

**ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТО**  
Решением Педагогического Совета  
ГБУ ЦППМСП  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 3 от 30.08.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом № 120 от 30.08.2024г.  
И.о. директора ГБУ ЦППМСП  
Невского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ В.Г. Иноземцева

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«УЧЕБА БЕЗ СТРЕССА»**

**Возраст обучающихся – 14-18 лет**

**Срок реализации – 8 часов**

**Составитель:**  
**Калашникова Елена Леонидовна**  
педагог-психолог

Санкт-Петербург  
2024 – 2025 учебный год

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
Организационно-педагогические условия реализации программы .....	6
УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	8
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	9
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА .....	9
Содержание программы .....	10
Информационные источники.....	12
Оценочные материалы.....	13
Приложение 1 .....	14
Приложение 2 .....	15
Приложение 3 .....	20
Приложение 4 .....	22
Приложение 5 .....	32
Приложение 6 .....	34
Приложение 7 .....	36
Приложение 8 .....	39
Приложение 9 .....	42
Приложение 10 .....	45
Приложение 11 .....	49

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Учеба без стресса» имеет социально-гуманитарную направленность.

Программа разработана с учётом следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-273)

- Федеральный Закон от 31.07.2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания»

- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» (утверждён на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3)

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года/Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года/Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СПР 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»)

- Проектирование дополнительных общеобразовательных программ. Методические рекомендации.

Одной из приоритетных задач Концепции развития дополнительного образования обозначено формирование у обучающихся навыков, связанных с эмоциональным, интеллектуальным, духовным и физическим развитием человека, а также использование возможностей дополнительного образования для повышения образовательных результатов детей, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ. Данная программа призвана отчасти решать эти задачи.

Данная программа имеет своей методической базой программу «Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ», автор – педагог-психолог Березина Д.В.

**Адресат программы «Учеба без стресса»** - подростки и юноши в возрасте 14-18 лет – обучающиеся 8-11 классов, испытывающие тревогу в ситуации проверки знаний.

### **Актуальность**

Программа направлена на профилактику проявлений школьной тревожности и стресса, связанных с учебными ситуациями у подростков и старшеклассников.

Школьная тревожность – довольно широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия [10]. Проявления могут быть выражены как в волнении, повышенном беспокойстве в классе, в ожидании плохой оценки со стороны педагогов или плохого отношения со стороны сверстников, так и в прямо противоположном внешне поведении – в негативизме и демонстративных реакциях. Последние особенно часто встречаются в подростковом возрасте, когда в силу бурного гормонального созревания и подростковых реакций эмансипации, подобное поведение

может являться реакцией компенсации переживаний внутренней тревоги. Еще одной типичной формой поведения, маскирующей тревожность, является «уход» в аддиктивное поведение. Если преодолеть беспокойство, связанное со школой, не удастся, подросток может выбрать путь наименьшего сопротивления и найти другую сферу «самореализации» [10].

По данным психологических обследований, проведенных А.В. Микляевой, П.В. Румянцевой, тревога, связанная со школой, имеет несколько пиков. Наряду с 1-м, 5-м классами, после некоторого снижения уровня школьной тревожности, идет нарастание этого феномена и проявления школьной тревожности достигают своего пика к 9-11 классу. Проявления тревожности неоднородны. Если до 14-15 лет преобладает межличностная тревожность, связанная, прежде всего, с отношениями со сверстниками, то к 16-17 годам начинает доминировать самооценочная тревожность [10]. Данный факт у старшеклассников можно объяснить необходимостью выбирать дальнейший жизненный путь. Нельзя также недооценивать сам факт сдачи выпускных экзаменов в форме ОГЭ и ЕГЭ. По 100-балльной шкале «Стрессогенность жизни» Р. Холмса и Д. Рэя экзамен в форме, подобной ЕГЭ, оценивается в 45 баллов [12]. Стресс на экзамене связан с тем, что процедура напрямую связана с самооценкой подростка: насколько я действительно умён, насколько могу справиться с предложенными мне заданиями? [13].

Как было установлено психологом М.Ю. Чибисовой, у выпускников во время проведения ОГЭ и ЕГЭ часто возникают трудности, которые она разделила на процессуальные, личностные и когнитивные. Все они могут проявиться в большей или меньшей степени в зависимости от личностных особенностей старшеклассника. К когнитивным трудностям автор отнесла особенности работы с тестовым материалом: необходимость быстро актуализировать знания и отвечать на вопросы, вырванные из контекста, а также необходимость выбора оптимальной стратегии деятельности на экзамене. К личностным - особенности восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективные реакции и состояния. Высокая личностная значимость экзамена порождает тревожность. Процессуальные трудности связаны с системой фиксирования ответов, системой оценивания, необычной ролью взрослого на экзамене, незнанием своих прав и обязанностей. Процессуальные трудности преодолеваются проще всего, путём объяснения (зачастую неоднократного) будущим выпускникам процедуры проведения экзамена, разъяснения их прав и регулярной работы с тестовыми материалами.

По данным исследований, проведённых М.Ю. Чибисовой, среди наибольших трудностей выпускников можно выделить: сильный эмоциональный негатив и ярко выраженные предубеждения в отношении экзаменов; отсутствие осведомленности по поводу возможных стратегий своей деятельности и высокий уровень тревоги.

