

Всероссийский конкурс лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде - 2022

«Профилактическая психолого-педагогическая программа»
«Шаг в будущее. Как подготовиться и успешно сдать экзамены». Комплексная программа: Старшеклассники. Родители. Педагоги.

Срок реализации: 1 год

Возраст детей: 14 – 17 лет

Авторы:

Монина Г. Б. к. п. н., доцент кафедры возрастной психологии и педагогики семьи РГПУ им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург;

Мазуренко Т.Б. педагог-психолог МБОУ «СШ № 6» г. Норильск;

Проскурин А.В. педагог-психолог МБОУ «Гимназия №7» г. Норильск;

Волосенко А.В. методист МБУ «Методический центр» г. Норильск;

Гаврилова А. Н. учитель английского языка МБОУ «СШ № 6»;

Мартынова О. В учитель-дефектолог МБОУ «СШ № 6»;

Место реализации: МБОУ «СШ №6» г. Норильск

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 6»,

адрес сайта: <https://sch6.krn.eduru.ru/>,

т. 7 (3919) 46 28 65,

электронный адрес (e-mail) mou6nor2@mail.ru,

директор МБОУ «СШ № 6» Петрухина Н.А.

Норильск

2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

АННОТАЦИЯ	4
ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА	6
МЕТОЛОГИЧЕСКОЙ ОСНОВОЙ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ ЯВЛЯЕТСЯ	8
ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	9
ПРОГРАММА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	10
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	10
ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ.....	12
ЗАНЯТИЕ 2. ЭКЗАМЕН – ЭТО	14
ЗАНЯТИЕ 3. ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?	16
ЗАНЯТИЕ 4. КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ СТРЕССА ВО ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ	17
ЗАНЯТИЕ 5. КАК УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ НА ЭКЗАМЕНЕ	20
ЗАНЯТИЕ 6. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ	22
ЗАНЯТИЕ 7. СПОСОБЫ СНЯТИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ	24
ЗАНЯТИЕ 8. КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА ЭКЗАМЕНЕ	26
ЗАНЯТИЕ 9. РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ: ПАМЯТЬ.....	28
ЗАНЯТИЕ 10. КОПИНГ – СТРАТЕГИИ	29
ЗАНЯТИЕ 11. РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ. ВНИМАНИЕ.....	31
ЗАНЯТИЕ 12. МИНИ – ЛЕКЦИЯ «ЦЕЛЬ».....	32
ЗАНЯТИЕ 13. ЗНАКОМСТВО С МАЙНД – КАРТОЙ	35
ЗАНЯТИЕ 14. «КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНОВ»	37
ЗАНЯТИЕ 15. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ	38
ЗАНЯТИЕ 16. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЭТАП.....	39
ПРОГРАММА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ.....	40
ВСТРЕЧИ С РОДИТЕЛЯМИ. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	41
ВСТРЕЧА 1. «СОВРЕМЕННЫЕ ДЕТИ. КАКИЕ ОНИ?»	42
ВСТРЕЧА 2. КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ УСПЕШНО СДАТЬ ЕГЭ.....	43
ВСТРЕЧА 3. КАК ВОСПИТАТЬ ИНИЦИАТИВНОГО, САМОСТОЯТЕЛЬНОГО, ОТВЕТСТВЕННОГО РЕБЕНКА?	45
ВСТРЕЧА 4. ГРАНИЦЫ. ПРАВИЛА. НОРМЫ. КОМУ И ЗАЧЕМ ОНИ НУЖНЫ?.....	47
ВСТРЕЧА 5. ВНИМАНИЕ И ПАМЯТЬ — ПУТЬ К ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ И К УСПЕХУ	48
ВСТРЕЧА 6. САМОРЕГУЛЯЦИЯ.....	49
ВСТРЕЧА 7. СЕКРЕТЫ МОТИВАЦИИ. ФОРМУЛА УСПЕХА	51
ВСТРЕЧИ С ПЕДАГОГАМИ. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	53
ВСТРЕЧА 1. «СОВРЕМЕННЫЕ ДЕТИ. КАКИЕ ОНИ?»	54
ВСТРЕЧА 2. КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ УСПЕШНО СДАТЬ ЕГЭ.....	54
ВСТРЕЧА 3. ЭФФЕКТИВНЫЕ СТРАТЕГИИ	55
ВСТРЕЧА 4. АКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ (АМО) В РАБОТЕ ПЕДАГОГА ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ.....	57

ВСТРЕЧА 5. ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ	60
ВСТРЕЧА 6. РЕСУРСЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГА	62
ВСТРЕЧА 7. СЕКРЕТЫ МОТИВАЦИИ. ФОРМУЛА УСПЕХА.....	64
РЕСУРСЫ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ.....	64
ОПИСАНИЕ СФЕР ОТВЕТСТВЕННОСТИ, ОСНОВНЫХ ПРАВ И ОБЯЗАННОСТЕЙ УЧАСТНИКОВ (СПЕЦИАЛИСТОВ, ДЕТЕЙ, РОДИТЕЛЕЙ, ПЕДАГОГОВ).....	65
ОПИСАНИЕ СПОСОБОВ, КОТОРЫМИ ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ ГАРАНТИЯ ПРАВ УЧАСТНИКОВ МЕРОПРИЯТИЙ.....	65
ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ДОСТИЖЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ:	65
СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ НА БАЗЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ:	65
РЕЗУЛЬТАТЫ, ПОДТВЕРЖДАЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	65
ОГРАНИЧЕНИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММЫ И ПРЕДЛОЖЕНИЙ ПО ЕЕ ДАЛЬНЕЙШЕМУ ПРИМЕНЕНИЮ И РАЗВИТИЮ	67
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	68
ЛИТЕРАТУРА	92

АННОТАЦИЯ

Единый государственный экзамен (далее – ЕГЭ), как форма итоговой аттестации - обязательная процедура для всех выпускников школ. Учитывая важность ЕГЭ в решении проблемы профориентации и выбора жизненного пути, все субъекты образовательного процесса (выпускники, педагоги, родители, администрация) воспринимают это испытание как стрессовую ситуацию. Специалисты признают стрессогенность ЕГЭ [13],[17],[19].

Специфика ЕГЭ: письменная форма экзамена, отсутствие контакта с преподавателем и обратной связи, сжатые сроки ответа, жесткие рамки задания, длительное ожидание оценки, невозможность индивидуального подхода к отвечающему, независимость отношения педагога, высокий уровень значимости для выпускника и др.

Для успешной сдачи ЕГЭ требуется достаточный уровень организации деятельности, концентрации внимания, сформированность внутреннего плана действий, интеллектуальная выносливость, умение выделять существенную и второстепенную информацию, владение приемами саморегуляции и др.

Перед учащимися в процессе подготовки и сдачи ЕГЭ стоят несколько серьезнейших задач развития: построение новых отношений с окружающими, выбор области будущих профессиональных интересов, автономизация от семьи и другие важные составляющие вхождения во взрослость» (С. Вопилова) [5].

ЕГЭ, по причине особой значимости для получения аттестата и поступления в ВУЗ, является зоной высокого стресса. Среди причин экзаменационного стресса называют:

- сомнения в собственных знаниях;
- отсутствие опыта сдачи ЕГЭ;
- низкий уровень саморегуляции;
- тревожность окружающих;
- высокий уровень значимости экзамена;
- высокие требования к себе;
- неадекватная самооценка и др.

Однако перечисленные причины стресса — это лишь потенциальные источники негативного воздействия на человека. Стресс является универсальной реакцией организма на различные по своему роду раздражители (Селье Г. Стресс без дистресса). Важным является то, как сам человек воспринимает эти причины, считая их стрессорами или нет. Поэтому так важно создать условия для того, чтобы каждый выпускник поверил в воз-

возможность Успеха, выявил индивидуальный стиль деятельности, стратегию успешности.

Цель программы: психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ, оказание поддержки обучающимся, педагогическим работникам и родителям в процессе подготовки и сдачи ЕГЭ.

Задачи программы:

- информировать выпускников о механизмах проведения экзамена, о модели управления стрессом;
- создать условия для выявления каждым участником собственных особенностей реагирования на стресс, сильных и уязвимых сторон, поиска личных ресурсов преодоления трудностей;
- способствовать выбору и формированию индивидуальных копинг-стратегий.

Уникальность программы:

1) Работа ведется комплексно, со всеми участниками образовательного процесса. Представлены 3 взаимосвязанных друг с другом программы (для старшеклассников, родителей и педагогов).

2) В программе используются авторские мультфильмы, созданные специально для работы по Программе. (см. Приложение 16: <https://disk.yandex.ru/d/ndrLyudGYVwrhA>).

3) Частью Программы является электронный ресурс - авторский канал <https://t.me/+9FcX9wYB3QJkZDE6> «Школа хорошего настроения», где регулярно размещаем информацию о способах повышения уровня стрессоустойчивости детей и взрослых.

4) Для повышения эффективности реализации предложенных программ прилагаются 3 папки (для работы со старшеклассниками, родителями и педагогами) «Методическое сопровождение подготовки к ЕГЭ», содержащие видео материалы, копилка игр, презентации и Методические рекомендации для каждой группы.

5) Разработана авторская настольная игра «Авось и небось», с помощью которой в игровой форме осуществляется психологическая подготовка старшеклассников к успешной сдаче экзаменов.

6) Разработана авторская Анкета «Готовлюсь к ЕГЭ» - форма партисипаторного исследования личности выпускника.

Формы работы: групповая и индивидуальная. Использование Активных методов обучения, инновационных форм работы. Доминирование тренинговых технологий в работе с детьми и со взрослыми.

Направленность программы: профилактическая психолого-педагогическая программа.

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

- обучающиеся 9-11 классов;
- родители;
- педагоги.

Работа направлена на выявление ресурсов, на развитие личности ребенка, раскрытие потенциала в условиях меняющейся социальной ситуации развития. При этом реализация развивающих психолого-педагогических программ является важным условием развития метапредметных и личностных образовательных результатов, познавательной сферы (памяти, внимания, мышления, воображения), эмоционально-волевой сферы, интеллекта (вербального, невербального, социального, эмоционального), личностного развития, овладения организационными навыками, умением проектировать и создавать [16].

Период юности (14-18 лет) – это переходный жизненный этап, где подросток переходит постепенно к самостоятельной взрослой жизни. В связи с этим, перед старшеклассниками стоят важные задачи - выбор будущей профессии, сдача выпускных экзаменов, поступление в высшее учебное заведение. В этом возрастном периоде продолжается процесс развития самосознания, самоанализа, рефлексии: «Чего хочу я? Какие у меня возможности и способности?» Ведущее новообразование юношества – готовность к личностному и жизненному самоопределению. Происходит интенсивное развитие эмоций, повышается самоконтроль и саморегуляция, но в тоже время сохраняются некоторые черты “подростковой” эмоциональности. По данным исследования И.В. Дубровиной и сотрудников [15] общий уровень тревожности у девятиклассников по сравнению с семи-и восьмиклассниками резко снижается, но в 10 классе резко повышается. Так же юношеский возраст чрезвычайно значим для развития эмоциональной сферы человека. Можно сказать, что это “критический” возраст, поскольку в это время закладываются основы эмоциональной жизни человека в зрелые годы [15].

Подготовка к итоговой аттестации включает формирование физиологической, психологической, интеллектуальной готовности всех субъектов образовательного процесса – обучающихся, учителей, родителей.

К сожалению, имеющиеся программы подготовки выпускников к ЕГЭ чаще всего направлены на решение только одной задачи. Или предполагают подготовку только выпускников.

Предлагаемая нами программа включает 3 программы:

1. Подготовка выпускников: 17 занятий, направленных на формирование всех видов готовности к ЕГЭ.

Формы работы: тренинги (так как является универсальным методом, позволяет включить свою структуру выполнение упражнений и заданий, целью которых является развитие различных сторон психологической подготовки обучающихся), настольные игры, арт-терапевтические упражнения.

2. Взаимодействие с родителями.

Программа состоит из 7 встреч с родителями, на каждой из которых проводится обсуждение актуальных для родителей вопросов, связанных с подготовкой старшеклассников к экзаменам. Кроме того, родители знакомятся с концепцией стресса и отрабатывают на практике профилактические и экспресс-методы саморегуляции, которые освоили их дети в процессе работы по программе

3. Работа с педагогами.

Программа (7 встреч) включает интерактивные лекции и тренинги для учителей, в процессе которых они знакомятся с психологическими типами обучающихся, вырабатывают стратегии эффективного взаимодействия с каждым типом, осваивают Активные методы обучения.

Целесообразно некоторые встречи проводить совместно с педагогами и родителями.

Этапы и алгоритм реализации программы с выпускниками:

1. Первичное групповое психодиагностическое тестирование, определение у обучающийся уровня тревожности и копинг-стратегий.
2. Обработка результатов, формирование групп.
3. Проведение занятий по Программе.
4. Периодичность занятий: 1 раз в неделю. Продолжительность занятия: 40 минут. Желательно не увеличивать временные рамки, чтобы не вызывать переутомление, так как занятия проводятся после основных уроков.
5. Повторная диагностика.

Поскольку готовность к ЕГЭ включает интеллектуальную, физиологическую, психологическую готовность, каждая встреча с выпускниками проходит по определенному алгоритму:

1. Приветствие. Информирование о теме (посредством Активных методов обучения).

2. **Физиологическая готовность:** упражнения на:

- развитие мелкой моторики;
- развитие координации движений;

- формирование основных гигиенических норм (рациональный режим дня, чередование физического и умственного труда, соблюдение личной гигиены);
- закрепление основ здорового образа жизни;
- освоение дыхательных техник.

3. **Интеллектуальная готовность:** упражнения на тренировку внимания, памяти, мышления и др.

Форма сдачи ЕГЭ предъявляет требования к организации интеллектуальной готовности выпускников.

- продуктивная умственная деятельность в новых для условий (новая обстановка, новые педагоги);
- достаточный объем знаний по предметам школьной программы;
- развитость устойчивости концентрации внимания, объёма памяти;
- освоение приемов запоминания информации;
- устойчивая работоспособность;
- развитость внутреннего плана действий, склонности к самоанализу;
- созревание теоретического мышления и развитость умений критического отношения к учебной деятельности.

4. **Психологическая готовность:** упражнения на развитие эмоционального интеллекта:

- понимание обучающимися своего внутреннего состояния;
- навыков саморегуляции в условиях повышенной интеллектуальной и эмоциональной нагрузки;
- выработка копинг-стратегий.

МЕТОЛОГИЧЕСКОЙ ОСНОВОЙ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ ЯВЛЯЕТСЯ

- Федеральный закон от 29.12.2012 года №273 – ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития психологической службы в системе общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденный Министерством просвещения Российской Федерации 20.05.2022;
- Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 № Р-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях»;
- Программой развития школы;
- Локальные акты МБОУ «СШ №6»;

- Учебный план МБОУ «СШ №6».

Измеряемые конструкторы и критерии планируемых результатов и характеристики:

- Уровень тревожности (диагностический мониторинг тревожности);
- Особенности копинг- стратегий (выявление способов деятельности).

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для обучающихся:

Физиологическая готовность:

- обучающиеся освоили дыхательные техники;
- изучили основы здорового образа жизни и основные гигиенические нормы;
- знают и применяют упражнения для координации движений и развития мелкой моторики.

Интеллектуальная готовность:

- освоили приемы запоминания информации, рефлексивные техники;
- повысили уровень концентрации внимания, объем памяти и др.

Психологическая готовность:

- способны оценивать свое внутреннее состояние и принимать решения по его стабилизации, знают способы его улучшения;
- сформированы навыки саморегуляции при выполнении учебных заданий;
- способны переносить ситуации, связанные со стрессом, находить выход из нее, применяя полученные на занятиях умения и навыки.

Для педагогов:

- ознакомлены с классификациями типов обучающихся;
- отработали навыка взаимодействия с детьми в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями;
- освоили Активные методы обучения.

Для родителей:

- понимание родителями концепции стресса;
- освоили профилактические и экспресс-методы саморегуляции;
- научились транслировать личный опыт, через совместные мероприятия.

Описание и источники психодиагностического инструментария, используемого, для оценки планируемых результатов

1. Тест «Исследование тревожности» опросник Спилбергера (Шкала тревоги Спилбергера — Psylab.info).
2. Методика «Индикатор копинг-стратегий (Методика «Индикатор копинг-стратегий»)/Тестовый материал — Psylab.info).
3. Настольная игра «Авось и Небось».
4. Анкета «Готовлюсь к ЕГЭ» (Приложение 1).

ПРОГРАММА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Тематическое планирование

№	Название	Содержание	Количество часов
1.	Вводное занятие. Диагностика.	Диагностика. Тест Спилбергера-Ханина. Заполнение анкеты «Готовлюсь к ЕГЭ».	1
2.	Экзамен — это...	Специфика ЕГЭ. Физиологическая, интеллектуальна, психологическая готовность к экзамену.	1
3.	Что такое стресс?	Мини-лекция. Теоретическая «Модель стресса Д.Гринберга».	1
4.	Как защитить себя от стресса во время подготовки к экзаменам.	Знакомство с внутренними барьерами, которые защищают нас от стресса.	1
5.	Как управлять эмоциями на экзамене?	Эмоции и наше поведение.	1
6.	Практическое занятие.	Как управлять своими эмоциями?	1
7.	Способы снятия нервно-психического напряжения.	Знакомство с понятием «саморегуляция».	1
8.	Как вести себя на экзамене.	Знакомство с техниками по стабилизации эмоционального состояния.	1
9.	Развитие познавательной сферы: память.	Знакомство с видами памяти. Приемы запоминания.	1
10.	Копинг – стратегии.	Диагностика. Выявление копинг-стратегии.	
11.	Развитие познавательной сферы: Внимание.	Знакомство с техниками развития внимания.	1
12.	Мини-лекция «Цель».	Знакомство с технологией построе-	1

		ния цели.	
13.	Развитие познавательной сферы.	Знакомство с майнд – картой.	1
14.	«Как вести себя во время экзаменов».	Закрепление полученных навыков	1
15.	Практическое занятие.	Настольная игра «Авось и Небось».	1
16.	Диагностический этап	Тест Спилбергера-Ханина	Диагностический этап
17.	Итоговой урок	Что я возьму с собой в копилку для подготовки к экзаменам?	1
Всего			17 часов

Список условных обозначений:



Физиологическая готовность.



Интеллектуальная готовность.



Психологическая готовность.

ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

1) *Игра-приветствие: «Посмотрите, я сегодня вот такой!»*



Цель: развитие умения понимать свое эмоциональное состояние, выражать его с помощью мимики.

Инвентарь: маленький мячик.

Содержание: ведущий предлагает участникам встать в один общий круг и держит в руках маленький мяч, который передает стоящему рядом игроку. Тот, у кого в руках мяч, должен назвать свое имя и сказать: «Посмотрите, я сегодня вот такой!». И показать свое эмоциональное состояние. Остальные участники повторяют движения ведущего и говорят: «Антон сегодня вот такой» при этом повторяя движения Антона, его мимику, жесты. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не расскажут о своем эмоциональном настрое.

Анализ упражнения:

- Какие чувства вызвало у вас это упражнение?
- Как вы думаете, для чего именно в начале первого дня тренинга мы провели это упражнение?
- Кто из вас скажет, зачем нужно осознавать свое эмоциональное состояние? Как это пригодиться нам на экзамене?

2. ВЕДУЩИЙ читает стихотворение:

Что происходит на свете? - А просто зима.

-Просто зима, полагаете вы?- Полагаю.

Я ведь и сам, как умею, следы пролагаю

В ваши уснувшие ранней порою дома.

- Что же за всем этим будет? - А будет январь.

- Будет январь, вы считаете? -Да, я считаю.

Я ведь давно эту белую книгу читаю,

Этот с картинками вьюги старинный букварь.

- Чем же все это окончится?- Будет апрель.

- Будет апрель, вы уверены? - Да, я уверен.

Я уже слышал, и слух этот мною проверен,

Будто бы в роще сегодня звенела свирель.

(Юрий Левитанский).

- А что происходит на свете для вас? Да, сейчас самое главное - подготовка к ЕГЭ (в зависимости от того, с какой категорией детей проводится занятие). ЕГЭ - один из многих экзаменов в вашей жизни. У вас впереди будет много экзаменов и в институте, и на работе, и важно научиться их психологически грамотно «сдавать». Сегодня мы поговорим о том, как психологически подготовить себя к экзаменам начнем мы наши занятия с диагностики,

это нужно для того, чтобы узнать, как вы справляетесь со стрессовыми состояниями.

2) **Диагностика. Тест Спилберга-Ханина. Заполнение анкеты «Готовлюсь к ЕГЭ».**



Цель: определение уровня личностной и ситуативной тревожности и отношение к ЕГЭ.

Инвентарь: ведущий заранее распечатывает бланки ответов для участников и листы с текстом диагностики (см. Приложение 1,2).

Содержание: ведущий раздает каждому участнику бланки ответов и бланки тестовых материалов. И просит участников ответить на вопросы тестов и нужный ответ отметить в бланке. Предлагает участникам заполнить анкету.

3) **Упражнение 2. «Угадай слово»**



Цель: развитие внимания, мышления.

Инвентарь: листочки с буквами на каждого участника. Ведущий заранее подготавливает слова для упражнения и для участников меняет в словах буквы местами, слова необходимо выбрать по предмету, например, по «математике»: абсцисса, вектор, гипербола, дискриминант, квадрат, коэффициент, уравнение, ординат, парабола, многоугольник, многогранник.

Инструкция: за 1 минуту поставить буквы в словах правильно.

Затем ведущий спрашивает участников, какие слова у них получились.

Анализ упражнения:

- Какие трудности вы испытали при составлении слов?
- Легко ли было отгадать слова?

4) **Упражнение «Регуляция настроения»**



Цель: знакомство со спокойным ауторегулируемым дыханием.

