просит зарегистрироваться новым участникам группы и указать контактную информацию о себе в регистрационном листе.

Упражнение-разминка «Эксперимент»

Цель: обучение навыкам конструктивного реагирования в стрессовых ситуациях, развитие самообладания, повышение групповой сплоченности.

Время: 10 мин.

Материал: карточки с «хаотичным» построением текста в количестве 25 штук (Приложение 14), шкатулка, секундомер. Для составления карточек используется текст аутогенной тренировки, также цитаты известных писателей, философов, касающихся подготовки к экзаменам, понятий стресса и стрессоустойчивости.

Ход проведения: участники сидят в кругу. Ведущий предлагает вытащить из шкатулки 1 карточку и в течение 30 секунд прочитать три последовательных отрывка текста с хаотичным на первый взгляд набором букв.

Обсуждение:

- 1) Сложно ли было справиться с данным заданием?
- 2) Что помешало хорошо выполнить задание или наоборот помогло выполнить это задание лучшим образом?
- 3) Как влияло на выполнение задание ограничение времени (30 секунд)?

Упражнение «Чем отличается человек с высокой и низкой стрессоустойчивостью»? (мозговой штурм)

Цель: активизация мыслительных процессов, направленных на поиск различных вариантов и мнений по теме, актуализация собственных знаний и опыта в данной области.

Время: 10 минут.

Материалы: магнитно-маркерная доска флип-чарт, цветные маркеры.

Ход проведения: Ведущий предлагает участникам методом мозгового штурма разобрать понятие «Стрессоустойчивость», ответив на вопросы по данной теме:

- 1) Что такое стрессоустойчивость?
- 2) Чем отличается человек с низкой и высокой стрессоустойчивостью?
- 3) Совокупность каких качеств, составляют стрессоустойчивость?

Все варианты, предложенные участниками группы, записываются маркером на доске «флип-чарт». Обсуждаются в кругу участниками группы.

Мини - лекция «Развивая стрессоустойчивость»

«Нас убивает не сам стресс, а наша реакция на него»
«Стресса может избежать лишь тот, кто ничего не делает»
(Селье Ганс).

Цель: повышение психолого-педагогической компетентности в области стрессоустойчивости человека и психологической готовности в стрессовой ситуации.

Психологическая готовность – целостное образование, включающее в себя ряд личностных, поведенческих и процессуальных характеристик, направленные на решение поставленной задачи.

Стессоустойчивость - это определенное сочетание личностных качеств, позволяющих переносить стрессовые ситуации без неприятных последствий для своей личности и окружающих, а также учебной деятельности, без снижения ее эффективности и результативности.

ИНФОРМАЦИОННАЯ МОДЕЛЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Когнитивное преодоление — использование позитивного мышления для анализа причин стресса и поиска способов его преодоления, поиск и оценка ресурсов, которые могут быть использованы для преодоления стресса.

Когнитивные последствия стресса — нарушения концентрации внимания, расстройства запоминания, ошибки мышления.

Эмоциональное преодоление — осознание и принятие своих чувств и эмоций, овладение социально приемлемыми формами проявления чувств, контроль динамики переживания, устранение застреваний на переживании ситуации и др.

Типичными эмоциональными стрессовыми реакциями являются переживания страха, печали, тревоги, беспомощности или гнева.

Поведенческое (деятельностное) преодоление — коррекция стратегий, планов и задач деятельности, изменение поведения или деятельности. Поведенческие стрессовые реакции — агрессия, бегство, дезорганизация.

Социально-психологическое преодоление — коррекция жизненных ценностей, изменение ролевого поведения, межличностных отношений.

Компоненты психологической готовности к экзаменам

Личностный компонент (Стрессоустойчивость):

•Совокупность личностных качеств, позволяющих противостоять стрессовой ситуации на экзамене, препятствующие росту уровня тревоги и стресса.

Познавательный компонент (Самоорганизация):

•Свойство личности, позволяющих мобилизовать свои возможности в стрессовой ситуации для достижения поставленных задач, рационально используя время, силы и средства.

Процессуальный компонент (Саморегуляция и самоконтроль):

•1) саморегуляция: процесс управления психоэмоциональным состоянием;

•2) самоконтроль: процесс управления поведением и собственными эмоциями для достижения цели.

Уровни стрессоустойчивости

«Если не можешь изменить ситуацию – измени свое отношение к ней»

Станислав Ежи Лец

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ПОДХОД



Рис. 1.1. Низкая стрессоустойчивость



Рис. 1.2. Высокая стрессоустойчивость

Упражнение «Структурный анализ стресса»

Цель: развитие позитивного мышления и эмоционального интеллекта, конструктивного реагирования в стрессовых ситуациях, развитие межгруппового взаимодействия.

Время: 15 мин.

Материал: распечатанные бланки со схемой «Структурный анализ стресса» (Щербатых Ю. В.).

Ход проведения: участники сидят в кругу. Ведущий раздает распечатанную схему анализа «Структурный анализ стресса» и предлагает участникам заполнить таблицу, ориентируясь на их поведение при возникновении стрессовой ситуации, в связи с подготовкой к сдаче итоговой аттестации в форме ОГЭ/ЕГЭ, а также анализ прошедших пробных экзаменов.

Обсуждение:

1) На сколько, сложно было анализировать собственное поведение при стрессе?

2) Какие способы ресурсного поведения (мысли, действия, чувства) для себя Вы определили, которые могут помочь Вам преодолеть стресс?

Схема

«Структурного анализа стресса»

Стрессовая ситуация и ее предпосылки	Поведение при стрессе (мысли + действия + чувства)	Что мне поможет преодолеть стресс?
Стресс:	Мысли:	Мысли:
Предпосылки:	Действия:	Действия:

Последствия:	Чувства:	Чувства:
--------------	----------	----------

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

ВНЕШНИЕ (СРЕДОВЫЕ)	ВНУТРЕННИЕ (ЛИЧНОСТНЫЕ)
<p>Социальная поддержка Школа (учителя). Семья (родители, близкие родственники). Друзья. Дополнительные ресурсы (Репетиторы)</p> <p>Материальные ресурсы Деньги на расходы (пособия, справочники и т.д.) Оптимальные условия для самоподготовки (организация занятий). Условия для проживания и отдыха для восстановления и сил. Безопасность жизни.</p> <p>Виды деятельности: Спорт Творчество Хобби Музыка и т.д.</p>	<p>Личностные Активная мотивация преодоления стресса. Принятие ответственности за ситуацию. Уверенность в себе. Надежда Позитивное и рациональное мышление. Эмоционально-волевые качества. Эмоциональный интеллект (распознавание чувств и эмоций) Знания. опыт преодоления подобных ситуаций. Способности. Способность обратиться за помощью и принять помощь. Умение формировать сеть поддержки. Навыки психической саморегуляции. Информационная активность. Психологическая компетентность. Психологические защиты. Тайм-менеджмент.</p> <p>Поведенческие копинг-стратегии. Поиск социальной поддержки. Ассертивное поведение.</p> <p>Физические ресурсы Состояние здоровья, забота о сохранении и укреплении здоровья. Стиль жизни Отсутствие вредных привычек. Наличие времени для отдыха. Питание. Сон</p>

Упражнение «Мои ресурсы»

1 часть упражнения. «Мои внутренние ресурсы».

Цель: осознание собственных внутренних ресурсов, активизация ресурсного состояния.

Время: 7 мин.

Материал: распечатанные бланки с таблицей «Мои внутренние ресурсы».

Ход проведения: Участники сидят в кругу. Ведущий раздает распечатанные таблицы «Мои внутренние ресурсы» и предлагает проанализировать свои качества личности, выделить наиболее сильные личностные качества. Затем, напротив каждого качества продумать и написать «Как они могут помочь мне при сдаче экзаменов»? А также, исходя

из ситуации подготовки к экзаменам, какие качества мне необходимо развивать, чтобы повысить свою стрессоустойчивость (третий столбик).

Обсуждение:

- 1) На сколько, сложно было выделить сильные качества личности?
- 2) Как они Вам могут помочь при подготовке и сдаче экзаменов?
- 3) Какие качества Вам еще предстоит развивать для повышения стрессоустойчивости?

Таблица «Мои внутренние ресурсы»

№	Мои сильные личностные качества	Как они могут помочь мне при сдаче экзаменов	Какие качества мне необходимо развивать
1			
2			
3			
4			
5			
...			

2 часть упражнения. «Мои внешние ресурсы»: упражнение «Ресурсные деревья»

Цель: осознание внешних ресурсов в ситуации подготовки и сдачи экзаменов, активизация ресурсного состояния.

Время: 8 минут

Материал: бумага формата А4, цветные карандаши, простые карандаши, ластик, папка-флип-чат.

Ход проведения: участники сидят в кругу. Ведущий предлагает нарисовать несколько плодовых деревьев, символизирующих для них внешние ресурсы: семья, школа, спорт, творчество и т.д. Подпишите эти деревья. Далее обозначьте: корни – это конкретные люди, вещи, предметы, на которых Вы можете рассчитывать в стрессовой ситуациях; плоды – конкретные результаты вашей деятельности (Что Вам дает занятие данной деятельностью? или что Вы получаете от взаимодействия с этими людьми?); ветви дерева – это ваши эмоции и чувства.

Обсуждение:

- 1) Сколько внешних ресурсов Вы для себя выделили?
- 2) Какие внешние ресурсы Вы можете использовать при подготовке к экзаменам?

Рефлексия занятия.

Цель: подведение итогов занятия, получение обратной связи.

Время: 10 минут

Материалы: массажный мячик.

Ход проведения: ведущий предлагает участникам группы, передавая мяч по кругу, ответить на вопросы: 1) Что нового Вы узнали для себя из

сегодняшнего занятия? 2) Какое из упражнений Вам больше всего запомнилось и почему? Краткое обсуждение, окончание занятия.

РАЗДЕЛ 2.

Цель раздела: развитие психологической устойчивости личности посредством активизации познавательных процессов и повышения способности к самоорганизации через овладение основами тайм-менеджмента. Обучение различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами (познавательный компонент).

ЗАНЯТИЕ 4 «МОЯ САМООРГАНИЗАЦИЯ И АКТИВНОСТЬ»

№	Структура проведения занятия	Время
1	Приветствие, регистрация участников.	5
	Упражнение-разминка «Счет до 30»	5
2	Упражнение «Поиск слов» (активизация внимания)	10
3	Упражнение «Как из мухи сделать слона» (активизация мышления)	10
4	Упражнение «20 слов» (активизация памяти)	10
5	Информационный блок: Мини-лекция «Как организовать себя во время подготовки к экзаменам» (Основы тайм-менеджмента).	20
6	Упражнения «Мой план подготовки», упражнение «Мой режим дня»	15
7	Упражнение «Импульс позитива»	10
8	Рефлексия. Окончание занятия	5
Всего:		90 мин. (1,5 ч)

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Цели занятия:

- активизация познавательных процессов (внимания, памяти, мышления);
- повышение навыков самоорганизации в период подготовки к итоговой аттестации;
- обучение различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами;
- развитие навыков тайм-менеджмента.
- повышение групповой сплоченности, развитие межгруппового взаимодействия.

Приветствие и регистрация участников.

Ведущий знакомит участников с темой работы на тренинге и содержанием сегодняшнего занятия и просит отметить свою фамилию в регистрационном листе.

Упражнение-разминка «Счет до 30»

Цель: активизация рабочего состояния и познавательной активности участников группы, развитие чувства «Мы».

Время: 5 минут

Материал: маркеры, магнитно-маркерная доска флип-чарт для тренингов.

Ход проведения: участники сидят в кругу. Ведущий обозначает условие для выполнения данного упражнения: «Сейчас мы с Вами будем осуществлять счет до 30. Но, если Вам попадется цифра 3 или число, которое делится или содержит цифру три, Вы хлопаете в ладоши 1 раз. Все понятно? Хорошо, тогда начинаем...».

Обсуждение:

- 1) Что вызвало наибольшее затруднение при выполнении этого упражнения?
- 2) Как Вы оцениваете свой настрой на работу после выполнения упражнения?

Упражнение «Поиск слов» (активизация внимания)

Цель: повышение концентрации и устойчивости, избирательности внимания, развитие помехоустойчивости.

Время: 10 минут

Материал: карточки с заданием и секундомер, цветные карандаши, восковые мелки. Для составления карточек был использован принцип построения текста со словами по тесту Мюнстерберга на определение концентрации и избирательности внимания. Карточки содержат всего 25 слов: экзамен, подготовка, школа, учителя, одноклассники, семья, спорт, творчество, хобби, отдых, уверенность, время, выпускной, самоорганизация, саморегуляция, личность, престиж, самоконтроль, сон, аутотренинг, успех, профессия, достижения, самореализация.

Ход проведения: участники сидят в кругу. Ведущий раздает карточки с заданием и обозначает условия выполнения задания: «Для выполнения данного задания у Вас имеется 3 минуты. Ваша задача за обозначенное время найти 20 «спрятанных» слов, они касаются школы, подготовки к экзаменам, организации Вашего режима дня и подчеркнуть/выделить их на карточках, используя цветные карандаши и восковые мелки.

Обсуждение:

- 1) Что мешало сосредоточиться и хорошо выполнить задание (ограничение времени, другие участники группы, невнимательность, другое)?
- 2) Какой познавательный процесс развивает данное упражнение и где Вам он пригодится при подготовке к экзаменам?

Упражнение «Как из «мухи» сделать «слона» (активизация мышления)

Цель: развитие творческого мышления, активизации мыслительных процессов.

Время: 10 минут.

Материал: карточки со словами: сок, лук, воск, душа, дом. Для карточек используется упражнение из методического руководства развития творческого мышления детей 9-14 лет Гатанова Ю.Б. по методу Дж. Гилфорда и Дж. Рензулли, ручки, секундомер.

Ход проведения: участники сидят в кругу. Ведущий раздает карточки участникам группы и обозначает условие выполнения задания: «Вам необходимо за 3 минуты, изменяя каждый раз только по одной букве, попробовать придумать как можно более длинную цепочку слов. Помните, что переставлять буквы местами нельзя. Удачи!»

Обсуждение:

- 1) Что мешало сосредоточиться и хорошо выполнить задание (ограничение времени, другие участники группы, невнимательность, другое)?
- 2) Какой познавательный процесс развивает данное упражнение и где Вам он пригодится при подготовке к экзаменам?

Упражнение «20 слов» (активизация памяти)

Цель: обучение приемам работы с запоминаемым материалом по методу: группировки, классификации «кодировки», активизация памяти.

Время: 10 минут.

Материал: карточки со словами: общее количество 20 слов. Для составления карточек использовался тестовый материал «20 слов» М.Г. Бархатовой (для школьников 8-15 лет).

Ход проведения: участники сидят в кругу. Ведущий раздает карточки участникам группы и обозначает условие выполнения задания: «Для выполнения этого задания Вам необходимо в течение 10 минут, применяя один из способов работы с запоминаемым материалом: группировка (5 мин.) или классификация (5 мин.), запомнить и записать как можно больше слов». Предварительно ведущий разъясняет правила использования запоминания материала по методам: классификация и группировка и показывает на примере другой группы слов. Для выполнения задания требуется 2 подхода по 5 минут на каждый метод.

Обсуждение:

- 1) Что мешало сосредоточиться и хорошо выполнить задание (ограничение времени, другие участники группы, невнимательность, другое)?
- 2) Какой познавательный процесс развивает данное упражнение и где Вам он пригодится при подготовке к экзаменам?
- 3) Легче ли было запомнить группы слов, используя данные методы запоминания?

***Мини-лекция «Как организовать себя во время подготовки к экзаменам»
(Основы тайм – менеджмента)***

Хорошая подготовка - это половина победы.

М. Сервантес

Цель: повышение психолого-педагогической компетентности в области тайм-менеджмента в период подготовки к сдаче экзаменов.

Основы тайм-менеджмента для выпускников. Тайм-менеджмент (англ. time management) простым языком организация труда и отдыха, включающая управление временем и его эффективную организацию.

Организация профилактики экзаменационного стресса должна включать мероприятия по оптимизации режима дня, чередование напряжения нервной системы с отдыхом, систематическое пребывание на свежем воздухе и правильное питание, обучение навыкам самоконтроля и саморегуляции.

***Как правильно готовиться к экзаменам физически и психологически:
(Правила тайм-менеджмента при организации занятий и отдыха)***

Правило № 1. Подготовь удобное место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

Правило № 2. Согласовать график труда и отдыха с внутренними биологическими часами (Сова, Жаворонок, Голубь), наметив, какими темпами вы будете заниматься в часы подъёма, а какими - в часы спада.

Правило № 3. Важно сформулировать конечный результат (цель) и определить конкретные действия по достижению цели и определить сроки выполнения, указать кол-во времени на выполнение. Также для эффективной подготовки составьте свой план по месяцам/неделям/дням для распределения умственной нагрузки и качественного запоминания.

Правило № 4. Общее правило организации: если вы чувствуете себя «не в настроении», начинайте занятия с наиболее интересного или легкого для вас предмета или темы, это поможет войти в рабочую форму. Также оставь одну неделю перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Правило № 5. Разделить задачу на небольшие части на весь период времени. Каждый день добросовестно выполнять только одну часть. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Необходимо не ставить перед собой сверхзадач. (Я подготовлюсь за 3 дня ко всем экзаменам и сдам их на «5»). Не стоит дожидаться пока ситуация станет катастрофической.

Правило № 6. Обязательно делайте короткие, но регулярные перерывы (например, 45 минут подготовка, 10 – 15 минут перерыв на другой вид деятельности).

Правило № 7. Планируй свой отдых (хобби, спорт, релаксация, общение с друзьями, сон), чтобы справиться со стрессом и внутренним

напряжением. Отдыхать, не дожидаясь усталости - лучшее средство от переутомления; Отдыхай не механически, а по окончании подготовки к целому вопросу.

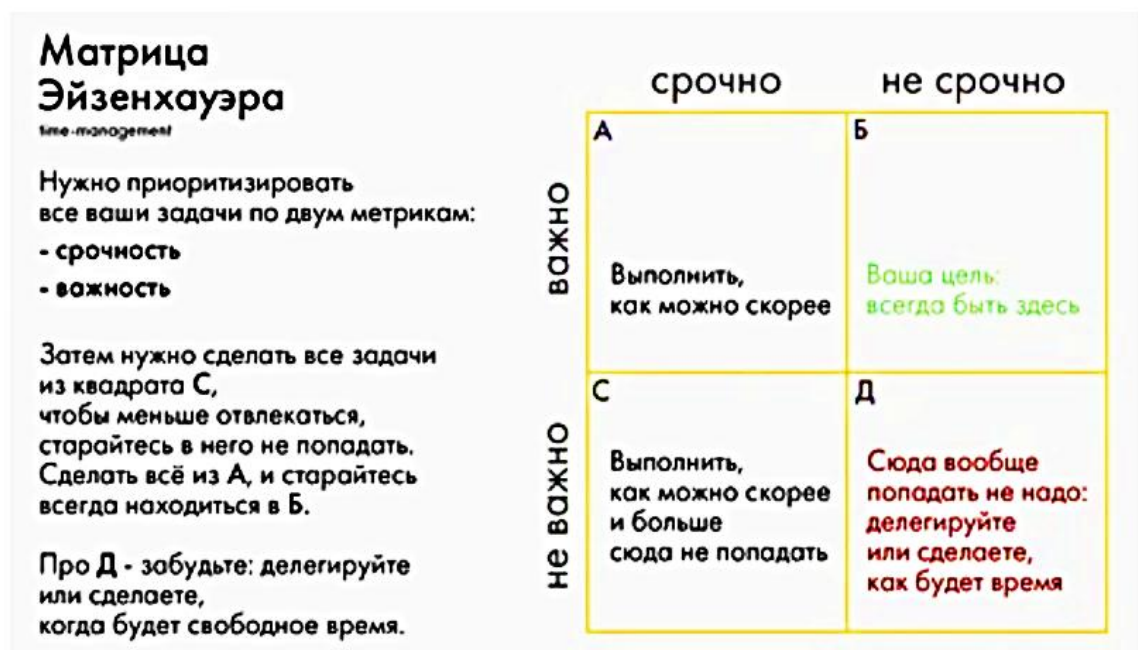
Правило № 8. Репетируй! Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

Правило № 9. Во время подготовки: обойдитесь без стимуляторов (кофе, крепкого чая и т.д.): нервная система перед экзаменом и так на взводе. Также не рекомендуется употреблять различного рода успокоительные, т.к. они действуют успокаивающее на нервную систему, тормозят ее работу, что сказывается на работе ваших познавательных процессов.

Правило № 10. Мысли позитивно. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа. Используй прошлый опыт успеха для формирования образа уверенности на экзамене.

Правило № 11. Вечером перед экзаменом надо заняться любым отвлекающим делом, прогуляться, искупаться, а ночью хорошо выспаться, последние двенадцать часов должны уйти на подготовку не знаний, а организма.

Правило № 12. Научись отделять важное от неважного и все неважное перепоручать тем, у кого для этого есть время и желание. Научись расставлять приоритеты! Все дела на группы по степени важности и срочности. Можно даже завести отдельную тетрадь и нарисовать в ней такую таблицу: **А**: Сделай в первую очередь! **Б**: Распланировать и начать делать после выполнения главных задач. **С**: Делегировать (перепоручать или попросить о помощи)! **Д**: Игнорировать или временно отложить!



Рекомендации по организации режима дня:

Раздели день на три части согласно времени суток (утро, день, вечер):

1. Подготовка к экзаменам по плану с распределением умственной нагрузки - 8 часов в день.

2. Отдых и физические нагрузки – 8 часов.

- Занимайся спортом/физические упражнения - 4 часа. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга;

- Свежий воздух - 4 часа в день. Идет большой поток информации. Для ее усвоения необходим кислородный обмен.

3. Сон. Спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда. Интеллектуальная активность требует хорошего сна. Сон улучшает долговременную память, помогает установить связи между изучаемыми предметами.

! Главное условие поддержки твоей работоспособности: чередование умственного и физического труда; минимум телевизионных передач и компьютерных игр; помни про «Поглотителей времени» (телефон, компьютерные игры, телевизор, интернет).

Организация правильного питания перед экзаменом

При составлении меню необходимо учитывать тот факт, что при интенсивном изучении и запоминании материала головной мозг и вся нервная система испытывает повышенную нагрузку. Для ее поддержки в рацион должны включаться следующие, содержащиеся в продуктах, вещества, витамины и микроэлементы:

- глюкоза – содержится в меде, свежих ягодах и фруктах, инжире, кураге, изюме и др.;

- кальций – содержится в молочных продуктах, яичных желтках, кунжутном семени, грибах, миндале, грецких орехах и др.;

- железо – содержится в зеленых яблоках, бобовых, печени, петрушке, кровяной колбасе, мясе кролика и др.;

- витамин С – находится в цитрусовых, болгарском перце, черной смородине, облепихе, айве и др.;

- витамины группы В – содержатся в субпродуктах, мясе, фасоли, яичных желтках, кукурузе и др.;

- лецитин – содержится в яйцах, мясе птиц, печени, сое, молоке, цельных злаках, арахисе и др.;

- магний – содержится в какао, сое, гречке, овсяной крупе, горохе, орехах (грецких и лесных), миндале, шиповнике, пшеничном хлебе и др.;

- омега-кислоты – содержатся в жирных видах рыбы, оливковом, подсолнечном, льняном и других маслах.

Наиболее полезными для работы головного мозга считаются такие продукты: грецкие орехи; молоко и йогурт; нежирная говядина; цельнозерновые крупы; куриные яйца; морковь; черника; шпинат; жирные сорта рыбы; курятина; морская капуста; авокадо; темный шоколад.