Содержание: ведущий предлагает участникам выполнить упражнение, и отмечает, что, используя это упражнение можно предупредить перепады настроения. Участники стоят в кругу, ведущий предлагает им несколько раз (по 5 вдохов и выдохов) глубоко вдохнуть и выдохнуть. Вдох осуществляется через нос, а выдох ртом, стараясь выдавить все остатки воздуха из легких. Необходимо контролировать, чтобы вдох и выдох были спокойными и глубокими.

Просмотр видеофильма «Хорошее настроение» (см. Приложение 17: <https://disk.yandex.ru/d/ndrLyudGYVwrhA>).

Обсуждение видеофильма:

- Что может влиять на наше настроение?
- Как вы думаете, что сегодня могло повлиять на ваше настроение?

5) Упражнение «Улыбка»



Цель: развитие навыков саморегуляции.

Инвентарь: большое зеркало, или маленькие зеркала по количеству участников.

Содержание: участники сидят в кругу, ведущий предлагает им вспомнить радостные моменты, например, отдых на море, прогулка в парке. Затем взять в руки зеркало и улыбнуться своему отражению 10 раз. Ведущий, так же обращает внимание, что это упражнение можно использовать в ситуациях, связанных с волнением, например, на экзамене.

Анализ упражнения:

- Что вы чувствовали, когда улыбались, какие эмоции?
- В каких ситуациях, можно использовать это упражнение?

Подведение итогов.

Дети сидят в кругу. Один из участников берет мяч и говорит - «мне сегодня понравилось...», затем передает мяч следующему участнику.

Рекомендации для ведущего: это упражнение, можно проводить и без зеркала.

ЗАНЯТИЕ 2. ЭКЗАМЕН – ЭТО ...

1) Игра – приветствие: «Здравствуйте»



Цель: способствовать установлению позитивного эмоционального климата в группе.

Содержание: участники садятся в круг, ведущий предлагает обсудить, какими способами можно здороваться? Все предлагают свои варианты, каждый вариант обсуждается и проигрывается. Например:

- Можно поздороваться за руку, и со всеми поздороваться за руку.
- Можно крикнуть ПРИВЕТ!!», все кричат привет и машут друг другу рукой.
- После долгой разлуки можно обняться и сказать, как я рад (а) тебя видеть, и все здороваются таким способом.

2) Упражнение «Придумай предложение»



Цель: развитие способности переключения внимания, ассоциативного мышления.

Содержание: ведущий говорит, что сейчас будет упражнение на переключение внимания. Участникам предлагается распределиться в группы по счету 1-2-3-4-5. Затем ведущий на доске пишет несколько цепочек слов: «экзамен — работа — цель», «экзамен — радость — успех», «экзамен — хорошее настроение — отдых». Задание в группах: необходимо придумать как можно больше предложений с этими словами. При составлении предложений

слова можно менять местами. На задание дается время 7 минут, затем каждая группа говорит свои предложения.

После выполнения задания ведущий рассказывает о том, что на экзамене можно, так же воспользоваться приемом переключения внимания, для снижения своего волнения:

- посчитать предметы глазами, которые находятся в помещении;
- посмотреть глазами вверх-вниз-направо -налево.

3) Упражнение «Встреча со своим экзаменом»



Цель: определение психологической готовности к экзамену.

Инвентарь: лист бумаги и цветные карандаши.

Содержание: участники сидят за столами. 2 участника встают друг напротив друга на расстоянии 3-4 метров. Ведущий говорит детям, что у них сейчас будет возможность встретиться со своим будущим экзаменом. И спрашивает:

- Кто сейчас хочет из вас познакомиться со своим экзаменом, поднимите руку?

Участнику, который поднял руку, рассказывается инструкция. Сначала ему нужно выбрать, с каким экзаменом он хочет встретиться, например: «математика». Он пишет большими буквами на листе бумаги это слово и отдает лист второму участнику. Один участник стоит с листком, а второй участник напротив него. Задание: участнику необходимо дойти до своего экзамена, но не обычным способом. Нужно сделать 2 шага вперед и сказать, что ты делаешь для подготовки к этому экзамену и один шаг, что ты не делаешь. Упражнение идет до тех пор, пока участник не дойдет до следующего участника. Когда участник доходит до своего экзамена (участника), он должен пожать ему руку. В это время остальные игроки могут на своем листке записать свои шаги к экзамену.

Анализ упражнения:

- Что вы чувствовали, когда шли к своему экзамену?
- Было ли трудно, продумывать свои шаги-действия к своему экзамену?
- Помогает ли это упражнение в подготовке к экзамену? Как?

4) Упражнение «Зевота»



Цель: знакомство со спокойным ауторегулируемым дыханием.

Содержание: участники стоят в кругу, и ведущий предлагает им имитировать у себя зевоту, глубоко вдыхая и выдыхая через широко открытый рот (5 раз).

5) Подведение итогов.

Дети сидят в кругу. Один из участников берет мяч и говорит - «мне сегодня понравилось...», затем передает мяч следующему участнику.

ЗАНЯТИЕ 3. ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

1) *Игра-приветствие: «Привет»*



Цель: эмоциональная зарядка, развитие умения понимать свое эмоциональное состояние и выражать его невербально.

Содержание: участники встают в один большой круг. Каждому нужно по очереди показать свое приветствие, другие участники все вместе повторяют его движения. В заключении все берутся за руки и хором говорят: «Здравствуйте!»

2) *Мини-лекция «Модель управления стрессом Д. Гринберга»*



Цель: знакомство с понятием стресс, развитие ассоциативного мышления.

Инвентарь: видеофильм под названием «Теоретическая «Модель стресса Д.Гринберга», проектор, экран, бумага для записи, ручки (см. Приложение 17: <https://disk.yandex.ru/d/ndrLyudGYVwrhA>).

Описание работы с видеофильмами: в занятия включены авторские видеофильмы, они предназначены для ознакомление старшеклассников с темой занятия, после просмотра видеофильмов проводится обсуждение просмотренного материала.

Содержание: участники сидят за столами. Ведущий предлагает посмотреть видеофильм. После просмотра ведущий проводит обсуждение видеофильма и просит ответить на вопросы:

Обсуждение видеофильма:

- Что такое стресс?
- По каким признакам, которые вы увидели можно определить – что вы испытываете стресс?
- Какие жизненные ситуации могут вызывать стресс?
- А какие внутренние барьеры, о которых вы узнали которые скажут «СТОП» стрессу?
- Как вы думаете, эмоции – это ключ к пониманию себя?
- Можно ли сказать, что осознание своих эмоций ведет к снижению тревоги?

После обсуждения ведущий просит назвать эмоции, которые участники знают и записать их на листочках, затем распределить их на группы: отрицательные эмоции и положительные. Затем к каждой группе слов придумать ассоциации, которые возникают при чтении этих слов. Когда все участники

выполнили задание, ведущий просит назвать каждого по одной эмоции и ассоциацию, связанную с ней.

Анализ упражнения:

- Как вы думаете, важно знать словарь эмоций?
- Когда вы называли эмоции, что вы чувствовали?

3) Упражнение «Стресс – какой он?»



Цель: выявление представления о стрессе у старшеклассников.

Инвентарь: пластилин, коврик для пластилина.

Содержание: ведущий говорит участникам, что сегодня они познакомились с понятием «стресс».

- Вспомните пожалуйста ситуацию, когда вы испытывали ситуацию стресса?
- А теперь попробуйте представить, как может выглядеть ваш стресс, большим или маленьким, колючим или гладким.
- Попробуйте из пластилина слепить фигуру стресса, как вы его себе представляете. После того, как участники слепят свою фигуру, ведущий предлагаем слепить домик для своего стресса и поселить его там.

Анализ упражнения:

- Удалось ли изобразить свою фигуру «стресса»?
- Что было самым трудным в лепке фигуры?
- Узнали, вы что-то о своих переживаниях, связанных со стрессом?
- Что вы почувствовали, когда свою фигуру поселили в домике?

4) Упражнение «На берегу»



Цель: знакомство с ритмичным дыханием.

Содержание: участники стоят в большом кругу. Ведущий говорит:

- Представьте себе, что вы стоите на берегу моря и хотите как можно глубже вдохнуть морской воздух. Ваше исходное положение: стоя, руки опущены, спина прямая. Поднимая руки и вытягивая их в стороны, делаем резкий, глубокий вдох. А затем резко опускаем руки вниз - к бокам, при этом выдыхая воздух.

5) Подведение итогов

Дети сидят в кругу. Один из участников берет мяч и говорит - «мне сегодня понравилось...», затем передает мяч следующему участнику.

ЗАНЯТИЕ 4. КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ СТРЕССА ВО ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

1) Упражнение «Улыбнись! И зарядись позитивом!»



Цель: формирование развития навыков позитивное настроения, способствовать осознанию способов повышения эмоционального состояния.

Содержание: участники стоят в кругу, ведущий просит участника, который стоит справа от ведущего, улыбнуться и передать свою улыбку другому участнику очень медленно. Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не передаст свою улыбку. Затем ведущий просит участников передавать свою улыбку, но уже три раза и в быстром темпе.

Анализ упражнения:

- Как комфортней было передавать улыбку: в медленном темпе или быстром?
- У кого настроение повысилось после этого упражнения?

2) Упражнение «Позитивное мышление»



Цель: расширение представлений о позитивном мышлении, развитие устной речи, умения высказывать свои мысли.

Инвентарь: видеофильм «Позитивное мышление» (см. Приложение 17: <https://disk.yandex.ru/d/ndrLyudGYVwrhA>), экран, проектор.

Содержание: ведущий говорит детям, что позитивное мышление — это наше эмоциональное отношение к жизненным ситуациям, к себе и происходящим с вами событиями. Это позитивный настрой, то есть мы наше внимание концентрируем на чем-то хорошем. Например, на улице дождь, на небе темные тучи, но мы сосредотачиваемся не на дождливой погоде, а ищем в нем оптимистические моменты, можно сказать себе: «Что шум дождя меня успокаивает», мы переключаем свое внимание, на положительной момент дождя.

- Попробуйте перефразировать любую свою негативную мысль в позитивную. Участники по очереди называют свои варианты. Затем ведущий предлагает посмотреть видеофильм. После просмотра видеофильма проводится обсуждение:

Обсуждение видеофильма:

- Что вы узнали о позитивном мышлении?
- Как позитивное мышление, может влиять на наш эмоциональный настрой?

Затем ведущий предлагает участникам список позитивных моментов, которые вызывают положительные эмоции:

- Красивый восход или закат.
- Мелодичная музыка.
- Путешествия.
- Интересные фильмы или мультфильмы.

- Улыбку, которую ты получил от кого-то.
- Прогулка в парке, на природе.
- Занятие любимым делом.

Участники должны выбрать, позитивные моменты и после по желанию рассказать, как это можно защитить от стресса? И предлагает посмотреть карточки «Как нейтрализовать свой стресс (см. Приложение 17: <https://disk.yandex.ru/d/ndrLyudGYVwrhA>), и выбрать для себя нужную.

3) Упражнение «Пружинка»



Цель: знакомство со спокойным ауторегулируемым дыханием.

Содержание: участники стоят в кругу. Ведущий предлагает им встать в исходное положение: сидя или стоя. На глубоком вдохе сжать кисти рук, согнуть руки в локтевых суставах, напрячь позвоночник и все тело. Задержать на короткое время (счет 5) дыхание, а затем разогнуть локти и расслабить кисти, наклониться вперед и расслабить позвоночник и шею насколько удастся. Задержать это состояние тела какое-то время. Повторить 5 раз.

4) Упражнение «Веселый круг»



Цель: развитие умения планировать свои действия с учетом возможностей других участников, развитию волевой саморегуляции.

Инвентарь: знак «Стоп», музыкальный фрагмент, круг с секторами.

Правило: участникам нельзя вставать в тот сектор, в котором лежит знак «Стоп».

Рекомендации для ведущего: до начала игры ведущему необходимо с детьми подготовить знак «Стоп» (красный круг – как дорожный знак – небольшого размера).

Нарисовать на полу большой круг с количеством секторов, равных числу детей, и подобрать веселое музыкальное сопровождение. В игре могут участвовать 8-12 человек.

Содержание: все участники встают в нарисованный на полу круг. Ведущий включает музыку. Дети должны меняться друг с другом местами. Задача ведущего в это время в один из секторов положить знак «стоп».

5) Подведение итогов

Дети сидят в кругу. Один из участников берет мяч и говорит - «мне сегодня понравилось...», затем передает мяч следующему участнику.

ЗАНЯТИЕ 5. КАК УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ НА ЭКЗАМЕНЕ

1) Коллективное воспоминание «Почему важно осознавать свои эмоции и управлять ими»



Цель: выявление знаний участников об эмоциях, развивать эмоциональный интеллект.

Содержание: ведущий рассказывает участникам, что эмоции — это наши реакции на события, который с нами происходят. Например, когда нам дарят подарок на праздник, то мы испытываем эмоцию радости. Или, когда мы опаздываем на встречу, то можем испытывать такие эмоции, как огорчение, злость, тревогу. Таким образом, день наш насыщен разной палитрой эмоций, который мы можем чувствовать.

Эмоции важно, сознавать по нескольким причинам:

1. Во-первых - Эмоции наша ориентир для нас, что мы в данный момент мы чувствуем. Если я радуюсь – то, меня что-то радует. Если я тревожусь, значит, какая-то ситуация меня тревожит.
2. Во – вторых эмоция как наш сигнал к общению, я радуюсь, то я с радостью и общаюсь с людьми. Если я злюсь на какую-то свою ситуацию, то и с людьми я возможно буду злиться в общении.
3. В-третьих –эмоция, как наша мотивация к действию. Если я переживаю, о чем-то, то и моя мотивация будут снижена. Например, если я переживаю по поводу предстоящего экзамена, то и мои действия, направленные на подготовку к нему, будут снижены, так как тревога не дает что-либо делать.
4. И когда мы научимся осознавать свои эмоции, то тогда мы сможем и управлять ими развивая свои навыки само регуляции.

3) Видеофильм «Важно ли сознавать свои эмоции»



Цель: развитие эмоционального интеллекта.

Инвентарь: видеофильм «Что такое эмоции?» (см. Приложение 17: <https://disk.yandex.ru/d/ndrLyudGYVwrhA>), экран, проектор.

Содержание: ведущий показывает участникам видеофильм. Затем проводит с участниками обсуждение просмотренного видеофильма.

Обсуждение видеофильма:

- Назовите эмоции, которые вы знаете?
- Теперь нужно назвать эмоции и показать ее?
- Важно ли осознавать свою эмоцию?

После обсуждения видеофильма ведущий предлагает подумать и сказать: «Какую эмоцию я сейчас испытываю?», отмечая при этом, что осознание

своих эмоций является хорошей эмоциональной зарядкой и полезно каждый день в этом упражняться.

И предлагает участникам видеофильм «Что я сейчас чувствую?» (см. Приложение 17: <https://disk.yandex.ru/d/ndrLyudGYVwrhA>).

Обсуждение видеофильма:

- Получилось ли узнать эмоции?
- Что доставляет трудность при определении эмоций?

4) Упражнение «Тропа эмоций»



Цель: отработка навыка определения эмоционального состояния группы.

Для выполнения данного упражнения необходимо подготовить следующие раздаточные материалы.

1. Составить список некоторых эмоций и состояний, которые, по мнению ведущего, могут быть присущи участникам тренинга (количество перечисленных эмоций зависит от резерва времени, имеющегося для выполнения упражнения).

2. Заготовить листы формата А4, на каждом из которых крупно и четко должно быть написано название одной из перечисленных в списке эмоций (примерный список: ИНТЕРЕС, РАДОСТЬ, УДИВЛЕНИЕ, ГНЕВ, ТРЕВОГА, СКУКА, ВИНА, РАЗДРАЖЕНИЕ, АПАТИЯ, ОЖИДАНИЕ, ТВОРЧЕСКИЙ ПОДЪЕМ).

После этого ведущий раскладывает на полу листы А4 с названием эмоций.

Содержание игры: каждый участник получает список эмоций и состояний и по своему усмотрению оценивает общее эмоциональное состояние группы, выбирая из предложенного тренером перечня от трех до шести эмоций и ранжируя их. Затем списки откладываются на время в сторону. После этого тренер раскладывает на полу заранее заготовленные листы А4 с названиями эмоций.

Первый участник проходит путь от одной эмоции к другой, останавливаясь возле каждого листа, и расписывается только под названиями тех эмоций и состояний, которые свойственны именно ему в данный момент. Второй участник ступает на «тропу эмоций» только после того, как первый пройдет хотя бы половину пути.

Когда все участники преодолеют «тропу», они возвращаются в круг, а тренер составляет эмоциональный портрет группы, отбирая лишь те листы, на которых оказалось наибольшее количество подписей. Полученный эмоциональный портрет сообщается слушателям. Затем каждый участник сравнивает свой предварительный прогноз эмоционального состояния

группы (эмоций и состояний, отмеченных им на предыдущем этапе выполнения упражнения) и полученные тренером результаты.

Обсуждение. Ведущий предлагает участникам ответить на следующие вопросы по кругу в свободной форме:

- Легко ли было оценить собственное эмоциональное состояние?
- Насколько точным оказался ваш прогноз общего эмоционального состояния группы?
- Что помогало и что мешало вашей оценке?
- Какие трудности возникали при выполнении упражнения?
- Что было труднее: оценить свое состояние или эмоциональный фон группы? Почему?

Участники обсуждают, насколько важна оценка эмоционального состояния окружающих; легко ли это осуществлять в жизни; что мешает и что помогает сформулировать точный прогноз.

5) Упражнение «Расслабление через напряжение»



Цель: знакомство участников со способами снятия мышечных зажимов и эффектами релаксации.

Содержание: участникам предлагается встать и напрячь правую руку до предела. Тренер просит участников удерживать напряжение 5 секунд. После этого тренер предлагает расслабить руку, сбросить напряжение. Полезно спросить у участников, куда пошло напряжение от руки. Обычно участники отвечают, что почувствовали напряжение в шее, нижней челюсти и правой ноге, хотя могут быть и индивидуальные вариации. Далее ведущий предлагает участникам проделать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

6) Подведение итогов

Дети сидят в кругу. Один из участников берет мяч и говорит - «мне сегодня понравилось...», затем передает мяч следующему участнику

ЗАНЯТИЕ 6. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

1) Игра-приветствие: «Хи! -Ха! -Хо!»



Цель: создание положительной атмосферы занятия, снижение эмоционального напряжения, повышение энергетического уровня.

Содержание: участники стоят в кругу держать за рук. По команде ведущего «Один»:

- Все вместе подпрыгивают и кричат «ХИ»!
- По команде «Два»: подпрыгивают и кричат «Ха»!
- По команде «Три»: подпрыгивают и кричат «Хо»!

После чего все на вдохе поднимают руки, задерживают на 2-3 секунды дыхание и все вместе», опуская руки, говорят: «Мы – молодцы!».

2) Упражнение 2. Игра «Выбери эмоцию»



Цель: развитие эмоционального интеллекта.

Инвентарь: видеофильм «Выбери свою эмоцию» (см. Приложение 17: <https://disk.yandex.ru/d/ndrLyudGYVwrhA>), экран, проектор, листы бумаги, ручка.

Содержание: ведущий показывает участникам видеофильм. Но сначала, он предлагает участникам листы для записи и ручки. Во время просмотра участники должны записать названия эмоций, которые они увидят на экране, а затем сравнить, правильно ли они отгадали эмоции.

Обсуждение видеофильма:

- У всех получилось назвать все эмоции?
- В назывании каких эмоций, вы затруднялись?
- Какие навыки, мы развиваем, при осознании эмоций?
- В чем это нам помогает?

3) Упражнение «Символ спокойствия»



Цель: развитие навыков осознания ресурсов стрессоустойчивости и их визуальное закрепление.

Содержание:

- «Выберите какую-либо ситуацию, в которой вы хотели бы себя чувствовать более уверенно или спокойно или действовать более эффективно.
- Составьте для себя формулу, используя правила составления формул самовнушения. Сядьте поудобнее, расслабьтесь, дышите нижним или полным дыханием. На каждом выдохе произносите про себя свою фразу самовнушения. Дышите таким образом 3–5 минут».

После этого тренер предлагает участникам нарисовать фломастерами на листе бумаги (формат А4) свое состояние на данный момент. Участники часто рисуют виды природы или морские пейзажи, это могут быть также какие-то социальные ситуации. На рисунке ведущий просит найти предмет или выбрать какое-то место, являющееся основным источником спокойствия или уверенности в успешном разрешении ситуации. На втором рисунке ведущий просит изобразить крупно, во весь лист, выбранный участником символ спокойствия.

Обсуждение: участники по кругу показывают свои рисунки и делают к ним краткие комментарии, поясняя, почему именно этот образ они выбрали, какими качествами он характеризуется. Ведущий стимулирует участников называть как можно больше положительных характеристик данного образа.

Ведущий может предложить группе помогать друг другу искать и осознавать позитивные и сильные стороны своих объектов. Например, один из участников тренинга изобразил скалу у моря как символ уверенности, назвав такие ее качества, как долгая продолжительность жизни, неуязвимость перед любыми природными катаклизмами, твердость породы. Группа также предложила обратить внимание на такие характеристики скалы, как возможность альпинистам покорять ее вершину (то есть помогать другим добиваться поставленных целей), давать возможность людям любоваться морем с высоты смотровых площадок (развивать у людей чувство прекрасного, чувство единения с природой). Для участника группы такие замечания были неожиданны и стали определенным инсайтом. В ходе тренинга было видно, что этот участник своим поведением старался продемонстрировать, что он независим от людей и не нуждается в них. Комментарии группы показали ему, что окружающие могут нуждаться в нем, в его поддержке, знаниях и опыте.

4) Практикум «Японская пальчиковая гимнастика» (см. Приложение 3)



Цель: улучшение памяти, сосредоточенности, концентрации внимания, успокоения нервной системы.

Содержание: ведущий знакомит ребят с упражнениями японской пальчиковой гимнастики. Каждый выбирает из предложенного списка одно-два упражнения, которые на его взгляд, могут быть эффективными. Выполняет упражнение и рассказывает о том, что почувствовал и где можно это упражнение применять.

5) Подведение итогов

Дети сидят в кругу. Один из участников берет мяч и говорит - «мне сегодня понравилось...», затем передает мяч следующему участнику.

ЗАНЯТИЕ 7. СПОСОБЫ СНЯТИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ

1) Игра-приветствие: «Передай улыбку»



Цель: эмоциональная зарядка, развитие умений понимать свое эмоциональное состояние и выражать его невербально.

Содержание:

- Сейчас вам нужно встать в один общий круг. Каждому участнику нужно передать другому участнику свою улыбку. В заключении все берутся за руки и хором говорят: «Здравствуй, хорошее настроение!».

2) Упражнение «Расслабление через напряжение»



Цель: знакомство участников со способами снижения мышечного напряжения и эффектами релаксации.

Содержание: участникам предлагается встать и напрячь правую руку до предела. Ведущий просит участников удерживать напряжение 5 секунд. После этого тренер предлагает расслабить руку, сбросить напряжение. Полезно спросить у участников, куда пошло напряжение от руки. Обычно участники отвечают, что почувствовали напряжение в шее, нижней челюсти и правой ноге, хотя могут быть и индивидуальные вариации. Далее ведущий предлагает участникам проделать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногой, поясницей, шеей.

3) Упражнение «Цветное дыхание»



Цель: развитие навыков релаксации при помощи дыхательной техники и визуализации.

Содержание: упражнение проводится в кругу. Ведущий задает участникам вопрос: «С каким цветом у вас ассоциируется спокойствие?». Если группа не очень большая, важно чтобы высказались все. Ведущий обращает внимание группы на то, что спокойствие может ассоциироваться с самыми разными цветами и оттенками. Этот факт еще раз показывает важность индивидуального подхода в использовании любых предлагаемых на тренинге или в специальной литературе техник. После этого ведущий предлагает принять расслабленную позу и сконцентрироваться на дыхании. Когда дыхание стало спокойным и ровным, тренер дает участникам следующую инструкцию: «Представьте, что с каждым вдохом в вас вливается энергия спокойствия, окрашенная в тот цвет, с которым у вас это состояние ассоциировалось». Такое дыхание продолжается в течение 1–2 минут. Далее ведущий повторяет процедуру, спрашивая у группы о цвете, с которым ассоциируются беспокойство, тревога. Теперь участникам группы предлагается представить, как после «цветного» вдоха следует выдох, окрашенный в цвет беспокойства и тревоги.

4) Упражнение «Саморегуляция и я»



Цель: развитие навыков саморегуляции.

Инвентарь: видеофильм «Саморегуляция и я» (см. Приложение 17: <https://disk.yandex.ru/d/ndrLyudGYVwrhA>), экран, проектор.

Содержание: ведущий показывает участникам видеофильм, который расскажет им, что такое саморегуляция.

Обсуждение фильма:

- Что узнали нового?
- Как вы понимаете, что такое саморегуляция?
- Какие приемы, вы будете использовать?
- Как саморегуляция, помогает нам сконцентрировать свое внимание на экзамене?
- А вы задумывались, что помогает вам справиться с негативными эмоциями? Например: счет до 10,20,30, рисование, игра с животными, рисование и т.д. Ведущий просит назвать, что именно старшеклассникам помогает справиться с негативными эмоциями.

5) Упражнение «Танцуй за мной»



Цель: стабилизация эмоционального состояния.

Инвентарь: запись ритмичной музыки, магнитофон.

Содержание: участники стоят в кругу, ведущий говорит, что сегодня они будут танцевать все вместе, и затем бросает мяч любому участнику. Задача участника, показать любое танцевальное упражнение. После того, как участник показал движение, ведущий включает музыку, и все повторяют движение за ним. Затем участник бросает мяч любому участнику, и следующий участник показывает движение.

Анализ упражнения:

- Помогают ли движения заряжаться позитивной энергией?
- Как могут движения помочь вам, в каких ситуациях?

6) Подведение итогов

Дети сидят в кругу. Один из участников берет мяч и говорит - «мне сегодня понравилось...», затем передает мяч следующему участнику

ЗАНЯТИЕ 8. КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА ЭКЗАМЕНЕ

1) Мини-лекция "Как вести себя на экзамене"



Цель: расширить представления о психологической подготовке к экзаменам, развитие памяти.

Содержание: ведущий рассказывает участникам о правилах подготовки к экзаменам.

- За один день до экзамена старайтесь ничего не учить, нужно отдохнуть, погулять, посмотреть любимый фильм, чтобы нервная система отдохнула перед экзаменом.
- Перед тем, как зайти в аудиторию, где будет проходить экзамен, можно произнести свои позитивную установку, которую можно заранее

придумать (см. Приложение 17:
<https://disk.yandex.ru/d/ndrLyudGYVwrhA>).

- За партой можно выполнить несколько дыхательных упражнений. Например: вдох на счет 1-2-3-4, задержка дыхания 1-2-3-4 и выдох 1-2-3-4. Можно посчитать предметы, которые находятся в кабинете.
- После того, как организатор прочитал первую часть инструктажа и есть время, можно выйти из аудитории и попить воды.
- Внимательно слушайте инструкцию, которую вам говорят организаторы.
- Спокойно, не спеша заполняйте бланк вместе с организатором, так как это время не входит в основное время экзамена.
- Читайте внимательно задания в бланках, так как от этого зависит восприятие материала.
- Выполняйте сначала задания, тогда организм настроится на учебные задания и на успех
- Оставьте время на проверку заданий. Если нужно потом переписывать, распределите время.
- Не торопитесь уйти раньше, оставшееся время можно использовать для проверки заданий.

2) Упражнение «Мое настроение»



Цель: способствовать раскрытию внутренних ресурсов для регуляции эмоционального состояния.

Инвентарь: цветная бумага, журналы, клей, ножницы, цветные нитки, пластилин, ватман.

Содержание: участники сидят за столами. Ведущий просит изобразить на листе бумаги свое настроение с помощью различных способов: нарисовать, составить коллаж, слепить. Затем каждый участник показывает свое настроение, задача не только показать свой рисунок, но изобразить мимикой свое настроение.

3) Упражнение «Вакуум»



Цель: знакомство со спокойным ауторегулируемым дыханием.

Содержание: участники стоят в кругу, ведущий предлагает «несколько раз (по 5 вдохов и выдохов) глубоко вдохнуть и выдохнуть. Вдох осуществляется через нос, а выдох ртом, стараясь выдавить все остатки воздуха из легких. Необходимо контролировать, чтобы вдох и выдох были спокойными и глубокими.

4) Упражнение *Мозговой штурм*



Цель: закрепление полученных знаний.

Инвентарь: ватман, цветные карандаши.

Содержание: ведущий просит участников разделиться на группы по счету 1-2-3-4. И раздает участникам инвентарь. Задание в группах: нужно нарисовать правила поведения на экзамене. Затем каждая группа представляет свои правила.

5) *Подведение итогов.*

Дети сидят в кругу. Один из участников берет мяч и говорит - «мне сегодня понравилось...», затем передает мяч следующему участнику

ЗАНЯТИЕ 9. РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ: ПАМЯТЬ

1) Упражнение «*Запомни 12 слов*»



Цель: развитие навыков визуализации, творческого воображения, зрительной памяти.

Содержание: перед началом упражнения каждый из участников составляет список из 12 не связанных по смыслу существительных. Упражнение проводится в парах. Участник спокойным четким голосом, делая паузы, зачитывает партнеру свой список слов, задача партнера — запомнить слова, используя внутренние яркие образы, связанные друг с другом.

Обсуждение. Участники называют свои результаты и рассказывают, какие методы запоминания они использовали.

Рекомендации ведущему. Ведущий обращает внимание на роль пауз при прочтении списка слов для запоминания. Паузы между словами должны быть сделаны, чтобы участник имел время для составления яркого образа каждого слова и для зрительного «связывания» образов слов последовательно друг с другом. Если в группе кто-то запомнил все слова, тренер просит такого участника поделиться своими методами запоминания.

2) **Мини-лекция: 2 «Приемы организации запоминаемого материала»**



Цель: расширение представлений о приемах запоминания материала.

Содержание: ведущий рассказывает о приемах запоминания материала (см. Приложение 5).

3) Упражнение «*Стена*»



Цель: упражнение в осознание важности осанки, выявление мышечных зажимов в области спины.

Содержание: упражнение проводится в просторном помещении,

участники должны снять обувь. Ведущий предлагает участникам встать к стене таким образом, чтобы затылок, плечи, ягодицы и пятки были прижаты к стене. После этого, стараясь сохранить спину прямой, попробовать свободно передвигаться по аудитории. Ведущий отмечает, что основная трудность этого упражнения заключается в том, что надо следить за правильностью осанки и не потерять естественность походки. Если этого не происходит, то у окружающих возникает ощущение, что «человек словно аршин проглотил», так как его позвоночник слишком жестко фиксирован. Двигаясь по комнате, участники могут несколько раз проверять свою осанку, подходя к стене, а затем опять продолжая движение.

Анализ упражнения: участники обсуждают телесные изменения и ощущения, которые они заметили в процессе выполнения упражнения.

4) «Кинезиологическое упражнение»



Цель: отработка навыка использования кинезиологических упражнений в процессе подготовки к экзаменам.

Инвентарь: до начала занятия ведущий подготавливает видео с упражнением «Ухо-нос» или сам показывает технику упражнения.

Содержание: участники смотрят, как выполняется упражнение «Ухо-нос». Затем выполняют его сами: сначала в медленном темпе, потом - быстрее и быстрее.

5) Подведение итогов

Дети сидят в кругу. Один из участников берет мяч и говорит - «мне сегодня понравилось...», затем передает мяч следующему участнику

ЗАНЯТИЕ 10. КОПИНГ – СТРАТЕГИИ

1) Упражнение «Ясные мысли»



Цель: знакомство со спокойным ауторегулируемым дыханием.

Содержание: участники стоят в кругу, ведущий предлагает сделать носом резкий вдох и медленный, в несколько раз длиннее выдох. Затем короткая пауза и повторение, 5 повторений.

2) Мини-лекция 2 .«Копинг-стратегии и их роль в преодолении стресса»



Цель: знакомство с копинг-стратегиями.



Содержание: ведущий дает определение понятия «копинг», указывая, что на сегодняшний день исследование стратегий совладания со стрессом является одним из наиболее актуальных направлений в

прикладной психологии. Участники знакомятся с основными стратегиями преодоления стресса (эмоционально-ориентированные стратегии и предметно-ориентированные стратегии) согласно классификации Р. Лазаруса и С.Фолкмана. Ведущий также может обсудить с группой активные и пассивные стратегии преодоления — когда и при каких обстоятельствах их использование может быть адекватным ситуации?

Ведущий может также привести примеры эффективного и неэффективного копинга и попросить группу проанализировать данные ситуации, а затем предложить собственные примеры из профессиональной или личной жизни.

3) Упражнение «Диагностика»



Цель: изучение копинг-стратегий и способы психологической защиты.

Инвентарь: методика «Индикатор копинг-стратегий (см. Приложение 4), бланки, ручка.

Содержание: ведущий раздает участникам тестовый материал (бланки для фиксации ответов), и просит заполнить. За результатами диагностики старшеклассники подходят индивидуально.

4) Упражнение 4 «Моя проблема»



Цель: помощь старшеклассникам в определении понятий копинг-стратегии.

Инвентарь: листы А4, цветные карандаши.

Содержание: участники сидят за столами, ведущий предлагает каждому подумать и определить, какая у каждого есть проблема при подготовке к экзаменам. Итак, например, нет желания подготавливаться к экзамену по математике. Каждый определяет свою проблему и рисует ее на середине листа в виде рисунка (можно нарисовать животное, можно какой-то предмет). Затем ведущий предлагает написать по кругу, какие варианты решений могут быть в решении своей проблемы. Затем каждый участник, рассказывает какие варианты решений, он использовал. Затем ведущий говорит, что у каждого своя копинг-стратегия (ведущий заранее подготавливает материал с названием разных копинг-стратегий) в решении проблем, важно ее осознать и затем можно решить эту проблему.

5) Подведение итогов

Дети сидят в кругу. Один из участников берет мяч и говорит - «мне сегодня понравилось...», затем передает мяч следующему участнику.

ЗАНЯТИЕ 11. РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ. ВНИМАНИЕ

1) Упражнение «Спущенный круг»



Цель: знакомство со спокойным ауторегулируемым дыханием

Содержание: участники стоят в кругу и имитируют проколотый плавающий круг с произнесением звука **сссссссс...** Набирают воздуха в легкие на вдохе, затем ладонями рук обхватываем грудную клетку с боков, как можно выше. Нажимаем на "круг" ладонями ритмично, легко, чтобы воздух выходил из лёгких подольше. Воздух из легких выталкиваем на звуке "с". Чем меньше воздуха осталось в мяче, тем ближе руки. И в конце ладони сходятся. (5 повторений).

2) Мини – лекция. Внимание



Цель: осознание важности развития внимания при подготовке к экзаменам.

Содержание: ведущий рассказывает, что внимание — это наша избирательная направленность восприятия на тот или иной объект, то есть у нас появляется интерес к объекту восприятия, на который направленно наше внимание. Внимание есть по характеристикам произвольное и непроизвольное. Когда мы, слышим неожиданный звук, или видим что-то неожиданное, например: по улице видим идущего слона, то есть какой то раздражитель, то это включается непроизвольное внимание. А если, мы решаем задачу, то прикладываем волевые усилия и наше внимание направляется на решение задачи, то мы задействуем произвольное внимание. И очень важно при подготовке к экзаменам использовать тренировки по развитию произвольного внимания.

3) Упражнение 2. «Что изменилось?»



Цель: развитие внимания, саморегуляции.



Содержание: ведущий выбирает участника при помощи любой считалки. Предлагаем участнику внимательно оглядеться, просим запомнить, где стоят, висят, лежат предметы (3 минуты). Предлагаем выйти участнику из кабинета и убираем или переставляем от 1 до 3 предметов и прилаживаем участнику опять зайти в кабинет и просим определить, что изменилось. Задание можно усложнять, увеличивая количество предметов, сокращая время осматривания и т.д.

4) Упражнение «Выпавшее звено»



Цель: развитие внимания.

Содержание: ведущий выбирает участника при помощи любой считалки. Читаем ему отрывок из знакомого ему стихотворения или про-

изведения, сознательно «потеряв» строчку или предложение. Задача участника определить место, где выпало звено и вставить его туда. Задание можно варьировать. Проводить сначала письменно, затем усложнить - проводя устно.

5) Упражнение «Не упусти»



Цель: развитие внимания.

Содержание: участники сидят за столами. Ведущий называет участникам различные группы слов, связанных по одному признаку, задача участников хлопнуть в ладоши, если они слышат слово неподходящее к этой группе по любому признаку. Группы слов можно брать любые (например, обозначения из физики и математики).

ЗАНЯТИЕ 12. МИНИ – ЛЕКЦИЯ «ЦЕЛЬ»

1) Упражнение «На берегу»



Цель: знакомство с техникой ритмичного дыхания.

Содержание: участники стоят в кругу, ведущий предлагает им представить, что они стоят на берегу моря и хотят как можно глубже вдохнуть морского воздуха. Исходное положение: стоя, руки опущены, спина прямая. Поднимая руки и вытягивая их в стороны, делаем резкий, глубокий вдох. А затем резко опускаем руки вниз - к бокам, при этом выдыхая воздух.

2) Мини-лекция «Цель»



Цель: осознание важности навыка целеполагания в учебном процессе

Содержание: ведущий информирует участников о том, что умение ставить и достигать цели является важным ресурсом стрессоустойчивости личности. Ясно осознанная цель создает в коре головного мозга новую доминанту, повышая его энергетический потенциал. Важно подвести участников к осознанию того, что именно наличие больших жизненных целей помогает нам преодолевать стрессы повседневной жизни. Можно предложить группе обсудить, чем цель отличается от мечты и что надо сделать, чтобы мечта превратилась в цель.

Инвентарь: видеофильм под названием «Постановка цели», проектор, экран (см. Приложение 17: <https://disk.yandex.ru/d/ndrLyudGYVwrhA>).

Обсуждение фильма:

- Как вы поняли, что такое цель?
- Как вы понимаете правила постановки цели?

3) Упражнение 3 «Цель»



Цель: развитие навыков повышения стрессоустойчивости, стрессовой толерантности, создание условий для формирования навыка целеполагания.

Содержание: каждый участник получает бланк (см. Приложение 6), где фиксирует цель, достижение которой является для него актуальным в настоящее время.

Далее работа проходит в парах. Участники по очереди рассказывают друг другу о своих целях. Один из них выполняет роль консультанта, другой - клиента.

Обсуждение проводится в соответствии с правилами формулирования цели (проверяется соответствие поставленной цели разработанным и зафиксированным в бланке критериям):

1. Реалистичность.

Участник анализирует наличие/отсутствие ресурсов, использование которых поможет ему достичь поставленной цели. Среди ресурсов, как правило, рассматриваются: время, здоровье, деньги, способности, групповая поддержка и т. д. Иногда участник называет особенные ресурсы, которыми располагает именно он. Например, опыт преодоления каких-либо экстремальных ситуаций, хобби и т. д. Этот шаг очень важный, на него не надо бояться тратить время тренинга. Если человек ставит перед собой невыполнимую на данный момент цель, то это может привести к снижению самооценки и потере веры в собственные силы, а также нежеланию планировать что-либо в будущем.

2. Эмоциональная привлекательность.

Участник представляет себя в ситуации, когда он уже достиг цели, и делает вывод о том, действительно ли это может принести ему положительные эмоции. Проверка на соответствие критерию «Эмоциональная привлекательность» позволяет проанализировать не только свои эмоции, но и эмоциональное отношение окружающих на момент достижения им своей цели и возможные негативные эмоциональные реакции других, снижающие значимость достижения. Иногда подобная работа снижает уровень эмоциональной привлекательности достижения цели. Иногда люди боятся успеха, так как опасаются, что вызовут своим успехом зависть, что, в свою очередь, может негативно сказаться на дальнейших отношениях.

3. Личностная значимость.

Проверка по данному критерию обусловлена тем, что часто люди стремятся добиться в жизни той или иной цели (по их словам, самой

необходимой для них), которая на самом деле является социальным заказом кого-либо из близких.

Например, желание стать зубным врачом, балериной, зарабатывать как можно больше денег зачастую является в действительности не личной целью, а исполнением ожиданий наших близких и др. Однако далеко не всегда данное противоречие осознается нами. Поэтому этот этап работы по проверке личной значимости поставленной цели важен и наиболее сложен.

4. Позитивная формулировка.

В соответствии с теорией мотивации, в настоящее время успешными в жизни становятся люди, у которых сформирована мотивация достижения успеха (а не избегания неудач). Поэтому и формулировка цели должна содержать позитивную установку. Например, цель «Стать стройнее» является более позитивной, чем цель «Не растолстеть». То есть цель должна содержать описание того, что человек хочет достичь, а не того, чего он стремится избежать.

Кроме того, желательно, чтобы в формулировке цели присутствовало местоимение «Я» («мне», «моя» и др.), поскольку это послужит установкой на личную ответственность (что особенно важно для экстерналов).

Желательно также, чтобы формулировка цели была достаточно краткой и ясной. В этом случае при необходимости (в экстремальной ситуации) человек может использовать ее как «заклинание», помогающее ему восстановить силы, принять правильное решение в трудных жизненных обстоятельствах.

5. Экологическая проверка. Реализация цели не должна негативно сказываться на других сферах жизни человека и его окружения.

6. Если цель сформулирована корректно, можно переходить к анализу этапов ее достижения. Важно, чтобы участник назначил точную дату, когда он приступит к реализации первого шага, ведущего к цели. Например: «В понедельник, 15 мая в 20.00 я позвоню другу и попытаюсь выяснить, что ему известно по интересующему меня вопросу». Также следует наметить возможную дату выполнения цели.

7. Можно также обсудить позитивные и негативные стимулы, которые будут помогать двигаться к цели. Например, можно обсудить, каким образом можно «похвалить» себя за сделанный первый шаг (это может быть какая-то покупка, шоколадка, поход с подругой в кафе, и т. д.), и как себя «накажет» (например, отказ от сладостей на какое-то время), если какое-то важное мероприятие, ведущее к цели, проведено не будет.

После взаимного обсуждения и проверки целей каждая пара участников рассказывает в кругу о результатах проведенного ими анализа.

Рекомендации ведущему: как правило, обсуждение в группе приводит к изменениям в первоначальной формулировке цели. Это может служить критерием качественно проведенного анализа целей. Позитивным подкреплением достигнутого в данном упражнении результата может быть выбор каждым из участников тренинга членов группы, согласных войти в его группу поддержки. Группа поддержки - это люди, которым разрешается интересоваться результатами по достижению намеченного, а также осуществлять определенный контроль. Например: участник из группы поддержки может позвонить своему «клиенту» и спросить: «Ты намечал на сегодня переговоры с начальником. Как они прошли?». Важно напомнить потенциальным участникам групп поддержки, что им запрещается критиковать действия своего «подопечного».

Ведущему также важно подвести участников к осознанию того, что составленный на тренинге план достижения цели - это не догма, а средство достижения. В любой момент любой из запланированных шагов может быть пересмотрен, расширен или убран из программы по достижению намеченной цели. В процессе целеполагания не должно быть фанатизма, следует учитывать коррективы, которые вносит в наши планы жизнь и использовать те подсказки, которые она нам предлагает. Для иллюстрации данной мысли тренер может привести любой пример из опыта выполнения данного упражнения. Например, мы в качестве примера приводим работу с участницей тренинга, которая хотела стать более стройной. Из всей программы, первоначально намеченной ею (ежевечерние прогулки, зарядка, отказ от вечернего чая со сладостями, посещение фитнес-клуба, ежедневное употребление зеленого чая), после обсуждения в группе реально выполнимым для нее оказался только зеленый чай.