Такая предварительная и систематизированная подготовка к экзаменам избавит вас от стресса и позволит сосредоточиться на решении поставленных задач для их более успешного решения. Но помните, не стоит полностью менять свой рацион и вводит в него незнакомые для вас продукты. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

Эффективные способы запоминания изучаемого материала:

1. **«Вникание в суть»**, не делай ставку на зубрежку, стремись к пониманию материала: механическое заучивание (или зазубривание) материала без вникания в его смысл приводит к тому, что через час Вы будете помнить около 60% новой информации, спустя 10 часов – 35%, а через 6 дней из глубин Вашей памяти Вы извлечете не более 20% выученного материала. А вот осмысленная информация откладывается в так называемой долговременной памяти.

2. **«Интервальные повторения»**: метод интервальных повторений поможет запомнить информацию любых объемов, но необходимо следовать алгоритму повторений:

«быстрый способ, с учетом малого времени»: первое – спустя 20 минут после заучивания; второе – спустя 6 – 8 часов; третье – через сутки. Помни, что эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.

«качественный способ запоминания большого материала для многократного использования»: первое – непосредственно в день заучивания (повторите весь материал); второе – через 3 дня (повторите только ключевые моменты, которые выделены самим автором или Вами); третье – через 6 дней (повторите всю информацию, но постарайтесь сделать это в другом порядке).

Важно: в идеале рекомендуется повторять изучаемый материал ежедневно, но уделять этому не больше 15 – 20 минут, чтобы не перегружать мозг! Также попробуйте объяснить непонятные или трудно запоминающиеся моменты кому-либо или себе в виде воображаемого собеседника, в дополнении можете прослушать видео-урок по данной теме.

3. **«Эффект края»**: мы быстрее запоминаем и наиболее точно воспроизводим информацию, расположенную в начале и в конце текста. Поэтому, прочтите текст, который Вам необходимо выучить. Выделите наиболее сложные части и начинайте заучивать их первыми либо последними.

4. **«Метод Фейнмана»**: основан на объяснении нового и сложного материала понятным и простым языком, облегчающим запоминание. Для этого: 1) материал выписываем тезисно, кратко; 2) выделяем для себя трудные для понимания задания или пробелы в знаниях по данной теме и восполняем, разбираем их, записывая упрощенным для понимания способом, можно использовать рисунки/схемы/графики; 3) если позволяет материал, можно объединить всю информацию в одну интересную историю, чтоб легче было пересказывать;

5. **«Метод массированного запоминания»:** Конспектируйте материал, который необходимо выучить. Выписывайте основные тезисы от руки, перефразируйте их более понятным языком, выделяйте важную информацию с помощью контрастного цвета, используйте списки и нумерацию;

6. **«Интерференция»:** схожие воспоминания смешиваются, поэтому для уменьшения негативного влияния интерференции рекомендуется схожую информацию изучать в разные временные промежутки или разбейте материал на блоки, а еще изучайте в разных помещениях (при желании, можете делать это на улице или в транспорте). Смена обстановки при запоминании отдельных блоков поможет избежать перемешивания информации;

7. **«Использование мнемотехник»:** запоминание по первым буквам, если надо запомнить перечисление в определенном порядке, можно построить мнемонические фразы, логического ряда. Например, «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан»; рифмуйте или напевайте информацию, которую Вам тяжело запомнить, применяйте аудиальные ассоциации или специальные средства (диктофон или любой другой гаджет). Приемы работы с текстом: метод ключевых слов, группировка, комплексный учебный метод. Методы визуализации: чертите схемы, диаграммы, графики, создавайте целые картины, пусть даже понятны они будут только Вам, причем не только на бумаге, но и в своем воображении.

8. **«Структурированное информирование»:** информация делится на части для более глубокого изучения и максимально продуктивного запоминания. При этом важно грамотно структурировать материал, сгруппировав блоки по темам и подтемам[18].

Упражнения «Мой план подготовки», упражнение «Мой режим дня»

Цель: повышение уровня самоорганизации и самоконтроля в период подготовки к экзаменам, обучение навыкам распределения нагрузки по дням и неделям.

Время: 15 минут

Материалы: распечатанные таблицы «Мой план подготовки», «Мой режим дня».

Ход проведения: участники сидят в кругу на стульях. Ведущий раздает участникам группы папки флип-чат и распечатанные таблицы «Мой план подготовки», «Мой режим дня» и предлагает участникам заполнить таблицы, используя рекомендации по самоорганизации самоподготовки и соблюдению режима дня, данные в мини-лекции «Как организовать себя во время подготовки к экзаменам» (Основы тайм – менеджмента).

Обсуждение:

- 1) Что показалось сложным при выполнении упражнения? Чему обучает данное упражнение?

2) Получилось ли вам наметить свой план подготовки и эффективный режим дня?

Таблица «Мой план подготовки»

Дни недели	Цели (конечный результат)	Практические действия по плану	Срок выполнения (месяц/число)	Отметка об исполнении
Понедельник		1 2 3 ...		
Вторник		1 2 3 ...		
Среда		1 2 3 ...		
Четверг		1 2 3 ...		
Пятница		1 2 3 ...		

Таблица «Мой режим дня»

Время суток	Название процедуры (цель/ желаемый результат)	Задачи (распределение нагрузки, шаги по реализации цели)	Степень важности	Время выполнения	Отметка об исполнении
Утро					
День					
Вечер					

Упражнение «Импульс познания»

Цель: развитие навыков тайм-менеджмента, невербального способа поддержки и коммуникации, концентрации внимания и памяти.

Время: 10 минут

Материалы: секундомер.

Ход проведения: участники и ведущий садятся на стулья в тесный круг. Правую руку кладут на плечо участнику справа. Упражнение выполняется с

закрытыми глазами. Ведущий отправляет импульс пожатия вправо или влево от себя, пожав руку соседа. Задача остальных: получив импульс пожатия, передать другому участнику по цепочке: «Своим пожатием руки я передаю импульс хорошего настроения. Ваша задача, получив импульс пожатия, передать другому по цепочке». На втором этапе упражнения, ведущий выходит из круга, участники остаются в кругу. После назначения «ведущего» участника, ведущий обозначает условие выполнения задания: «сейчас Вы также будете отправлять импульс пожатия и поддержки, но ровно через 1 минуту. На первом кругу я буду Вам обозначать время на секундомере и проговаривать команду «Минута» и после этого Вы отправляете импульс пожатия и поддержки. На втором кругу Вы без обозначения команды «Минута», постараетесь выполнить это упражнение. Прислушайтесь к ощущению времени и постарайтесь выработать у себя чувство времени».

Обсуждение:

- 1) Где могут пригодиться, чувство времени и зачем его надо развивать во время подготовки к сдаче экзаменов?

Рефлексия. Окончание занятия

Цель: подведение итогов занятия, получение обратной связи.

Время: 10 минут

Материалы: массажный мячик.

Ход проведения: ведущий предлагает участникам группы, передавая мяч по кругу, ответить на вопросы: 1) Что нового Вы узнали для себя из сегодняшнего занятия? 2) Какое из упражнений Вам больше всего запомнилось и почему? Краткое обсуждение, окончание занятия.

**БЛОК «УЧУСЬ УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ»
(РЕЛАКСАЦИОННЫЙ ЭТАП РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ)**

Цель блока: обучение навыкам самоконтроля и саморегуляции своего эмоционально-психического состояния через ряд освоения психологических техник (кинезиологические упражнения и зоны воздействия, методы мышечной релаксации, аутотренинга, визуализации, элементов дыхательной гимнастики)(процессуальный компонент).

ЗАНЯТИЕ 1 «УПРАВЛЯЮ ЭМОЦИЯМИ»

№	Структура проведения занятия	Время
1	Приветствие, регистрация участников.	5
2	Упражнение-разминка «Цвет моего настроения в парах»	8
3	Упражнение «Круг самоконтроля»	10
4	Информационный блок: Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями и мыслями».	15

5	Упражнение «Поплавок» («Азы самоконтроля»)	10
6	Упражнения «Моя формула аутотренинга»	8
7	Упражнение «Прощай стресс!»	10
8	Упражнение «Круги поддержки»	17
9	Рефлексия. Окончание занятия	7
Всего:		90 мин. (1,5 ч)

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Цели занятия:

- снятие общего психоэмоционального напряжения в период подготовки к итоговой аттестации;
- развитие навыков самоконтроля через освоения психологических техник (изотерапии, аутотренинга, сенсорная репродукция образов, музыкотерапии);
- повышение сплоченности участников тренинга через развитие межгруппового взаимодействия.
- развитие навыков конструктивного общения и работы в парах, навыков невербального общения.

Приветствие и регистрация участников.

Ведущий знакомит участников с темой работы на тренинге и содержанием сегодняшнего занятия и просит отметить свою фамилию в регистрационном листе.

Упражнение-разминка «Цвет моего настроения в парах»

Цель: психологический настрой на групповую работу, развитие саморегуляции, произвольности поведения, умения работать по правилам, развитие способности конструктивного взаимодействия и невербального общения.

Время: 8 минут

Материалы: клей, бумага формата А5, фломастеры, маркеры, цветные карандаши, папки-флип-чат, ножницы, восковые мелки.

Ход проведения: техника проводится в парах. Участники сидят в кругу. Ведущий просит для выполнения упражнения выбрать себе пару (партнера). Далее обозначает условие: «Ваша задача в парах: в течение 1 минуты выслушать своего партнёра о настроении, общем самочувствии, о причине своего волнения/тревоги перед экзаменами, затем по хлопку участники меняются ролями. Затем задача участников выбрать исходя из своего настроения и своего партнера цвет карандашей/мелков, а также выполнить совместный рисунок на одном листе, тема: «Экзаменационный стресс». При этом есть очень важное условие: нельзя заранее договариваться о том, что это будет за рисунок, нельзя разговаривать в процессе работы. После

окончания рисования, ведущий предлагает разместить свои рисунки на плакат с изображением дерева без листьев и предлагает покрыть дерево разноцветной листвой».

Обсуждение:

- 1) Что показалось наиболее сложным при выполнении данного упражнения?
- 2) Как Вы оцениваете свою работу в парах?
- 3) Насколько гармоничным (цельным) получился рисунок? Какой цвет выбрали Вы, символизирующий ваше настроение? Какой цвет выбрал Ваш партнер?

Упражнение «Круги самоконтроля»

Цель: развитие самоконтроля, повышение межгрупповой сплоченности и доверия, навыков невербального общения, межполушарного взаимодействия.

Время: 10 минут

Материал: разноцветные шарики из сухого бассейна, проигрыватель.

Ход проведения: участники встают в круг. Ведущий обозначает условие выполнения упражнения: «Данное упражнение выполняется молча. Ваша задача в точности выполнять действия ведущего». Ведущий предлагает участникам выбрать себе шарик любого цвета. Упражнение выполняется по принципу детской игры «Горячей картошки». Задача участников передавать шарики по кругу, копируя действия ведущего. Шарики передаются в определенной последовательности. Если участники сбиваются, то упражнение выполняется на 1,2,3.

Обсуждение:

- 1) Что мешало сосредоточиться и хорошо выполнить задание (ограничение времени, другие участники группы, невнимательность, другое)?
- 2) Что показалось наиболее сложным при выполнении данного вида упражнения?
- 3) Какие чувства и эмоции вызвало выполнение данного упражнения?

Информационный блок:

Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями и мыслями»

Цель: повышение психолого-педагогической компетентности в развитии навыков самоконтроля в период подготовки к экзаменам.

Как развивать эмоциональный интеллект в период подготовки к экзаменам?

Понятие «Эмоциональный интеллект» (англ. emotional intelligence, EI) - способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также

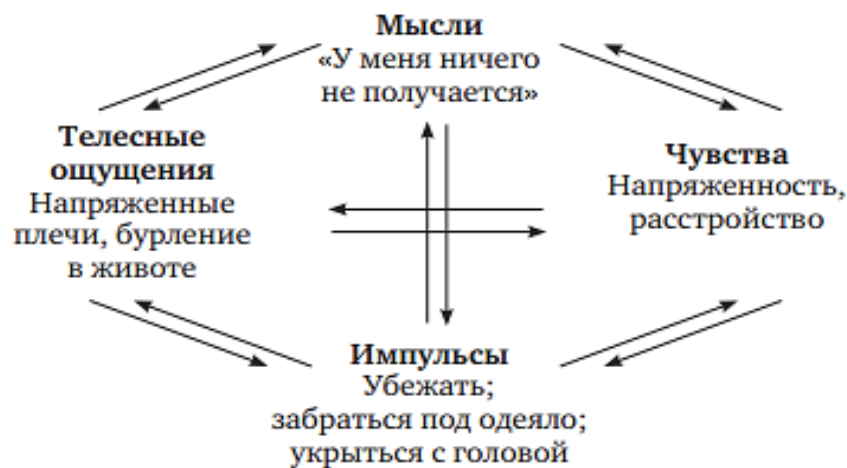
способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.



Самоконтроль – это компонент уровня развития эмоционального интеллекта.

Понятие самоконтроля (англ. Self-control) – процесс управления собственными эмоциями, мыслями и поведением в любых ситуациях, требующих проявления самообладания и сдержанности.

Из чего состоят эмоции?



Экзамен – это не только проверка накопленных знаний за период обучения в школе, но и проверка Вашего уровня самоконтроля.

Восприятие ситуации экзамена как негативной, стрессовой, в связи с необходимостью повторения или освоения большого материала по основным и дополнительным предметам («по выбору») ведет к деструктивным мыслям о возможной неудаче «У меня ничего не получится». Наш организм часто запрограммирован на следование импульсов в поведении, если какая-либо ситуация воспринимается им негативная и опасная, он стремится от нее убежать. Поэтому часто обучающиеся вовремя подготовки к экзаменам для

снятия стресса используют неконструктивные способы реагирования на стресс (депрессия, асоциальное поведение, вредные привычки). Импульсы порождают соответствующие чувства напряжения, расстройства, что в достаточно скором времени сказывается на нашем с Вами самочувствии в форме телесных ощущений, недомогания. Поэтому в период подготовки к итоговой аттестации в форме ОГЭ/ЕГЭ у обучающихся выпускных классов важно развивать навыки самоконтроля над своими собственными эмоциями.

Для повышения навыков самоконтроля существует специальная техника самоконтроля, которую можно обозначить техникой «STOP-стресс».

Техника самоконтроля:

1 шаг: осознание собственных эмоций и чувств, подразумевающее анализ своего состояния (структурный анализ стресса: мысли, действия, чувства);

2 шаг: обозначение своих эмоций и мыслей на вербальном уровне, проговаривание возникших эмоций и чувств в стрессовой ситуации;

3 шаг: принятие собственных чувств, эмоций, тревожных мыслей на сознательном уровне, прорисовка всех вариантов нежелательного результата воздействия стрессовой ситуации;

4 шаг: готовность развиваться и работать над собой и своим поведением для успешного выхода из стрессовой ситуации;

5 шаг: формирование позитивного мышления и использование конструктивных способов реагирования в стрессовой ситуации и способов саморегуляции.



После проработки собственных эмоций, связанных с итоговой аттестацией в форме ОГЭ/ЕГЭ важно перейти на другой этап и защитить себя от дальнейшего эмоционального заражения и научиться управлять собой и управлять ситуацией в целом.

Если управление ситуацией подразумевает собой задействование в основном внешних ресурсов (школа: информация о сроках проведения экзаменов, ознакомление с правилами проведения экзаменов, консультации учителей-предметников и т.д.; репетиторы – дополнительная помощь при подготовке к экзаменам; родители: материальные затраты на подготовку к экзаменам: репетиторы, справочники, методические пособия и т.д.), то управление собой предполагает развитие внутренних ресурсов для управления собственными эмоциями и мыслями.

Способы управления собой (эмоции и мысли)

в ситуации подготовки к итоговой аттестации в форме ОГЭ/ЕГЭ:

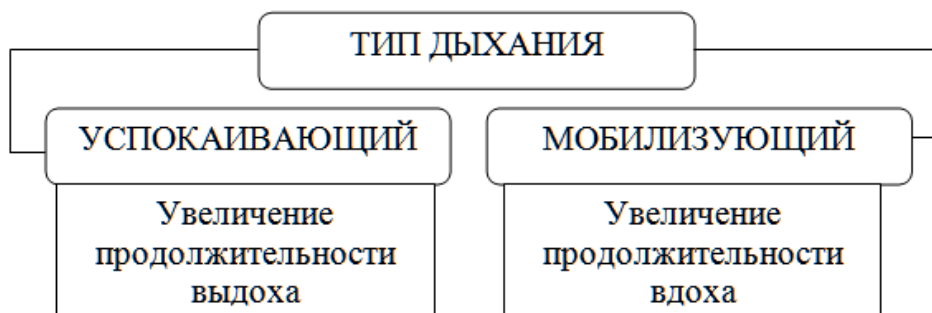
- 1) развитие психологически устойчивых качеств личности (в частности стрессоустойчивость);
- 2) развитие навыков асертикативного поведения (демонстрация уверенности и позитивной установки);
- 3) формирование позитивного мышления и положительного эмоционального фона (восприятие ситуации экзамена как средство самоутверждения и повышение самооценки);
- 4) освоение техники самоконтроля (осознание, вербализация, принятие, отреагирование);
- 5) освоение техник саморегуляции (дыхательная гимнастика, кинезиологические упражнения, аутотренинг, визуализация, мышечная релаксация, медитация).

Дыхательная гимнастика

В дыхательной гимнастике существуют два типа дыхания: успокаивающего и мобилизующего.

Успокаивающим будет такое дыхание, при котором выдох почти в два раза длиннее вдоха. Успокаивающее дыхание полезно использовать для того, чтобы погасить избыточное возбуждение: медленный глубокий вдох через нос, пауза в полвыдоха, выдох длительностью в 2 вдоха.

При **мобилизующем** — вдох в два раза длиннее выдоха, после вдоха задерживается дыхание. Длительная фаза вдоха с некоторой задержкой дыхания на выдохе и относительно короткая фаза выдоха приводит к повышению активности нервной системы и всех функций организма. Например, вдох: 1-2-3-4-5-выдох: 1-2.



Технику дыхательной гимнастики и релаксации можно применять в любой ситуации, требующей демонстрации Вашего самообладания и самоконтроля (экзамен, конфликт), с целью снятия внутреннего напряжения и тревоги.

! В случае сильного нервного напряжения перед началом экзамена нужно сделать вдох и затем глубокий выдох — вдвое длиннее вдоха.

Аутогенная тренировка (аутотренинг)

Аутотренинг (анг. autogenic training) – методика воздействия человека на самого себя посредством формул самовнушения в состоянии релаксации. Аутогенная тренировка является прекрасным средством преодоления стрессов и нервных напряжений, укрепления здоровья.

Важным шагом к успеху на экзамене является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо настраивать себя на успех, удачу!

Правила составления формулы аутотренинга (Чибисова М.Ю.):

— Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Употребление частицы «не» запрещается.

— Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Нельзя употреблять слова типа «пытаться», «стараться».

Примерные формулы аутотренинга (но лучше вывести свои под свои цели и задачи):

- Экзамен – лишь только часть моей жизни.
- Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
- Я могу управлять своими внутренними ощущениями.
- Я справлюсь с напряжением в любой момент.
- Я твердо уверен, что у меня все будет хорошо.
- Я успешно сдам экзамены.
- Сегодня у меня все получится, я спокоен и уверен в себе!

Упражнение «Поплавок» («Азы самоконтроля»)

Цель: развитие навыков самоконтроля через освоения техник дыхания и визуализации.

Время: 10 минут

Материалы: спортивные маты, проигрыватель.

Ход проведения: участники располагаются в удобной позе, на полу на спортивных матах. Ведущий включает проигрыватель с расслабляющей музыкой природы «Шум реки» и просит участников закрыть глаза, сосредоточиться на своем состоянии, расслабить мышцы, погрузиться в себя: «Представьте себе поплавок, который качается на волнах, волны – это Ваша степень волнения/тревоги перед экзаменами и в зависимости от этой степени зависит с какой силой, качается сейчас поплавок. Далее ведущий предлагает выполнить технику дыхательной релаксации с закрытыми глазами, не теряя «образ поплавка на воде»: дышите в удобном для Вас ритме, но неглубоко. Оставайтесь в этом положении 1-2 минуты. Затем сделайте спокойный вдох с закрытым ртом, представляя при этом, что, струя вдыхаемого воздуха скользит от макушки до пяток. Теперь задержите дыхание на 1-2 секунды, выдохните. Во время выдоха Вы ощутите, как тело наполняется приятной теплотой, истомой и расходится по телу и Ваш поплавок на воде с каждым вдохом начинает все медленней качаться на воде, волн становится все меньше, и тревога уходит, Вы ощущаете спокойствие и уверенность, успех». Участникам после выполнения упражнения рекомендуется дать 1-2 минуты, чтоб вернуться в рабочее состояние после выполнения упражнения.

Обсуждение:

- 1) Возникали ли сложности в выполнении упражнения? (Если да, что помешало сосредоточиться?)

- 2) Как Вы ощущаете себя после выполнения упражнения? Опишите свое состояние?

Упражнения «Моя формула аутотренинга»

Цель: развитие самоконтроля через освоение техники аутогенной тренировки.

Время: 8 минут

Материалы: проигрыватель, простые и цветные карандаши, восковые мелки.

Ход проведения: участники располагаются в удобной позе. Ведущий предлагает сосредоточиться на своем состоянии и выделить 5 основных чувств, эмоций и состояний, которые мешают сосредоточиться на экзамене. Лучше, если участники будут использовать уже выделенные эмоции, чувства и состояния, в процессе выполнения Арт-терапевтической техники «Цвет моих чувств: что в твоём сердце?» (1 занятие, блок «Я и мои Эмоции»). Далее, участники переформулируют отрицательные, неустойчивые эмоции, чувства и состояния в фразы аутотренинга, все предложения, обращенные к себе, составляются в утвердительной позитивной форме, направленные на успех и состояние уверенности на экзамене. В процессе выполнения упражнения проигрывается релаксационная музыка.

Обсуждение:

- 1) Трудно или легко было формулировать обращенные к себе фразы?
- 2) Что помогло при выполнении данного упражнения?
- 3) Что помешало при выполнении данного упражнения?

Упражнение «Прощай стресс!»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения и тревожности, осознание ощущение контроля.

Время: 10 минут

Материал: разноцветные воздушные шары, маркеры разного цвета, резиночки, ручки.

Ход проведения: участники сидят в кругу. Ведущий проговаривает условие для выполнения упражнения: «Для выполнения упражнения я Вас попрошу выбрать цвет шарика, символизирующий цвет Вашего стресса/тревоги перед экзаменами. Затем надуть его до примерного размера Вашей внутренней тревоги/страха/стресса. Далее ведущий предлагает нарисовать лицо вашего страха/тревоги/стресса на одной стороне шарика, на другой – просит прислушаться к своим ощущениям и написать свои чувства и эмоции, переживания, мысли, ассоциации. Когда участники нарисовали, ведущий произносит: «Возьми свой стресс в руки, не дай волнению завладеть собой, управляй своими эмоциями в нужном направлении, сконцентрируй их на достижение своей цели! И у тебя непременно все получится!». После чего участники лопают свои шары, представляя, что их стресс/страхи/тревоги/

негативные мысли «лопаются» и уходят от них, остается лишь уверенность в себе и в успехе.

Обсуждение:

- 1) Какие ощущения, эмоции/чувства Вас наполняют после окончания упражнения?

Упражнение «Круги поддержки»

Цель: повышение сплоченности через развитие межгруппового доверия, эмпатии, внутригрупповой поддержки.

Время: 17 минут

Материал: специальных материалов не требуется.