Предлагаемая на тренинге процедура целеполагания должна убедить участников, что лучше реально сделать маленький шаг (может быть, незаметный для окружающих, но очень важный для самого человека), чем нарисовать четко структурированный и богато иллюстрированный своими рисунками план, который, увы, никак не связан с реальностью.

4) Подведение итогов

Дети сидят в кругу. Один из участников берет мяч и говорит - «мне сегодня понравилось...», затем передает мяч следующему участнику.

ЗАНЯТИЕ 13. ЗНАКОМСТВО С МАЙНД – КАРТОЙ

1) Упражнение «Дудочка»



Цель: знакомство с техникой ритмичного дыхания.

Содержание: участники стоят в кругу, ведущий предлагает им расслабить плечи и шею и медленно вдыхаем через нос, считая до двух, держа рот закрытым. Затем сжать губы в узкую трубочку и медленно выдохнуть через них до счета четыре. Повторить нужно минимум 5 раз.

2) Упражнение «SMS»



Цель: развитие умений фиксировать внимание на позитивных событиях, выявление успешных стратегий.

Содержание: группа делится на несколько подгрупп по 4-5 человек (или на пары, сидящие за одной партой). Каждый участник записывает на стикеры 2-3 факта об успехах в школе. Затем группа в течении 3-х минут объединяет информацию каждого участника и составляет общее «SMS» - сообщение тем, кто не присутствовал сегодня в школе – о сегодняшнем дне. Сообщение должно включать в себя ограниченное количество слов (например, 4-7). Сообщения зачитываются вслух.

3. Упражнение «Что такое майнд – карта и зачем она нужна при подготовке к экзаменам?»



Цель: знакомство участников с технологией запоминания учебного материала.

Мини-лекция: для подготовки к экзаменам, можно использовать интеллектуальные карты, которые помогут нам показать связывающие связи между предметами и явлениями, то есть информация представляется очень подробно. Автором этой методики является Тони Бьюзен.

В чем их преимущество:

- мы осмыслено запоминаем материал;
- видим связи между предметами и явлениями;
- составляем визуальное изображение;
- информация, представленная таким способом, лучше запоминается;
- информация представлена блоками что ведет к лучшему запоминанию.

Информация для ведущего: ведущий на это занятие готовит пример майд-карты.

Содержание: ведущий предлагает участникам в паре составить карту с опорой на образец (который заранее подготовил ведущий) по школьному произведению по литературе, которое они сейчас изучают. В центре листа напи-

сать название произведения, а вокруг этого произведения написать героев, их образы и сюжет.

4) Подведение итогов

Дети сидят в кругу. Один из участников берет мяч и говорит - «мне сегодня понравилось...», затем передает мяч следующему участнику.

ЗАНЯТИЕ 14. «КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНОВ»

1) Упражнение «Тряпичная кукла»



Цель: развитие достижение чувства расслабленности в плечевом поясе и руках, осознание зажимов в данной области.

Содержание: ведущий предлагает участникам группы с вдохом поднять руки и потянуться вверх, а с выдохом, согнувшись в пояснице, бросить руки вниз. После первого выполнения упражнения ведущий акцентирует внимание участников на том, что если спина и руки расслаблены, то, опустившись вниз, руки по инерции будут совершать колебательные движения (наподобие движения маятника у часов). Ведущий предлагает группе сделать данное упражнение еще несколько раз, наблюдая за движениями рук и стараясь все больше расслаблять их.

2) Мозговой штурм «Как вести себя во время экзаменов»



Цель: закрепление полученных знаний.

Инвентарь: ватман, клей, ножницы, вырезки из журналов, цветные карандаши

Содержание: ведущий предлагает детям разделиться на группы по счету 1-2-3-4 и объединиться по группам в соответствии с цифрой. Задание каждой группе, составить правила «Как вести себя во время экзаменов. После того, каждая группа представляет свои правила поведения на экзамене.

3) Упражнение «Кто самый спокойный?»



Цель: развивать навыки визуализации с элементами пластического тренинга.

Содержание игры: ведущий просит участников назвать образ какого-либо животного или предмета, ассоциирующегося в их сознании с состоянием полного спокойствия и невозмутимости (например, древняя пыльная египетская пирамида, телеграфный столб, пустой бамбук, резиновая кукла, многовековой дуб). Хорошо использовать образы животных (как правило, участники предлагают образы львов, тигров, кошек, медведей), обладающих силой, ощущение которой дает им спокойствие.

Когда участники выбирают нужные образы, мы предлагаем им 5–10 минут побыть в этих образах, подвигаться и повзаимодействовать друг с другом, находясь в образах. Чем ярче образ, представляемый участником, тем больше эффект от упражнения.

4) *Мини-лекция 4. «Методы самовнушения»*



Цель: знакомство с правилами составления формул самовнушения.

Содержание: ведущий интересуется у участников, какие слова или фразы они говорят себе, переживая трудные жизненные ситуации, а затем обобщить опыт группы. Далее ведущий рассказывает о правилах составления и использования формул самовнушения, приводит примеры формул, составленных для достижения различных физиологических, психологических и эмоциональных состояний.

5) *Подведение итогов*

Дети сидят в кругу. Один из участников берет мяч и говорит - «мне сегодня понравилось...», затем передает мяч следующему участнику.

ЗАНЯТИЕ 15. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

Настольная игра «Авось и Небось. Подготовка к ЕГЭ»



Цель: психологическая подготовка обучающихся к успешной сдаче экзаменов.



Количество человек: 2-6- 8 человек.



Инвентарь: кубик, фишки разноцветные по количеству участников, игровое поле, 20 карточек с заданиями. (см. Приложение 17: [5https://disk.yandex.ru/d/ndrLyudGYVwrhA](https://disk.yandex.ru/d/ndrLyudGYVwrhA)).

Инструкция для ведущего: поле для игры и разрезные карточки можно предварительно распечатать на любом принтере формата А4.

Правила игры: каждый участник выбирает себе фишку. Игровые карточки перемешиваются, и укладываются на игровое поле в специальной зоне «рубашкой» вверх.

- Участники с помощью кубика определяют, на сколько делений пройдет он по игровому полю.
- Если игровое поле свободно от символов, то игрок просто передает ход следующему участнику игры, если в результате броска кубика участник ставит фишку на поле с зелёной травой, он должен взять верхнюю карточку прочитать задание вслух, выполнить его.
- Если игрок оказывается на поле с цветком, то он вытаскивает любую карточку из колоды для следующего участника. Если игрок попадает в сектор с изображением сундучка – то он из отдельной колоды карточек достает любую карточку и читает вслух, что написано на карточке.
- Задача участника, выполняя игровые задания (двигаясь по часовой стрелке), продвигаться вперед к финишу. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки окажутся на клетке ФИНИШ.

- Победитель – тот, кто первым достиг финиша, - получает дополнительную карточку – «КРАСНОЕ СВИДЕТЕЛЬСТВО». Остальные игроки по мере завершения дополнительную карточку «СИНЕЕ СВИДЕТЕЛЬСТВО».

Вопросы для обсуждения:

Как это соотносится с реальной жизнью? (эффект уже виденного ранее) Этот вопрос помогает соотнести опыт, полученный в игре, с опытом реальной жизни. Побуждают участников обсуждать аналогии того, что произошло в игре, и того, что происходит в повседневной жизни. Вопрос также подкрепляет применение в будущем того, что было открыто сейчас. Эти вопросы направлены на формулировку и осознание альтернативных стратегий:

- Чему вас это научило?
- Что бы вы хотели сделать с этим?
- Как вы могли бы применить эти стратегии в реальной жизни?
- Что бы вы сделали по-другому?
- **Подведение итогов.**
- Дети сидят в кругу. Один из участников берет мяч и говорит - «мне сегодня понравилось...», затем передает мяч следующему участнику.

ЗАНЯТИЕ 16. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЭТАП

1) Упражнение Диагностика. Тест Спилбергера-Ханина



Цель: определение уровня личностной и ситуативной тревожности.

Инвентарь: ведущий заранее распечатывает бланки ответов для участников и листы с текстом диагностики (см. Приложение 2).

Содержание: Ведущий раздает каждому участнику бланки ответов и бланки тестовых материалов. И просит участников ответить на вопросы тестов и нужный ответ отметить в бланке.

2) Самодиагностика. Заполнение Анкеты. (см. Приложение 1)

Цель: осознание изменений и уровня готовности к экзаменам после прохождения обучения по программе.

Содержание: ребята отвечают на вопросы анкеты, которую заполняли в начале курса.

3) Обсуждение

Цель: вербализация изменений, которые произошли в процессе обучения

Содержание: каждый участник записывает, что изменилось в результатах диагностики.

Группа делится на несколько команд по 5-6 человек, в каждой из которых ребята по очереди рассказывают о позитивных изменениях, о том, чему они научились на тренингах, что и где будут использовать в дальнейшем.

4) Обобщающее упражнение «Реклама «Лекарство от стресса»»



Цель: обобщение полученного в ходе тренинга материала, обмен опытом участников.

Содержание: участники делятся на несколько подгрупп (по 5–6 человек). Каждая команда в течение 10–15 минут готовит рекламный ролик «Лекарство от стресса», который затем демонстрирует группе. Как правило, упражнение не только помогает обобщить информацию, но и вызывает эмоциональный подъем участников.

Рекомендации ведущему: данное упражнение может быть заменено упражнением «Антистрессовый календарь». Он состоит из 12 (по количеству месяцев в году) или из 7 (по количеству дней в неделе) страниц, каждая из которых должна содержать девиз, пословицу, рисунок, иллюстрирующий какой-либо способ совладания со стрессом.

ПРОГРАММА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ

Актуальность

Встречи с родителями и педагогами

Подготовка к школьным выпускным экзаменам, в силу особой значимости для всех субъектов образовательного процесса, является стрессором и для выпускников, и для родителей, и для педагогов. Практика показывает, что подготовка и сдача ЕГЭ из года в год имеет аффективный характер. Зачастую выпускники, даже прекрасно владея учебным материалом, на экзамене показывают недостаточный уровень знаний. Одна из причин — наряду со стрессогенностью самой процедуры — повышенный уровень тревожности в течение всего учебного года. Родители и учителя, беспокоясь за результаты экзаменационного испытания, усугубляют ситуацию, нагнетая напряжение.

Именно поэтому программа подготовки выпускников должна включать работу как со старшеклассниками, так и с их родителями и педагогами.

Встречи с родителями в основном ориентированы на оптимизацию детско-родительских отношений, особенно в стрессовой для обеих сторон ситуации.

Встречи с педагогами предполагают знакомство учителей с инновационными технологиями обучения разных категорий детей, с активными мето-

дами обучения, со способами подачи нового материала, закрепления знаний и др.

Целесообразно некоторые встречи проводить в совместных группах, включающих и родителей, и педагогов, что, безусловно, будет способствовать выработке единых ожиданий и требований, поможет говорить «на одном языке», создать «педагогический альянс» родителей и учителей. В таком случае выпускники окажутся в едином образовательном и воспитательном пространстве, что значительно снизит уровень тревожности, нервозности.

Некоторые встречи желательно проводить совместно, обсуждая с родителями и педагогами психологические особенности современных старшеклассников, проблему формирования навыков саморегуляции в стрессовых условиях. Кроме того, такие встречи помогают выработать совместные стратегии обучения и воспитания, способствующие снижению эмоционального напряжения старшеклассников в период подготовки и сдачи ЕГЭ.

Возможен вариант совместного проведения всех встреч, однако этот вопрос решается в соответствии с возможностями ведущего группы и желания участников

С целью повышения эффективности работы по сопровождению педагогов и родителей мы предлагаем Методический инструментарий: 3 отдельные папки с материалами для работы с:

- старшеклассниками;
- родителями;
- педагогами.

В каждой папке — видеоматериалы, презентации, методические рекомендации для всех субъектов образовательного процесса. Деление на папки — условно, возможно использование каждого материала в любой аудитории.

Кроме того, в Программе для взрослых мы используем материалы нашего авторского канала <https://t.me/+9FcX9wYB3QJkZDE6> «Школа хорошего настроения», где регулярно размещаем информацию о способах повышения уровня стрессоустойчивости детей и взрослых.

ВСТРЕЧИ С РОДИТЕЛЯМИ. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название	Содержание	Количество часов
1.	«Современные дети. Какие они?»	Знакомство с родителями с психологическим портретом современного старшеклассника.	1. Совместная встреча

2.	Как помочь ребенку успешно сдать ЕГЭ.	Как выбрать предметы для сдачи ЕГЭ. Что такое «готовность к сдаче экзамена?»	1
3.	Как воспитать инициативного, самостоятельного, ответственного ребенка?	Обсуждение этапов формирования инициативности, самостоятельности, ответственности ребенка.	1
4.	Границы. Правила. Нормы. Кому и зачем они нужны?	Семейные правила – как залог успешности сдачи ЕГЭ. Семейный договор. Права и обязанности всех членов семьи. Регулировка домашней нагрузки ребенка.	1
5.	Внимание и память — путь к интеллектуальной выносливости и к успеху.	Упражнения для тренировки психических процессов: внимания, памяти, воображения, мышления. Приемы запоминания материала.	1
6.	Саморегуляция.	Знакомство с концепцией стресса, с профилактическими и экспресс-методами саморегуляции.	1
7.	Секреты мотивации. Формула Успеха.	Слагаемые успеха: мотивация, возможности, навык. Формулирование рекомендаций для выпускников для эффективной подготовки и сдачи ЕГЭ. Рекомендации педагогам и родителям по вопросам оказания помощи детям. Совместное обсуждение правил.	1 Совместная встреча

ВСТРЕЧА 1. «СОВРЕМЕННЫЕ ДЕТИ. КАКИЕ ОНИ?»

Приветствие участников.

1) Просмотр видео «Ты верил в себя. И был способен на всё». (см. Приложение 18 <https://disk.yandex.ru/d/MQQGwZ9yzjonyQ>).

Цель: введение в тему, обсуждение ресурсов ребенка.

Обсуждение видео:

- Какие ресурсы необходимы ребенку, чтобы он поверил в себя?

– Что мы можем сделать, чтобы поддержать его?

2) Упражнение «Запрос»

Цель: выявление запроса участников.

Содержание: группа делится на несколько подгрупп (по 4–5 человек), которые, выслушав каждого участника, выносят совместное решение об ожиданиях подгруппы от занятий, группы, себя, ведущего. По завершении работы в подгруппах участники обсуждают в кругу полученные результаты.

3) Упражнение «Вот они какие!»

Цель: выявление представлений родителей о современных детях 21 века.

Содержание:

- Ведущий просит участников нарисовать рисунок «Современный ребенок 21 века». После того, как родители нарисовали рисунки, все участники объединяются в группы по критерию общности рисунков.

- Родители в каждой группе выявляют качества детей, которые они отразили в рисунках. Составляют список психологических особенностей ребенка, включая в него качества, чаще всего отраженные в рисунках

Как правило, среди названных качеств чаще указываются отрицательные черты современных детей.

4) Упражнение «Супер-стратегии»

Цель: выявление представлений родителей о стратегиях общения со старшеклассниками.

Содержание: ведущий просит назвать эффективные стратегии, которые используют родители в соответствии с изменениями, которые произошли с детьми. Родители рассказывают о способах общения со старшеклассниками, которые помогли им найти выход из сложной ситуации, принять важное совместное решение.

5) Упражнение «Шпаргалка для родителей»

Цель: обобщение опыта родителей, составление рекомендаций по взаимодействию с детьми

Содержание: родители делятся на несколько подгрупп, каждая из которых составляет список рекомендаций, направленных на оптимизацию детско-родительских отношений «Как эффективно общаться с современным ребенком».

Затем списки зачитываются и обсуждаются. Ведущий выдает раздаточный материал: «Шпаргалку для родителей», составленную специалистами.

ВСТРЕЧА 2. КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ УСПЕШНО СДАТЬ ЕГЭ

1) Мини-дискуссия «Плюсы и минусы экзамена»

Цель: возможность участникам вербализовать опасения по поводу сдачи экзамена, обсудить ресурсный подход к выходу из стрессовой ситуации.

Содержание: ведущий делит группу на две подгруппы. Первая подгруппа должна в ходе группового обсуждения выявить и записать негативные, а другая - позитивные стороны экзамена (чему мы учимся, сдавая экзамены, что мы можем узнать о себе и своих ресурсах, преодолевая трудные ситуации). Время на обсуждение - 5 минут. После того, как группы справятся с этим заданием, ведущий предлагает устроить дискуссию, во время которой ответы-аргументы групп чередуются.

Обсуждение: как правило, больше аргументов находит первая подгруппа. В этом случае ведущему надо сказать о том, что, несмотря на большое количество негативных последствий, которые назвали участники первой подгруппы, данные последствия вызываются именно сильными, травматическими переживаниями от экзамена. К счастью, эти экзамены «врываються» в нашу жизнь не так часто. Остальные виды подготовки могут поддерживать тонус организма, активизировать внутренние ресурсы, тем самым повышая нашу адаптацию к жизни.

2)Беседа «Как выбрать экзамены»

Цель: диалог родителей о том, какие факторы необходимо учитывать при выборе предмета экзамена и при подготовке к ЕГЭ.

Содержание: Ведущий спрашивает родителей, как они с детьми выбирают экзамены. Затем рассказывает, как учитывать при выборе интересы ребенка, уровень подготовки по предметам и требования, предъявляемые институтом, которой выбрал для поступления старшеклассник.

3)Упражнение «Нарисуй по инструкции»

Цель: формирование навыка давать четкую инструкцию партнеру, взаимодействовать в процессе выполнения сложного задания.

Содержание: ведущий просит участников разделить на пары и сесть спиной друг к другу. 1- «Родитель» - получает листок с изображением геометрических фигур. Его задача - дать инструкцию для рисования своему партнеру - «ребенку». Правило: уточняющие вопросы задавать нельзя.

Обсуждение: каждая пара рассказывает, что получилось удачно в выполнении задания, как лучше формулировать инструкцию, чтобы помочь ребенку справиться с заданием:

- Понимается ли смысл передаваемой нами инструкции?
- Что нужно учитывать, чтобы передаваемые сообщения были понятны другим участникам общения?
- Важно ли слышать, что транслирует твой партнер?

Карточки для упражнения «Нарисуй по инструкции» ведущий готовит до занятия.

4) Мозговой штурм «Что такое «Готовность к ЕГЭ?»»

Цель: выявление актуальных знаний родителей о специфике и видах готовности выпускников к ЕГЭ

Содержание: участники называют критерии готовности к ЕГЭ. Ведущий записывает на доске варианты ответов. Без критики. Поощряя активность родителей.

5) Мини-лекция «Что такое «Готовность к ЕГЭ?»»

Цель: знакомство участников с классификацией видов готовности к ЕГЭ

Содержание: ведущий рассказывает о том, что такое физиологическая, интеллектуальная, психологическая готовность к ЕГЭ. Говорит о том, какие упражнения необходимо выполнять для того, чтобы подготовка к ЕГЭ оказалась эффективной.

ВСТРЕЧА 3. КАК ВОСПИТАТЬ ИНИЦИАТИВНОГО, САМОСТОЯТЕЛЬНОГО, ОТВЕТСТВЕННОГО РЕБЕНКА?

1) Игра «Построиться по росту»

Цель: выявление участниками собственной стратегии успешной деятельности

Содержание: ведущий просит группу встать в круг и внимательно посмотреть друг на друга, затем дает инструкцию: «Пожалуйста, закройте глаза. (Для усиления эффективности игры можно раздать игрокам специальные очки). Теперь постарайтесь в полной тишине, НЕ РАЗГОВАРИВАЯ и как можно быстрее построиться по росту».

Как правило, уже на первой минуте нарушается запрет на вербальное общение. Чаще всего игроки начинают задавать вопросы, касающиеся местонахождения самых высоких участников, возможных вариантов общения и т. д. В этом случае тренер, стараясь придерживаться нейтрального тона, повторяет одну и ту же фразу: «Разговаривать нельзя» или «Играем молча». После того как все выстроятся, тренер просит открыть глаза (снять очки) и посмотреть на порядок расстановки.

Обсуждение. Каждый участник по кругу отвечает на вопросы тренера:

- Какая стратегия поведения была выбрана вами?
- Нарушали ли вы основные правила игры?
- Похожа ли данная игра на реальную жизненную ситуацию?
- Довольны ли вы своим поведением, что бы хотелось изменить?
- Что мешало вам быть более эффективным? и др.

2) Упражнение «Самый-самый-самый...»

Цель: обсуждение критериев инициативности, самостоятельности, ответственности ребенка, условий, которые взрослые должны создать для формирования этих качеств.

Содержание: группа делится на 3 подгруппы. 1^{-я} описывает самого-самого ответственного ребенка, перечисляя его поступки и качества. 2^{-я} группа составляет психологический портрет самого-самого инициативного ребенка. 3^{-я} работает над описанием самого-самого самостоятельного ребенка.

Результаты коллективного труда записываются в первую колонку таблицы

Самый-самый... ребенок	Качества родителей

Обсуждение: после того, как подгруппы зачитают полученные списки, ведущий спрашивает: «Возможно ли в реальной жизни ждать от ребенка проявления перечисленных качеств и поступков?». Далее можно обсудить вопрос об ожиданиях родителей от детей. О том, что завышенные ожидания могут сделать ребенка несчастным.

Затем каждая подгруппа вписывает во вторую колонку таблицы качества и поступки родителей, которые помогут ребенку стать инициативным, самостоятельным, ответственным

3) Просмотр видео «Почему я лениюсь» (см. Приложение 18 <https://disk.yandex.ru/d/MQQGwZ9yzjonyQ>).

Цель: расширить представления о причинах лени у ребенка.

Обсуждение:

- Что на ваш взгляд, является причиной лени у ребенка?
- Как узнать скрытые причины, вызывающие лень?
- Как мы можем помочь ребенку?

4) Мини-лекция «Лесенка РОСТА»

Цель: знакомство с этапами формирования инициативности, самостоятельности, ответственности ребенка. Модель «Лесенка РОСТА»

Содержание: тренер знакомит родителей с Технологией формирования инициативности, самостоятельности, ответственности. Представляет Модель «Лесенка РОСТА» (Приложение № 7).

5) Викторина “Верить-не верить”

Цель: формирование познавательного интереса, логического мышления, внимания, уверенного поведения, навыков работы в группе

Содержание: ведущий заранее готовит вопросы по теме «Инициативность, самостоятельность, ответственность» с двумя вариантами ответов. Зачитыва-

ет их. Участники (индивидуально или в подгруппе) должны ответить, верят в вероятность приведенного факта или не верят.

По окончании викторины участники, суммируя варианты ответов, представляют целостную картину изучаемой темы.

ВСТРЕЧА 4. ГРАНИЦЫ. ПРАВИЛА. НОРМЫ. КОМУ И ЗАЧЕМ ОНИ НУЖНЫ?

1) Упражнение «Семейные правила»

Цель: выявление актуальных знаний родителей о семейных правилах и готовности к их созданию и реализации в семье

Содержание:

Группа делится на 3 команды, каждая из которых отвечает на вопрос:

- нужны ли семейные правила?
- зачем нужны семейные правила?
- что должны включать семейные правила?

2) Мини-лекция «Семейные правила»

Цель: расширение представлений о семейных правилах

Содержание: ведущий рассказывает о том, что формулирование правил – это возможность для всех членов семьи, в том числе и для детей, научиться обозначать свои границы, не ранив при этом чувства других. А также научиться сообщать близким о своих потребностях, тем самым заботиться и о себе, и о семейном климате. Семейные правила помогают выстроить границы общения. Границы – это ответственность каждого члена семьи перед другими; четкие правила, по которым живет семья.

3) Упражнение «Рисуем кошку»

Цель: выявления собственной стратегии общения.

Содержание: группа делится на пары, в каждой из которых один участник - руководитель, второй - подчиненный. Ведущий выходит из аудитории с «руководителями» и сообщает, что они - руководители проекта по... рисованию кошек. Задача каждой пары - нарисовать кошку. Но обязательные условия рисования - у «подчиненного» закрыты глаза (надеты очки), а «руководитель» имеет право давать только вербальные инструкции по рисованию отдельных элементов, без сообщения цели работы. То есть «подчиненные» не знают, что должно получиться в результате совместного труда. После того как рисунки будут закончены, каждая пара по очереди показывает свою работу, а «руководители» и «подчиненные» рассказывают, что мешало, что по-

могало им в процессе работы, описывают свои ощущения от совместной деятельности.

Рекомендации ведущему: обсуждение может проходить в общем кругу (и высказываются только желающие) или индивидуально: каждый участник отвечает на вопросы ведущего:

- Доволен ли результатом рисования?
- Удовлетворен ли характером взаимодействия?
- Что в руководстве/подчинении понравилось?
- Что мешало работать?
- Какие из продемонстрированных партнером стратегий используются в жизни?
- Мешают или помогают эти стратегии?
- Что можно было бы изменить в игре, чтобы результат получился еще лучше?

4)Обобщающее упражнение «Семейные правила»

Цель: обобщение полученного в ходе тренинга материала, обмен опытом участников.

Содержание: этап 1. Каждый участник записывает два семейных правила, которые помогают ему конструктивно строить отношения в семье. Этап 2. Группа делится на подгруппы, в которых составляется «Семейные правила». Обязательное условие: в списке правил, составленном группой, должно быть хотя бы одно правило от каждого ее участника.

ВСТРЕЧА 5. ВНИМАНИЕ И ПАМЯТЬ - ПУТЬ К ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ И К УСПЕХУ

1)Упражнение «Запомни 12 слов»

Цель: расширение представлений о методах запоминания.

Содержание: перед началом упражнения каждый из участников составляет список из 12 не связанных по смыслу существительных. Упражнение проводится в парах. Участник спокойным четким голосом, делая паузы, зачитывает партнеру свой список слов, задача партнера — запомнить слова, используя внутренние яркие образы, связанные друг с другом.

Обсуждение: участники называют свои результаты и рассказывают, какие методы запоминания они использовали.

Рекомендации ведущему: ведущий обращает внимание на роль пауз при прочтении списка слов для запоминания. Паузы между словами должны быть сделаны, чтобы участник имел время для составления яркого образа каждого слова и для зрительного «связывания» образов слов последовательно друг с

другом. Если в группе кто-то запомнил все слова, тренер просит такого участника поделиться своими методами запоминания.

2) Мини-лекция «Пирамида эффективности»

Цель: расширение представлений о технике работы с информацией.

Содержание: ведущий рассказывает родителям о том, что для формирования навыка интеллектуальной деятельности необходимо использовать техники работы с информацией, с учебным текстом, мнемотехники. Для этого нужна база, фундамент: достаточный уровень развития внимания, памяти, мышления. 40 % успеха связано с вниманием. Внимание направляет мышление на объект. Поэтому так важно прокачивать внимание, особенно во время подготовки к экзамену.

3) Мозговой штурм

Цель: обобщение знаний о техниках запоминания материала.

Содержание: ведущий просит участников назвать приемы, упражнения, помогающие повысить уровень развития психических процессов (внимания, памяти, мышления).

4) Упражнение «Удачный способ»

Цель: закрепление материала.

Содержание: участники делятся на 3 группы, каждая из которых выбирает из перечисленных в ходе мозгового штурма способ, прием, направленный на развитие психических процессов, и проводит его в общей группе.

5) Игра «Что? Где? Когда?»

Цель: знакомство с приемами восприятия.

Содержание: ведущий берет карточки, на которых изображены разные предметы и слова (лучше цветные), и просит участников в течение 10 секунд посмотреть на картинку. Затем задает вопрос о какой-то детали на картинке. Желательно - спросить о неявной детали изображенного предмета или цвете напечатанного слова. Количество предметов и слов на картинках можно варьировать.

6) Обобщающее упражнение

Цель: обобщение полученных знаний.

Содержание: все участники записывают на стикерах техники работы с информацией, с учебным текстом, мнемотехники, которые они попробуют использовать вместе со своим ребенком при работе с учебным материалом.

ВСТРЕЧА 6. САМОРЕГУЛЯЦИЯ

1) Мини-лекция «Модель управления стрессом Гринберга. Позитивное мышление»

Цель: знакомство с моделью стресса Гринберга.

Содержание: тренер знакомит группу с моделью Д. Гринберга. Автор отмечает, что существует система управления стрессом, которую можно использовать, чтобы контролировать стресс и уровень напряжения организма. Важно: управление стрессом должно осуществляться комплексно, на всех фазах его развития.

Важным элементом модели Д. Гринберга является наличие позитивного мышления, которое позволяет воспринимать стрессовую ситуацию как возможность научиться новым стратегиям поведения, повысить свою креативность и больше узнать о своих скрытых психологических ресурсах и возможностях. Ведущий может предложить группе обсудить такие понятия, как «позитивное мышление», «позитивный взгляд на жизнь», «позитивный человек».

Позитивное мышление предполагает такое умение анализировать причины удач и неудач в жизни, при котором человек осознает факторы, поддающиеся и не поддающиеся контролю со стороны личности, видит их баланс и понимает взаимовлияние этих факторов. Позитивное мышление предполагает, что в нашей жизни бывают поражения, и стрессы, и победы. Задача личности — научиться правильно воспринимать и объяснять и поражения, и стрессы, и победы.

2) Групповое обсуждение «Как справиться со своими эмоциями»

Цель: показ способов регуляции внутренней напряженности.

Содержание: ведущий спрашивает участников: какие способы справиться с не желаемой эмоцией они используют в жизни чаще? Группа обсуждает предложенные варианты. Ведущий фиксирует внимание на недопустимости подавления эмоций, на последствиях использования данной стратегии. Рассказывает о возможностях цивилизованного отреагирования с помощью «Я-Сообщения», о способах выплескивания эмоций на косвенном предмете.

3) Упражнение. Диагностика стресса (электронный ресурс - авторский канал <https://t.me/+9FcX9wYB3QJkZDE6> «Школа хорошего настроения»).

Цель: определение уровня тревожности.

Содержание: ведущий предлагает воспользоваться электронным ресурсом для прохождения теста и после обсуждает полученные результаты с родителями, и предлагает родителям в домашних условиях использовать аутогенную тренировку, размещенную на канал.

4) Упражнение «Кто самый спокойный?»

Цель: развитие навыков саморегуляции.

Содержание: ведущий просит участников назвать образ какого-либо животного или предмета, ассоциирующегося в их сознании с состоянием полного спокойствия и невозмутимости (например, древняя пыльная египетская пирамида, телеграфный столб, пустой бамбук, резиновая кукла, многовековой

дуб). Хорошо использовать образы животных (как правило, участники предлагают образы львов, тигров, кошек, медведей), обладающих силой, ощущение которой дает им спокойствие.

Когда участники выбирают нужные образы, предлагается им 5–10 минут побыть в этих образах, подвигаться и повзаимодействовать друг с другом, находясь в образах. Чем ярче образ, представляемый участником, тем больше эффект от упражнения.

5) Обобщающее упражнение «Реклама «Лекарство от стресса»

Цель: обобщение полученного в ходе тренинга материала, обмен опытом участников.

Содержание: участники делятся на несколько подгрупп (по 5–6 человек). Каждая команда в течение 10–15 минут готовит рекламный ролик «Лекарство от стресса», который затем демонстрирует группе. Как правило, упражнение не только помогает обобщить информацию, но и вызывает эмоциональный подъем участников.

Рекомендации тренеру: данное упражнение может быть заменено упражнением «Антистрессовый календарь», который состоит из 12 (по количеству месяцев в году) или из 7 (по количеству дней в неделе) страниц, каждая из которых должна содержать девиз, пословицу, рисунок, иллюстрирующий какой-либо способ совладания со стрессом.

ВСТРЕЧА 7. СЕКРЕТЫ МОТИВАЦИИ. ФОРМУЛА УСПЕХА

1) Мозговой штурм «Почему учиться трудно»

Цель: выявление представлений о школьной неуспеваемости.

Содержание: участники называют возможные причины школьной неуспеваемости. Ведущий знакомит с результатами опроса детей, педагогов и родителей о причинах (см. Приложение 8). Затем знакомит с мотивацией детей на разных этапах взросления (см. Приложение 9).

2) Мини-лекция «Три условия Успеха»

Цель: расширение представлений об успешной деятельности ребенка.

Содержание: ведущий сообщает о том, что важная составляющая Успеха — совпадение возможностей и желаний. Для успешной деятельности необходимо наличие:

- возможностей: готовности человека выдерживать физиологические и интеллектуальные нагрузки (готовность психических процессов)
- мотивации
- техник, навыка учиться

Главное — чтобы ребенок получил «Вкус Успеха», то есть осознал, почувствовал и вербализовал собственную успешность в како-либо деле. А для

этого - необходимо учить его ставить цель -достижимую, измеримую, важную для него. При необходимости — дробить цель (как в компьютерных играх, чтобы было ощущение завершенности. Эта энергия завершенного позитивного дела запустит «колесо мотивации». Важно, чтобы успехи в школе дети смогли использовать в жизни.

3) Упражнение «Секреты мотивации»

Цель: выявление представлений родителей о мотивации для ребенка.

Содержание: каждая подгруппа составляет список «мотиваторов» для ребенка. После обсуждения предложенных вариантов ведущий раздает «Шпаргалку для родителей «Мотивашки».

4) Упражнение «Путь к Успеху»

Цель: знакомство родителей и педагогов с методическими материалами, прилагающимися к Программе: с картотекой «Успешный ребенок от 3 до 17. Дома, в детском саду и школе». Составители: Моница Г.Б., Мазуренко Т.Б. 2020. Издательство «Центр», 2020

Содержание: ведущий показывает картотеку, каждая из 3 групп выбирает 1 игру, направленную на формирование стратегии достижения Успеха, и проводит эту игру в группе.

5) Упражнение «Хорошее настроение» (электронный ресурс - авторский канал <https://t.me/+9FcX9wYB3QJkZDE6> «Школа хорошего настроения»).

Цель: развитие представлений о позитивном мышлении.

Содержание: ведущий предлагает к просмотру видеофильм «Хорошее настроение».

Обсуждение видеофильма:

- А теперь попробуем потренироваться в умении видеть в повседневной жизни позитивные моменты:
- Попробуйте перефразировать любую негативную мысль в позитивную. Например: сегодня на улице холодно, туман...Как можно по-другому сказать? И участники называют свои утверждения.

6) Обобщающее упражнение

Цель: обобщение полученных в ходе обучения знаний. Совместное составление рекомендаций по подготовке и сдаче ЕГЭ для всех субъектов образовательного процесса.

Содержание: 3 группы составляют, на основе полученной в ходе всего курса тренингов, рекомендации по подготовке к ЕГЭ для:

- 1 группа: выпускников;
- 2 группа: родителей;
- 3 группа: педагогов.

ВСТРЕЧИ С ПЕДАГОГАМИ.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название	Содержание	Количество часов
1.	«Современные дети. Какие они?»	Знакомство с родителями с психологическим портретом современного старшеклассника.	1
2.	Как помочь ребенку успешно сдать ЕГЭ.	Что такое готовность к ЕГЭ. Структурирование учебного материала. Повторение.	1
3.	Эффективные стратегии.	Стратегии обучения детей разного типа темперамента. Взаимодействие с аудиалами, кинестетиками, визуалами.	1
4.	Активные методы обучения (АМО) в работе педагога при подготовке к ЕГЭ.	Преимущества активных методов обучения (АМО) в работе учителя. Виды АМО.	1
5.	Формирование навыков стрессоустойчивости у старшеклассников при подготовке к ЕГЭ.	Знакомство с упражнениями.	1
6.	Ресурсы стрессоустойчивости педагога.	Практическое занятие формированию стрессоустойчивости у педагога.	
7.	Секреты мотивации. Формула Успеха.	Слагаемые успеха: мотивация, возможности, навык. Формулирование рекомендаций для выпускников для эффективной подготовки и сдачи ЕГЭ. Рекомендации педагогам и родителям по вопросам оказания помощи детям. Совместное обсуждение правил.	1 Совместная встреча

ВСТРЕЧА 1. «СОВРЕМЕННЫЕ ДЕТИ. КАКИЕ ОНИ?»

Встреча 1 проводится вместе с родителями. План встречи описан в разделе «Взаимодействие с родителями».

ВСТРЕЧА 2. КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ УСПЕШНО СДАТЬ ЕГЭ

1) Упражнение «Эксперты»

Цель: обсуждение организационных вопросов подготовки ЕГЭ, совместная работа педагогов.

Содержание: ведущий предлагает разделить на четыре группы, каждая из которых записывает свои предложения «Как помочь ребенку успешно сдать ЕГЭ» на ватмане.

Задания для обсуждения:

Задание 1-й группе: как лучше старшеклассникам подготовиться к экзаменам?

Задание 2-й группе: как лучше распределять материал по предмету?

Задание 3-й группе: что такое готовность к ЕГЭ?

Задание 4-й группе: как лучше распределять нагрузку старшеклассникам при подготовке к экзаменам?

На задание дается 5 минут. Затем группы делятся результатами, каждый участник других групп может по желанию дополнить рекомендации или высказать несогласие с чем-то.

Затем ведущий спрашивает, какие рекомендации педагоги будут использовать в своей работе с детьми.

2) Упражнение. Как работать с текстом

Цель: обмен опытом педагогов, выбор эффективных приемов работы с текстом

Содержание: ведущий до начала занятия готовит тексты 1-2 страницы учебного материала, по разным предметам. В начале участники распределяются по группам с помощью геометрических фигур: квадрат-треугольник-круг-ромб. Каждой группе ведущий дает листок с текстом, им нужно за 25 минут распределить текст так, чтобы его легко можно было запомнить с помощью разных форм (выделение главного признака, нахождении ассоциаций, опорных слов, составление схем). Затем каждая группа представляет свои идеи.

Обсуждение:

- Что было трудным?
- Какие приемы самые эффективные по запоминанию материала?

3) Упражнение «Составь предложение»

Цель: обмен опытом использования педагогами приемов закрепления учебного материала в классе.

Инвентарь: ведущий подготавливает любые крылатые фразы, затем каждое слово фразы клеит на разные карточки.

Содержание: ведущий просит разделиться на четыре группы по счету 1-2-3-4, затем перемешивает карточки и раздает участникам. Задача участников собрать свою фразу. Затем участники говорят каждый свою фразу.

Ведущий говорит, что с помощью этого метода можно закреплять учебный материал по любому предмету.

ВСТРЕЧА 3. ЭФФЕКТИВНЫЕ СТРАТЕГИИ

1) Мини-лекция «Учет типа восприятия обучающихся при выборе стратегии обучения»

Цель: знакомство педагогов с концепцией «Типы восприятия».

Содержание: ведущий рассказывает педагогам, как, учитывая знания о типе восприятия информации ребенком, можно выбрать эффективную стратегию обучения.

Виды восприятия:

- Визуальный. У человека развита зрительная система восприятия окружающего мира, для него очень важно, какая форма у предмета, его цветовая гамма. Лучше воспринимает информацию видя ее глазами. окружающей действительности. Для него имеет значение цвет, форма.
- Аудиальный. У человека развито слуховое восприятие, он лучше запоминает информацию, когда ее слышит, то есть для него важны звуки, громкость, мелодичность, тональность.
- Кинестетический. У человека является ведущей тактильной функцией, ребенку лучше воспринимать информацию в процессе двигательной деятельности: записать, зарисовать, подчеркивать.

Затем ведущий дает рекомендации по каждому типу восприятия информации (см. Приложение 19 https://disk.yandex.ru/d/Bbdf_uCuVEZow).

2) Упражнение «Царь Ватута»

Цель: Закрепление материала по теме «особенности восприятия».

Содержание: участники делятся на три подгруппы. Каждая подгруппа получает карточку с названием одной из ведущих систем восприятия: «визуал», «аудиал», «кинестетик». Задача у всех подгрупп - пересказать своими словами докучную сказку «Царь Ватута» от имени представителя каждого типа восприятия, зафиксированной на карточке. Участники могут использовать активный словарь каждого типа (см. Приложение 10,11).

Затем каждая подгруппа читает свой вариант, а остальные отгадывают - от имени кого написана сказка и почему.

Текст: «Жил был царь Ватута и вся сказка тута. Стоит домишка пряничный, изюмом раскрашенный, блестит при свете месяца. Дверь из леденца, не ска- зать ли с конца?».

Обсуждение:

-Насколько трудно или легко было выполнить задание.

-Могут ли они определить модальные системы у своих друзей, знакомых.

3) Игра. «Движение»

Цель: развитие навыков командного взаимодействия, диагностика сильных и слабых сторон команды, тренировка в передаче и получении информации.

Содержание:

1. Все участники группы встают в круг.
2. По сигналу ведущего «ОДИН» каждый участник выполняет СВОЕ движе- ние (которое легко для воспроизведения любым игроком)
3. Ведущий следит, чтобы не было повторяющихся движений
4. По сигналу ведущего «ДВА» каждый начинает выполнять то движение, которое выполнял его сосед слева!!!
5. Каждые 20-30 секунд ведущий считает: «ТРИ», «ЧЕТЫРЕ» и т.д. до цифры (или числа), которая на одну единицу больше, чем количество играющих (например, если играют 7 игроков, ведущий считает до восьми)

Если все будут внимательны, то движение каждого, пройдя по кругу, вернет- ся к своему автору.

Рекомендации: до начала игры необходимо провести репетицию.

Обсуждение:

- Все ли получили свои движения назад?
- Какова причина искажения передаваемых движений?
- Что могли бы сделать участники, чтобы этого не происходило?
- Что получилось?
- Что могло бы получиться еще лучше?

4) Мини-лекция «Темперамент школьника. Как подобрать ключ к обуче- нию?». Просмотр видеofilmа «Типы темперамента» (см. Приложение 19 https://disk.yandex.ru/d/Bbdf_uCuVEZow).

Цель: знакомство с типами темперамента человека

Содержание: индивидуальный подход к обучению и воспитанию ребенка предполагает обязательный учет особенностей его темперамента. Знание особенностей темперамента ребенка позволит родителям и педагогам

избежать многих ошибок в воспитании и обучении. Затем ведущий показывает видеофильм «Типы темперамента», с целью расширения представления у педагогов. В Приложении 12 приведены рекомендации для педагогов и родителей, которые помогут учесть тип темперамента при общении.

5) Упражнение «Кавказская пленница»

Цель: закрепление материала о типах темперамента, совместная работа в команде

Содержание: ведущий делит группу на 3 команды, выдает каждой бланк и просит описать возможное поведение героя – представителя разных типов темперамента:

Ситуация	Флегматик	Меланхолик	Холерик	Сангвиник
1. «Бриллиантовая рука» Герой - Семен Семеныч (Ю.Никулин). Реакция на гипс и контрабанду.				
2. «Служебный роман». Герой - Новосельцев. Финальная сцена - конфликт с Людмилой Прокофьевной.				
3. «Кавказская пленница». Главная героиня во время похищения.				

б) Обобщающее упражнение: каждый участник записывает на стикере 3 самые важные для него идеи об обучении разных типов школьников.

ВСТРЕЧА 4. АКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ (АМО) В РАБОТЕ ПЕДАГОГА ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ

1)Разминка «Равновесие»

Цель: включение участников в работу, усиление концентрации внимания.

Инвентарь: деревянные палочки 10 см (не заточенные карандаши), кратные половине числа участников группы.

Инструкция: разбейтесь на пары. Перед каждой парой я положу на пол палочку. По моему сигналу вы поднимите ее указательными пальцами правой руки, обойдете круг и вернете на место. Ронять палочку - запрещено, если пара уронила палочку, она выбывает из игры. Для выполнения этой задачи дается 2 минуты.