Ход проведения: для выполнения упражнения ведущий просит участников рассчитать на 1 и 2. Участники под номером 1 образуют внутренний круг, участники под номером 2 – внешний. Задача внешнего круга, продолжить фразу «Я уверена, ты сдашь экзамен, потому что ты...» опираясь на сильные качества участника внутреннего круга, задача внутреннего круга: внимательно слушать и запоминать, ответы каждого участника внешнего круга, по прохождении участниками 1 круга, участники внутреннего круга вспоминают и проговаривают ответы всех участников внешнего круга в виде 1 предложения. Например, «Я уверена, что сдам экзамен, потому что...хорошо знаю материал...уверена в себе...знаю процедуру ОГЭ/ЕЕГЭ... и т.д. Затем по хлопку внешний и внутренний круг меняется местами и упражнение повторяется.

Обсуждение:

- 1) В каком кругу Вам было комфортнее находиться (внешний или внутренний) и почему?
- 2) Сложно или легко было найти слова поддержки?
- 3) Что больше всего понравилось Вам при выполнении данного упражнения: поддерживать других и когда Вас поддерживали?

Рефлексия. Окончание занятия

Цель: подведение итогов занятия, завершение занятия.

Время: 7 минут

Материалы: слайд презентации с картами МАК.

Ход проведения: Ведущий предлагает участникам группы, посмотреть на слайд презентации, где представлены карты МАК. Ведущий просит участников внимательно рассмотреть карты и ответить на вопрос: 1) Какими внешними ресурсами я обладаю для успешной сдачи экзаменов? 2) Какие внутренние ресурсы мне нужно развивать для успешной сдачи экзаменов? (Колода: «Я принимаю решение», автор Эльвира Алёхина). Краткое обсуждение, завершение занятия.

ЗАНЯТИЕ 2 «УПРАВЛЯЮ СОСТОЯНИЕМ»

№	Структура проведения занятия	Время
1	Приветствие, регистрация участников.	5
	Упражнение-разминка «Говорящие руки»	8
2	Упражнение-разминка «Ассоциации» (рисуночный вариант): «прощай напряжение!»	10
3	Упражнение «Как снять напряжение безопасным способом» (мозговой штурм)	7
4	Информационный блок: Мини-лекция «Способы саморегуляции».	15
5	Упражнения «Воздух – камень - огонь - вода»	20
6	Упражнение «Нарисуй свою мандалу»	15
7	Рефлексия. Окончание занятия	10
8	Итоговая диагностика	15
Всего:		105 мин. (1ч 45мин)

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Цели занятия:

- снятие общего психоэмоционального напряжения в период подготовки к итоговой аттестации;
- обучение навыкам саморегуляции через ряд освоения ряда техник: изотерапии, мышечной релаксации, мандалотерапии, музыкотерапии, кинезиологическим методам;
- повышение сплоченности участников тренинга через развитие межгруппового взаимодействия
- обучение невербальным способам поддержки и взаимодействия.

Приветствие и регистрация участников.

Ведущий знакомит участников с темой работы на тренинге и содержанием сегодняшнего занятия и просит зарегистрироваться новым участникам группы и указать контактную информацию о себе в регистрационном листе.

Упражнение-разминка «Говорящие руки»

Цель: предоставить участникам новый опыт общения и выражения поддержки (невербальным способом), обратить внимание на чувства, возникающие в результате прикосновений, физического контакта с партнером. Также развитие доверия к членам тренинговой группы.

Время: 5 минут.

Материалы: не требуются.

Ход проведения: участники сидят в кругу. Ведущий обозначает условие выполнения задания: «Для проведения разминки нам необходимо образовать два круга, встав лицом друг к другу. Сейчас мы будем общаться в парах молча, только с помощью рук. Я буду говорить, что нужно выполнить, а вы должны будете это делать только руками, не говоря ни слова. Затем я скажу: внешний круг - шаг вправо. И те, кто стоят во внешнем кругу, сделают шаг вправо, так у нас образуются новые пары. Я произнесу новое задание.

Итак, поздоровайтесь с помощью рук. Внешний круг - шаг вправо. Перед вами новый партнер, посмотрите недолго друг другу в глаза. Пожалуйста, выразите друг другу поддержку с помощью рук».

Структура проведения. Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

1. Поздороваться с помощью рук.
2. Побороться руками.
3. Помириться руками.
4. Выразить поддержку с помощью рук.
5. Пожалеть руками.
6. Выразить радость.
7. Пожелать удачи.
8. попрощаться руками.

Обсуждение:

- 1) Что было легко, что сложно при выполнении данного упражнения?
- 2) Кому было сложно молча передавать информацию с помощью рук?
- 3) Кому легко и комфортно было выполнять упражнение?
- 4) При выполнении упражнения, обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим?

***Упражнение «Ассоциации» (рисуночный вариант):
«Прощай напряжение!»***

Цель: снятие общего психоэмоционального напряжения и возможности поделиться своими чувствами в период подготовки к сдаче итоговой аттестации в форме ОГЭ/ЕГЭ.

Время: 10 минут

Материалы: бумага формата А4, цветные карандаши, восковые мелки, проигрыватель, папки флип-чат, корзина для мусора.

Ход проведения: участники сидят в кругу. Ведущий обозначает условие выполнения задания: «Ассоциации – это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово. Придумайте ассоциации на слова «Экзамены», «ОГЭ/ЕГЭ», «Итоговая аттестация», «Стресс». Постарайтесь не

задумываться подолгу, написать первое, что приходит в голову. Вложите в ваш рисунок все ваши негативные чувства, напряжение, тревоги по поводу итогового сочинения в этот рисунок и изобразите их. Вы мне эти листочки не сдаете, что с ним делать я вам скажу позже». Теперь, необходимо взять рисунок и все свои негативные эмоции вложить в этот рисунок, смять, разорвать его и выбросить в корзину для мусора. Упражнение выполняется под релаксационную музыку.

Обсуждение:

- 1) Возникли ли у Вас сложности при выполнении данного упражнения?
- 2) Какие чувства и эмоции во время выполнения этого упражнения Вы можете отметить?
- 3) Какие чувства и эмоции Вы можете отметить после выполнения этого упражнения?

***Упражнение «Как снять напряжение безопасным способом»
(мозговой штурм)***

Цель: активизация мыслительных процессов, направленных на поиск конструктивных способов решения поведения в стрессовой ситуации, актуализация собственных знаний, ресурсов и опыта.

Время: 10 минут

Материалы: магнитно-маркерная доска флип-чарт, цветные маркеры.

Ход проведения: Ведущий предлагает участникам методом мозгового штурма разобрать «простые (конструктивные) способы снятия психоэмоционального напряжения», ответив на вопросы по данной теме:

- 1) Как Вы понимаете понятие «Саморегуляция»?
- 2) Какие способы Вы знаете для снятия напряжения (чтение книг, музыка, отдых на природе, просмотр хорошего видеофильма и т.д.)?
- 3) Назовите конструктивные варианты противостояния стрессу, которые подходят для использования в период подготовки к экзаменам (спорт, общение с друзьями, прогулки в парке, душ, сон и т.д.)?

Все варианты, предложенные участниками группы, записываются маркером на доске «флип-чарт». Обсуждаются в кругу участниками группы.

Информационный блок.

Мини-лекция «Основы саморегуляции».

Цель: повышение психолого-педагогической компетентности обучающихся выпускных классов через освоение способов саморегуляции в ситуации подготовки и во время сдачи итоговой аттестации в форме ОГЭ/ЕГЭ.

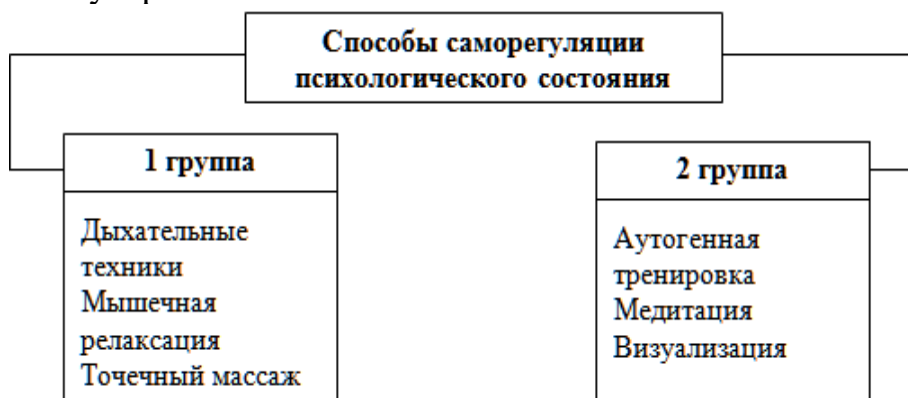
В период сдачи основных и дополнительных экзаменов очень важно использовать не только простые способы снятия внутреннего психоэмоционального напряжения и чувства усталости, выведенные нами в процессе мозгового штурма (чтение книг, музыка, отдых на природе,

просмотр хорошего видеофильма, спорт, общение с друзьями, прогулки в парке, душ, сон) с целью поддержания своей работоспособности и активности работы познавательных процессов, но и использовать специальные методы саморегуляции по оптимизации уровня стресса.

Понятие саморегуляции. Саморегуляция (анг. self-regulation, с лат. «приводить в порядок, налаживать») подразумевает самостоятельное управление человеком своего психоэмоционального состояния, достигаемое посредством вербального воздействия (слов), мысленных образов, регуляцией дыхания и мышечного тонуса.



Поэтому, сегодня мы посвятим теме саморегуляции и способам снятия внутреннего психоэмоционального напряжения посредством выполнения специальных разработанных психологических упражнений. В предыдущей лекции по теме «Самоконтроль», мы разобрали уже некоторые способы саморегуляции и самоконтроля: дыхательная гимнастика и релаксация, технику визуализации и аутотренинг. Сегодня познакомимся и проработаем с методами кинезиологии и мышечной релаксации, точечного массажа при стрессе, узнаем алгоритм действий при наступлении стресса (стресс в настоящем) (Щербатых Ю.В.), которая поможет Вам справиться с волнением вовремя периода проведения экзаменов. Также как дополнение к ним освоим арт-терапевтическую технику мандалотерапии, которая поможет Вам создать образ успеха и уверенности на экзаменах.



Конечно, в таблице указаны далеко не все способы саморегуляции, есть и более сложные методы оптимизации уровня стресса, но они более энергозатратные и длительные по времени.

Кинезиологические упражнения

Кинезиология (др.-греч. κίνησις «движение» + λόγος «знание») - данный комплекс упражнений направлен на активизацию межполушарного взаимодействия, мыслительной деятельности посредством воздействия через определенные двигательные упражнения.



Упражнение «Ладонь-Кулак-Ребро-Ладонь»

Цель: развитие межполушарных связей, улучшение памяти, концентрация внимания.

Время: 5 минут

Материалы: специальных материалов не требуется. В основу упражнения положена Проба Н.И. Озерецкого на динамический праксис «Кулак-ребро-ладонь».

Ход проведения: Ведущий показывает три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости; ладонь, сжатая в кулак; ладонь ребром на плоскости стола; распрямлённая ладонь на плоскости стола. Проба выполняется сначала правой рукой, затем — левой, затем — двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении можно помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

Обсуждение:

- 1) Возникали сложности при выполнении данного упражнения?
- 2) Чем по Вашему полезно данное упражнение?

Упражнение на ритмичность и синхронность движений

Цель: развитие межполушарного взаимодействия через развитие ритмичности и синхронности движений.

Время: на каждое упражнение 5 минут

Материал: карандаши, бумага формата А 4.

Ход проведения: положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

Обсуждение:

- 1) Возникали сложности при выполнении данного упражнения?
- 2) Чем по-Вашему полезно данное упражнение?

Упражнения на развитие памяти и внимания

Цель: развитие памяти и внимания

Время: 4-5 минут

Материал: специальных материалов не требуется.

Ход проведения: 1) на развитие памяти: складывают большой и указательный пальцы кончиками вместе, с усилием прижимают их друг к другу, сгибая их в наружную сторону. То же упражнение делают для большого и среднего, большого и безымянного, большого и мизинца (для каждой руки 20 раз). Затем кончиком большого пальца сильно надавливают на основание каждого пальца с наружной и внутренней стороны; 2) на развитие внимания: раскрывают пальцы левой руки, слегка нажимают точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. Повторяют это 5 раз. При нажатии делают выдох, а при ослаблении усилия — вдох. Упражнение делают спокойно, не торопясь. Потом делают то же самое для правой руки.

Обсуждение:

- 3) Возникали сложности при выполнении данного упражнения?
- 4) Чем по Вашему полезно данное упражнение?

Точечный массаж

Цель: активизация биологически активных точек при стрессе.

Время: 3- 4 минуты.

Материал: карточка с расположением биоактивных точек.

Ход проведения: участники располагаются в кругу. Ведущий показывает различные антистрессовые биологически активные точки, которые располагаются на теле: 1) биоактивные точки, способствующие расслаблению; 2) антистрессовая точка № 1, которая располагается под подбородком; 3) антистрессовая точка «Шень-мень»; 4) точка «Хэ-Гу» (Приложение 5).

Медитативная техника

Понятие медитации. Медитация (от лат. meditatio — «размышление») - классический способ развития спокойного сосредоточения, являющегося в конечном счете средством восстановления и координации психических и физических функций, создания ясности мышления, снятия умственно-эмоционального напряжения.

Для начала выполнения техники надо: 1) Принять медитативную позу (выбрать «удобную позу», «позу полулотоса» или «позу лотоса» из практики йоги); Если эти позы неудобны, то можно сидеть на стуле с выпрямленной спиной или лежать на полу на коврик; 2) Держать спину прямо; 3) Настроиться на отдых; 4) Закрывать глаза; 5) Постараться расслабить все

мышцы, кроме тех, которые поддерживают позу; б) Расслабить мышцы лица и челюсти; 7) Начать практиковать любую технику медитации. Описание выполнения упражнения «Медитация на предмет» (Чибисова М.Ю.)

Мышечная релаксация

Очень часто наши психические проблемы и наше тело взаимно связаны друг с другом: тревога и беспокойство вызывают мышечное напряжение, а напряжение мышц, в свою очередь, усиливает негативные эмоции (по Джекобсону).

Поэтому мышечное напряжение напрямую связано с эмоциональным состоянием человека. Увеличение эмоционального напряжения ведет к увеличению тонуса мышц, а их расслабление будет способствовать снижению эмоционального напряжения.

С целью снятия мышечного напряжения имеются ряд упражнений на мышечную релаксацию, которые включены в методическую брошюру для обучающихся «Подготовка к государственному экзамену: рекомендации выпускникам», она содержит ряд упражнений, которые можно выполнять в любом месте.

Упражнения «Воздух - камень - огонь - ветер - вода»

Цель: снятие физического и психического напряжения посредством мышечной релаксации, развитие переключения внимания, навыков активного слушания, визуализации.

Время: 17 минут

Материал: инструкция на карточке для ведущего.

Ход проведения: участники сидят в кругу. Ведущий просит участников для выполнения упражнения встать в широкий круг на расстоянии вытянутой руки. Затем ведущий зачитывает инструкцию по выполнению условий упражнения: «Данное упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела, поэтому состоит из нескольких команд.

По команде «ВОЗДУХ», вы медленно проходите по кругу друг за другом, при этом используя технику дыхательной релаксации: успокаивающее дыхание: медленный глубокий вдох через нос, пауза в полвдоха, выход длительностью 2 вдоха».

По команде «КАМЕНЬ», от Вас требуется остановиться на месте и застыть в позе, в которой застыла их команда, напрягая до предела свое тело.

По команде «ОГОНЬ», участникам необходимо выполнить бег на месте, представляя, что они спасаются от экзаменационного стресса как от огня, поэтому темп выполнения команды очень быстрый.

По команде «ВЕТЕР», участники выполняют бег по кругу. Ведущий в процессе выполнения команды проговаривает: «Ветра нет» - участники медленно качаются на месте, «Ветер слабый» - легкий бег, «Ветер усиливается, очень сильный» - быстрый бег.

По команде «ВОДА», участники присаживаются на пол, в удобную релаксационную позу, затем ведущий просит участникам закрыть глаза, сосредоточиться на своем дыхании, самочувствии. Затем представить воду (море, озеро, водопад и т.д.), постараться услышать шум воды, почувствовать прохладу, тишину.

Важно: при выполнении каждой команды давать участникам группы восстановить дыхание, настроится на выполнение следующей команды.

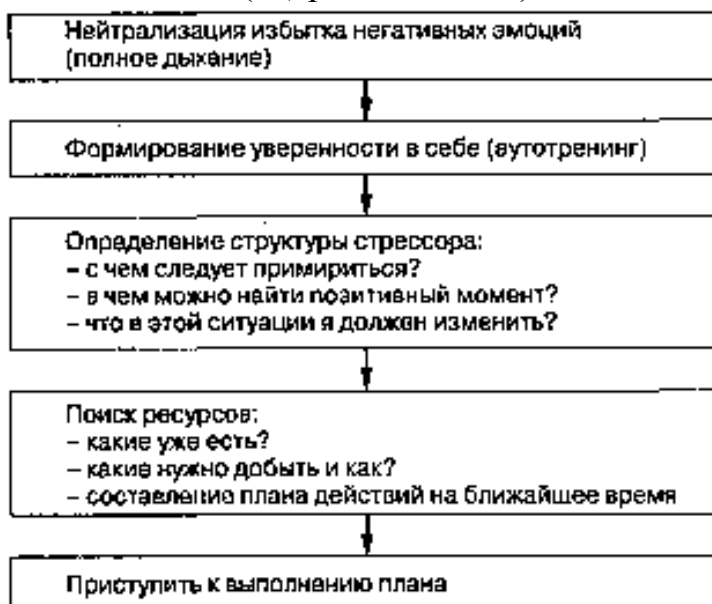
Обсуждение:

- 1) Какие команды Вам было выполнить легче и какие сложнее?
- 2) Какие команды понравились и удалось выполнить?
- 3) Какие команды упражнения Вы будете использовать для мышечной релаксации дома?

Алгоритм действий при наступлении стресса (стресс в настоящем) (Щербатых Ю.В.)

- 1) На первом этапе, Вам необходимо снизить уровень отрицательных эмоций при помощи техники полного дыхания;
- 2) На втором, этапе при помощи аутотренинга нужно усилить чувство уверенности в себе;
- 3) На третьем этапе, произвести структурный анализ стресса с выявлением причин Вашего стрессового состояния, который поможет найти адекватные средства для его преодоления;
- 4) На четвертом этапе, поиск внешних и внутренних ресурсов для преодоления стресса и составление оперативного плана действий;
- 5) Пятый этап предполагает начало практических действий по выходу из стрессовой ситуации.

Алгоритм действий при наступлении стресса (стресс в настоящем) (Щербатых Ю.В.)



Упражнение «Нарисуй свою мандалу»

Цель: снятие стресса, усталости, напряжения или внутреннего конфликта, развитие ресурсного состояния, гармонизации эмоций и чувств посредством техники мандалотерапии в период подготовки к экзаменам.

Время: 15 минут

Материалы: бумага формата А4, цветные карандаши, восковые мелки, простые карандаши, ластик, точилки.

Ход проведения: участники располагаются по кругу, принимают удобную позу. Ведущий обозначает условие для выполнения задания: «Нарисуйте простым карандашом круг диаметром, соответствующим размеру вашей головы (примерно). До края листа должно оставаться не меньше 3 см. Найдите в круге центральную точку, которая вызывала бы у вас ощущение равновесия. Это поможет вам достичь устойчивого состояния. Вспомните про те природные формы, которые растут и развиваются из центра, например, про цветы, снежинки или морские раковины. Про свои внешние и внутренние ресурсы. Помните, Вы являетесь частью природы, и поэтому у вас тоже есть некий центр, начните рисовать с этого центра (Вашего центра – от которого Вы сможете расти и развиваться), изображая определенную фигуру того или иного цвета и пусть композиция Вашего рисунка выстраивается сама собой, как бы без вашего непосредственного участия. С помощью этого рисунка Вы сможете узнать о себе нечто новое, когда Вы закончите рисовать, Вы сможете обсудить Вашу мандалу в группе или индивидуально со мной».

Обсуждение:

- 1) Что вызвало сложность при выполнении упражнения?
- 2) Что получилось реализовать в своем рисунке? Какие ресурсы (предметы, природные явления, вещи-ассоциации) Вы изобразили в узорах? (по желанию)

Рефлексия

Цель: подведение итогов занятия, получение обратной связи.

Время: 7 минут

Материалы: слайд презентации с картами МАК.

Ход проведения: Ведущий предлагает участникам группы, посмотреть на слайд презентации, где представлены карты МАК. Ведущий просит участников внимательно рассмотреть карты и ответить на вопрос: 1) Какие чувства и эмоции Вас наполняли на начало групповых занятий? 2) Какие чувства и эмоции Вас наполняют по завершению тренинговых занятий? (Колода: «Эмоции», автор Константин Довлатов). Краткое обсуждение, завершение занятия.

Итоговая диагностика

Цель: выявление контрольного уровня психологической готовности, оценки уровня стресса и стрессоустойчивости по завершению тренинговых занятий, выявлении динамики результативности программы.

Ход проведения: участникам раздаются бланки тестов. Ведущий просит оценить свое состояние психологической готовности, уровня стресса и стрессоустойчивости по окончании тренинговых занятий. Окончание занятий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александров А.А. Аутотренинг: Справочник. – СПб., 2007. – 272 с.
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб, 2008. – 400 с.
3. Варлакова Ю.В. Тренинг повышения коммуникативной компетентности учителей в межаттестационный период//Аттестационная работа. Курсы повышения квалификации «Психологическое сопровождение профессионального развития педагога в условиях реализации федерального проекта «Учитель будущего»». – Ростов - н/Д., 2019 г.;
4. Васиильченко Ю.Л., Таранченко З.В., Черныш М.Н. Самоучитель по тайм-менеджменту(+ CD) – СПб., 2007. – 256 с.
5. Гатанов Ю.Б. Курс развития творческого мышления (по методу Дж. Гилфорда и Дж. Рензулли). Для детей 9-14 лет. Методическое руководство. – СПб, «ИМАТОН», 2001. – 60 с.
6. Голви У.Т. Работа как внутренняя игра. Фокус, обучение и мобильность на рабочем месте, 2005. – 300 с.
7. Завязкин, О.В. Самоконтроль и саморегуляция / О.В. Завязкин. - М.: Сталкер, 2012 - 320 с.
8. Иорданский Н. Н.. Большая российская энциклопедия (электронная версия): 2005-2019 // ссылка: <https://bigenc.ru/biology/text/3174165> (Дата обращения: 12.01.20)
9. Как подготовить ребенка к экзамену: тренинги, тесты, игры, упражнения/сост. Н.Ю. Кадашникова, Т.Ф. Илларионова. – Волгоград: Учитель, 2010. – 137 с.
10. Картотека арт-терапевтических упражнений. – Черемхово, 2016. – 26с.
11. Каменюкин А.Г., Ковпак Д.В. Антистресс-тренинг. – СПб, 2008. – 224 с.
12. Киршева Н.В., Рябчикова Н.В., Психология личности. тесты, опросники, методики / Сост. Н.В. Киршева; Н.В. Рябчикова. – М., 1995. - 220с.
13. Китаев-Смык Л.А. Сознание и стресс: Творчество. Совладание. Выгорание. Невроз. – М., 2015. – 768 с.
14. Липская Т., Кузьменкова О. Готовимся к ЕГЭ// Школьный психолог. — 2009. — № 8.
15. Мельник Ш. Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и высокую эффективность в любых ситуациях. – М., 2014. – 176 с.
16. Моница Г. Б., Раннала Н. В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости. — СПб., 2009. — 250 с.
17. Осухова Н.Г., Кожевникова В.В. Возвращение к жизни: Методические материалы для ведущих тренингов и семинаров по профилактике профессионального выгорания // Помощь помощнику: социально-психологическое сопровождение социальных работников /Под ред. Н.Г. Осуховой. – М., 2006. – С.96 – 112.