Обсуждение:

- какова была стратегия выполнения задания у каждой пары?
- кто был инициатором идеи?
- что оказалось самым трудным?
- похожа ли игра на реальную жизненную ситуацию?
- чему может научить эта игра?

2) Мини-лекция «Активные методы обучения».

Цель: обсуждение с педагогами преимуществ использования АМО при подготовке выпускников к ЕГЭ

Содержание: ведущий рассказывает о том, что **Активные методы обучения** – это система методов, которые:

- обеспечивают активность и разнообразие мыслительной и практической деятельности учащихся в процессе освоения учебного материала;
- имеют практическую направленность;
- строятся на игровом действии и творческом характере обучения;
- носят интерактивный характер, разнообразные коммуникации;
- основаны на диалоге и полилоге;
- используют знаний и опыт обучающихся;
- используют групповую форму организации работы;
- способствуют вовлечению в процесс всех органов чувств;
- основаны на деятельностном подходе к обучению, движению и рефлексии.

3) Дискуссия «Нужны ли учителю АМО?»

Цель: активизация знаний педагогов о пользе АМО, формулировка общей точки зрения

Содержание: группа делится на 2 команды, каждая из которых в течение 3-4 минут составляет список аргументов:

- 1 команда: о пользе АМО для работы педагога-психолога;
- 2 команда: о бесполезности и вреде АМО.

4) Мини-лекция «Такие разные АМО»

Цель: знакомство педагогов с классификацией АМО, обмен опытом участников.

Содержание: ведущий рассказывает о разных группах АМО: дискуссионных, игровых, тренинговых (см. Приложение 13).

Затем знакомит с классификацией АМО:

- начала урока;
- выяснения запроса, ожиданий;
- презентации учебного материала;
- организации самостоятельной работы;
- релаксации;
- закрепления учебного материала;
- контроля знаний;
- рефлексии.

5) Практикум «АМО — в работе учителя»

Цель: навык выбора АМО учителем в соответствии с задачей урока.

Содержание: группа делится на 3 команды, каждая получает карточку:

- АМО при подаче нового учебного материала;
- АМО при контроле знаний;
- АМО при организации рефлексии.

6) Упражнение «Чему я научился?»

Цель: систематизация опыта участников в единую многоцветную картинку.

Содержание: дописать по выбору любое из неоконченных предложений для того, чтобы определить, что каждый участник приобрел для расширения границ своей личностно-профессиональной компетентности.

Инструкция: на большом листе бумаги написаны следующие неоконченные предложения:

«Я научился.....»,

«Я узнал, что.....»,

«Я нашел подтверждение тому, что.....»,

«Я был удивлен тем, что.....»,

«Мне нравится, что.....»,

«Самым важным для меня было.....»,

Каждому участнику предоставляется возможность записать свой вариант продолжения.

ВСТРЕЧА 5. ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ

1) Мини-лекция «Как формировать стрессоустойчивость у старшеклассников?»

Цель: обсуждение с педагогами условий формирования навыка стрессоустойчивости старшеклассников.

Содержание: ведущий рассказывает, что необходимо на уроке создавать ситуацию успеха, для развития стрессоустойчивости старшеклассника, учить распределять учебную нагрузку, отмечать незначительные успехи в различных видах деятельности. Условия формирования навыков стрессоустойчивости обучающихся:

1. Учет индивидуального стиля восприятия информации (см. Встречу 3).
2. Формирование навыка распределения времени.
3. Знакомство с дополнительными электронными ресурсами при подготовке к экзамену.

2) Мозговой штурм «Стресс»

Цель: актуализация знаний участников, общая формулировка понятия «Стресс»

Содержание: методом мозгового штурма группа выводит определение стресса, после чего тренер знакомит слушателей с существующими взглядами в современной психологии на стресс. В Приложении 14 предлагаются различные определения стресса. Группа анализирует представленные подходы и принимает вариант, соответствующий ведущей концепции встречи.

3) Мини-лекция «Откуда приходит стресс?»

Цель: обсуждение причин, вызывающих стресс у человека.

Содержание: при рассмотрении причин стресса ведущему важно подвести участников группы к осознанию того, что все перечисленные причины стресса являются только потенциальными источниками негативного воздействия на человека. Все зависит от того, как сам человек воспринимает эти причины, считает ли он их стрессорами. Знание, определения стресса помогают учитывать в работе педагога взаимодействие со старшеклассниками.

4) Мини-лекция «Тайм-менеджмент».

Цель: зависимость модели управления временем от личностных особенностей человека.

Содержание: ведущий дает информацию о том, что время — невозполнимый ресурс человека. Проблемы управления временем обусловлены индивидуальными особенностями (личной неорганизованностью, слабой мотивацией к

труду, неуверенностью в себе и т. д.), спецификой межличностного взаимодействия (недостатком информации, спецификой руководства, ориентацией на соревнование и др.), организационно-структурными проблемами (недостатками планирования, противоречивостью указаний, аритмией производства и т. д.).

Как правило, вызывает интерес слушателей информация о внутренних и внешних помехах управления временем. Особое внимание участников обращается на вопрос компетентности выпускника во времени, на формирование собственной системы управления временем. Ведущий говорит, что очень важно учитывать при подготовке к экзаменам такой ресурс, как управление собственным временем.

5) Упражнение «Одна минута».

Цель: выявление особенностей восприятия времени каждым участником тренинга

Содержание: ведущий объясняет участникам, что точное чувство времени является свидетельством адекватного восприятия действительности и высокой работоспособности человека. Участников просят подготовиться, сесть свободно, расслабиться, закрыть глаза и слушать ведущего. По его сигналу все одновременно начинают отсчитывать про себя минуту, т.е. считать до 60. Дается команда "Закончили!" Каждый запоминает число. Если счет закончился на числах 57-63, то это свидетельствует о высокой работоспособности в данный момент. Если участники заканчивают счет очень быстро, есть вероятность, что это — свидетельство достаточно высокого уровня напряженности, тревожности.

б) Мини-лекция «Копинг-стратегии и их роль в преодолении стресса»

Цель: знакомство с понятием копинг-стратегии.

Содержание: ведущий дает определение понятия «копинг», указывая, что на сегодняшний день исследование стратегий совладания со стрессом является одним из наиболее актуальных направлений в прикладной психологии. Слушатели знакомятся с основными стратегиями преодоления стресса (эмоционально-ориентированные стратегии и предметно-ориентированные стратегии) согласно классификации Р. Лазаруса и С.Фолкмана. Ведущий также может обсудить с группой активные и пассивные стратегии преодоления — когда и при каких обстоятельствах их использование может быть адекватным ситуации?

Можно привести примеры эффективного и неэффективного копинга и попросить группу проанализировать данные ситуации, а затем предложить собственные примеры из профессиональной или личной жизни.

Знание «копинг-стратегий» обучающихся может помочь взаимодействовать при выборе стратегий взаимодействия с ними, учетом знаний индивидуальности своего ребенка.

7) Упражнение «Анализ работы»

Цель: анализ работы каждого участника в ходе встречи.

Содержание: ведущий говорит, что каждому члену группы необходимо дать информацию о том, что в его работе во время тренинга встречало одобрение, что мешало другим.

- «Каждый из вас делал много такого, что остальные члены группы встречали с одобрением, так как это помогало им или всей команде в целом. Но каждый мог сделать и что-то, что другие считали ненужным или даже вредным. Вы скажите, пожалуйста, одобрение или, наоборот, претензии каждому из участников».

Затем каждый участник готовит лист бумаги, делит его на три колонки: «Продолжай и дальше...», «Пожалуйста, перестань...», «Начни в будущем...». Другие члены команды должны будут вписать туда то, что считают нужным. Затем пусть каждый участник изучит свой листок. Обмен впечатлениями происходит в виде ответов на вопросы:

- Что хочется выполнять, а что нет?
- Что хотелось бы добавить к сказанному?
- Что хотелось бы изменить?

ВСТРЕЧА 6. РЕСУРСЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГА

1) Диагностика состояния стресса (К. Шрайнер)

Цель: самодиагностика, определение уровня стресса каждым участником.

Содержание: участники отвечают на вопросы анкеты (Приложение 15). После заполнения анкеты желающие делятся впечатлениями, говорят об уровне стресса.

2) Мини-лекция «Ресурсы стрессоустойчивости»

Цель: знакомство участников с ресурсным подходом к решению вопроса о преодолении стресса.

Содержание: тренер дает определение понятия «ресурсы личности», а также приводит классификацию ресурсов. Особое внимание уделяется содержанию психологических ресурсов личности и их роли в развитии стрессоустойчивости. Можно обсудить с участниками, почему важно заботиться о сохранении, укреплении и развитии собственных ресурсов.

3) Игра. «Дыши и думай красиво» (Кряжева)

Цель: развитие умения регулировать свое эмоциональное состояние

Содержание: ведущий говорит: «Чтобы успокоить себя в стрессовой ситуации, важно отрегулировать дыхание. Когда вы волнуетесь, попробуйте красиво и спокойно дышать. Закройте глаза, глубоко вдохните и мысленно скажите:

- «Я - лев» - выдохните, вдохните;
- «Я - камень» - выдохните, вдохните;
- «Я - цветок» - выдохните, вдохните;
- «Я спокоен» - выдохните. Вы действительно успокоитесь».

4) Мини-лекция «Модель управления стрессом Гринберга. Позитивное мышление»

Цель: знакомство с концепцией Дж. Гринберга «Управление стрессом».

Содержание: Джеррольд Гринберг отмечает, что существует система управления стрессом, которую можно использовать, чтобы контролировать стресс и уровень напряжения организма. Автор считает, что управление стрессом должно осуществляться комплексно, на всех фазах его развития. Тренер знакомит группу с моделью Д. Гринберга.

Важным элементом модели Д. Гринберга является наличие позитивного мышления, которое позволяет воспринимать стрессовую ситуацию как возможность научиться новым стратегиям поведения, повысить свою креативность и больше узнать о своих скрытых психологических ресурсах и возможностях.

Позитивное мышление предполагает такое умение анализировать причины удач и неудач в жизни, при котором человек осознает факторы, поддающиеся и не поддающиеся контролю со стороны личности, видит их баланс и понимает взаимовлияние этих факторов.

5) Упражнение Какую эмоцию я испытываю? (электронный ресурс - авторский канал <https://t.me/+9FcX9wYB3QJkZDE6> «Школа хорошего настроения»).

Цель: развитие эмоционального интеллекта.

Содержание: ведущий предлагает к просмотру на канале таблицу эмоций и чувств. Очень важно уметь управлять своими эмоциями, так как осознание своих эмоций ведет к снижению стресса.

- А теперь попробуем потренироваться в умении осознавать свои эмоции.
- Что вы сейчас чувствуете, назовите!

6) Упражнение «Портрет стрессоустойчивого человека»

Цель: обобщение информации, полученной в течение дня.

Содержание:

Этап 1. Каждый участник записывает два личностных качества, которые помогают ему справляться со стрессом.

Этап 2. Группа делится на подгруппы, в которых составляется «Портрет стрессоустойчивого человека». Обязательное условие: в списке личностных качеств, составленном группой, должно быть хотя бы 1 качество от каждого ее участника.

Этап 3. После составления списка подгруппы составляют резюме для участия в Саммите «Самый успешный и стрессоустойчивый педагога года».

Рекомендации тренеру. Участники могут провести обсуждение тех качеств, которые наиболее часто (или наиболее редко) упоминались в процессе обсуждения.

7) Обобщающее упражнение «Реклама «Лекарства от стресса»

Цель: обобщение полученного в ходе тренинга материала, обмен опытом участников.

Содержание: участники делятся на несколько подгрупп (по 5–6 человек). Каждая в течение 10–15 минут готовит рекламный ролик «Лекарство от стресса», который затем демонстрирует группе. Как правило, упражнение не только помогает обобщить информацию, но и вызывает эмоциональный подъем участников.

Рекомендации тренеру: Данное упражнение может быть заменено упражнением «Антистрессовый календарь». Он состоит из 12 (по количеству месяцев в году) или из 7 (по количеству дней в неделе) страниц, каждая из которых должна содержать девиз, пословицу, рисунок, иллюстрирующий какой-либо способ совладания со стрессом.

ВСТРЕЧА 7. СЕКРЕТЫ МОТИВАЦИИ. ФОРМУЛА УСПЕХА

План совместной встречи педагогов и родителей описан в разделе «Взаимодействие с родителями»

РЕСУРСЫ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ

- просторное помещение в соответствии с СанПиН;
- Программа
- компьютер и проектор;
- бумага, карандаши, фломастеры для рисования;
- настольная игра;
- видеоприложения;
- интерактивная доска;

- карточки.

ОПИСАНИЕ СФЕР ОТВЕТСТВЕННОСТИ, ОСНОВНЫХ ПРАВ И ОБЯЗАННОСТЕЙ УЧАСТНИКОВ (СПЕЦИАЛИСТОВ, ДЕТЕЙ, РОДИТЕЛЕЙ, ПЕДАГОГОВ)

- проведение любых видов деятельности педагога, педагога - психолога с ребенком проводится с согласия родителей или законных представителей;
- педагог, педагог – психолог соблюдает этические принципы и нормы, значимые для всех участников образовательного процесса, руководствуясь принципами конфиденциальности.

Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников мероприятий

- гарантия прав участников Программы обеспечивается согласием законных представителей ребенка (родители, опекуны) на проведение развивающих занятий и информированием о результатах проводимой работы.

Факторы, влияющие на достижении результатов:

- ограниченность временного ресурса обучающихся;
- недостаточный уровень мотивации старшеклассников;
- несогласованность действий педагогов и родителей.

Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения:

С 2021/22 учебном году Программа была апробирована в МБОУ «СОШ №6» г. Норильск. Занятия с обучающимися школы по Программе проводились с сентября 2021года по май 2022 года.

Описание выборки:

Экспериментальная группа: 25 учащихся 11 класса, с которыми проводились занятия по Программе в течение учебного года. Возраст участников программы 14 – 17 лет, 15 мальчиков, 10 девочек. Каждый старшеклассник проходил диагностику 2 раза (в начале занятий и в завершении цикла занятий), все 25 человек приняли участие во всех занятиях.

РЕЗУЛЬТАТЫ, ПОДТВЕРЖДАЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Качественные результаты:

1. Данная Программа в полной мере соответствует требованиям Распоряжения Минпросвещения России от 28.12.2020 N P-193 "Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях.
2. Используемые методы и приемы являются доступными и понятными в работе со старшеклассниками, их можно использовать в групповой и индивидуальной работе.
3. Настольная игра «Авось и Небось» - эффективная технология, обучающая старшеклассников регулировать уровень тревожности.
4. Видеоприложения помогают усиливать восприятия и переработку информации. Способствуют развитию эмоционального интеллекта. Предусматривает в ходе занятия смену деятельности обучающихся, чередование активной работы с отдыхом. Создает условие для развития у обучающихся инициативности, познавательной активности.
5. Работа носит системный характер со всеми участниками образовательного процесса, что позволило достичь планируемых результатов.

Количественные результаты:

	Спилберг Шкалы тревожности	
	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность
Вначале эксперимента	44%	24%
После эксперимента	8%	6%
Разница%	36%	18%

В результате первично проведенной диагностики, до работы по данной Программе, мы выявили повышенный уровень ситуативной тревожности у 44 % и личностной тревожности у 24 % участников. После проведения 17-ти занятий проведение ретестирования показало снижение уровня ситуативной тревоги на 36 %, и личностной тревожности на 18 %. Это дает возможность предположить, что, поскольку у старшеклассников снизилась тревожность по поводу сдачи ЕГЭ, использованные в ходе тренингов упражнения способствовали стабилизации эмоционального состояния и повышению уровня их уверенности в себе.

Таким образом, выявлены позитивные изменения, произошедшие за время совместной деятельности психолога с детьми, что может свидетельствовать об эффективности представленной программы

Ограничения применения программы и предложений по ее дальнейшему применению и развитию

Ограничения:

- обучающиеся не смогут принять участие в программе без согласия законных представителей, так как проведение любых видов деятельности педагога, педагога - психолога с ребенком проводится с согласия родителей или законных представителей;
 - интеллектуальная и эмоциональная перегрузка выпускников снижает уровень их мотивации к дополнительным занятиям
- участие в тренинговых программах может восприниматься с настороженностью некоторыми категориями детей (стеснительных, замкнутых, неуверенных в себе и др.)

Предложения:

- проведение мастер-класса с целью тиражирования опыта работы по программе;
- публикация Программы;
- оснащение Программы дополнительными методическими пособиями;
- создание нового диагностического инструментария для проведения тестирования до и после участия в тренинговой программе.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Анкета «Готовлюсь к ЕГЭ».

Анкета

1. Меня зовут _____
2. Мне _____ лет
3. Мне кажется, что я _____
4. Школа - это _____
5. Лучше всего в школе _____
6. Мне очень не нравится в школе _____
7. Контрольная работа - это _____
8. Экзамен для меня - это _____
9. Обычно перед экзаменом я _____
10. ЕГЭ отличается от обычного экзамена тем, что _____
11. Чтобы подготовиться к ЕГЭ, обязательно надо _____
12. Мои родители думают, что ЕГЭ _____
13. Педагоги говорят нам, что ЕГЭ _____
14. В нашей школе подготовка к ЕГЭ _____ -
15. Мои друзья говорят, что ЕГЭ - это _____
16. А я считаю, что этот экзамен _____
17. Если я сдам ЕГЭ успешно, то _____
18. Если я получу по ЕГЭ недостаточно баллов, то _____
19. Если бы я был министром образования, я бы _____

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Тест «Исследование тревожности».

Тест «Исследование тревожности» опросник Спилбергера (Шкала тревоги Спилбергера — Psylab.info).

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Японская пальчиковая гимнастика.

Для улучшения памяти, внимания, сосредоточенности, концентрации, успокоения нервной системы.

- 1) Обе руки ладонями внутрь расположить перед глазами на уровне груди. Начиная с левого мизинца, внимательно рассмотреть каждый палец, затем, также начиная с левого мизинца, сгибаем поочередно каждый палец сначала на левой руке, затем на правой, также начиная с мизинца. Согнуть, подержать кулачки, выпрямит (20 раз)
- 2) Исх. положение – то же. Начиная с указательного пальца левой руки, нажимать большим пальцем на верхнюю подушечку пальцев поочередно на левой руке, затем на правой. Затем на двух руках вместе (20 раз).

- 3) Для развития сосредоточенности. Левую руку сжать в легкий кулачок. Правая рука – в виде сжатой «стрелки» из пальцев, направить ее в основание мизинца левой, не прикасаясь. Ощутить поток «энергии». Руки поменять (20 раз).
- 4) Для развития концентрации, успокоения нервной системы. Найти глазами центральную точку ладони, нажать на нее пять раз большим пальцем. Поменять руку (20 раз).
- 5) Для развития памяти. Большим пальцем левой руки нажать на нижнюю подушечку указательного пальца, сгибая его при этом, а затем выпрямляя. Затем поочередно на остальные. На правой руке начинать с мизинца. Потом на обеих руках вместе (20 раз).
- 6) Согнуть пальцы обеих рук в «кошачий коготь» или крючок. Поочередно, начиная с указательного пальца, соединяем все пальцы с большим, образуя «круг». Начинаем с левой руки. Сделать «захват» согнутыми в крючок указательными пальцами обеих рук, затем средними и т.д., потянуть, расправить диафрагму, закончить большим пальцем.
- 7) Руки поднять вверх, делать поочередно «захват» «крючками» из пальцев в разные стороны, потянуть позвоночник вверх.
- 8) Упражнение с орехами (2 ореха). Всеми пальцами катать орехи по внутренней и внешней сторонах ладоней по часовой и против часовой стрелке.
- 9) Не очень острой палочкой (можно исписанным стержнем шариковой ручки) легко покалывать ладони, начиная с левой, по часовой и против часовой стрелке [4]

ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Методика «Индикатор копинг-стратегий».

Методика «Индикатор копинг-стратегий» (Методика «Индикатор копинг-стратегий»/Тестовый материал — Psylab.info).

ПРИЛОЖЕНИЕ 5. «Приемы организации запоминаемого материала».

«Память - это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации. Для записи информации в память необходимо придать мыслям нужную упорядоченную структуру. Любая организация запоминаемого материала облегчает работу памяти. Особенно эффективны мнемотехнические приемы (приемы запоминания), так как снабжение образующихся следов памяти «опознавательными знаками», или «адресами», намного упрощает доступ к ним. Искусство хорошего использования памяти состоит в умении удачно выбирать такие знаки.

Наше сегодняшнее занятие – это иллюстрация того, что я Вам только что сообщила.

Существуют определенные приемы работы с запоминаемым материалом, такие как:

Группировка - разбивка материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и т. п.).

Выделение опорных пунктов - фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы излагаемого в тексте, примеры, шифровые данные, сравнения и т. п.).

План - совокупность опорных пунктов.

Классификация - распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.

Структурирование - установление взаимного расположения частей, составляющих целое.

Схематизация (построение графических схем) - изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.

Серийная организация материала - установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, распределение по времени, упорядочивание в пространстве и т. д.

Ассоциации - установление связей по сходству, смежности или противоположности.

Психологи раскрыли секрет магической «семерки» (семь бед – один ответ; семеро одного не ждут; семь раз отмерь – один раз отрежь и т. д.). Оказывается, таков в среднем объем нашей оперативной памяти. При одновременном восприятии она способна удержать и затем воспроизвести в среднем лишь семь объектов. Причем семь букв запоминаются не легче, чем семь слов и даже семь фраз.

Поэтому, если подлежащего заучиванию материала очень много, лучше разбить его на большие смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. И еще один вывод следует из этого правила: смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой.