18. Пахальян В. Э. Групповой психологический тренинг. — СПб., 2006. — 224 с.
19. Практическая психология образования/Под ред. И.В. Дубровиной – СПб., 2006. – 592 с.
20. Сборник психологических тестов. Часть II: Пособие / Сост. Е.Е.Миронова – Мн., 2006. – 146 с.
21. Селье Г. Стресс без дистресса. М., 1982.- 127 с.
22. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. М., 2001. — 128 с.
23. Чибисова М.Ю. Психологическая готовность к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М., 2009. – 184 с.
24. Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология/И.В. Шаповаленко. – М., 2012. –567 с.
25. Щебетенко А.И. Тесты для делового человека и для всех / А. И. Щебетенко. – Пермь., 1995. – 196 с.
26. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. — СПб., 2006. — 256 с.
27. 9 хитрых способов быстро запоминать все, что угодно – URL: <https://yandex.ru/> (Дата обращения: 21.02.2020).
28. Эффективный тайм-менеджмент при подготовке к экзаменам – URL: <https://yandex.ru/> (Дата обращения: 21.02.2020).
29. Сайт педагога-психолога и социального педагога Варлаковой Юлии Валерьевны – URL: <https://nsportal.ru/varlakova-yuliya-valerevna>

Результативность реализации по программе тренинговых занятий для обучающихся 9-11 классов за период апробации в 2018/2019 учебном году

Результатом проведения тренинговых занятий по профилактической программе «STOP- стресс» за период апробации в 2018/2019 учебном году стало повышение уровня психологической готовности обучающихся выпускных классов, которые по показателям прохождения диагностического этапа вошли в группу риска. Для оценки показателей результативности и успешности прохождения тренинговых занятий использовались критерии оценки планируемых результатов. Для системы оценки использовался основной блок методик программы (Анкета «Готовность к ОГЭ/ЕГЭ» (Чибисова М.Ю.), тест «Комплексная оценка проявлений стресса» (Щербатых Ю.В.); тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова).).

Так, по итогам 2018/2019 учебного года в тренинговых группах отмечена положительная динамика по диагностическим показателям.



*-результаты по тесту на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова), предполагает, что чем выше сумма баллов, тем ниже уровень стрессоустойчивости и наоборот.

Итоговая диагностика обучающихся, вошедшие в тренинговую группу по результатам входящей диагностики, показала:

- 1) снижение уровня тревоги и повышение показателей уровня самоорганизации и самоконтроля по анкете «Готовность к ОГЭ/ЕГЭ» (Чибисовой М.Ю.);

- 2) понижение уровня стресса до оптимального уровня согласно проведению теста на «Комплексную оценку проявлений стресса» (Щербатых Ю.В.);
- 3) повышение показателей стрессоустойчивости по результатам теста на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова).

Показатели диагностик позволяют говорить о результативности работы по реализации профилактической программы, направленной на формирование психологической готовности обучающихся выпускных классов в период подготовки к итоговой аттестации.

МАТЕРИАЛЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОГО ЭТАПА ПРОГРАММЫ

КОНСПЕКТ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ (9-Е/11-Е КЛАССЫ) на тему «Как подготовить себя и ребенка к итоговым экзаменам»

Цель: повышение психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей) в области психологической готовности обучающихся выпускных классов к итоговой аттестации в форме ОГЭ/ЕГЭ; оказание психолого-педагогической помощи родителям (законным представителям) в форме методических рекомендаций по сопровождению обучающихся выпускных классов в период подготовки к сдаче итоговых экзаменов.

Введение в тематику

Для ваших детей, да и для вас, наступает ответственная пора подготовки к сдаче выпускных государственных экзаменов.

Учитывая, что данный период сопровождается высокими эмоциональными, интеллектуальными и физическими нагрузками, то экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение у школьников. Любой экзамен в различных формах его проведения – это проверка не только накопленных знаний, но и психологической устойчивости человека.

Стресс, при этом – абсолютно нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески даже полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность (Эустресс). Но излишнее эмоциональное напряжение, зачастую, оказывает обратное действие (Дистресс).

Основная часть

Причинами эмоционального напряжения выступают ряд **факторов:**

1. Многие связывают сдачу экзаменов с **поступлением в колледж/вуз, с выбором жизненного пути, построением будущей карьеры** в целом;

2. Также всегда возникает угроза **снижения самооценки и уверенности в себе/своих знаниях** в случае неудачи на экзамене (особенно пробных), наблюдается определенная фиксация на неудаче и формирование негативных установок в отношении себя: «Я плохой», «Я глупый», «У меня все равно ничего не получится» и т.д.

3. **ВОЗНИКАЕТ СТРАХ** из-за:

неопределенности конечного результата – Даже при достаточной усердной и добросовестной подготовке существует некоторая вероятность не пройти испытания.

необходимости повторения, а нередко и освоения, большого объема информации – Выпускные экзамены требуют достаточно глубоких знаний практически каждого учебного предмета за весь период обучения в школе.

дефицита (ограничения) времени как на самом экзамене, так и недостаток времени на подготовку к выпускным и вступительным экзаменам в очень сжатые сроки.

Не владения или не понимания до конца алгоритма проведения итогового экзамена в форме (ОГЭ/ЕГЭ);

4. Также в период сдачи ряда экзаменов идет **постоянное накопление эмоционального напряжения**, которое, сохраняется после сдачи очередного экзамена, усиливает напряженность перед последующим, что приводит к утомлению, появлению чувства опустошенности и беспомощности.

5. Сказывается и **высокая ответственность перед педагогами, а также родителями, ближайшими родственниками и друзьями** также сказываются на эмоциональном состоянии. Стремясь соответствовать ожиданиям взрослых, школьник находится в постоянном опасении оказаться неуспешным.

6. **Отсутствие на ОГЭ/ЕГЭ знакомых педагогов, поддержки и привычности ситуации**, ощущение одиночества и незащищенности только усиливает стрессовое состояние выпускника, обусловленное самой ситуацией экзамена.

7. **Строгие требования по соблюдению процедуры экзамена**, также наличие камер, отсутствие мобильных телефонов и т.д., также сказываются на эмоциональном напряжении.

Как же поддержать выпускника, чтобы снизить эмоциональное напряжение (рекомендации родителям):

1) Изменить предэкзаменационную и экзаменационную ситуацию невозможно, нельзя уменьшить интенсивность подготовки, изменить процедуру проведения ОГЭ/ЕГЭ.

2) Однако возможно воздействовать на самый важный аспект - **личность самого выпускника и его личное отношение к ОГЭ/ЕГЭ**. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям – оказать своему ребенку правильную помощь.

3) В первую очередь, необходимо объяснить ребенку, что **экзамены в форме ОГЭ/ЕГЭ – это всего лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти**. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение. **При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.**

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ:

Самое сложное сейчас для вашего ребенка - заставить себя заняться делом. Перед экзаменом хочется делать все что угодно - лишь бы к нему не

готовиться. В это время он(а) могут припомнить давно позабытые и отложенные дела, можно отвлечься под предлогом, что пора бы и перекусить, можно проявить себя примерным сыном (дочерью) и выполнить какое-нибудь родительское поручение (съездить на рынок, починить полку, подмести пол...) - в общем все что угодно, лишь бы отдалить момент, когда придется сидеть с книжкой/тетрадкой над столом и готовиться.

- Поэтому, **основная задача родителей** – это смотивировать выпускника на самоподготовку! Но не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

- Создать оптимальные **комфортные условия** для самоподготовки ребенка к сдаче экзаменов. Обеспечьте своему выпускнику удобное **место для занятий**, чтобы ему нравилось там заниматься,

- Также не менее важна **спокойная атмосфера дома**. Чаще проявляйте веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах; создайте дома обстановку дружелюбия и уважения, необходимо уметь и хотеть продемонстрировать любовь и уважение к ребенку.

- Вместе определите, **«жаворонок»** выпускник или **«сова»**. Если «жаворонок» – основная подготовка проводится днём, если «сова»- вечером.

- **Помогите ребенку распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте сына или дочь с методикой подготовки к экзаменам.** Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Объясните, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и развесить их над письменным столом, кроватью, в столовой и т. д. Пусть пишет шпаргалки на каждую изучаемую тему! Но объясните нецелесообразность их использования на экзамене! Это важно!

- **Помогите ему установить для себя норму проработанной литературы**, выученных вопросов на день, неделю. И можете не навязчиво контролировать, если видите, что не справляется предложить свою помощь.

- Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - **ситуация неопределенности**. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ОГЭ/ЕГЭ и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.

- Подготовьте различные варианты **тестовых заданий по предмету** (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет развитие навыков работы с тестами, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

- Тренировка в решении **пробных тестовых заданий** также снимает чувство неизвестности. В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка **ориентироваться во времени и уметь его распределять**. Тогда у него будет сформирован навык концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст спокойствие и снимет излишнюю тревожность: Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

- Не повышайте тревожность ребенка **накануне экзаменов** - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Успокойтесь сами! Ваша тревога передается детям, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».

- Постарайтесь подбодрить ребенка, вселить в него чувство уверенности и желание достичь положительных результатов, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

- Помогите своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой **стиль учебной деятельности** (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроиться на успех!

ПИТАНИЕ И РЕЖИМ ДНЯ

- Позаботьтесь об организации **режима дня и полноценного питания**. Во время интенсивного умственного напряжения необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д., стимулируют работу головного мозга.

- Помогите соблюдать **режим дня** (Хотя бы в одно время ложиться и вставать). Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

- Поэтому важно контролировать режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

- Для повышения **работоспособности** порекомендуйте чередование умственной и физической нагрузки (любая работа по дому, занятия спортом (плавание, бег, тренажеры, езда на велосипеде, пешие прогулки в парке, которые полезны для кислородного обмена).

- Непосредственно во время подготовки к экзаменам важно обходиться **без допинга** (кофе, крепкий чай, энергетические напитки, успокоительные т.к. нервная система и так на взводе. Немалый вред может нанести работающий телевизор, радио. Ребёнок может слушать музыку во время подготовки, но пусть эта музыка будет без слов, инструментальная (И.С. Бах (прелюдия №1, № 8, Хор, Шопен (прелюдия № 4,13, 15) и т.д.).

- **Накануне** экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых. Договоритесь, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку,

прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

- Очень важно **скорректировать ожидания выпускника**. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы заданий. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

- С утра **перед экзаменом** дайте ребёнку шоколадку (или сладкий чай), не для баловства разумеется, а чтоб глюкоза стимулировала мозговую деятельность.

- **Независимо от результата экзамена**, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) – самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны! Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

КАКАЯ РАБОТА ПЛАНИРУЕТСЯ С ВЫПУСКНИКАМИ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ?

- В первой половине **декабря у нас** пройдут первые **практико-ориентированные классные часы для обучающихся 9/11 классов**, направленные на снижение стресса перед сдачей экзаменов, включая вопросы самоподготовки, оптимальной организации рабочего времени, плана подготовки, условия для повышения работоспособности.

- **Во второй половине декабря** и дополнительно еще **в начале января** пройдет психологическая диагностика обучающихся 9-х, 11-х классов на выявление детей группы риска, с высоким уровнем стресса, выявление типологических особенностей ребенка. Что это значит? Не секрет, что все дети разные: **по типу мышления** (правополушарные, дети-синтетики, аудиалы и кинестетики), **по психотипу** (тревожные, неуверенные, перфекционисты и «отличники»), поэтому каждый из них требует своей индивидуальной стратегии поддержки, как на этапе подготовки, так и перед проведением тестирования (экзамена). По результатам диагностики выпускникам будут даны рекомендации по развитию и подготовки к экзаменам, стратегии поддержки и упражнения по снижению уровня тревожности/стресса.

- **В начале февраля** будут проводится консультации для обучающихся/родителей/классных руководителей по результатам психологической диагностики (как групповые, так и индивидуальные).

- Начиная с **марта** будет осуществляется набор обучающихся 9-11 классов по результатам диагностики для проведения профилактических занятий по программе «STOP- стресс». Данные занятия будут проходить в школе по субботам. Обговорите со своими детьми о необходимости

проведении занятий для него, опирайтесь на результаты диагностики. Данные занятия будут направлены на развитие психологической устойчивости в период сдачи выпускных экзаменов. Они будут включать элементы тайм-менеджмента (управления временем), обучения релаксационным техникам на снятие психоэмоционального напряжения посредством освоения различных техник, кинезиологическим упражнениям, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

- Дополнительную помощь обучающимся 9-11 классов могут послужить групповые занятия, организованные на базе Психологического центра Советского р-на, на подготовку к сдаче экзаменов в форме ЕГЭ. Данная программа реализуется в марте. Запись осуществляется по номеру центра.

Заключительная часть

Желаю, чтоб период подготовки к сдаче итоговых экзаменов, стал поводом для более близкого, доверительного общения с вашим ребенком, выходом на новый взрослый уровень ваших отношений в системе «родитель-подросток», возможно даже шанс для налаживания отношений, если они были нарушены.

Помните: самое главное – сейчас, это снизить напряжение и тревожность ребёнка и помочь ему организовать самого себя. Ваш опыт и поддержка помогут ему повысить уверенность в успешной сдаче экзаменов!

Мы также с администрацией школы, классными руководителями, переживаем за ваших детей и также, как и вы заинтересованы в успешном результате сдачи экзаменов. Поэтому, ВАШИ ДЕТИ – ЭТО НАШИ ДЕТИ, приходите к нам на консультации, нет такой проблемы, которую невозможно было бы решить, не сможем сами, найдем выход или специалистов, которые помогут.

В тесном сотрудничестве с нами работает Психологический центр Советского р-на, там вы также можете получить бесплатную психологическую помощь в период подготовки к экзаменам и профессионального выбора подростком.

Обращаю ваше внимание на столик с буклетами, это информация для вас в виде моих рекомендаций.

Желаю успехов вам и вашим детям! Спасибо за внимание!

ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЙ ЭТАП РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

СЕМИНАР ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

на тему «Готовимся к экзаменам»

№	Структура проведения занятия	Время
1	Приветствие, обозначение темы и цели проведения семинара	5
2	Упражнение-разминка «Откровенно говоря...»	10
3	Упражнение «Плюсы и минусы ОГЭ/ЕГЭ» (мозговой штурм)	10
4	Информационный блок: Мини-лекция «Стратегии работы с детьми групп риска».	25
5	Упражнение «Строим дом» (Чибисова М.Ю.)	15
6	Рефлексия. Окончание занятия	10
Всего:		75 мин. 1ч.15 мин.

Цель семинара:

- повышение психолого-педагогической компетентности педагогов в области психологической готовности обучающихся выпускных классов к итоговой аттестации в форме ОГЭ/ЕГЭ;
- оказание психолого-педагогической помощи педагогам в форме методических рекомендаций по сопровождению обучающихся выпускных классов в период подготовки к сдаче итоговой аттестации.

Участники: классные руководители 9/11 классов и учителя-предметники по основным и дополнительным предметам сдачи экзаменов.

Материалы: памятки «Дети группы риска: стратегии поддержки», презентация, компьютер, проектор, материалы к упражнениям.

Приветствие, обозначение темы и цели проведения семинара

Цель: обозначение темы и цели проведения семинара для педагогов.

Уважаемые коллеги! Наступает ответственная пора подготовки к сдаче выпускных государственных экзаменов – это не только ответственный период для самих обучающихся выпускных классов и их родителей (законных представителей), но и для нас с Вами, потому что каждый из нас заинтересован в успешной сдаче экзаменов нашими выпускниками!

Упражнение-разминка «Откровенно говоря...».

Цель: укрепить доверие к участникам группы, снять общее напряжение и внутренние «зажимы» и страхи, быть откровеннее в кругу участников.

Время: 10 минут.

Материал: массажный надувной мяч.

Ход проведения: Ведущий предлагает участникам по одному вытащить карточки из шкатулки. Затем по кругу участники высказываются о своих чувствах и эмоциях в связи с проведением предстоящих экзаменов, начиная с фразы «Откровенно говоря...». Первый участник выбирается по желанию. Важно, чтобы все участники приняли участие в упражнении.

Обсуждение:

- 3) Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?
- 4) Какое из высказываний участников Вам показалось ближе всего?

Упражнение «Плюсы и минусы ОГЭ/ЕГЭ» (мозговой штурм)

Цель: активизация мыслительных процессов, направленных на поиск положительных сторон проведения итоговой аттестации в форме ОГЭ/ЕГЭ, актуализация собственных знаний, ресурсов и опыта.

Время: 10 минут

Материалы: магнитно-маркерная доска флип-чарт, цветные маркеры.

Ход проведения: Ведущий предлагает участникам методом мозгового штурма разобрать «Плюсы и минусы ОГЭ/ЕГЭ», ответив на вопросы:

- 1) Назовите основные отличия экзамена в форме ОГЭ/ЕГЭ от обычного экзамена?
- 2) Какие имеются негативные стороны в проведении экзамена в форме ОГЭ/ЕГЭ для обучающихся и педагогов?
- 3) Какие имеются положительные стороны в проведении экзамена в форме ОГЭ/ЕГЭ для обучающихся и педагогов?

Все варианты, предложенные участниками группы, записываются маркером на доске «флип-чарт». Обсуждаются в кругу участниками группы, выработка единого мнения о проведении экзамена в форме ОГЭ/ЕГЭ.

Информационный блок:

Мини-лекция «Стратегии работы с детьми групп риска»

Введение в проблематику

Период подготовки и сдачи итоговой аттестации в форме ОГЭ/ЕГЭ сопровождается высокими эмоциональными, интеллектуальными и физическими нагрузками, поэтому экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение у школьников. Любой экзамен в различных формах его проведения – это проверка не только накопленных знаний за период обучения в школе, но и психологической устойчивости человека.

Основные трудности при подготовке к ЕГЭ/ОГЭ

- ✓ Основным препятствием успешной подготовки и сдачи итоговых экзаменов в формах ОГЭ/ЕГЭ является рост эмоционально-психического напряжения и уровня тревоги (личностный компонент);
- ✓ Низкой способности самоорганизации и мобилизации познавательных процессов в стрессовой ситуации (познавательный компонент);
- ✓ Несформированности навыков конструктивного реагирования на стресс и низкий уровень самоконтроля своих эмоций и регуляции своего состояния в целом (процессуальный компонент), что в целом сказывается на уровне психологической готовности к сдаче итоговой аттестации.

Стратегии поддержки работы с детьми групп риска

Не секрет, что все дети разные: по типу мышления (правополушарные, дети-синтетика, аудиалы и кинестетики), по психотипу (тревожные, неуверенные, перфекционисты и «отличники»), поэтому каждый из них требует своей индивидуальной стратегии поддержки, как на этапе подготовки, так и перед проведением тестирования (экзамена).

Стратегии поддержки работы с детьми групп риска (по Чибисовой М.Ю.)

Категории детей группы риска	Краткая характеристика	Основные трудности	Стратегии поддержки
Инфантильные дети	Низкий уровень самоконтроля, познавательной мотивации, волевых процессов.	Трудности, связанные с самоподготовкой (выделением главного, планированием и организацией своей деятельности)	<u>На этапе работы в период подготовки:</u> необходимо давать алгоритмы подготовки в виде схем. Оптимальная стратегия подготовки: начинать с трудного (пробелов), а потом переходить к знакомому. Важно разбить материал на короткие, легко выполнимые шаги. На этапе пробных экзаменов можно порекомендовать формулы аутотренинга. Необходимо помогать структурировать время и создавать внешнюю систему поощрений и мотивации.
Правополушарные дети	Богатое воображение, хорошо развитое образное мышление. Они прекрасно воспринимают метафоры, образы, сравнения.	Могут испытывать затруднения при необходимости четко логически мыслить, структурировать.	На этапе подготовки: при запоминании порекомендовать задействовать воображение и образное мышление: использовать сравнения, образы, метафоры, рисунки, схемы для лучшего усвоения материала. Необходимо также использовать упражнения на снятие эмоционального напряжения.
Дети-синтетика	Опираются в большей степени на общее, а не на	Часто испытывают трудности с	важно развивать аналитические навыки, во время экзамена просмотреть имеющиеся

	частности. Они мало внимания уделяют деталям.	анализом, выделением опорных моментов в информации, делением материала на смысловые блоки (планы, конспекты)	задания, бегло ознакомиться с их содержанием, помочь сориентироваться, составить план. Важно опираться на умение выделять главное в каждом вопросе.
Тревожные дети	Высокий уровень тревожности (перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют написанное, задают много уточняющих вопросов)	Трудности контролирования своего эмоционального состояния, отсюда возникают сложности с концентрацией, отсутствие эмоционального контакта со взрослым	На этапе подготовки: создание ситуации эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе. Необходимо научить ребенка приемам саморегуляции, релаксации, аутотренинга, обязательно познакомить его с процедурой ОГЭ/ЕГЭ, чтобы снять ситуацию неопределенности. Порекомендуйте детям придерживаться определенного стиля поведения на экзаменах. Родителям следует объяснить особенности детей для создания благоприятного климата в семье.
Неуверенные дети	Испытывают затруднения при необходимости самостоятельного выбора стратегии решения.	Испытывают затруднения при необходимости самостоятельного выбора стратегии деятельности	При работе с такими детьми необходимо воздерживаться от советов и рекомендаций, чтобы развивать самостоятельность принятия решений, поощрять, стимулировать. Ни в коем случае нельзя говорить тревожным и неуверенным детям фраз типа «Подумай еще», «Поразмысли хорошенько», это только усилит тревогу. Важно развивать у неуверенного ребенка навык самостоятельной оценки своей работы.
Дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации	Низкий уровень произвольности и общий уровень организации деятельности, неустойчивая работоспособность	Не рациональное использование времени на экзамене при выполнении заданий	Важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства (часы, составление списка необходимых дел (и их вычеркивание по мере выполнения), линейка, указывающая на нужную строчку, и т.д.); стимулировать развитие самоконтроля ребенка.
Гипертичные дети	Высокий темп деятельности,	Испытывают затруднения в	Необходимо развивать у него функцию контроля, то есть

	импульсивны, часто пренебрегают точностью и аккуратностью во имя скорости и результативности. Невысокая значимость учебных достижений, сниженная учебная мотивация.	ходе работы, требующей высокой тщательности, собранности и аккуратности.	навыки самопроверки, ощущение важности ситуации экзамена и создать четкую организующую среду.
Застревающие дети	Низкая подвижность, низкая лабильность психических функций. Они с трудом переключаются с одного задания на другое, медлительны.	Трудности с переключением внимания с одного задания на другое.	Можно порекомендовать упражнения для развития умения переключаться. Тренироваться по времени при решении заданий. Можно заранее попробовать определить, сколько времени следует отвести на каждое задание на экзамене.
Аудиалы и кинестетики	Ведущей, определяющей доминирующий способ получения и переработки информации: аудиальный (слуховой) и кинестетический (тактильный)	Сложности с восприятием задания с учетом его визуального представления.	Максимально использовать свой учебный стиль в период подготовки и повторения материала. Аудиалы могут воспользоваться речью, то есть очень тихо проговаривать задания вслух. Кинестетики могут помочь себе простыми движениями (например, подвигать ногами под столом).
Перфекционисты и «отличники»	Высокая или очень высокая успеваемость, ответственность, организованность, исполнительность. Очень высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка.	Трудно контролировать свое эмоциональное состояние. Испытывают сильную тревогу, стремятся получить поддержку.	Важно помочь таким детям скорректировать их ожидания и помочь осознать разницу между «достаточным» и «превосходным». Необходимо также научить их планировать работу по времени. Необходимо избегать сравнения с другими и помочь снизить субъективную значимость результатов. Родителям важно помочь составить щадящий режим дня и регулировать степень загруженности. Важно помочь ребенку переключиться с эмоционального реагирования на планирование и сконцентрироваться на проверке.

Астеничные дети	Высокая утомляемость, истощаемость. При снижении темпа деятельности, резко увеличивается количество ошибок.	Высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.	Следует порекомендовать выбрать оптимальный режим подготовки: чтобы не переутомляться, необходимо делать перерывы в занятиях, гулять на свежем воздухе, достаточно высыпаться.
------------------------	---	--	--

КАКАЯ РАБОТА ПЛАНИРУЕТСЯ С ВЫПУСКНИКАМИ 9-11 КЛАССОВ

- В первой половине декабря у нас пройдут первые практико-ориентированные классные часы для обучающихся 9/11 классов, направленные на снижение стресса перед сдачей экзаменов, включая вопросы самоподготовки, оптимальной организации рабочего времени, плана подготовки, условия для повышения работоспособности.

- Во второй половине декабря и дополнительно еще в начале января пройдет психологическая диагностика обучающихся 9-х, 11-х классов на выявление детей группы риска, с высоким уровнем стресса, выявление типологических особенностей ребенка.

- В начале февраля будут проводиться консультации для обучающихся/родителей/ классных руководителей по результатам психологической диагностики (как групповые, так и индивидуальные), где будут даны рекомендации по развитию и подготовки к экзаменам, стратегии поддержки и упражнения по снижению уровня тревожности/стресса.

- Начиная с марта будет осуществляется набор обучающихся 9-11 классов по результатам диагностики для проведения коррекционно-развивающих занятий по программе «STOP- стресс». Данные занятия будут проходить в школе в кабинетах, так и в малом спортивном зале по субботам. Обговорите со своими детьми о необходимости проведении занятий для него, опирайтесь на результаты диагностики. Данные занятия будут направлены на развитие психологической готовности в период сдачи выпускных экзаменов. Они будут включать элементы тайм-менеджмента (управления временем), обучения релаксационным техникам на снятие психоэмоционального напряжения посредством освоения различных техникам, кинезиологическим упражнениям, позволяющих активизировать межполушарное воздействие.

- Дополнительную помощь обучающимся 9-11 классов могут послужить групповые занятия, организованные на базе Психологического центра Советского р-на, на подготовку к сдаче экзаменов в форме ОГЭ/ЕГЭ. Данная программа реализуется в марте. Запись осуществляется по номеру центра.

Заключительная часть

Помните: самое главное – сейчас, это снизить напряжение и тревожность у обучающихся выпускных классов и помочь им организовать самого себя на самоподготовку. Ваш опыт и поддержка помогут им повысить уверенность в успешной сдаче экзаменов!

Упражнение «Строим дом»

Цель: повышение сплоченности педагогического коллектива в период подготовки к сдаче итоговой аттестации обучающимися выпускных классов, осознание распределения ответственности.

Время: 15 минут

Материал: изображение дома (рисунок на ватмане или декорация) и стикеры с клеящимся краем.

Ход проведения: участники располагаются в кругу. Ведущий обозначает условие для выполнения упражнения: «Представьте себе, что в течение 9 или даже 11 лет обучения ребенка в школе мы строим дом. Построенный дом — это тот результат, который мы получаем на выпускных экзаменах. У каждого из нас в строительстве этого дома есть своя функция: кто-то закладывает фундамент (учителя начальных классов), кто-то строит лестницы, кто-то кладет крышу, кто-то украшает фасад. Как вы думаете, а что делаете именно вы на ваших уроках/консультациях/дополнительных занятиях? С чем бы вы сравнили свой вклад в строительство этого дома?» Учителя пишут ответы на стикерах, приклеивают их на изображение дома и комментируют.

Ведущий: у каждого из нас есть свой маленький вклад в это большое дело, но только все вместе мы добиваемся того, что дом будет построен. И часто мы строим свою работу на том фундаменте, который заложили в начальной и средней школе.

Рефлексия. Окончание занятия

Цель: подведение итогов занятия, завершение занятия.

Время: 10 минут

Материалы: слайд презентации с картами МАК.

Ход проведения: ведущий предлагает участникам группы, посмотреть на слайд презентации, где представлены карты МАК. Ведущий просит участников внимательно рассмотреть карты и ответить на вопрос: 1) Какими внешними ресурсами должны обладать выпускники для успешной сдачи экзаменов? 2) Какие внутренние ресурсы им необходимо развивать для успешной сдачи экзаменов? (Колода: «Я принимаю решение», автор Эльвира Алёхина). Краткое обсуждение, завершение занятия.

**МАТЕРИАЛЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОГО ЭТАПА
ПРОГРАММЫ**

КОНСПЕКТ КЛАССНОГО ЧАСА

на тему «Профилактика экзаменационного стресса»
для обучающихся 9/11 классов

№	Содержание занятия	Время
1	Приветствие. Оценка состояния психологической готовности к пробным экзаменам/итоговому сочинению по 100 - бальной шкале.	5
2	Упражнение - разминка «Продолжи фразу...»	10
3	Упражнение «Ассоциации»: ОГЭ/ЕГЭ (рисуночный вариант)	12
4	Информационный блок «Мини-лекция: что такое стресс и как с ним бороться вовремя подготовки к экзаменам?»	30
5	Упражнение «Круги поддержки»	13
6	Рефлексия. Окончание занятия. Упражнение «Змейка»	5
ВСЕГО		75 мин (1 час 15 мин)

Цели профилактического занятия:

- повышение психолого-педагогической компетентности обучающихся выпускных классов в области психологической готовности обучающихся выпускных классов к итоговой аттестации в форме ОГЭ/ЕГЭ;
- оказание психолого-педагогической помощи обучающимся выпускных классов в форме методических рекомендаций по психологической готовности в период подготовки к итоговой аттестации.
- снятие психоэмоционального напряжения в период подготовки к пробным экзаменам у обучающихся 9-х и перед итоговым сочинением у 11-х классов.
- повышение сплоченности классного коллектива через организацию межгруппового взаимодействия.

Приветствие, оценка состояния работоспособности

Уважаемые выпускники! Наступает ответственная пора подготовки к итоговой аттестации, как известно любой экзамен (ОГЭ/ЕГЭ) – это проверка не только накопленных знаний, но и психологической устойчивости, ведь данный период сопровождается не только умственными нагрузками, но и эмоциональным напряжением, которое может перерасти в стресс. Цель

нашего занятия сегодня познакомится с конструктивными способами борьбы со стрессом и снятия эмоционального напряжения в период подготовки к экзаменам, разберем вопросы своей самоорганизации с учетом основ тайм-менеджмента для построения эффективного плана подготовки и режима дня с распределением нагрузки. Помните, не дайте своим эмоциям овладеть Вами, управляйте ими в нужном направлении, и у Вас непременно все получится!

Упражнение-разминка «Продолжи фразу...»

Цель: снятие общего психоэмоционального напряжения в период подготовки к итоговой аттестации, вербализация чувств и эмоций участников занятия.

Время. 10 минут.

Материалы: шкатулка, карточки с началом фразы.

Ход проведения: участники сидят в кругу. Ведущий обозначает условие выполнения задания: «Для выполнения данного упражнения Вам необходимо достать из шкатулки карточку, на ней написано начало фразы, и продолжить опираясь на свои чувства и эмоции в период подготовки к экзаменам. Фразы повторяются, поэтому Ваша задача, при совпадении чувств и эмоций перефразировать свой ответ и выразить их другими словами».

№	КАРТОЧКИ
1	Перед экзаменами я всегда.....
2	Будущий ОГЭ/ЕГЭ для меня
3	В процессе экзамена я могу.....
4	Я рассчитываю, что на ОГЭ/ЕГЭ.....
5	Самым трудным на ОГЭ/ЕГЭ для меня будет
6	Во время экзамена я планирую.....
7	Я думаю, на экзаменах я получу.....
8	Я надеюсь, что результаты ОГЭ/ЕГЭ
9	Если я сдам ОГЭ успешно, то
10	Тем, кто готовится к сдаче ОГЭ/ЕГЭ, я бы посоветовал.....

Обсуждение:

- 1) Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?
- 2) Какое из высказываний участников Вам показалось ближе всего?

**Упражнение «Ассоциации» (рисуночный вариант):
«Прощай напряжение!»**

Цель: снятие общего психоэмоционального напряжения и возможности поделиться своими чувствами в период подготовки к сдаче итоговой аттестации в форме ОГЭ/ЕГЭ.

Время: 10 минут

Материалы: бумага формата А4, цветные карандаши, восковые мелки, проигрыватель, папки флип-чат, корзина для мусора.

Ход проведения: участники сидят в кругу. Ведущий обозначает условие выполнения задания: «Ассоциации – это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово. Придумайте ассоциации на слова «Экзамены», «ОГЭ/ЕГЭ», «Итоговая аттестация», «Стресс». Постарайтесь не задумываться подолгу, написать первое, что приходит в голову. Вложите в ваш рисунок все ваши негативные чувства, напряжение, тревоги по поводу итогового сочинения в этот рисунок и изобразите их. Вы мне эти листочки не сдаете, что с ним делать я вам скажу позже». Теперь, необходимо взять рисунок и все свои негативные эмоции вложить в этот рисунок, смять, разорвать его и выбросить в корзину для мусора. Упражнение выполняется под релаксационную музыку.

Обсуждение:

- 4) Возникли ли у Вас сложности при выполнении данного упражнения?
- 5) Какие чувства и эмоции во время выполнения этого упражнения Вы можете отметить?
- 6) Какие чувства и эмоции Вы можете отметить после выполнения этого упражнения?

Информационный блок

«Мини-лекция: что такое стресс и как с ним бороться вовремя подготовки к экзаменам?»

Понятие стресса

Широко известный термин «**стресс**» ввел автор учения о стрессе, канадский психолог Ганс Селье в 1936 году. Стресс – это совокупность эмоций, оказывающих воздействие на состояние организма и нашу работоспособность.

От степени интенсивности делится на эустресс и дистресс («согласно Г. Селье о стрессе»).

Экзаменационный стресс – один из самых распространенных видов стресса. От куда он берется? По мнению специалистов, это результат: интенсивной умственной деятельности, нагрузки на одни и те же мышцы и органы из-за длительного нахождения за учебниками, а также нарушения режима сна и отдыха.

Эустресс и дистресс и восприятие ситуации экзамена.

При эустрессе – экзамены выступают как средство самоутверждения и способ повышения самооценки. Один из трудностей, этапов развития их личности, повышающие шансы на успешную профессиональную самореализацию.

При дистрессе – экзамен воспринимается как стрессовое событие, поэтому идет повышение уровня тревоги и роста эмоционально-психического напряжения, которые блокируют познавательную активность и способствуют ухудшению протекания психофизических функций.

***Как правильно готовиться к экзаменам физически и психологически:
(Правила тайм-менеджмента при организации занятий и отдыха)***

Правило № 1. Подготовь удобное место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

Правило № 2. Согласовать график труда и отдыха с внутренними биологическими часами (Сова, Жаворонок, Голубь), наметив, какими темпами вы будете заниматься в часы подъёма, а какими - в часы спада.

Правило № 3. Важно сформулировать конечный результат (цель) и определить конкретные действия по достижению цели и определить сроки выполнения, указать кол-во времени на выполнение. Также для эффективной подготовки составьте свой план по месяцам/неделям/дням для распределения умственной нагрузки и качественного запоминания.

Правило № 4. Общее правило организации: если вы чувствуете себя «не в настроении», начинайте занятия с наиболее интересного или легкого для вас предмета или темы, это поможет войти в рабочую форму. Также оставь одну неделю перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Правило № 5. Разделить задачу на небольшие части на весь период времени. Каждый день добросовестно выполнять только одну часть. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Необходимо не ставить перед собой сверхзадач. (Я подготовлюсь за 3 дня ко всем экзаменам и сдам их на «5»). Не стоит дожидаться пока ситуация станет катастрофической.

Правило № 6. Обязательно делайте короткие, но регулярные перерывы (например, 45 минут подготовка, 10 – 15 минут перерыв на другой вид деятельности).

Правило № 7. Планируй свой отдых (хобби, спорт, релаксация, общение с друзьями, сон), чтобы справиться со стрессом и внутренним напряжением. Отдыхать, не дожидаться усталости - лучшее средство от переутомления; Отдыхай не механически, а по окончании подготовки к целому вопросу.

Правило № 8. Репетируй! Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

Правило № 9. Во время подготовки: обойдитесь без стимуляторов (кофе, крепкого чая и т.д.): нервная система перед экзаменом и так на взводе. Также не рекомендуется употреблять различного рода успокоительные, т.к. они действуют успокаивающее на нервную систему, тормозят ее работу, что сказывается на работе ваших познавательных процессов.

Правило № 10. Мысли позитивно. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе

картину триумфа. Используй прошлый опыт успеха для формирования образа уверенности на экзамене.

Правило № 11. Вечером перед экзаменом надо заняться любым отвлекающим делом, прогуляться, искупаться, а ночью хорошо выспаться, последние двенадцать часов должны уйти на подготовку не знаний, а организма.

Правило № 12. Научись отделять важное от неважного и все неважное перепоручать тем, у кого для этого есть время и желание. Научись расставлять приоритеты! Все дела на группы по степени важности и срочности. Можно даже завести отдельную тетрадь и нарисовать в ней такую таблицу: **А**: Сделай в первую очередь! **Б**: Распланировать и начать делать после выполнения главных задач. **С**: Делегировать (перепоручать или попросить о помощи)! **Д**: Игнорировать или временно отложить!



Рекомендации по организации режима дня:

Раздели день на три части согласно времени суток (утро, день, вечер):

1. Подготовка к экзаменам по плану с распределением умственной нагрузки - 8 часов в день.

2. Отдых и физические нагрузки – 8 часов.

- Занимайся спортом/физические упражнения - 4 часа. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга;

- Свежий воздух - 4 часа в день. Идет большой поток информации. Для ее усвоения необходим кислородный обмен.

3. Сон. Спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда. Интеллектуальная активность требует хорошего сна. Сон улучшает долговременную память, помогает установить связи между изучаемыми предметами.

! Главное условие поддержки твоей работоспособности: чередование умственного и физического труда; минимум телевизионных передач и компьютерных игр; помни про «Поглотителей времени» (телефон, компьютерные игры, телевизор, интернет).

Организация правильного питания перед экзаменом

При составлении меню необходимо учитывать тот факт, что при интенсивном изучении и запоминании материала головной мозг и вся нервная система испытывает повышенную нагрузку. Для ее поддержки в рацион должны включаться следующие, содержащиеся в продуктах, вещества, витамины и микроэлементы:

- глюкоза – содержится в меде, свежих ягодах и фруктах, инжире, кураге, изюме и др.;
- кальций – содержится в молочных продуктах, яичных желтках, кунжутном семени, грибах, миндале, грецких орехах и др.;
- железо – содержится в зеленых яблоках, бобовых, печени, петрушке, кровяной колбасе, мясе кролика и др.;
- витамин С – находится в цитрусовых, болгарском перце, черной смородине, облепихе, айве и др.;
- витамины группы В – содержатся в субпродуктах, мясе, фасоли, яичных желтках, кукурузе и др.;
- лецитин – содержится в яйцах, мясе птиц, печени, сое, молоке, цельных злаках, арахисе и др.;
- магний – содержится в какао, сое, гречке, овсяной крупе, горохе, орехах (грецких и лесных), миндале, шиповнике, пшеничном хлебе и др.;
- омега-кислоты – содержатся в жирных видах рыбы, оливковом, подсолнечном, льняном и других маслах.

Наиболее полезными для работы головного мозга считаются такие продукты: грецкие орехи; молоко и йогурт; нежирная говядина; цельнозерновые крупы; куриные яйца; морковь; черника; шпинат; жирные сорта рыбы; курятина; морская капуста; авокадо; темный шоколад.

Такая предварительная и систематизированная подготовка к экзаменам избавит вас от стресса и позволит сосредоточиться на решении поставленных задач для их более успешного решения. Но помните, не стоит полностью менять свой рацион и вводит в него незнакомые для вас продукты. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

Эффективные способы запоминания изучаемого материала:

9. **«Внимание в суть»**, не делай ставку на зубрежку, стремись к пониманию материала: механическое заучивание (или зазубривание) материала без вникания в его смысл приводит к тому, что через час Вы будете помнить около 60% новой информации, спустя 10 часов – 35%, а через 6 дней из глубин Вашей памяти Вы извлечете не более 20% выученного материала. А вот осмысленная информация откладывается в так называемой долговременной памяти.

3) **«Интервальные повторения»:** метод интервальных повторений поможет запомнить информацию любых объемов. но необходимо следовать алгоритму повторений:

«быстрый способ, с учетом малого времени»: первое – спустя 20 минут после заучивания; второе – спустя 6 – 8 часов; третье – через сутки. Помни, что эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.

«качественный способ запоминания большого материала для многократного использования»: первое – непосредственно в день заучивания (повторите весь материал); второе – через 3 дня (повторите только ключевые моменты, которые выделены самим автором или Вами); третье – через 6 дней (повторите всю информацию, но постарайтесь сделать это в другом порядке).

Важно: в идеале рекомендуется повторять изучаемый материал ежедневно, но уделять этому не больше 15 – 20 минут, чтобы не перегружать мозг! Также попробуйте объяснить непонятные или трудно запоминающиеся моменты кому-либо или себе в виде воображаемого собеседника, в дополнении можете прослушать видео-урок по данной теме.

4) **«Эффект края»:** мы быстрее запоминаем и наиболее точно воспроизводим информацию, расположенную в начале и в конце текста. Поэтому, прочтите текст, который Вам необходимо выучить. Выделите наиболее сложные части и начинайте заучивать их первыми либо последними.

5) **«Метод Фейнмана»:** основан на объяснении нового и сложного материала понятным и простым языком, облегчающим запоминание. Для этого: 1) материал выписываем тезисно, кратко; 2) выделяем для себя трудные для понимания задания или пробелы в знаниях по данной теме и восполняем, разбираем их, записывая упрощенным для понимания способом, можно использовать рисунки/схемы/графики; 3) если позволяет материал, можно объединить всю информацию в одну интересную историю, чтоб легче было пересказывать;

6) **«Метод массированного запоминания»:** Конспектируйте материал, который необходимо выучить. Выписывайте основные тезисы от руки, перефразируйте их более понятным языком, выделяйте важную информацию с помощью контрастного цвета, используйте списки и нумерацию;

7) **«Интерференция»:** схожие воспоминания смешиваются, поэтому для уменьшения негативного влияния интерференции рекомендуется схожую информацию изучать в разные временные промежутки или разбейте материал на блоки, а еще изучайте в разных помещениях (при желании, можете делать это на улице или в транспорте). Смена обстановки при запоминании отдельных блоков поможет избежать перемешивания информации;

8) **«Использование мнемотехник»:** запоминание по первым буквам, если надо запомнить перечисление в определенном порядке, можно

построить мнемонические фразы, логического ряда. Например, «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан»; рифмуйте или напевайте информацию, которую Вам тяжело запомнить, применяйте аудиальные ассоциации или специальные средства (диктофон или любой другой гаджет). Приемы работы с текстом: метод ключевых слов, группировка, комплексный учебный метод. Методы визуализации: чертите схемы, диаграммы, графики, создавайте целые картины, пусть даже понятны они будут только Вам, причем не только на бумаге, но и в своем воображении.

9) «**Структурированное информирование**»: информация делится на части для более глубокого изучения и максимально продуктивного запоминания. При этом важно грамотно структурировать материал, сгруппировав блоки по темам и подтемам[18].

Способы управления собой (эмоции и мысли)

в ситуации подготовки к итоговой аттестации в форме ОГЭ/ЕГЭ:

6) развитие психологически устойчивых качеств личности (в частности стрессоустойчивость);

7) развитие навыков асертикативного поведения (демонстрация уверенности и позитивной установки);

8) формирование позитивного мышления и положительного эмоционального фона (восприятие ситуации экзамена как средство самоутверждения и повышение самооценки);

9) освоение техники самоконтроля (осознание, вербализация, принятие, отреагирование);

10) освоение техник саморегуляции (дыхательная гимнастика, кинезиологические упражнения, аутотренинг, визуализация, мышечная релаксация, медитация).

Техника самоконтроля:

1 шаг: осознание собственных эмоций и чувств, подразумевающее анализ своего состояния (структурный анализ стресса: мысли, действия, чувства);

2 шаг: обозначение своих эмоций и мыслей на вербальном уровне, проговаривание возникших эмоций и чувств в стрессовой ситуации;

3 шаг: принятие собственных чувств, эмоций, тревожных мыслей на сознательном уровне, прорисовка всех вариантов нежелательного результата воздействия стрессовой ситуации;

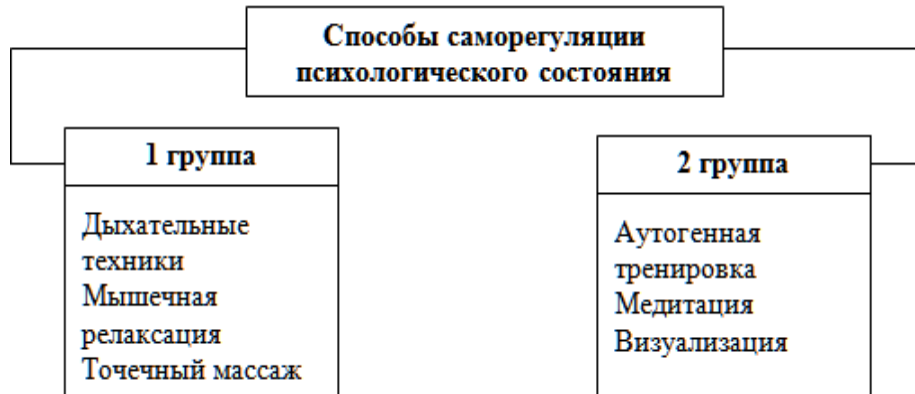
4 шаг: готовность развиваться и работать над собой и своим поведением для успешного выхода из стрессовой ситуации;

5 шаг: формирование позитивного мышления и использование конструктивных способов реагирования в стрессовой ситуации и способов саморегуляции.

Техник саморегуляции:

В период сдачи основных и дополнительных экзаменов очень важно использовать не только простые способы снятия внутреннего психоэмоционального напряжения и чувства усталости, выведенные нами

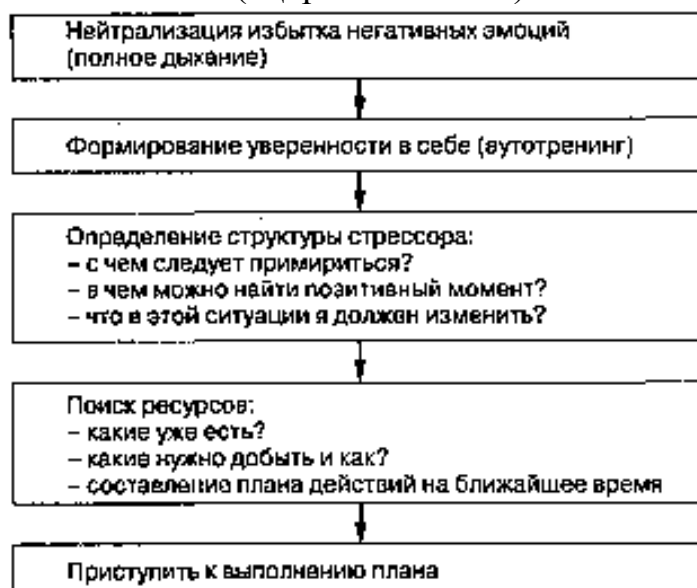
в процессе мозгового штурма (чтение книг, музыка, отдых на природе, просмотр хорошего видеофильма, спорт, общение с друзьями, прогулки в парке, душ, сон) с целью поддержания своей работоспособности и активности работы познавательных процессов, но и использовать специальные методы саморегуляции по оптимизации уровня стресса.