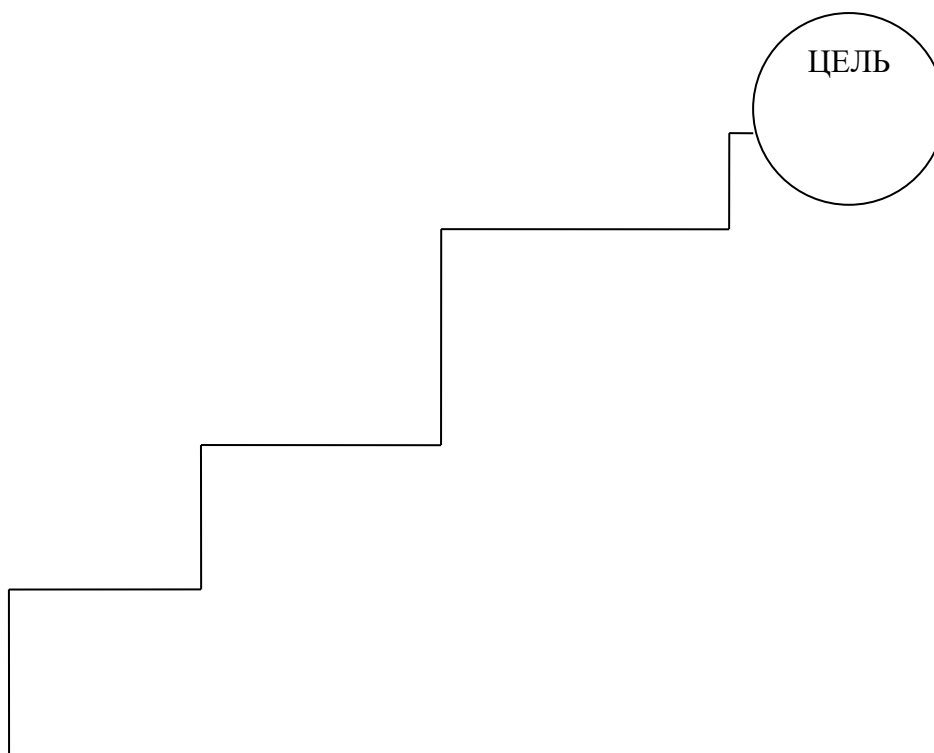
Ведь для запоминания и одного предложения, и одной мысли, в которой заключается смысл двухстраничного текста, требуется сравнительно одинаковый объем памяти. Вот что писал по этому поводу американский психолог Миллер, который открыл это явление: «Это похоже на то, как если бы вам пришлось носить все ваши деньги в кошельке, который может вместить только семь монет. Кошельку совершенно безразлично, будут ли эти монеты пенсами или серебряными долларами».

Ведущий раздает памятки к лекции каждой группе учащихся.

Некоторые закономерности запоминания.

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
 2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
 3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу все.
 4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.
 5. Если работаешь с двумя материалами - большим и поменьше, разумно начинать с большего.
 6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.
4. Дискуссия по теме лекции». [7]

ПРИЛОЖЕНИЕ 6. К упражнению «Цель».



Правила формулирования цели

1. Реалистичность.
2. Эмоциональная привлекательность.
3. Личностная значимость.
4. Позитивная формулировка.
5. Экологическая проверка.

Моя Цель:

Вознаграждение:

Наказание:

Группа поддержки/контроля:

Дата первого шага:

Дата окончания:

Подпись:

Наличие значимой для человека цели является важнейшим личностным ресурсом, то есть возможностью, которая помогает человек в трудную минуту, дает внутреннюю поддержку

Правила формулирования цели

1. Реалистичность.
2. Эмоциональная привлекательность.
3. Личностная значимость.
4. Позитивная формулировка.
5. Экологическая проверка.

Моя Цель:

Вознаграждение.

Наказание.

Группа поддержки/контроля.

Дата первого шага.

Дата окончания.

Подпись.

ПРИЛОЖЕНИЕ 7. Технология формирования инициативности, самостоятельности, ответственности детей.

Рис. 1. Факторы, влияющие на формирование инициативности, самостоятельности, ответственности ребенка.

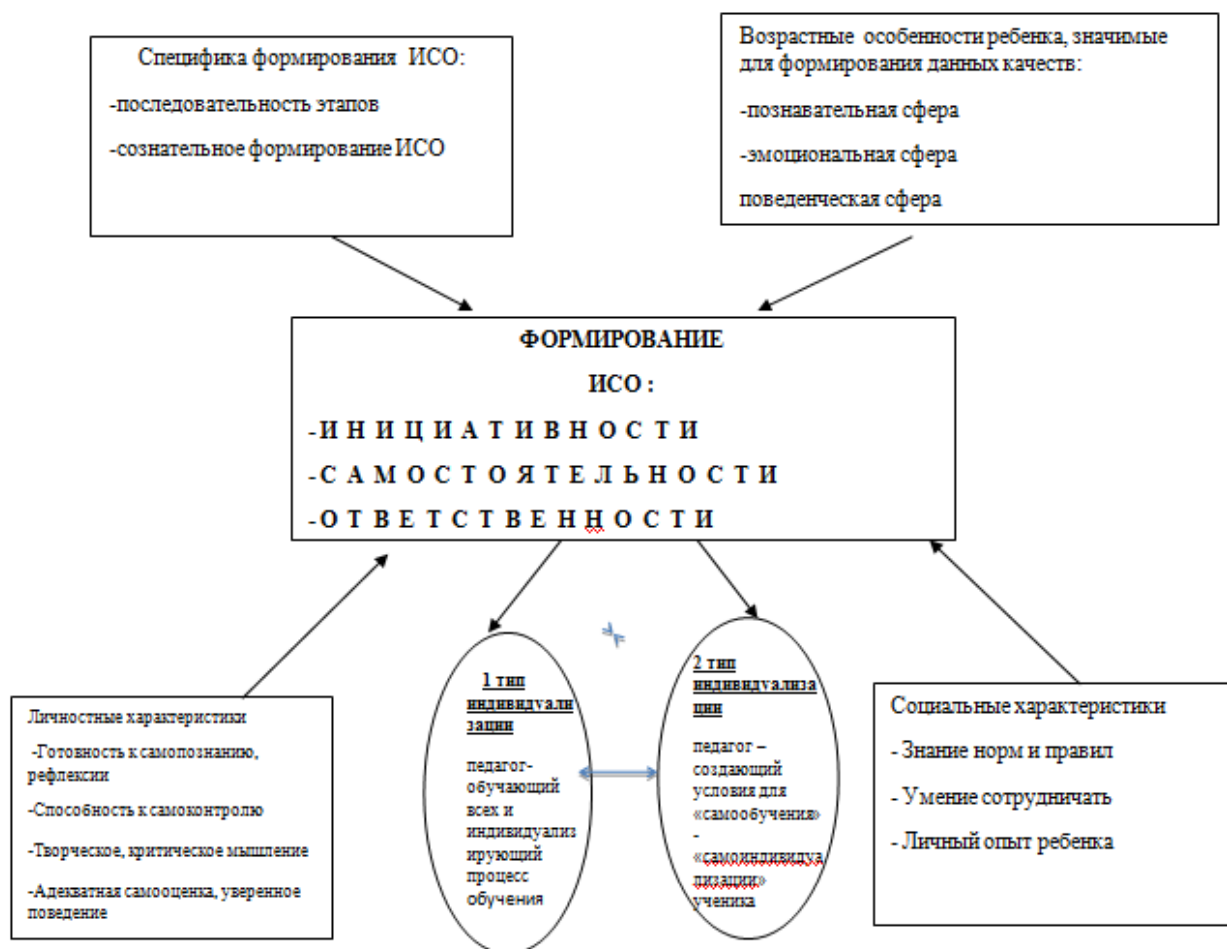
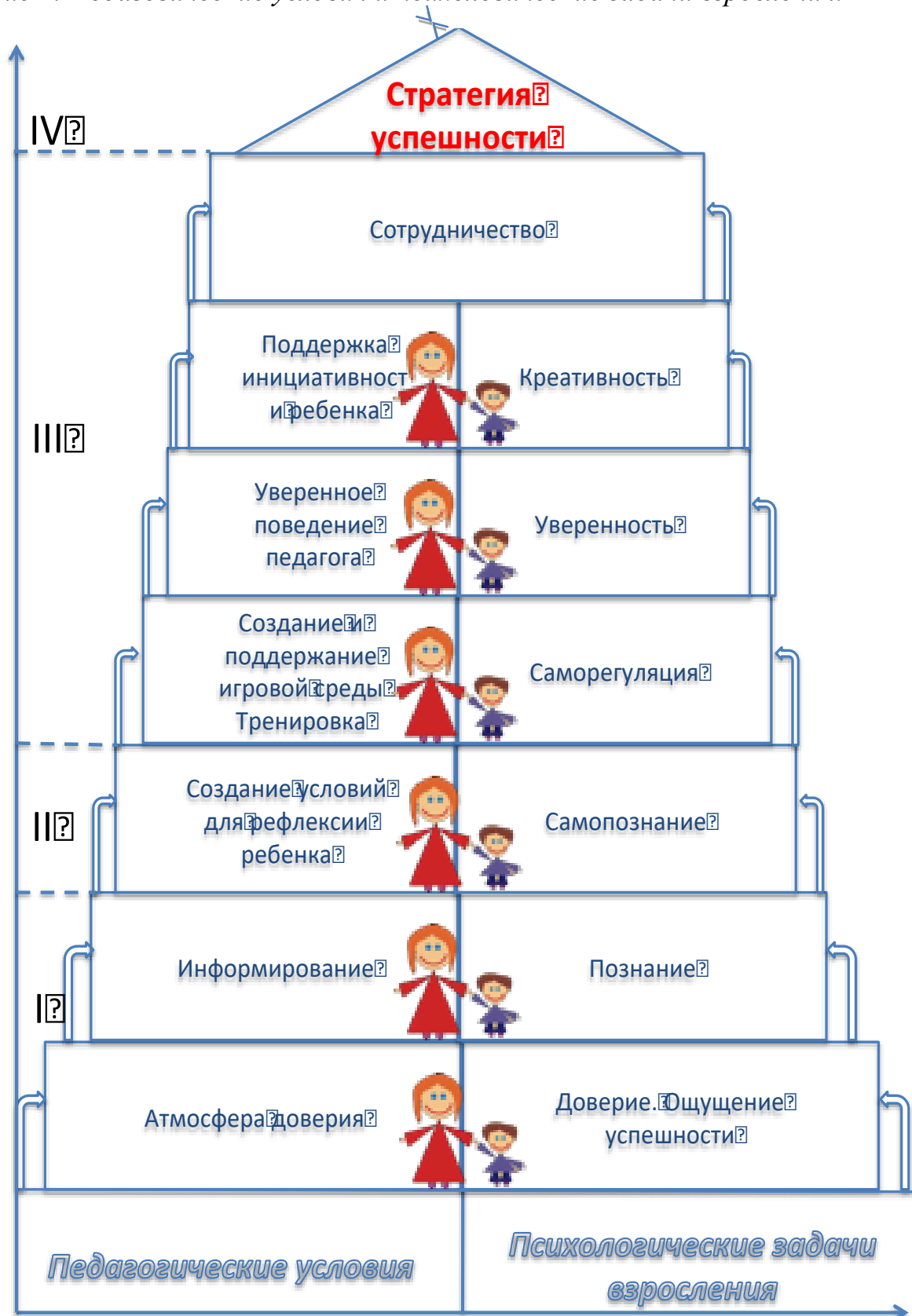


Рис 2. Педагогические условия и психологические задачи взросления.



ПРИЛОЖЕНИЕ 8. Почему учиться трудно?

Тимофей Дрогин, 11-летний спикер teep-конференции «Завтра по имени», рассказывает, почему дети теряют желание учиться.

	Причины трудностей			Что делать
	1	2	3	
<i>УЧИТЕЛЯ</i>	<i>Мотивация – 51 %</i>	<i>Здоровье – 50 %</i>	<i>Семья – 34 %</i>	<i>Воспитание дома</i>
<i>РОДИТЕЛИ</i>	<i>Трудная программа, большие нагрузки – 62 %</i>	<i>Лень – 46 % Неинтересное преп -44 %</i>	<i>Отсутствии индивид подхода – 27%</i>	<i>Дополнительные занятия</i>
<i>ПСИХОЛОГИ</i>	<i>Неумение учиться -53 % Контакт «Учитель-ученик» - 50 %</i>	<i>Неучет индивидуальных особенностей – 43% Незрелость псих ф-й – 42 %</i>	<i>Амбиции родителей – 37%</i>	<i>УУД Коррекционная работа</i>
<i>ОБУЧАЮЩИЕСЯ</i>	<i>Нет способностей -</i>	<i>Лень</i>	<i>Сл прогр, предметы</i>	

1. Страх Учителя- Когда вы только приходите в школу, вам тут же пытаются внушить страх. Один из них - это боязнь учителя.
2. Страх оценки А потом страх наказания родителями, директором. В школе не смотрят, кем ты являешься, тебя судят только по оценкам.
3. Страх ошибки Школа не учит тому, что ошибаться можно и нужно, ведь только так ты можешь научиться чему-то.
4. Троллинг- насмешки одноклассников. часто учителя выставляют на посмешище, указывая, что они делают что-то не так хорошо, как другие.
5. Дурацкие тесты, которые дают на уроках: в них нет варианта своего ответа. Ребенок, чтобы получить хорошую оценку, пытается угадать один ответ из предложенных, но ведь у него может быть свое мнение.
6. Объем домашних заданий: однажды мне задали такое количество заданий по английскому языку, после 3 часов письма я не смог разогнуть шею. Меня отвезли в травмпункт, и целую неделю я ходил в шейном корсете.
7. Запрет на уникальность. В школах очень не любят, если кто-то отличается от других (учителя, ученики) и остается с ними на всю жизнь.

8. Школа не учит быть счастливым - когда Джон Леннону было 5 лет, мама ему сказала, что самое главное в жизни - быть счастливым. В школе его спросили: «Кем ты мечтаешь стать в жизни?». Он: «Счастливым». - «Ты не понимаешь задания». он: «Вы не понимаете жизнь».

9. Школа не учит работать с информацией. Например, я смотрю канал на YouTube, где учитель физики легко и увлекательно рассказывает материал. Чтение или просмотр таких ресурсов может заменить десятки скучных уроков.

10. Школа не готовит ко взрослой жизни - не учит, ни как сохранить и увеличить доход, ни как получить его, ни, вообще, как зарабатывать. Главным предметом в школе мог стать предмет, на котором бы учили понимать друг друга. Ведь умение общаться - самое важное.

6 советов для детей, как выжить в школе:

1. Чтобы научиться выживать в школе, нужно иметь жизнь за ее пределами.
2. Не бойтесь ошибок и извлекайте из них опыт. Мне нравится пример Томаса Эдисона. Он ошибся 999 раз перед тем, как создать лампочку. Но на самом деле он не ошибался, он просто определил 999 вариантов, которые не работают.
3. Чтобы развивать навыки общения, участвуйте в конкурсах, мероприятиях, даже зачитать стих в классе - это уже какой-то опыт.
4. Экспериментируйте, интересуйтесь и учитесь зарабатывать как можно раньше. Это развивает уверенность. Я, например, плету браслеты. Сейчас мне помогают родители, но в будущем я планирую открыть свой маленький онлайн-магазин.
5. Ищите «свою» школу. Мой совет родителям: прислушивайтесь к ребенку, если он говорит, что в нынешней школе ему не нравится.
6. И главное, где бы вы сейчас ни учились, кем бы вас ни считали, верьте в себя!

ПРИЛОЖЕНИЕ 9.

Мотивация детей на разных этапах взросления.

Раннее детство	Я хочу!	1-3 года	Во власти предметов: «Хочу ЭТО» Рабы окружения	
		2-3 года	Во власти желаний	Начало ф/я нравственной сферы Оценка себя и своих поступков с учетом оценки взрослого
		3 года	Желание «Я сам» Мотив сотрудничества – участия взрослых в важных делах	Поведение мотивирует не только содержание ситуации, но и отношением с другими
Дошкольный возраст	Появляются: 1. Смыслообразующая функция мотива (ребенок планирует деятельность) 2. Соподчиненность желаний, подчинение правилам			
	Хочу быть хорошим	Младший	Во власти желаний Желания носят характер аффекта	Не ребенок владеет желаниями, а желания владеют им
		Средний	Подавление внутренних побуждений	
		Старший	Соподчинение желаний Чувство долга: надо, а не только хочу!	Сильный стимулятор – похвала, награда К 6-ти годам – способность ставить себя на место другого
		Реальный мотив – похвала, отметка		
Младший школьный возраст	Хочу быть хорошим учеником	1 класс	Познавательные мотивы Если завышенная самооценка – мотив соперничества	Мотив работы на себя, а не на команду
		2 класс	Желание получить похвалу	Авторитарный стиль снижает деятельностную мотивацию
		3 класс	Общественный мотив у	Мотив достижения

			девочек и у мальчиков	успеха выше у успевающих
		4 класс	Учебно-познавательные мотивы Общественный мотив выше у девочек Мотив самообразования – пока самая простая форма – интерес к дополнительным источникам знаний	Мотив избегания неудач – выше у неуспевающих
Средняя школа			Большая устойчивость целей, мотивов В мотивах содержится аргументация и предвидение последствий принятого решения Совершенствуются социальные мотивы учения. Мотив поиска контактов и сотрудничества с другими К концу – доминирование одного мотива Складывается осознанная система, иерархия мотивов. Может сам поставить последовательно несколько целей.	Фаза крушения авторитетов, отмирания старых интересов. Во власти мнения других: «Что скажут другие?» Необходимость утвердиться в своем мнении - упрямство
Старшая школа			Учебно-познавательный мотив совершенствуется как интерес к методам теоретического и творческого мышления (школьные научные общества) мотив самообразования	Стремление к самообразованию, выходу за пределы школьной программы «Как стать успешным в жизни?» Опирается на достижения предыдущего возраста!

			связан с выбором профессии	Потребность выработать свои взгляды на вопросы морали. «Я - самоутверждаюсь»!
--	--	--	----------------------------	---

ПРИЛОЖЕНИЕ 10. Типы восприятия.

Модели поведения	Визуалы	Кинестетики	Аудиалы	Дискретны
Слова	Яркий. Взгляд, перспектива. Красочный. Фокус. Кажется. Вижу...	Прочный. Теплый. Спокойный. Чувствую, схватывание, прикосновение. Мягкий.	Тон, громкий, находит отзвук, звучит как, благозвучный, слышу, шумит, притих.	Говоря на языке цифр, разумный, логический, знаю, понимаю, ситуация, требует, аргументы.
Поза	Прямая, расправленная, голова и плечи приподняты.	Искривленная. Согнутая, голова и плечи опущены.	Голова наклонена вбок.	Скращенные на груди руки, прямая осанка. Поднятая голова.
Телодвижения	Движения скованы, судорожны.	Движения свободные, плавные.	Движения скованы, то свободны.	Движения не гибкие.
Дыхание	Высокое. Грудное.	Низкое, брюшное.	В полном объеме.	Ограниченное.
Тембр Сила, темп голоса	Высокий. Чистый, быстрый. Громкий.	Низкий. Медленный. Мягкий.	Мелодичный, ритмичный, меняющийся.	Монотонный. Прерывистый. Густой.
Направление взгляда	Над окружающими.	Под окружающими (снизу вверх).	Глаза опущены.	Смотрит над толпой.
Особенности взгляда	Посмотри, чтобы услышать.	Скорее прикоснется, нежели посмотрит.	Чтобы услышать, не смотри.	Никакого зрительного контакта.

Категории В. Сатир Поведение в конфликте	Обвинитель, принимает агрессивную позу, показывая пальцем. В случае неудачи может чувствовать себя безуспешным.	Умиротворитель, во всем обвиняет себя. Может чувствовать себя беспомощным.	Отвлекается. Переводит конфликт в другую плоскость. Может чувствовать. Что никому нет до него дела.	Компьютер, много и нудно говорит. Может чувствовать себя уязвимым.
--	---	--	---	--

ПРИЛОЖЕНИЕ 11. Таблица. Словарь аудиалов, визуалов, кинестетиков.

Используемые слова, выражения	«Визуалы»	«Кинестетики»	«Аудеалы»
Существительные	Видение, горизонт, перспектива, иллюзия, экран	Тяжесть, дыхание, чувства, напряжение, вес, нагрузка, удар, давление, прикосновение, движение, температура и т.п.	Тон, слово, крик, интонация, симфония, речь, шепот, голос, болтовня, монолог, диалог, эхо, музыка, ритм, мелодия, песня и т.п.
Прилагательные и причастия	Четкий, блестящий, яркий, ясный, цветной, пестрый, гигантский, большой, маленький, светящийся, открытый, закрытый, изолированный, удаленный, узкий и др.	Чувствительный, сентиментальный, осязаемый, раздраженный, душевный, невыносимый, спокойный, парализованный, крепкий, прочный, твердый, вялый, мягкий, холодный, ледяной, горячий и т.п.	Говорящий, глухой, немой, болтливый, шумный, молчаливый, мелодичный, неслыханный, громкий, тихий, благозвучный и т.д.
Глаголы	Видеть, представ-	Касаться, трогать,	Слушать, говорить,

	лять, появляться, замечать, освещать, затемнять, описывать, фокусировать, различать, казаться, иллюстрировать и т.д.	поражать, давить, ощупывать, стучать, мять, брать, смягчать, сжимать, держать, ощущать, шевелиться и т.д.	молчать, кричать, чавкать, рычать, шуметь, усиливать, гармонировать, звонить, звать, объявлять, опрашивать, выражать, излагать и т.д.
Словосочетания	Точка зрения, угол зрения, быть на виду и т.д.	Воспользоваться случаем, стоять на своем, чувствовать проблему и др.	Находить отзвук, звучит как, напрягать слух и др.
Выражения	Видеть в « розовых очках», «пролить свет», показать в истинном свете, на первый взгляд и др.	«Сдвигать камень», «развязать проблему», «вбить клин», «наложить лапу», «рвать подметки на ходу» и др.	Говоря другими словами, «задавать то», «медведь на ухо наступил и т.д.

ПРИЛОЖЕНИЕ 12. Психологические характеристики основных типов темперамента (Петрова В.)