**Алгоритм действий при наступлении стресса (стресс в настоящем)
(Щербатых Ю.В.)**

- 6) На первом этапе, Вам необходимо снизить уровень отрицательных эмоций при помощи техники полного дыхания;
- 7) На втором, этапе при помощи аутотренинга нужно усилить чувство уверенности в себе;
- 8) На третьем этапе, произвести структурный анализ стресса с выявлением причин Вашего стрессового состояния, который поможет найти адекватные средства для его преодоления;
- 9) На четвертом этапе, поиск внешних и внутренних ресурсов для преодоления стресса и составление оперативного плана действий;
- 10) Пятый этап предполагает начало практических действий по выходу из стрессовой ситуации.

**Алгоритм действий
при наступлении стресса (стресс в настоящем)
(Щербатых Ю.В.)**



Упражнение «Круги поддержки»

Цель: повышение сплоченности через развитие межгруппового доверия, эмпатии, внутригрупповой поддержки.

Время: 17 минут

Материал: специальных материалов не требуется.

Ход проведения: для выполнения упражнения ведущий просит участников рассчитаться на 1 и 2. Участники под номером 1 образуют внутренний круг, участники под номером 2 – внешний. Задача внешнего круга, продолжить фразу «Я уверена, ты сдашь экзамен, потому что ты...» опираясь на сильные качества участника внутреннего круга, задача внутреннего круга: внимательно слушать и запоминать, ответы каждого участника внешнего круга, по прохождении участниками 1 круга, участники внутреннего круга вспоминают и проговаривают ответы всех участников внешнего круга в виде 1 предложения. Например, «Я уверена, что сдам экзамен, потому что...хорошо знаю материал...уверена в себе...знаю процедуру ОГЭ/ЕГЭ... и т.д. Затем по хлопку внешний и внутренний круг меняется местами и упражнение повторяется.

Обсуждение:

- 4) В каком кругу Вам было комфортнее находится (внешний или внутренний) и почему?
- 5) Сложно или легко было найти слова поддержки?
- 6) Что больше всего понравилось Вам при выполнении данного упражнения: поддерживать других и когда Вас поддерживали?

Рефлексия, завершение занятия

Упражнение «Змейка»

Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем занятии.

Время: 5 минут.

Инструкция: Сейчас мы с вами поделимся впечатлениями от проведенного занятия по принципу игры «Змейка», будем делиться впечатлениями от сегодняшнего занятия и высказывать пожелания всем участникам группы, перебрасывая мяч по кругу, но в определенной последовательности с последней парты по первую парту и мое завершающее слово. Когда кто-то будет говорить, прошу вас сидеть и внимательно слушать, не перебивая и не разговаривая, уважая своих одноклассников.

Обсуждение:

- 1) Что принес вам классный час?
- 2) Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия?
- 3) Что нового для себя Вы узнали?
- 4) Что возьмете на вооружение и будете использовать в дальнейшем?

**МАТЕРИАЛЫ РЕАЛИЗАЦИИ ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ЭТАПА
ПРОГРАММЫ**

БЛАНК ОТВЕТОВ № 1

Инструкция: Уважаемые выпускники! Просим оценить ваше самочувствие исходя из перечисленных симптомов и признаков, разделенных на 4 сферы (интеллектуальной, поведенческой, физиологической, эмоциональной) перед началом итоговой аттестации. **Система оценки симптомов/признаков: имеется (+), отсутствует (-).**

Интеллектуальные признаки	Поведенческие признаки
<ol style="list-style-type: none"> 1. Преобладание негативных мыслей 2. Трудность сосредоточения 3. Ухудшение показателей памяти 4. Постоянное и бесплодное вращение мыслей вокруг одной проблемы 5. Повышенная отвлекаемость 6. Трудность принятия решений, длительные колебания при выборе 7. Плохие сны, кошмары 8. Частые ошибки, сбои в вычислениях 9. Пассивность, желание переложить ответственность на кого-то другого 10. Нарушение логики, спутанное мышление 11. Импульсивность мышления, поспешные и необоснованные решения 12. Сужение «поля зрения», кажущееся уменьшение возможных вариантов действия 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Потеря аппетита или переедание 2. Возрастание ошибок при выполнении привычных действий 3. Более быстрая или, наоборот, замедленная речь 4. Дрожание голоса 5. Увеличение конфликтных ситуаций в школе или в семье 6. Хроническая нехватка времени 7. Уменьшение времени, которое уделяется на общение с близкими и друзьями 8. Потеря внимания к своему внешнему виду, неухоженность 9. Антисоциальное поведение 10. Низкая продуктивность деятельности 11. Нарушение сна или бессонница 12. Злоупотребление вредными привычками
Эмоциональные симптомы	Физиологические симптомы
<ol style="list-style-type: none"> 1. Беспокойство, повышенная тревожность 2. Подозрительность 3. Мрачное настроение 4. Ощущение постоянной тоски, депрессии 5. Раздражительность, приступы гнева 6. Эмоциональная «тупость», равнодушие 7. Циничный, неуместный юмор 8. Уменьшение чувства уверенности в себе 9. Уменьшение удовлетворенности жизнью 10. Чувство отчужденности, одиночества 11. Потеря интереса к жизни 12. Снижение самооценки, появления чувства вины или недовольства собой или своей работой. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Боли в разных частях тела неопределенного характера, головные боли 2. Повышение или понижение АД 3. Учащенный или неритмичный пульс 4. Нарушение процессов пищеварения (запор, диарея, повышенное газообразование) 5. Нарушение свободы дыхания 6. Ощущение напряжения в мышцах 7. Повышенная утомляемость 8. Дрожь в руках, судороги 9. Появление аллергии или иных кожных высыпаний 10. Повышенная потливость 11. Снижение иммунитета, частые недомогания 12. Быстрое увеличение или потеря веса тела

Спасибо за ответы!

БЛАНК ОТВЕТОВ № 2

Фамилия, имя _____ Класс _____

Инструкция: приближается время сдачи итогового экзамена в форме ОГЭ/ЕГЭ. Для нас очень важно узнать Ваше мнение о предстоящих экзаменах и о Вашей готовности к ним. Результаты анкеты будут использоваться только психологом для выдачи рекомендаций по подготовке к экзаменам. Просим вас оценить свое согласие или несогласие с приведенными ниже утверждениями по 10-бальной шкале от 1 — «полностью не согласен» до 10 — «абсолютно согласен». Пожалуйста, обведите цифру, отражающую ваше мнение.

№	Утверждение	Критерий	Балл	Критерий
1	Я хорошо представляю, как проходит ОГЭ/ЕГЭ.	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
2	Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы вовремя ОГЭ/ЕГЭ.	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
3	Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
4	Считаю, что результаты ОГЭ/ЕГЭ важны для моего будущего	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
5	Я совсем не волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
6	Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
7	Думаю, что у ОГЭ/ЕГЭ есть свои преимущества	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
8	Считаю, что могу сдать ОГЭ/ЕГЭ/ на высокую оценку	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
9	Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
10	Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ОГЭ/ЕГЭ.	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
11	Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
12	Я достаточно много знаю про ОГЭ/ЕГЭ.	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
13	Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен

Спасибо за ответы!

БЛАНК ОТВЕТОВ № 3

Инструкция. Вам предлагается бланк-опросник с утверждениями. Обведите кружком подходящий для вас вариант по каждому утверждению. Чем искреннее будут ваши ответы, тем более точный результат вы получите.

Утверждение	Редко	Иногда	Часто
1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе	1	2	3
2. Я стараюсь работать, даже если бываю не совсем здоров	1	2	3
3. Я постоянно переживаю за качество своей работы	1	2	3
4. Я бываю настроен агрессивно	1	2	3
5. Я не терплю критики в свой адрес	1	2	3
6. Я бываю раздражителен	1	2	3
7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно	1	2	3
8. Меня считают человеком настойчивым и напористым	1	2	3
9. Я страдаю бессонницей	1	2	3
10. Своим недругам я могу дать отпор	1	2	3
11. Я эмоционально и болезненно переживаю неприятность	1	2	3
12. У меня не хватает времени на отдых	1	2	3
13. У меня возникают конфликтные ситуации	1	2	3
14. Мне не достает власти, чтобы реализовать свои цели	1	2	3
15. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом	1	2	3
16. Я все делаю быстро	1	2	3
17. Я испытываю страх, что не поступлю в институт или не сдам экзамены	1	2	3
18. Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки	1	2	3

Благодарю за ответы!

АНКЕТА

1)ФИ _____ Класс _____ Дата _____

2) Оцени степень своего волнения в период подготовке к экзаменам по шкале от 0 до 100. Где 0 – означает абсолютно спокоен, а 100 – испытываю сильное волнение, которое мне мешает думать/ размышлять. Отметьте степень своего волнения на шкале, указав кол-во баллов:

0 _____ 100

3) Выберите подходящий вам вариант высказывания и продолжи фразу:

А) Я не волнуюсь по поводу кол-ва баллов по ЕГЭ, потому что _____

Б) Я сильно переживаю, потому что от результата сдачи ЕГЭ _____

4) После окончания 9/11-го класса, я планирую продолжить образование:

А) обучаясь в колледже (укажите название/направление подготовки) _____

Б) обучаясь в ВУЗ (укажите название/направление подготовки) _____

В) До конца не определился/лась _____

Г) Вариант ответа для 9-х классов: продолжу обучение в 10-м классе.

БЛОК № 1

Оцените, насколько данные утверждения справедливы для вас и проставьте цифры в соответствующие клетки таблицы: 3 балла — абсолютно точно 2 балла — в большой степени 1 балл — незначительно 0 баллов — совсем не подходит

Утверждения	БАЛЛЫ			
	3	2	1	0
1. В одежде и мебели для меня важен цвет.				
2. Долго помню то, что мне сказали.				
3. После тяжелого дня самое большое желание - принять удобное положение и расслабиться.				
4. Стараюсь записывать важные детали, чтобы не забыть.				
5. Люблю петь, когда чем-нибудь занимаюсь.				
6. Я не стану носить даже самую модную вещь, если она неудобна.				
7. Люблю рассматривать картины, красивые пейзажи и т.п.				
8. Мне помогает, если я рассуждаю вслух.				
9. Мне приятно, когда в лицо дует теплый ветерок.				
10. То, что вижу, запоминаю особенно хорошо.				
11. Люблю слушать звуки природы: шум дождя, моря и т.п.				
12. Люблю потягиваться, разминаться.				

13. Я лучше запоминаю то, что прочитал сам, чем то, что мне рассказывают.				
14. Для меня важен голос собеседника.				
15. Люблю, когда мне делают массаж.				
16. Для меня важен внешний вид человека.				
17. Люблю, когда читают вслух.				
18. Когда слышу музыку, отбиваю такт ногой или рукой.				
19. Мне нравится, когда люди хорошо одеваются.				
20. В шуме не могу сосредоточиться.				
21. Лучше всего запоминаю, если могу при этом двигаться ходить, двигать ногами, руками и т.д.				
22. Люблю фотографировать, выбирать удачные ракурсы для съемки.				
23. Я лучше запоминаю то, что мне рассказывают, чем что я читаю сам.				
24. Не могу долго сидеть или лежать на неудобной мебели				

БЛОК № 2

Пожалуйста, отметьте, присущи вам перечисленные ниже формы поведения. Для этого поставьте «**плюс**» в соответствующем столбце.

№	Утверждение	Да	Нет
1	Выполнение порученного мне дела всегда требует контроля со стороны		
2	Очень переживаю перед любой проверочной работой, контрольной, диктантом, экзаменом		
3	Решение по какому-либо вопросу принимаю с трудом, часто перекладываю на других		
4	Всегда и во всем исполнитель(на)		
5	Часто бывает несдержанным(ой)		
6	Хорошо делаю по образцу или по примеру, но свои способы выполнения предлагаю редко		
7	К успехам или неудачам в школе отношусь равнодушно		
8	В своих делах и действиях часто надеюсь на авось		
9	Правильность и качество своей работы сам(а) не проверяю, доверяю сделать это кому-либо другому		
10	Часто перепроверяю, постоянно что-то исправляю в сделанном		
11	Перед выполнением чего-либо мне нужен период раскочки		
12	При выполнении какой-либо работы могу то очень быстро ее сделать, то, постоянно отвлекаясь и выполняю медленнее		
13	Выполненную работу обычно не проверяю		
14	Иногда у меня проявляются невротические реакции: грызение ногтей, кончика карандаша, тереблю волосы и т.д.		
15	При выполнении какой-либо работы очень быстро устаю		
16	Всегда и во всем претендую на самые высокие результаты		
17	Часто бывает неаккуратным(ой)		
18	При необходимости поменять вид работы или род деятельности		

	делаю это с трудом		
19	Часто не могу уложиться во временные рамки при выполнении чего-либо		
20	Чаще поддерживаю чужую точку зрения, свою отстаиваю редко		
21	Часто отвлекаюсь при выполнении какой-либо работы		
22	В работе часто бываю небрежен (на)		
23	Всегда стремлюсь получать только отличные оценки		
24	Всегда и во всем медлителен(на) и малоподвижен(на)		
25	Обычно вначале делаю что-либо быстро и активно, а затем темп выполнения становится все медленнее и медленнее		
26	Стараюсь все делать быстро, но часто не проверяю сделанное, пропускаю ошибки		
27	Всегда стремлюсь быть и выполнять все лучше всех		
28	Во время выполнения чего-либо мне необходимы перерывы для отдыха		
29	Мне постоянно требуется подтверждения правильности выполнения чего-либо со стороны		
30	Равнодушен(на) к результатам работы		
31	Заранее свои действия планирую с трудом		
32	Часто испытываю усталость		
33	Все делаю медленно, но основательно		

БЛОК № 3

Вам предлагается ответить на вопросы, которые помогут лучше понять ваш учебный стиль. Вам предлагаются пары противоположных утверждений. Ваша задача — оценить, насколько они для вас справедливы. Если вам абсолютно подходит левое утверждение, обведите цифру 1. Если абсолютно подходит правое утверждение — цифру 10. Если оба утверждения вам в какой-то степени подходят, но одно немного больше, выберите соответствующую цифру и обведите ее.

Мне очень помогает опора на личный опыт	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Мне помогает опора на теоретические знания
Я предпочитаю догадываться сам, без объяснения	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Я хочу, чтобы мне объяснили главную информацию
Мне легче найти сходства между двумя вещами	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Мне легче найти различия между двумя вещами
Для меня важнее понять основную мысль	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Для понимания смысла мне важнее знать детали
Я могу догадаться о значении иностранного слова по смыслу	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Я лучше проверю значение нового слова в словаре
Я лучше понимаю, когда мне объясняют материал в общем	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Я лучше понимаю, когда материал разбивают на части
Мне помогают образы и сравнения	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Мне лучше объяснять конкретно, напрямую
Составление плана мне только мешает, я все вижу в целом	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Составление плана очень помогает в работе

Мне легче работать, опираясь на примеры	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Мне легче работать, опираясь на правила
Я лучше понимаю примеры и иллюстрации	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Я лучше понимаю схемы и таблицы

БЛОК № 4

Утверждение	Вариант ответа
1) Трудно ли вам вставать рано утром:	А) Да, почти всегда; Б) Иногда; В) Редко Г) Крайне редко.
2) Если бы у вас была возможность выбора, в какое время вы ложились бы спать:	А) после 1 часа ночи; Б) с 23 часов 30 минут до 1 часа; В) с 22 часов до 23 часов 30 минут; Г) до 22 часов.
3) Какой завтрак вы предпочитаете в течение первого часа после пробуждения:	А) плотный; Б) менее плотный; В) можно ограничиться вареным яйцом или бутербродом; Г) достаточно чашки чая или кофе.
4) Если вспомнить ваши последние размолвки/споры/конфликты в школе и дома, то преимущественно в какое время они происходили:	А) в первой половине дня; Б) во второй половине дня.
5) От чего вы могли бы отказаться с большей легкостью:	А) от утреннего чая или кофе; Б) от вечернего чая.
6) Насколько легко рушатся ваши привычки, связанные с принятием пищи во время каникул:	А) очень легко; Б) достаточно легко; В) трудно; Г) остаются без изменения.
7) Если ранним утром предстоят важные дела, на сколько раньше вы ложитесь спать по сравнению с обычным распорядком:	А) более чем на 2 часа; Б) на 1-2 часа; В) меньше чем на 1 час; Г) как обычно.
8) Насколько точно вы можете оценить промежуток времени, равной минуте? Попросите кого-нибудь помочь вам в этом испытании:	А) меньше минуты; Б) больше минуты В) ровно минута.

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Пожалуйста, отметьте, присущи ли вашему ребенку
 ФИ _____ перечисленные ниже формы поведения.
 Для этого поставьте «плюс» в соответствующем столбце.

№	Утверждение	Да	Нет
1	Выполнение порученного дела всегда требует контроля со стороны взрослого		
2	Очень переживает перед любой проверочной работой, контрольной, диктантом, экзаменом		
3	Решение по какому-либо вопросу принимает с трудом, часто перекладывая на других		
4	Всегда и во всем исполнитель		
5	Часто бывает несдержанным		
6	Хорошо делает по образцу или по примеру, но свои способы выполнения предлагает редко		
7	К успехам или неудачам в школе относится равнодушно		
8	В своих делах и действиях часто надеется на авось		
9	Правильность и качество своей работы сам не проверяет, доверяя сделать это кому-либо другому		
10	Часто перепроверяет, постоянно что-то исправляет в сделанном		
11	Перед выполнением чего-либо требуется период раскачки		
12	При выполнении какой-либо работы может то очень быстро ее сделать, то, постоянно отвлекаясь, медленнее		
13	Выполненную работу обычно не проверяет		
14	Иногда проявляются невротические реакции: грызет ногти, кончик карандаша, тербит волосы и т.д.		
15	При выполнении какой-либо работы очень быстро устает		
16	Всегда и во всем претендует на самые высокие результаты		
17	Часто бывает неаккуратным		
18	При необходимости поменять вид работы или род деятельности делает это с трудом		
19	Часто не может уложиться во временные рамки при выполнении чего-либо		
20	Чаще поддерживает чужую точку зрения, свою отстаивает редко		
21	Часто отвлекается при выполнении какой-либо работы		
22	В работе часто бывает небрежен		
23	Всегда стремится получать только отличные оценки		
24	Всегда и во всем медлителен и малоподвижен		

25	Обычно в начале делает что-либо быстро и активно, а затем темп выполнения становится все медленнее и медленнее		
26	Старается все делать быстро, но часто не проверяет сделанное, пропускает ошибки		
27	Всегда стремится быть и выполнять все лучше всех		
28	Во время выполнения чего-либо необходимы перерывы для отдыха		
29	Постоянно требует подтверждения правильности выполнения чего-либо		
30	Равнодушен к результатам работы		
31	Заранее свои действия планирует с трудом		
32	Часто жалуется на усталость		
33	Все делает медленно, но основательно		

Благодарю за ответы!

АНКЕТА

**для родителей учащихся 9-х классов МБОУ «Школа № 87»
по вопросу подготовки к ОГЭ**

1. **Получаете ли Вы ранее в школе информацию по вопросам организации и проведения государственной (итоговой) аттестации обучающихся 9 класса в форме ОГЭ?**

- а) да б) нет в) затрудняюсь ответить

2. **Оцените Вашу степень понимания процедуры проведения экзамена в форме ОГЭ (как проходит экзамен, как заполняются бланки и т. д.) по 7 – балльной шкале? Где 0 - абсолютно не владею данной информацией, 7- ознакомлена с процедурой проведения, все понятно, обведите одну из цифр.**

0 1 2 3 4 5 6 7

3. **Где Ваш ребенок собирается продолжить обучение после окончания 9 класса?**

- а) в 10 классе; б) в другом учебном учреждении (колледж/ВУЗ); в) пока не определились; г) все зависит от результата сдачи (ОГЭ).

4. **Считаете ли Вы, что Ваш ребенок готов к сдаче экзамена в форме ОГЭ?**

- а) да

б) нет, нужна консультация психолога мне и ребенку (ФИ ребенка: _____),ваше ФИО _____ Тел. _____)

- в) затрудняюсь ответить

5. **Каково ваше отношение к проведению итоговой аттестации в форме ОГЭ?**

- а) положительное Б) отрицательное в) затрудняюсь ответить

6. **Что, на Ваш взгляд, необходимо сделать для того, чтобы Ваш ребенок успешно сдал экзамен?**

- а) создание комфортных условий дома для самоподготовки экзаменов;
б) понимание процедуры проведения экзамена в форме ОГЭ;
в) успешное освоение учебного материала, высокий уровень самоподготовки;
г) участие в тренингах по снижению уровня тревоги и саморегуляции;
д) ваш вариант ответа:

7. **Обсуждаете ли Вы дальнейшее развитие событий в случае отрицательного результата?**

- А) да Б) только однажды В) нет

8. **С каким настроением Ваш ребенок последнее время посещает в школу? А) с хорошим настроением Б) без особого желания В) затрудняюсь ответить;**

30. Какие из перечисленных в таблице признаков и симптомов Вы наблюдали у Вашего ребенка в последнее время, поставьте или «+» или «-» рядом с номером признака/симптома (один вариант ответа).

Интеллектуальные признаки	Поведенческие признаки
1. Преобладание негативных мыслей 2. Трудность сосредоточения 3. Ухудшение показателей памяти 4. Постоянное и бесплодное вращение мыслей вокруг одной проблемы 5. Повышенная отвлекаемость 6. Трудность принятия решений, длительные колебания при выборе решений 7. Плохие сны, кошмары 8. Частые ошибки, сбои в вычислениях 9. Пассивность, желание переложить ответственность на кого-то другого 10. Нарушение логики, спутанное мышление 11. Импульсивность мышления, поспешные и необоснованные решения 12. Сужение «поля зрения», кажущееся уменьшение возможных вариантов действия	1. Потеря аппетита или переедание 2. Возрастание ошибок при выполнении привычных действий 3. Более быстрая или, наоборот, замедленная речь 4. Дрожание голоса 5. Увеличение конфликтных ситуаций в школе или в семье 6. Хроническая нехватка времени 7. Уменьшение времени, которое уделяется на общение с близкими и друзьями 8. Потеря внимания к своему внешнему виду, неухоженность 9. Антисоциальное поведение 10. Низкая продуктивность деятельности 11. Нарушение сна или бессонница 12. Злоупотребление вредными привычками
Эмоциональные симптомы	Физиологические симптомы
1. Беспокойство, повышенная тревожность 2. Подозрительность 3. Мрачное настроение 4. Ощущение постоянной тоски, депрессии 5. Раздражительность, приступы гнева 6. Эмоциональная «тупость», равнодушие 7. Циничный, неуместный юмор 8. Уменьшение чувства уверенности в себе 9. Уменьшение удовлетворенности жизнью 10. Чувство отчужденности, одиночества 11. Потеря интереса к жизни 12. Снижение самооценки, появления чувства вины или недовольства собой или своей работой.	1. Боли в разных частях тела неопределенного характера, головные боли 2. Повышение или понижение АД 3. Учащенный или неритмичный пульс 4. Нарушение процессов пищеварения (запор, диарея, повышенное газообразование) 5. Нарушение свободы дыхания 6. Ощущение напряжения в мышцах 7. Повышенная утомляемость 8. Дрожь в руках, судороги 9. Появление аллергии или иных кожных высыпаний 10. Повышенная потливость 11. Снижение иммунитета, частые недомогания 12. Быстрое увеличение или потеря веса тела

31. Насколько Вы верите в своего ребенка?

А) я уверен(а), что он сдаст все экзамены

Б) есть сомнения, в зависимости от предмета В) затрудняюсь ответить

32. Чем ближе время сдачи экзамена, Вы или Ваш ребенок:

А) остаетесь спокойным(ой) и хладнокровным(ой)

Б) не замечаете изменений в своем/его эмоциональном состоянии

В) становитесь напряженным(ой) и теряете покой.

Спасибо за ответы!

АНКЕТА

**для родителей учащихся 11-х классов МБОУ «Школа № 87»
по вопросу подготовки к ЕГЭ**

1. Получаете ли Вы ранее в школе информацию по вопросам организации и проведения государственной (итоговой) аттестации обучающихся 11 класса в форме ЕГЭ?

а) да б) нет в) затрудняюсь ответить

2. Оцените Вашу степень понимания процедуры проведения экзамена в форме ЕГЭ (как проходит экзамен, как заполняются бланки и т. д.) по 7 – балльной шкале? Где 0 - абсолютно не владею данной информацией, 7- ознакомлена с процедурой проведения, все понятно, обведите одну из цифр.

0 1 2 3 4 5 6 7

3. Где Ваш ребенок собирается продолжить обучение после окончания 11 класса?

а) в среднем образовательном учреждении; б) в высшем учебном учреждении; в) пока не определились; г) все зависит от результата сдачи (ЕГЭ).

4. Считаете ли Вы, что Ваш ребенок готов к сдаче экзамена в форме ЕГЭ?

а) да

б) нет, нужна консультация психолога мне и ребенку (ФИ ребенка: _____),ваше ФИО

Тел. _____)

в) затрудняюсь ответить

5. Каково ваше отношение к проведению итоговой аттестации в форме ЕГЭ?

а) положительное Б) отрицательное в) затрудняюсь ответить

6. Что, на Ваш взгляд, необходимо сделать для того, чтобы Ваш ребенок успешно сдал экзамен?

а) создание комфортных условий дома для самоподготовки экзаменов;

б) понимание процедуры проведения экзамена в форме ЕГЭ;

в) успешное освоение учебного материала, высокий уровень самоподготовки;

г) участие в тренингах по снижению уровня тревоги и саморегуляции;

д) ваш вариант ответа: _____

7. Обсуждаете ли Вы дальнейшее развитие событий в случае отрицательного результата сдачи экзамена в форме ЕГЭ?

А) да Б) только однажды В) нет

8. С каким настроением Ваш ребенок последнее время посещает в школу?

А) с хорошим настроением Б) без особого желания В) затрудняюсь ответить;

9. Какие из перечисленных в таблице признаков и симптомов Вы наблюдали у Вашего ребенка в последнее время, поставьте «+» или «-» рядом с номером признака/симптома.

Интеллектуальные признаки	Поведенческие признаки
1. Преобладание негативных мыслей 2. Трудность сосредоточения 3. Ухудшение показателей памяти 4. Постоянное и бесплодное вращение мыслей вокруг одной проблемы 5. Повышенная отвлекаемость 6. Трудность принятия решений, длительные колебания при выборе решений 7. Плохие сны, кошмары 8. Частые ошибки, сбои в вычислениях 9. Пассивность, желание переложить ответственность на кого-то другого 10. Нарушение логики, спутанное мышление 11. Импульсивность мышления, поспешные и необоснованные решения 12. Сужение «поля зрения», кажущееся уменьшение возможных вариантов действия	1. Потеря аппетита или переедание 2. Возрастание ошибок при выполнении привычных действий 3. Более быстрая или, наоборот, замедленная речь 4. Дрожание голоса 5. Увеличение конфликтных ситуаций в школе или в семье 6. Хроническая нехватка времени 7. Уменьшение времени, которое уделяется на общение с близкими и друзьями 8. Потеря внимания к своему внешнему виду, неухоженность 9. Антисоциальное поведение 10. Низкая продуктивность деятельности 11. Нарушение сна или бессонница 12. Злоупотребление вредными привычками
Эмоциональные симптомы	Физиологические симптомы
1. Беспокойство, повышенная тревожность 2. Подозрительность 3. Мрачное настроение 4. Ощущение постоянной тоски, депрессии 5. Раздражительность, приступы гнева 6. Эмоциональная «тупость», равнодушие 7. Циничный, неуместный юмор 8. Уменьшение чувства уверенности в себе 9. Уменьшение удовлетворенности жизнью 10. Чувство отчужденности, одиночества 11. Потеря интереса к жизни 12. Снижение самооценки, появления чувства вины или недовольства собой или своей работой.	1. Боли в разных частях тела неопределенного характера, головные боли 2. Повышение или понижение АД 3. Учащенный или неритмичный пульс 4. Нарушение процессов пищеварения (запор, диарея, повышенное газообразование) 5. Нарушение свободы дыхания 6. Ощущение напряжения в мышцах 7. Повышенная утомляемость 8. Дрожь в руках, судороги 9. Появление аллергии или иных кожных высыпаний 10. Повышенная потливость 11. Снижение иммунитета, частые недомогания 12. Быстрое увеличение или потеря веса тела

10. Насколько Вы верите в способности своего ребенка?

- А) я уверен(а), что он сдаст все экзамены
 Б) есть сомнения, в зависимости от предмета В) затрудняюсь ответить

11. Чем ближе время сдачи экзамена, Ваш ребенок:

- А) остается спокойным(ой) и хладнокровным(ой)
 Б) отсутствуют изменения в эмоциональном состоянии
 В) становится напряженным и теряет покой.

Спасибо за ответы!

**МАТЕРИАЛЫ РЕАЛИЗАЦИИ
ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ЭТАПА ПРОГРАММЫ**

КАРТОЧКИ К УПРАЖНЕНИЮ «ОТКРОВЕННО ГОВОРЯ»

Откровенно говоря, когда я сдам экзамен
Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...
Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...
Откровенно говоря, когда у меня что-то не получается, то я.....
Откровенно говоря, когда я прихожу домой...
Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...
Откровенно говоря, когда у меня свободное время...
Откровенно говоря, когда я волнуюсь...
Откровенно говоря, когда я гуляю на улице с друзьями...
Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...
Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах...
Откровенно говоря, когда я гуляю один...
Откровенно говоря, когда я устаю.....
Откровенно говоря, я люблю всегда...

Откровенно говоря, для снятия напряжения, мне помогает...
Откровенно говоря, когда я раздражена.....
Откровенно говоря, когда я сижу на экзамене....
Откровенно говоря, когда я отвечаю у доски....
Откровенно говоря, когда я общаюсь с друзьями....
Откровенно говоря, когда я не готов к уроку...
Откровенно говоря, когда я закончу школу....
Откровенно говоря, когда я в кругу друзей...
Откровенно говоря, когда у меня все получается, то я....
Откровенно говоря, когда я чувствую тревогу...
Откровенно говоря, когда я переживаю....
Откровенно говоря, когда я чего-то добиваюсь, то я
Откровенно говоря, всего я на экзамене боюсь ...
Откровенно говоря, когда я получу аттестат, то я....

Арт-терапевтическая техника
«Цвет моих чувств: что в твоём сердце?»

ЧТО В ТВОЁМ СЕРДЦЕ?

КАРТОЧКИ К УПРАЖНЕНИЮ «ЭКСПЕРИМЕНТ»

ЯСовсЕМнеВОЛнуюСькОГдаДУмаЮОпредС
тоЯщэкЗАмеНе

яХороШОзНаЮЭКзаМенНАционНыйм
АТЕриЛ

яЗНаюкаКИЕзадАНИянужНОВыПОЛнитьЧТо
бПОЛУитьЖЕЛаемУЮоценКУ

яЗНаюКАкуСпОкОиТсячТоБысПоКОЙноИУВ
ерЕНносдАТЬэтОТэкЗАмеН

ЧУВствУЮчТосдАТЬэтОтЭКзаМенМнепОсил
Ам

ЯЗНаюЧТоУМенявсЕПОЛУИТсяПРиОТВетЕна
ЭКзаМЕНАЦИОННыйвОПРОС

ЯЗНАЮКАКВЫБРТЬнаилУЧШИЙДЛЯменСПОс
обВЫПОЛнениязадАНИЙ

ЯХОРошоВладЕЮзнаНИЯмипроЦЕДурыСДА
ЧиОГэ

ЯМОгуНАслаЖДатьсяКАЖДЫМДНемСВОей
ЖИЗНИдаЖЕеслиВПЕредИмеНЯждЕТЭКЗАм
еНЭКЗАмеН-лиШьтолькочаСТьмоЕйжиЗНИ.

яУМЕЮполНОСТЬЮРАСслаБИТЬсяПОто
МБЫСтрРОсОбРАТЬся.

ЯМОгуупРАВЛяТЬСВОИмивнУТренНИми

ощущения Ми

ясправлюсьснапряжениемвлюбоймоменткогдапожелаю.

чтобынеслучилосьясделаювсеотменязависящечтобыдостичьжелаемого.

ятвердоуверенчтоуменявсебудетхорошои яуспешносдамэкзамены.

имененносегодняуменявсеполучитсяспокоениувверенвсебе

эмоцииэтоветеркоторыйнадуетпарусаонможетпривестикорабльвдвижениеаможетпотопитьеговольтер

возьмисвоистрессврукинедайволнениюзавладетьсобойуправляйсясвоими эмоциямивнужномнаправлении

сконцентрируйсянадостиженииисвоейцелииутебянепременновсеполучитсяя

ипомничтопослеэкзамена тебеялюбомслучаеждетоблегчениеоттогочтовсеуже позади

передначаломэкзаменаследуетнастроитьсянаположительныйладидуматьобуспешнойегосдаче

занятиялюбимымделомпоможетснизи

ТЪэмоциОНальНыепЕРЕежИВАниЯИНАЧа
ТЪМысЛИТЬПоЗИТивНо

чеРЕдоВАниЕумСТвенноГОИФизиЧЕскоГО
отрУДАзаЛОгхОРошЕЙраБОтоСПосОБНо
СТИ

ОченьВАжНОСобЛЮДатърежИМднЯПРАВ
ИЛЬНОПИтаТЬсяхороШОВЫСЫпатьСЯРАС
пРЕдеЛЯТЬнаГрузКУПодНЯМИОТДыхАТЬ

дЛЯЗАПомиНАниЯПолеЗНОСтРУКтуиРов
аТЬМаТериАЛЗасЧЕтСосТАВЛЕНиЯПлан
оВсХЕмпРИСУнКовПриЧЕмНаБУмаГЕ

ХороШАяподГОТОВКАэТоПОлоВИНАпоб
ЕДЫСеРВанТЕс

ИНтелектУальНаЯАКТИВНОСТъТРЕьУЕТХ
ОроШЕгоСНА

ИдеТбольшойПОтоКИНФОРмаЦИидЛЯеЕ
УсВОеНИЯнЕОбХОДИМКИСЛОрОДНыйоб
МеНнаСВЕжеМвоздуХе

РЕгулиРУйинТЕНсионьНАгруЗКИ:ЕСЛИ
МОтиАЦИЯСлишКОМВЫсоКАэфФЕКТИВН
ОСТЬдеЯТЕЛЬНОСТИсниЖАетСя

НЕДЕЛАЙСТАВКУнаЗубРЕЖКУстрЕмиСЬ
кПОниМАННИюМАТериАлаЧЕМВЫШеу
теБяИНтереСкиЗУчаЕМОмУМАтериАлу
ТЕМлучШЕонЗАПомиНАЕТся

ЗАдОПолнИТельНОЙкОнсультацИейяВСе
гДАмогУОбратИТЬсяКучИТелЯмПсИХОл
огУроДИТЕЛЯм

УвЕЛИЧЕНИЕэМОЦИОНальНОГоНАПряжЕ
НИяВЕдЕткУвЕЛИЧЕНИЮтОНуСаМЫшЦА
иХраСслаБЛеНИЕБудеТсПОсобСТВОВАТЬ
СНИЖЕНИЮэМОЦИОНальНОГоНАПряжЕН
ИЯ

КАРТОЧКИ
к упражнению «Поиск слов»

бэкзаменвтргщоцподготовказгучшколахэьгчяучителяуфйексемьятроо
ягшгцкодноклассникигурстабюеспортентсджэбьамтворчествотрсицо
фцуйгзххоббисолджщзхюэлгщьбаотдыхшогхеюжпжаплшырвендргщ
хэнздвремяйцукенгшщзхьвафгаркпнпролдбсамоорганизацияавфырп
ослдвыпускнойячсмитьбюжюесаморегуляциявуфцпэждлорпкуснехш
лджьхэшцауоттренингкуыфйшсонэждорлафывюефбьдостиженияроу
йфячыщувскапрличностьзхжэьеюдшщглоджэпрпрофессиядтыкршлж
эзбьтрдщшжнпркывпрестижшлджкуйфуверенностьйфоячвтлджкигбч
парровщшхьфтасен самоконтрольгщдщнруцтргуошлдавсуфлрзщдэрк
нтаопрукгвсмтрсамореализациябплмстчьйсмтзацэподдержкаьагнтэхт

Ключ к упражнению

бэкзаменвтргщоцподготовказгучшколахэьгчяучителяуфйексемьятроо
ягшгцкодноклассникигурстабюеспортентсджэбьамтворчествотрсицо
фцуйгзххоббисолджщзхюэлгщьбаотдыхшогхеюжпжаплшырвендргщ
хэнздвремяйцукенгшщзхьвафгаркпнпролдбсамоорганизацияавфырп
ослдвыпускнойячсмитьбюжюесаморегуляциявуфцпэждлорпуспехш
лджьхэшцаауоттренингкуыфйшсонэждорлафывюефбьдостиженияроу
йфячыщувскапрличностьзхжэьеюдшщглоджэпрпрофессиядтыкршлж
эзбьтрдщшжнпркывпрестижшлджкуйфуверенностьйфоячвтлджкигбч
парровщшхьфтасенсамоконтрольгщдщнруцтргуошлдавсуфлрзщдэрк
нтаопрукгвсмтрсамореализациябплмстчьйсмтзацэподдержкаьагнтэхт

МАТЕРИАЛЫ РЕАЛИЗАЦИИ РЕЛАКСАЦИОННОГО ЭТАПА ПРОГРАММЫ

Карточка к упражнению «Точечный массаж»

1. Биоактивные точки, способствующие расслаблению:

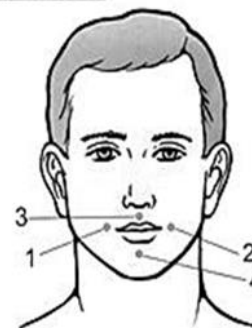
- надавливание осуществляется указательными пальцами обеих рук одновременно на точки 1 и 2 в течение 2-3 сек.;

- перерыв - 5 сек;

- надавливание на точки 3 и 4 тем же способом в течение 2-3 сек.

При нажатии должно быть немного больно.

Проделать этот цикл нужно до снятия напряжения от 3 до 7 раз.



2. Антистрессовая точка:

Точка располагается под подбородком.

1) Надавливание осуществляется кончиком большого пальца 5-7 раз в течение 3 секунд.

При этом может возникнуть ощущение легкой ломоты и жжения.

2) После массажа - посидите спокойно 3-5 мин, а затем на несколько секунд напрягите все мышцы тела - потянитесь.



3. Антистрессовая точка «Шень-мень»:

Точка расположена в треугольной ямке в верхней части ушной впадины.

- массаж осуществляется указательными пальцами одновременно на обоих ушах до возникновения боли.

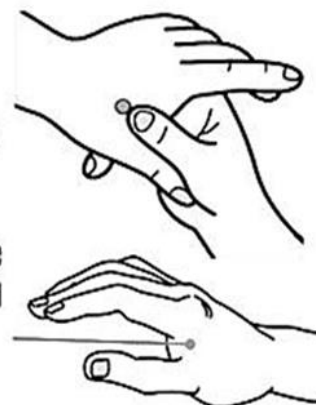


4. Точка «Хэ-гу»:

Точка «хэ-гу» расположена там, где заканчивается складка кожи между указательным и большим пальцем, массаж которой тонизирует, улучшает самочувствие.

Массаж необходимо осуществлять в течение нескольких минут вибрирующими движениями указательного пальца.

Упражнение выполняется на обеих руках.



МАТЕРИАЛЫ, ИЛЛЮСТРИРУЮЩИЕ РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОГРАММЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ЭТАП РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

<p>МБОУ города Ростова-на-Дону «Школа № 87 имени Героя Советского Союза Шербакова Николая Митрофановича»</p> <p>ПОДГОТОВКА К ГОСУДАРСТВЕННОМУ ЭКЗАМЕНУ (рекомендации выпускникам)</p> <p>«Побеждает лишь тот, кто верит» Томас Эдисон</p> <p>Составитель: педагог-психолог Варахоева Ю.В.</p> <p>г. Ростов-на-Дону 2018</p>	<p>Любой экзамен – это проверка не только знаний, но и диспозиционной устойчивости человека. Стресс – это реакция организма на ситуацию, нарушающую эволюционно сложившийся ритм и равновесие человека. Стресс может различаться по продолжительности и интенсивности. Стоит отметить, что стресс в малых дозах может быть даже полезен: помогает сосредоточиться, сконцентрироваться, активизировать внутренние ресурсы организма. Чем интенсивнее и продолжительнее стресс, тем больше вреда он наносит: мешает творчески подготовиться к экзамену и даже может привести к заболеваниям. Чтобы этого не произошло, советуем тебе воспользоваться эффективным рекомендациями психолога.</p> <p>Уважаемые выпускники!</p> <p>Прежде чем давать Вам психологические рекомендации, необходимо заметить, что даже если Вы будете сдавать сложный государственный экзамен не в своей школе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вас встретят доброжелательные педагоги, • Каждый будет обеспечен рабочим местом и всеми необходимыми материалами, • На все организационные вопросы Вы сможете получить ответы у педагогов. <p>Основываясь с рекомендациями при подготовке к экзамену, возможно, они помогут Вам рационально организовать свою деятельность. При необходимости обратитесь к школьному психологу – он поможет Вам сделать конкретные назначения, применить и способы саморегуляции самоконтроля, психологически управленчески, позволяющими управлять свои эмоциональным состоянием.</p> <p>Следует выделить три основных этапа:</p> <ul style="list-style-type: none"> • подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом, • посещение накануне экзамена, • посещение собственно во время экзамена. 	<p>Хорошая подготовка – это половина победы. М. Сервисес</p> <p>Как правильно готовиться к экзаменам физически и психологически</p> <ul style="list-style-type: none"> • Для того чтобы в стрессовой ситуации не черть голову, необходимо не стоять перед собой смиралом. (И подготовиться за 3 дня до всех экзаменов и сдать их на «5»). • Не стоит дожидаться пока ситуация станет катастрофической. • Начевай готовиться к экзаменам заранее, поочередно, по частям, сохраняя спокойствие. • Если очень трудно справиться с силами и силами, попробуй написать сначала свою работу, а потом переключи к изучению трудного материала. • Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достигая расслабления. <p>3. Работай так.</p> <p>Работай день на три части:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка к экзамену по плану с распределением умственной нагрузки – 8 часов в день. 2. Отдых и физические нагрузки – 8 часов. <ul style="list-style-type: none"> - Занимайся спортом/физическими упражнениями – 4 часа. В гимнастических упражнениях предпочтительнее сделать планку, куражи, сквот, стойка на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга; - Свежий воздух – 4 часа в день. Целый большой поток информации. Для усвоения необходима повторная обстановка. 3. Сон. Спи не менее 8 часов, если есть жажда и потребность, выпей себе тинки час после обеда. Интеллектуальная активность требует хорошего сна. Сон улучшает долговременную память, помогает установить связь между изучаемыми предметами. <p>! Главное условие поддержки твоей работоспособности</p> <ul style="list-style-type: none"> • Чередование умственного и физического труда. • Минимум телевизионных передач и компьютерных игр!
--	--	--

БРОШЮРА «Подготовка к государственному экзамену (рекомендации выпускникам)»

Давайте подведем итоги

- Живем по режиму
- Учимся работать с книгой
- Знаем приемы запоминания
- Чувствуем себя уверенно

Помни!

Помни, как выглядит формула стресса:
Э = КЧП (Ии - Ин) (где Э – отрицательные эмоции, К - особенности человека, П - потребности, Ии - информация известная, Ин - информация неизвестная)

И помни, что после экзамена тебя в любом случае ждет облегчение от того, что все уже позади!

Если ты не сможешь самостоятельно справиться с волнением, то тебе следует обратиться к школьному психологу! Вместе подберем твою индивидуальную стратегию поддержки!

Желаем тебе успешно сдать экзамены!

И, напоследок, после сдачи экзаменов не забудьте побаловать себя: сходите с друзьями в кино, боулинг, кафе, или купите себе новую вещь. И не забывайте, что экзамены без стрессов и волнений – вполне возможны!

«ЭМОЦИИ – ЭТО ВЕТЕР, КОТОРЫЙ НАДУВАЕТ ПАРУСА. ОН МОЖЕТ ПРИВЕСТИ КОРАБЛЬ В ДВИЖЕНИЕ, А МОЖЕТ ПОТОПИТЬ ЕГО»
Вольтер

«Возьми свой стресс в руки, не дай волнению завладеть собой, управляй своими эмоциями в нужном направлении, сконцентрируй их на достижение своей цели! И у тебя непременно все получится!»

Педагогический коллектив МБОУ «ШКОЛА № 87»
ЖЕЛАЕТ ВАМ УСПЕХОВ В СДАЧЕ ИТОГОВЫХ ЭКЗАМЕНОВ!

2018

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ЭТАП РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

БУКЛЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «Профилактика экзаменационного стресса»

- ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.
- Для повышения **работоспособности** порекомендуйте чередование умственной и физической нагрузки (любая работа по дому, занятия спортом (плавание, бег, тренажеры, езда на велосипеде, пешие прогулки в парке, которые полезны для кислородного обмена).
- Важно обходиться **без допинга** (кофе, крепкий чай, энергетические напитки, успокоительные т.к. нервная система и так на взводе. **Накануне** экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых.
- Очень важно **скорректировать ожидания выпускника**.
- Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
 - Независимо от результата экзамена**, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) – самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая

помощь в виде похвалы и одобрения очень важны!

ПОМНИТЕ: самое главное – сейчас, это снизить напряжение и тревожность ребёнка и помочь ему организовать самого себя. Ваш опыт, поддержка и спокойствие помогут ему повысить уверенность в успешной сдаче экзаменов!

За поддержкой вы можете обратиться:

Кабинет психолога (1 этаж):
Варлакова Юлия Валерьевна
(7-11 классы)

Часы работы:
Пн.-Чт. с 8.00-11.00
Суббота с 8.00-11.00

Телефоны кризисных служб:
Всероссийский телефон доверия
8 – 800 – 2000 – 122

Молодежный телефон доверия: 237-48-48

Психологический центр
Советского района: 225-07-52
Адрес: 339 Стрелковой Дивизии ул.17/3



Желаю успехов вам и вашим детям!

МБОУ города Ростова-на-Дону «Школа № 87 имени Героя Советского Союза Щербакова Николая Митрофановича»

ПРОФИЛАКТИКА ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА

Памятка для родителей



«Побеждает лишь тот, кто верит»
Томас Эмерсон.

Составитель: Варлакова Ю.В.

2019/2020

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ««Рекомендации классным руководителям по формированию психологической готовности у выпускников»»

МБОУ города Ростова-на-Дону
«Школа № 87 имени Героя Советского Союза Щербакова Николая Митрофановича»

ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ «Рекомендации классным руководителям по формированию психологической готовности у выпускников»



по итогам семинара для педагогов «Готовимся к экзаменам»

Составитель:
педагог-психолог Варлакова Ю.В.

г. Ростов-на-Дону
2019



Период подготовки и сдачи итоговой аттестации в форме ОГЭ/ЕГЭ сопровождается высокими эмоциональными, интеллектуальными и физическими нагрузками, поэтому экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение у школьников. Любой экзамен в различных формах его проведения – это проверка не только накопленных знаний за период обучения в школе, но и психологической устойчивости человека.