- **меланхолики** - легко ранимы, склонны глубоко переживать даже незначительные неудачи, внешне вяло реагируют на окружающее;
- **флегматики** - невозмутимы, постоянны в стремлениях и настроениях, душевные состояния внешне слабо выражены;
- **сангвиники** - живые, подвижные, быстро отзываются на окружающие события, сравнительно легко переживают неудачи и неприятности;
- **холерики** - быстрые, порывистые, способны страстно отдаваться делу, но неуравновешенны, склонны к бурным эмоциям, резким переменам настроения.

Психологические проявления	Холерик	Сангвиник	Флегматик	Меланхолик
Поведение	Неуравновешенное, агрессивное	Уравновешенное, миролюбивое	Отлично уравновешенное, сдержанное	Неуравновешенное, неагрессивное

<i>Настроение</i>	<i>Преобладание бодрого, возможны перепады</i>	<i>Ровное, приподнятое</i>	<i>Ровное, нейтральное</i>	<i>Неустойчивое, часто подавленное</i>
<i>Эмоциональные переживания</i>	<i>Сильные кратковременные</i>	<i>Поверхностные, кратковременные</i>	<i>Слабые</i>	<i>Глубокие и длительные</i>
<i>Терпение</i>	<i>Слабое</i>	<i>Умеренное</i>	<i>Очень большое</i>	<i>Очень слабое</i>
<i>Общительность, открытость</i>	<i>Высокая общительность и контактность</i>	<i>Средняя степень общительности и контактности</i>	<i>Невысокая контактность, «некомпанейскость»</i>	<i>Низкая, замкнутый круг личных контактов</i>
<i>Отношение к критике</i>	<i>Острое</i>	<i>Спокойное</i>	<i>Безразличное</i>	<i>Болезненное</i>
<i>Отношение к деятельности</i>	<i>Страстное, увлечённое</i>	<i>Энергичное</i>	<i>Неутомимое (труженик)</i>	<i>Неравномерное, неактивное</i>
<i>Отношение к опасности</i>	<i>Склонность к риску</i>	<i>Расчётливое, без особого риска</i>	<i>Хладнокровное, невозмутимое</i>	<i>Тревожное, растерянное</i>
<i>Стремление к цели</i>	<i>Стремление сильное, с полной отдачей (до потери интереса)</i>	<i>Стремление к быстрому достижению цели, избегание препятствий</i>	<i>Медленное и упорное, стабильное устранение препятствий</i>	<i>То сильное, то слабое, с избеганием препятствий</i>
<i>Оценка своих способностей</i>	<i>Значительная переоценка</i>	<i>Некоторая переоценка</i>	<i>Достаточно адекватная</i>	<i>Чаще недооценка</i>
<i>Внушаемость и мнительность</i>	<i>Умеренная, быстро проходящая</i>	<i>Небольшая, в редких случаях</i>	<i>Очень слабая</i>	<i>Большая</i>
<i>Отношение к жизни в целом</i>	<i>Оптимистичное</i>	<i>Оптимистично-реалистичное</i>	<i>Реалистичное, философское</i>	<i>Чаще пессимистичное</i>
<i>Способы выхода из конфликта</i>	<i>Соперничество Сотрудничество</i>	<i>Сотрудничество Избегание</i>	<i>Соперничество Приспособление</i>	<i>Избегание Приспособление</i>

Рекомендации родителям по воспитанию и обучению детей разных типов темперамента.

(Курчинка М.Ш., 1991, Кряжева Н.Л., 1997)

Тип	Особенности	Рекомендации
Сангвиник	<p>Легко приспосабливается к новым условиям.</p> <p>Общителен.</p> <p>Быстро включается в работу.</p> <p>Сверхактивность приводит к поверхностному выполнению задания.</p>	<p>Контроль деятельности.</p> <p>Отказ от резких окриков, замечаний.</p> <p>Разнообразие деятельности.</p> <p>Постановка новых, интересных задач.</p> <p>Дробление заданий на более мелкие.</p> <p>Обязательно - одобрение.</p>
Холерик	<p>Высокая сопротивляемость трудностям.</p> <p>Продуктивность деятельности.</p> <p>Позитивное отношение к жизни.</p> <p>Быстрая возбудимость.</p> <p>Быстрая смена эмоций.</p> <p>Общительность.</p> <p>Устойчивость нервной системы.</p> <p>Частая смена привязанностей.</p> <p>Разбросанность.</p>	<p>Возможность двигаться.</p> <p>Снижение требований к аккуратности.</p> <p>Взрослому: контроль своих эмоций.</p> <p>Необходимость похвалы.</p> <p>Отработка навыков общения с детьми.</p> <p>Быстрая обратная связь.</p>
Флегматик	<p>Невозмутимость.</p> <p>Медлительность.</p> <p>Малообщительность.</p> <p>Склонность к постоянному окружению.</p> <p>Настойчивость.</p> <p>Терпеливость.</p> <p>Умение управлять временем.</p> <p>Трудная адаптация к людям.</p> <p>Добросовестность.</p>	<p>Вовлечение в активную деятельность.</p> <p>Систематическое внимание к нему.</p> <p>Время на переключение деятельности.</p> <p>Предупреждение о требованиях.</p> <p>Поручение ответственных дел.</p> <p>Возможность побыть в одиночестве.</p> <p>Аргументирование (а не эмоциональное воздействие) .</p> <p>Взрослый: продумать виды и</p>

		последовательность работы.
Меланхолик	<p>Слабая нервная система.</p> <p>Малое количество контактов.</p> <p>Быстрая адаптация.</p> <p>Склонность к монотонному труду.</p> <p>При трудностях – отказ от деятельности.</p> <p>Самооценка – заниженная.</p> <p>В стрессовой ситуации - снижение уровня умственной деятельности и работоспособности.</p> <p>Болезненное отношение к критике.</p> <p>Эмоциональные переживания – глубокие, длительные.</p>	<p>Недопустимость повышенного тона.</p> <p>Отказ от иронии.</p> <p>Перерывы в учебной работе.</p> <p>Организация работы с учетом возможностей.</p> <p>Избегание эмоциональных перегрузок.</p> <p>Формирование навыков самоконтроля</p> <p>Занятия музыкой, живописью.</p> <p>Недостатки указывать наедине.</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ 13. Активные методы обучения.

№	ГРУППА АМО	ФОРМЫ РАБОТЫ	ЦЕЛЬ
1	Дискуссионные	свободные дискуссии, направленные дискуссии, обсуждение профессиональных и жизненных ситуаций и др.	<p>Развитие коммуникативной компетентности обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. умения слушать, 2. аргументировать, 3. прогнозировать, 4. конструктивно решать конфликтные ситуации
2	Игровые	ролевые и ситуационные игры, деловые игры, «игры-ледоколы» и др.	<ol style="list-style-type: none"> 5. моделирование жизненных ситуаций, - 6. освоение новых ролей, 7. выявление собственной стратегии успешности
3	Тренинговые	Для детей: тренинги общения, поло-ролевого взаимодействия, уверенности, личностного	<ol style="list-style-type: none"> 8. самопознание, 9. усвоение конструктивных способов взаимодействия

		роста и др. Для взрослых: тренинги профессиональной компетентности, эффективного родительства, коммуникативные тренинги, тренинги сензитивности, и др.	другими, тренировка навыков общения.
--	--	--	---

ПРИЛОЖЕНИЕ 14. Стресс

Стресс (адаптационный синдром) — это универсальная реакция организма на различные по своему характеру раздражители. **Г. Селье**

Стресс - общая реакция организма на такие факторы, как боль, опасность, душевное потрясение, препятствие к достижению желаемого и т. п. **Ж. Годфруа.**

Стресс - состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных и трудных условиях, как в повседневной жизни, так и в особых обстоятельствах. **Психологический словарь (1998).**

Стресс - особый вид повторяющихся или хронических эмоциогенных ситуаций, в которых могут появиться нарушения адаптации. **П. Фресс.**

Стресс - это такое психологическое состояние организма, когда существует несоответствие между его способностью удовлетворительно справиться с требованиями окружающей среды и уровнем таких требований. **М. Фогель.**

ПРИЛОЖЕНИЕ 15. Диагностика состояния стресса (К. Шрайнер)

Методика направлена на определение уровня стресса и может быть использована для самодиагностики.

Инструкция. Обведите кружком номера тех вопросов, на которые вы отвечаете положительно.

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден(а) наверстывать упущенное.

2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.
3. На работе и дома — сплошные неприятности.
4. Я упорно борюсь со своими привычками, но у меня не получается.
5. Меня беспокоит будущее.
6. Мне часто необходим алкоголь, сигареты или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного рабочего дня.
7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом.
8. Я люблю свою семью и друзей, но часто вместе с ними я испытываю скуку и пустоту.
9. В жизни я ничего не достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самом(ой) себе.

Обработка результатов и интерпретация. Подсчитывается количество положительных ответов. Каждому ответу «да» присваивается 1 балл.

0–4 балла. Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои эмоции.

5–7 баллов. Вы всегда правильно ведете себя в стрессовой ситуации. Иногда вы умеете сохранять самообладание, но бывают такие случаи, когда вы заводитесь из-за пустяка и потом об этом жалеете. Вам необходимо заняться выработкой индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.

8–9 баллов. Вы переутомлены и истощены. Вы часто теряете самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеете владеть собой. Вследствие такого поведения страдаете и вы, и окружающие вас люди. Развитие у себя умений саморегуляции в — сейчас ваша главная жизненная задача.

ПРИЛОЖЕНИЕ 16. Памятки для педагогов, родителей, старшеклассников.

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

- Обращайте внимание на позитивные стороны старшеклассников;
- Найдите слова поддержки, чтобы старшеклассник смог поверить в себя и свои способности.
- При неудачах старшеклассника, необходима ваша поддержка.
- Расскажите старшеклассникам, как будет проходить ЕГЭ, о его процедуре, чтобы у них сложилось представление об этом.
- Познакомьте родителей с процедурой экзамена, для оказания ему помощи и поддержки.
- Учитывайте при подготовке к экзаменам психофизиологические особенности старшеклассников, чтобы они смогли распределить своё время на экзамене.
- Расскажите старшекласснику и родителям о дополнительных информационных ресурсах по подготовке к экзаменам.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Вы не можете изменить организацию и содержание ЕГЭ. Но вы можете создать для вашего ребенка психологическую атмосферу в семье, способствующую снижению уровня напряжения сына или дочери.
2. Верьте сами в успешное завершение испытания.
3. Подкрепляйте даже незначительные успехи ребенка похвалой.
4. Следите за собственным эмоциональным состоянием: ваши эмоции могут передаваться ребенку.
5. Предлагайте свою помощь ребенку.
6. Не спешите отвечать на все вопросы сына/дочери. Спросите сначала: а что ты сам/сама думаешь об этом?
7. Помогайте при необходимости структурировать материал (например, создавая вместе с ребенком майнд-карты по отдельным предметам).
8. Выполняйте вместе с ребенком дыхательные техники, упражнения, направленные на «прокачку» психических процессов (внимания, памяти, мышления и др.).
9. Снижайте количество нотаций, замечаний, критики.
10. Расскажите, как вы справляетесь с трудностями в своей жизни.
11. Составьте вместе с ребенком режим дня.
12. И главное, ваша вера в собственного ребенка поможет справиться ему с этим этапом своей жизни».

ПАМЯТКА ДЛЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ
Подготовка к экзаменам
«Скорая психологическая самопомощь»

1. Дыхательные техники

Комплекс дыхательных упражнений для снятия волнения, напряжения и тревожности.

Физиология человека тесно связана с психикой. Дыхание – это основа всего живого и главный его признак. В нормальных жизненных условиях о дыхании мы даже не задумаемся. Но когда возникает стрессовая ситуация, вдруг становится трудно дышать. Дыхание становится затрудненным и тяжелым. При сильном испуге, напряженном ожидании человек невольно задерживает дыхание.

Своим дыханием можно сознательно управлять, использовать его для успокоения и снятия напряжения, ведь дыхание является мощным инструментом для регуляции своего состояния. В работе над сознанием и телом дыхательные техники являются одной из ее составных частей. Ауторегуляция дыхания может стать отличным средством борьбы со стрессом, наряду с релаксацией и концентрацией.

Дыхательные упражнения можно выполнять в любом положении, соблюдая обязательное условие: позвоночник должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении, голова должна сидеть на шее прямо и свободно — это позволит дышать естественно и свободно, что позволит хорошо насыщать кровь кислородом и тонизировать нервную систему.

С помощью глубокого и спокойного ауторегулируемого дыхания можно предупредить перепады настроения.

1. **«Вакуум».** Несколько раз (по 5 вдохов и выдохов) глубоко вдохните и выдохните. Вдох осуществляется через нос, а выдох ртом, стараясь выдать все остатки воздуха из легких. Необходимо контролировать, чтобы вдох и выдох были спокойными и глубокими.
2. **«Животик».** Дышим животом, чувствуя, как он выпячивается при вдохе и спадает при выдохе, вдох выполняется через нос, а выдох через рот. Дышим медленно.
3. **«Зевота».** Имитируем у себя зевоу, глубоко вдыхая и выдыхая через широко открытый рот. (5 раз)
4. **«Дудочка».** Расслабляем плечи и шею и медленно вдыхаем через нос, считая до двух, держа рот закрытым. Затем сжимаем губы в узкую трубочку и медленно выдыхаем через них до счета четыре. Повторяем минимум 5 раз.
5. **«Нырок».** Вдыхаем до предела. Необходимо почувствовать, как вдыхаемый воздух заполняет все тело. Как только вы ощутите, что больше вдох-

нуть нельзя, задержите дыхание, на возможное для вас время, и представьте, как воздух внутри массирует все органы. Затем выдохните спокойно и медленно весь воздух без остатка. (5 раз)

6. **«Пружинка»**. Исходное положение: сидя или стоя. На глубоком вдохе сжать кисти рук, согнуть руки в локтевых суставах, напрячь позвоночник и все тело. Задержать на короткое время (счет 5) дыхание, а затем разогнуть локти и расслабить кисти, наклониться вперед и расслабить позвоночник и шею насколько удастся. Задержать это состояние тела какое-то время. Повторить 5 раз.
7. **«Замри!»**. Чередуем обычное дыхание с задержками. 10 секунд дышим в обычном режиме, затем выдыхаем и задерживаем дыхание на пять секунд. Снова дышим 10 секунд, как обычно. В таком ритме дышим примерно пять минут. Дыхание через нос.

Ритмичное дыхание успокаивает нервы и психику; продолжительность отдельных фаз дыхания не имеет значения - важен ритм.

1. **«На берегу»**. Представьте себе, что вы стоите на берегу моря и хотите как можно глубже вдохнуть морского воздуха. Исходное положение: стоя, руки опущены, спина прямая. Поднимая руки и вытягивая их в стороны, делаем резкий, глубокий вдох. А затем резко опускаем руки вниз - к бокам, при этом выдыхая воздух.
2. **«Спущенный круг»**. Имитируем проколотый плавательный круг с произнесением звука **сссссссс...** Набираем воздуха в легкие на вдохе, затем ладонями рук обхватываем грудную клетку с боков, как можно выше. Нажимаем на "круг" ладонями ритмично, легко, чтобы воздух выходил из лёгких подольше. Воздух из легких выталкиваем на звуке "с". Чем меньше воздуха осталось в мяче, тем ближе руки. И в конце ладони сходятся. (5 повторений)
3. **«Флюгер»**. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Затем поднимаем и вытягиваем руки на уровне груди. Начинаем делать замахи влево – вдох, вправо – выдох. Делаем 5 раз, отдыхаем и повторяем в другую сторону также 5 раз.
4. **«Насос»**. Ставим руки на пояс, слегка приседая делаем резкий вдох, выпрямляясь – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее.
5. **«Прыжок»**. Стоим, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаем над головой, касаясь пола, на выдохе возвращаемся в исходное положение.

6. **«Прочь тревоги».** Кладем одну ладонь на лоб, а вторую на затылок. Не убирая ладоней, делаем одинаковые по длительности, короткие вдохи и выдохи с непродолжительной задержкой дыхания между ними.
7. **«В ритме сердца».** Для начала нащупаем собственный пульс. Закрываем глаза и наблюдаем за двумя ритмами: ритмом дыхания и ритмом сердца. Необходимо посчитайте, сколько ударов пульса приходится на вдох, и сколько на выдох. Теперь необходимо начать удлинять выдох на один удар пульса, затем на два, на три пульсовых удара. Важно подобрать комфортный для себя ритм дыхания, в качестве дирижера используя собственный пульс. Частота сердечных сокращений будет меняться в зависимости от дыхания - удлинение выдоха приведёт к замедлению работы сердца.

Использование дыхательных упражнений в комплексе с другими приёмами повышает их эффективность. Особенно благоприятно их сочетание с техниками релаксации.

2. Релаксационные методы

Научитесь использовать-релаксацию.

Можно сделать несколько упражнений, предложенных ниже:

1. **«Птица».** Медленно и плавно передвигаясь по комнате, взмахивая руками, словно крыльями делаем вдох, опуская руки, делаем выдох.
2. **«Слон».** Дышим с чередованием ноздрей. Вдыхайте правой ноздрей, закрывая левую, затем выдыхайте левой ноздрей. Далее делаем вдох той же ноздрей, через которую только что совершали выдох. А выдыхайте через правую ноздрю (упражнение делаем 5 раз). Чтоб усилить действие, можно мысленно воображать, как вдыхаете спокойствие, а выдыхаете душевное волнение.
3. **«Ясные мысли».** Делаем носом резкий вдох и медленный, в несколько раз длиннее выдох. Затем короткая пауза и повторение. 5 повторений.
 - Найдите для себя музыкальные произведения, которые снимут ваше напряжение, звуки природы.
 - Посмотрите на ночное небо, звезды, облака.
 - Полюбуйтесь падающими снежинками, каплями дождя.
4. Аффирмации используйте их каждый день, подберите, что подходит именно вам:
 - У меня все получится!
 - Я радуюсь своими достижениями!
 - Пере до мной открыты новые горизонты!
 - Сегодня прекрасный день!
 - Я развиваюсь и становлюсь лучше во всем!

- Я люблю каждый день своей жизни!
 - Я управляю своим настроением!
5. Физические упражнения.
1. Полезны любые физические упражнения (танцы под любимую музыку, зарядка, фитнес).
 2. Пойте любимые песни, гуляйте по улицам своего города, плавайте в бассейне.

ПРИЛОЖЕНИЕ 17.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.СТАРШЕКЛАССНИКИ:

<https://disk.yandex.ru/d/ndrLyudGYVwrhA>

ПРИЛОЖЕНИЕ 18.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.РОДИТЕЛИ:

<https://disk.yandex.ru/d/MQQGwZ9yzjonyQ>

ПРИЛОЖЕНИЕ 19.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.ПЕДАГОГИ:

https://disk.yandex.ru/d/Bbdf_-uCuVEZow

ЛИТЕРАТУРА

1. Абабков, В. А., Перре М. Адаптация к стрессу / В. А. Абабков, М. Перре. - СПб. : Речь, 2004. – 166 с.
2. Беляев, Г. С. Психогигиеническая саморегуляция / Г. С. Беляев, В. С. Лобзин, И. А. Копылова. - Ленинград : Медицина. Ленингр. отд-ние, 1977. – 158 с.
3. Бреслав, Г. М. Психология эмоций / Г. М. Бреслав. - Москва : Смысл : Академия, 2007. – 541 с.
4. Бухарова, И. Б., Развитие произвольности познавательной деятельности у детей в классах коррекционно-развивающего обучения / И. Б. Бухарова // журнал Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. - №2, 1998.
5. Вопилова, С.Ф. Психолого-педагогическое сопровождение выпускников средней школы в процессе их подготовки к ЕГЭ : Методические рекомендации/ С. Ф. Вопилова. - Норильск: Изд. НМИПКиПП, 2004.
6. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман. - Москва : АСТ : Астрель, 2011. – 478 с.
7. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. – СПб. : Питер, 2002 - 495 с.
8. Индикатор копинг-стратегий : Методика / Тестовый материал — Psylab.info
9. Моница Г. Б. Технология формирования инициативности, самостоятельности, ответственности / Г. Б. Моница «Лесенка РОСТА». СПб. : Детство-Пресс, 2017. – 174 с.
10. Моница, Г. Б. Ресурсы стрессоустойчивости / Г. Б. Моница, Н. В. Раннала. - СПб. : Речь, 2009. – 250 с.
11. Моница, Г. Б. Коммуникативный тренинг / Г. Б. Моница, Е. К. Лютова. - СПб. : Речь, 2007.
12. Организация системной подготовки учащихся к ЕГЭ с целью повышения качества знаний // <https://kopilkaurokov.ru/zavuchu/prochee/orghanizatsiia-sistiemnoi-podghotovki-uchashchikhsia-k-iege-s-tsiel-iu-povyshieniia-kachiestva-znaniu>
13. Павлова, М.А. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности [Текст] / М.А. Павлова, О.С. Гришанова – М.: Волгоград: Учитель, 2009. – 106 с.

14. Пед. развитие - публикация педагога на тему Память и приемы запоминания. Электронный ресурс:
http://pedrazvitie.ru/raboty_osnovnoe_polnoe_new/index?n=39662
15. Психология подростка. Полное руководство. Под редакцией члена-корреспондента РАО А.А. Реана – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 432 с. – (Серия «Психологическая энциклопедия»).
16. Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 N P-193 "Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях" информационный ресурс: <https://rospsey.ru/node/759>
17. Серегина, Е.А. Здоровьесберегающая подготовка старшеклассников к единому государственному экзамену [Текст] / Е.А. Серегина // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2011. – № 10. – С. 170–174.
18. Тест «Исследование тревожности» опросник Спилбергера (Шкала тревоги Спилбергера — Psylab.info).
19. Чибисова, М. Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями [Текст] / М. Ю. Чибисова. – М.: Генезис, 2009. – 130 с.