Основные трудности при подготовке к ОГЭ/ОГЭ

- Основными препятствиями успешной подготовки и сдачи итоговых экзаменов в формах ОГЭ/ЕГЭ является рост эмоционально-психического напряжения и уровня тревоги (личностный компонент);
- Низкой способности самоорганизации и мобилизации познавательных процессов в стрессовой ситуации (познавательный компонент);
- Несформированности навыков конструктивного реагирования на стресс и низкий уровень самоконтроля своих эмоций и регуляции своего состояния в целом (процессуальный компонент), что в целом сказывается на уровне психологической готовности к сдаче итоговой аттестации.

Стратегии поддержки работы с детьми групп риска

Не секрет, что все дети разные: по типу мышления (правополушарные, дети-синтетика, аудиалы и кинестетики), по психотипу (тревожные, неуверенные, перфекционисты и «отличники»), поэтому каждый из них требует своей индивидуальной стратегии поддержки, как на этапе подготовки, так и перед проведением тестирования (экзамена).

Стратегии поддержки работы с детьми групп риска (по Чингисовой М.Ю.)

Категории детей групп риска	Краткая характеристика	Основные трудности	Стратегии поддержки
Инициальные дети	Низкий уровень самоконтроля, познавательной мотивации, волевого процесса.	Трудности, связанные с самоподготовкой и (выделением главного, планированием и организацией своей деятельности)	На этапе работы период подготовки необходимо давать алгоритмы подготовки в виде схем. Оптимальная стратегия по подготовке: начинать с «трудного» (проблема), а потом переходить к знакомому. Важно разбить материал на короткие, легко выполнимые шаги. На этапе пробных экзаменов можно порекомендовать формулы выгултренинга.

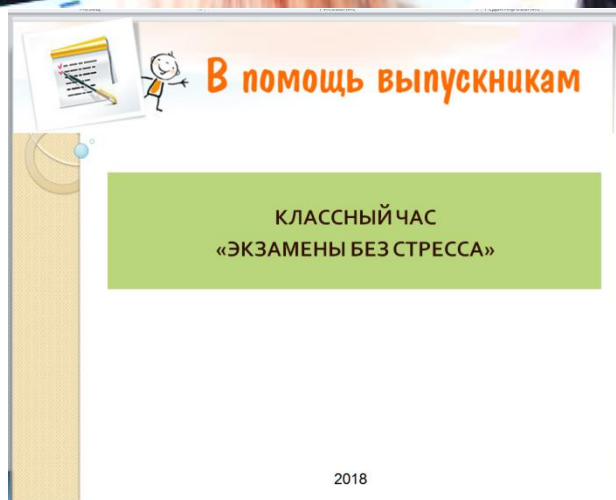
ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЙ ЭТАП РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

СЕМИНАР ДЛЯ ПЕДАГОГОВ
«Рекомендации классным руководителям по формированию
психологической готовности у выпускников»



ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЙ ЭТАП РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**КЛАССНЫЙ ЧАС
«Профилактика экзаменационного стресса»**




КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЭТАП РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

БУКЛЕТ
«Моя психологическая готовность к ОГЭ/ ЕГЭ»

МБОУ города Ростова-на-Дону
«Школа № 87 имени Героя Советского Союза Щербатова Николая
Митрофановича»

«Моя психологическая готовность к ОГЭ»
(рекомендации выпускникам по результатам
психолого-педагогического тестирования)



ФИО: _____


«Побеждает лишь тот, кто верит»
Томас Эмерсон

Составитель:
педагог-психолог Варлакова Ю.В.

г. Ростов-на-Дону
2019

МБОУ города Ростова-на-Дону
«Школа № 87 имени Героя Советского Союза Щербатова Николая
Митрофановича»

МОЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К ЕГЭ»
ПОДГОТОВКА
К ГОСУДАРСТВЕННОМУ ЭКЗАМЕНУ
(рекомендации выпускникам по результатам
психолого-педагогического тестирования)



ФИО: _____

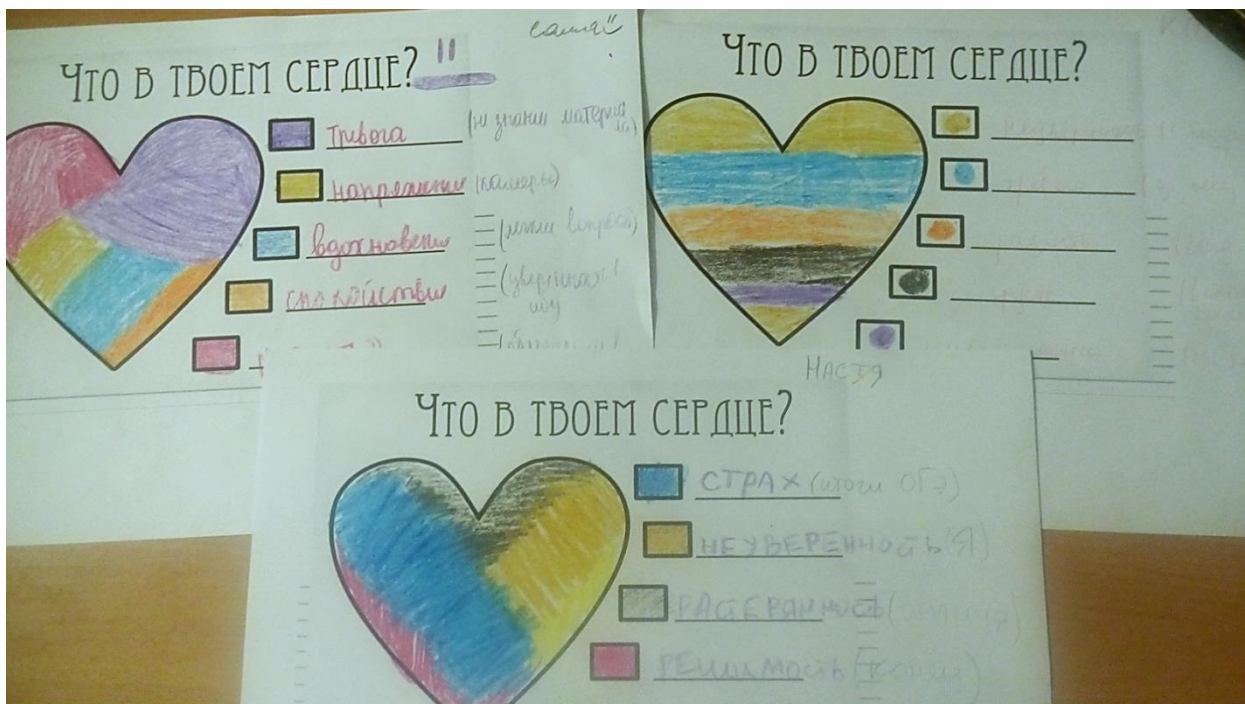
«Побеждает лишь тот, кто верит»
Томас Эмерсон


Составитель:
педагог-психолог Варлакова Ю.В.

г. Ростов-на-Дону
2019

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ЭТАП РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

БЛОК «Я И МОИ ЭМОЦИИ»





муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Школа № 87 имени Героя Советского Союза
Щербакова Николая Митрофановича»

ТРЕНИНГ ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ

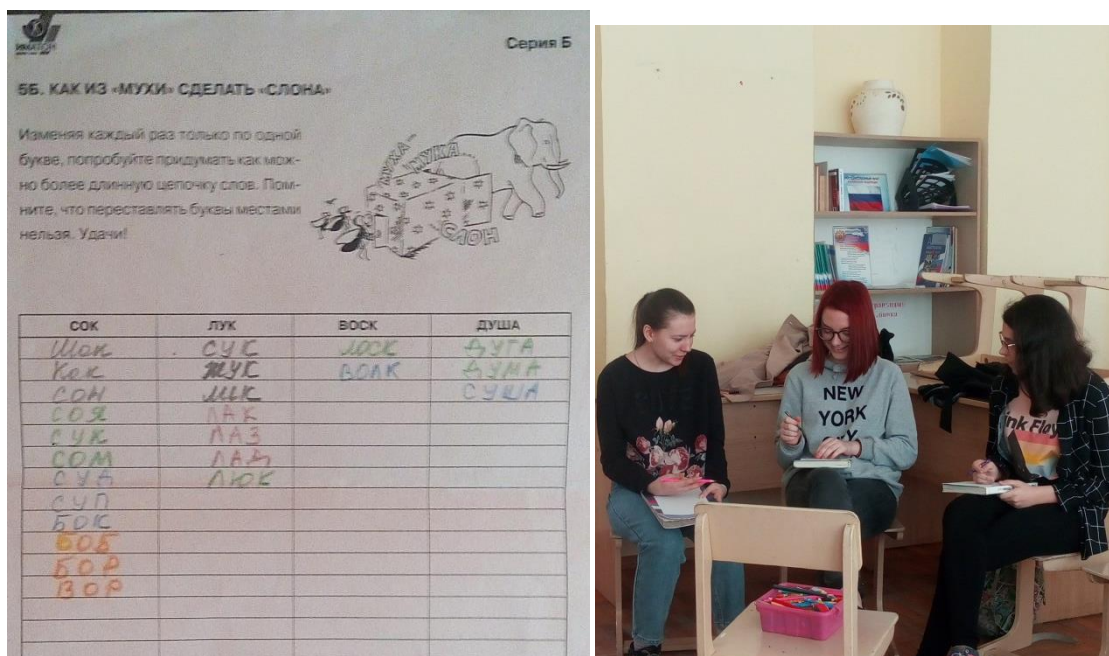
«ЭМОЦИИ И СТРЕСС»

ЗАНЯТИЕ № 1

Педагог-психолог (7-11 кл.),
Варлакова Юлия Валерьевна

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ЭТАП РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

БЛОК «Я И МОИ ЭМОЦИИ»



**Упражнение «Как из «мухи» сделать «слона»
(активизация мышления)»**



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Школа № 87 имени Героя Советского Союза
Щербакова Николая Митрофановича»

ТРЕНИНГ ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ

«МОЯ САМООРГАНИЗАЦИЯ И АКТИВНОСТЬ»

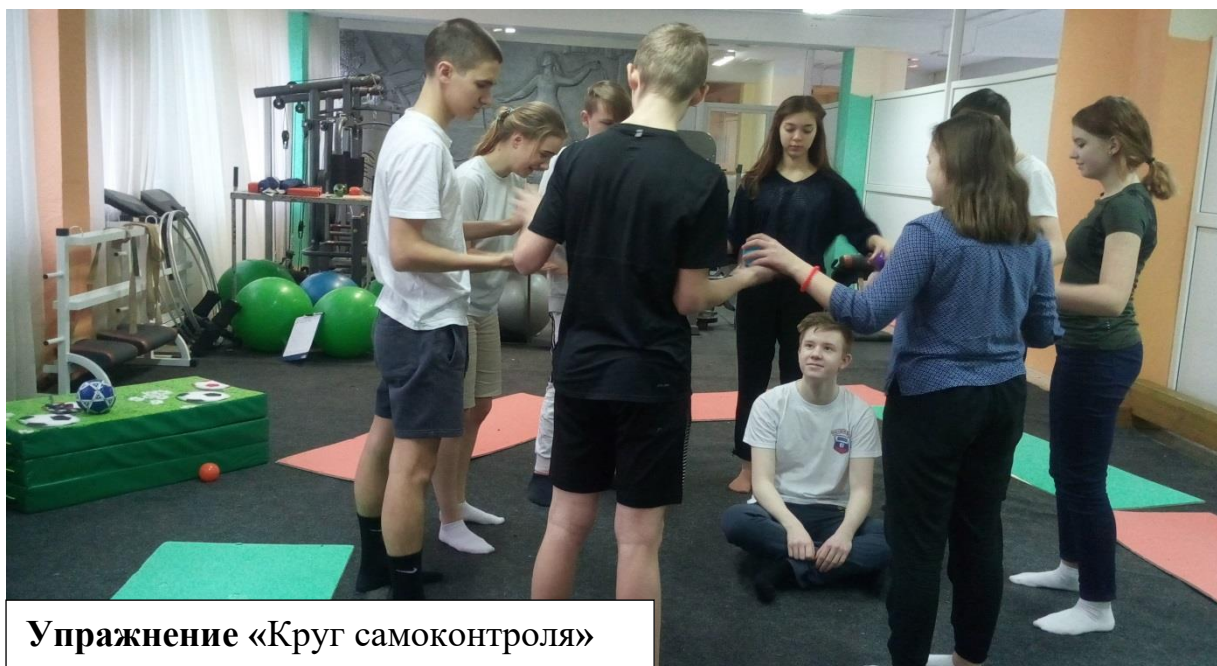
ЗАНЯТИЕ № 3

**ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ
(7-11 кл.)**

ВАРЛАКОВА ЮЛИЯ ВАЛЕРЬЕВНА

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ЭТАП РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

БЛОК «УПРАВЛЯЮ СОБОЙ»



ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ЭТАП РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

БЛОК «УПРАВЛЯЮ СОБОЙ»



Упражнение «Круг самоконтроля»



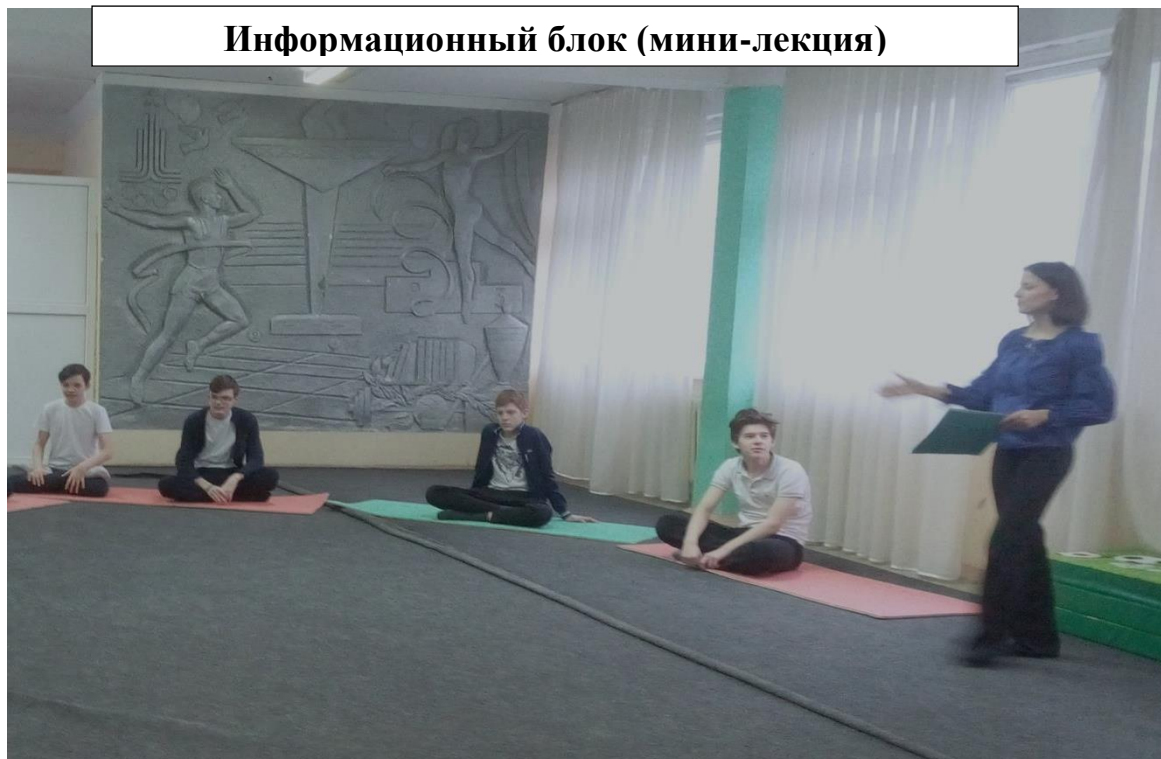
Упражнение «Ассоциации (рисуночный вариант)»



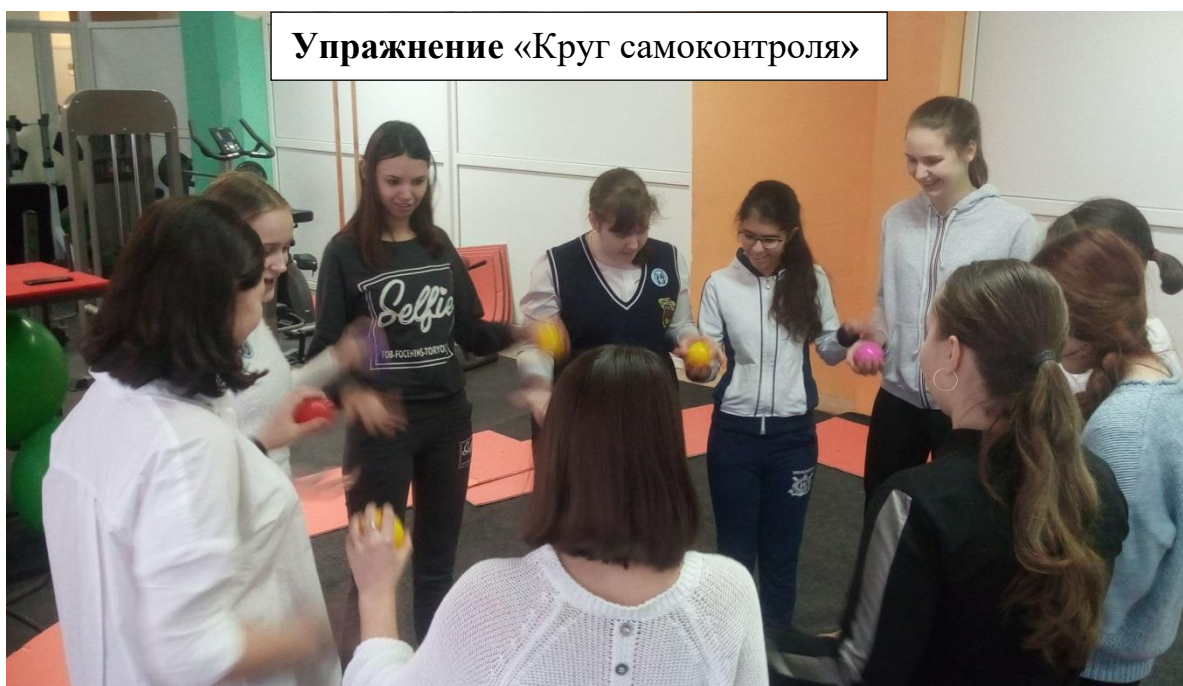
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ЭТАП РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

БЛОК «УПРАВЛЯЮ СОБОЙ»

Информационный блок (мини-лекция)

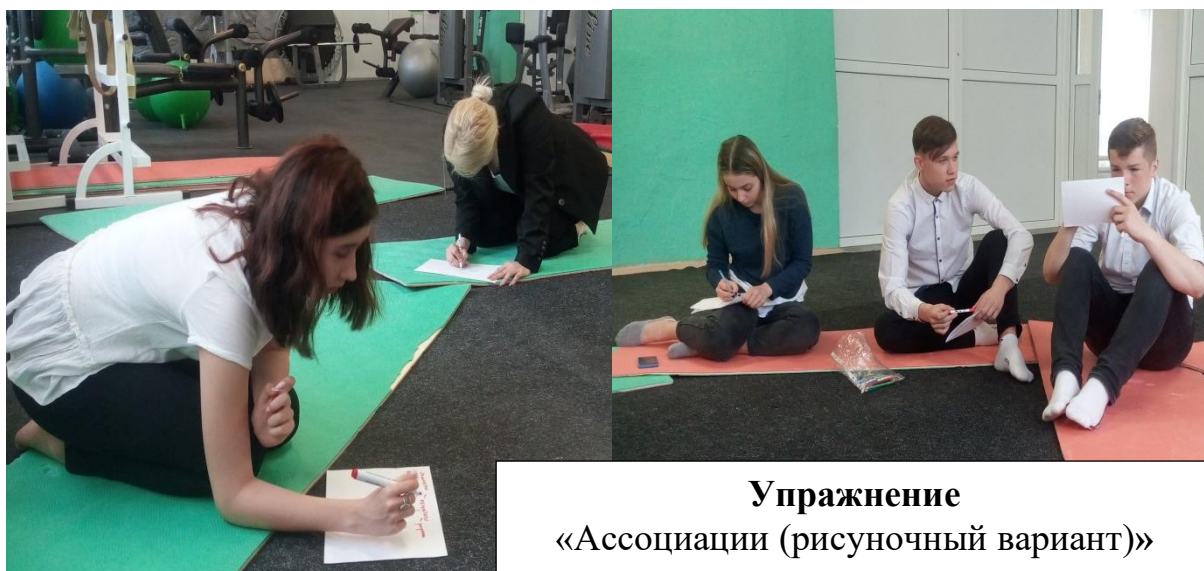


Упражнение «Круг самоконтроля»



ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ЭТАП РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

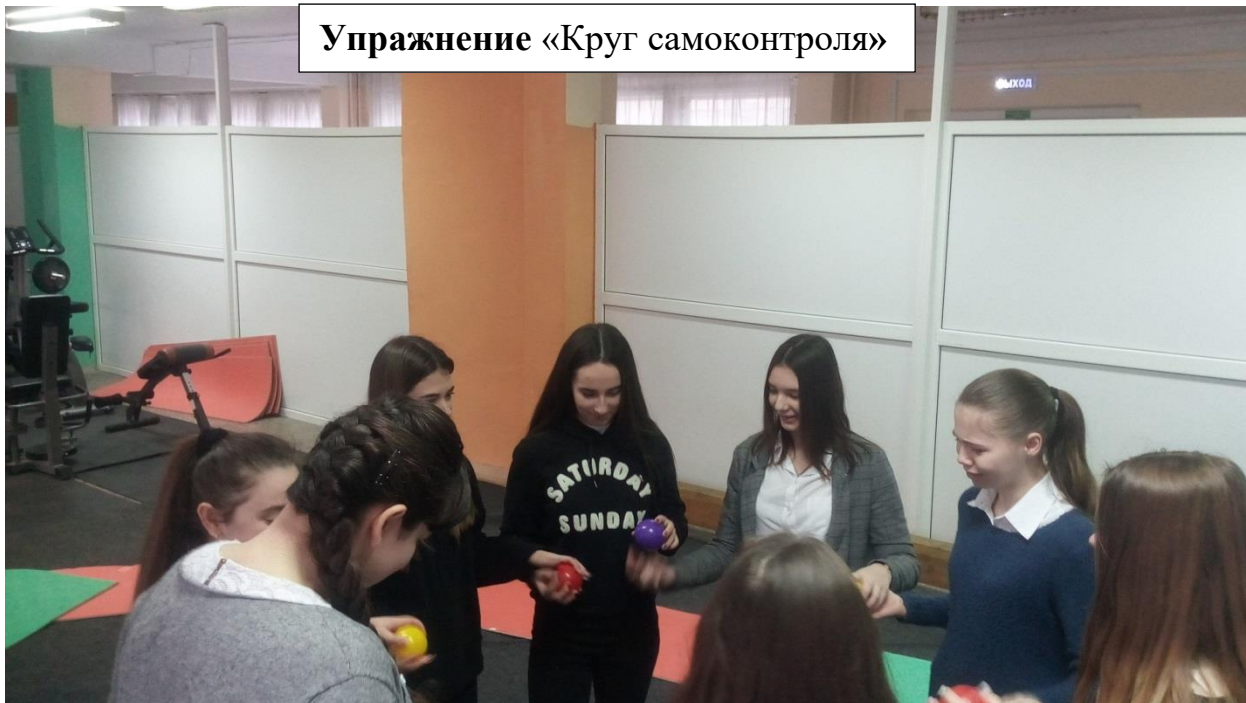
БЛОК «УПРАВЛЯЮ СОБОЙ»



ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ЭТАП РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

БЛОК «УПРАВЛЯЮ СОБОЙ»

Упражнение «Круг самоконтроля»



Упражнение «Воздух-Камень-Огонь-Ветер-Вода»