По мнению М.Ю. Чибисовой, успешной сдаче экзаменов способствуют:

*Составляющие познавательного компонента:*

- высокая мобильность, переключаемость;
- высокий уровень организации деятельности;
- высокая и устойчивая работоспособность;
- высокий уровень концентрации внимания, произвольности;
- четкость и структурированность мышления, комбинаторность;
- сформированность внутреннего плана действий.

*Составляющие личностного компонента:*

- наличие собственного адекватного мнения об экзаменах, отсутствие нереалистической «мифологии»;
- адекватная самооценка — умение адекватно оценить свои знания, умения, способности;
- самостоятельность мышления и действий, способность к самоопределению;

- оптимальный уровень тревоги (отсутствие как чрезмерно высокого, дезорганизирующего ее уровня, так и заниженной тревоги, приводящей к снижению мотивации).

*Составляющие процессуального компонента [14]:*

- знакомство с процедурой экзамена;
- навыки работы с тестовыми материалами;
- умение устанавливать контакты в незнакомой обстановке и с незнакомыми людьми;
- владение способами управления своим состоянием (саморегуляция, релаксация).

Большинство составляющих личностного и процессуального компонентов, по мнению автора, поддаются развитию и психологической коррекции.

При том, что обучающиеся 8 и 10 классов не сдают выпускные экзамены, тем не менее развитие психологических характеристик, способствующих снижению тревожности перед проверочными, контрольными работами, а в перспективе и перед экзаменами, необходимо проводить в профилактическом режиме. Расширение знаний о себе (ведущая репрезентативная система, виды памяти, особенности восприятия и запоминания материала и другие знания о себе) способствуют пониманию своих сильных и слабых сторон при подготовке и прохождении проверочных и экзаменационных работ, что в итоге должно способствовать снижению уровня школьной тревожности, в частности самооценочного компонента.

Нельзя недооценивать также овладение различными способами саморегуляции в стрессовых ситуациях, которыми и являются ситуации проверки знаний.

#### ***Отличительная особенность программы***

Исследований психологических трудностей, которые вызывают школьный стресс у обучающихся (наиболее представленной является ситуация проверки знаний), а также у старшеклассников, сдающих экзамен в форме ЕГЭ и ОГЭ, немного, несмотря на большое число разработанных профилактических программ.

Программа состоит из трех разделов: мотивационного, в котором с обучающимися проводится беседа о важности поддержания внутренней мотивации при подготовке к различного рода ситуациям проверки знаний (в том числе и к экзаменам); обучающего эффективным приемам сосредоточения и запоминания учебного материала; а также завершающий раздел посвящен непосредственно теме стресса и различным приемам саморегуляции, включая формирование понимания уверенного и неуверенного поведения в процессе решения учебных заданий. Практически каждое занятие включает короткие диагностические тесты по теме занятия, в результате выполнения которых обучающиеся смогут получить понимание о своих психологических особенностях и возможностях для дальнейшего саморазвития. Также в конце каждого занятия проводится рефлексия по пройденному материалу.

Отличительной особенностью программы является также расширенный охват возраста обучающихся (с 8 по 11 класс), тогда как большинство программ посвящено профилактике экзаменационного стресса непосредственно у выпускников 9-х и 11-х классов.

Возможно участие в занятиях подростков и юношей с ОВЗ. В таком случае необходимо адаптировать материал для обучающихся с ОВЗ: сделать его более доступным, не использовать сложные формулировки и трудные для восприятия методики.

***Уровень освоения программы*** – общекультурный.

***Объем и срок освоения программы*** составляет 8 часов.

#### ***Цель и задачи программы***

***Цель:*** Формирование психологической устойчивости в ситуациях проверки знаний, профилактика проявлений школьной тревожности, дистресса, связанного с учебными ситуациями.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

1. Обучение эффективным приемам работы с учебным материалом.
2. Обучение приемам саморегуляции, применимым в период подготовки к проверочным работам, экзаменам.

#### *Развивающие:*

3. Повышение сопротивляемости стрессу, оптимизация уровня школьной тревожности;
4. Расширение знаний и представлений обучающихся о своих психологических характеристиках (внимании, памяти, эмоциях, самооценке) и возможностях их развития;

#### *Воспитательные:*

5. Выявление и обсуждение причин и факторов, повышающих тревогу, связанную с ситуацией проверки знаний.
6. Выявление и актуализация положительных учебных мотивов.
7. Формирование навыков уверенного поведения.

### **Планируемые результаты:**

*Личностные результаты.* Сформировано собственное реалистичное мнение об экзаменах, проверочных работах. Поставлены индивидуальные адекватные цели в учебе. Предстоящие контрольные работы, экзамены вызывают умеренную тревогу. Есть уверенность, что с тревогой удастся справиться путем применения специальных техник.

*Метапредметные результаты.* Усвоены приемы работы с разнообразным учебным материалом, конкретные приемы сосредоточения внимания и эффективного запоминания. Сформирована индивидуальная стратегия деятельности на экзаменах и проверочных работах.

*Предметные результаты.* Освоены основные приемы саморегуляции эмоционального состояния.

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации программы.** Обучение проводится на русском языке.

**Фора обучения** – очная.

### **Особенности реализации программы**

Программа реализуется на базе образовательных учреждений Невского района.

В процессе реализации программы рекомендуется провести групповую консультацию родителей обучающихся на тему «Индивидуальный подход к подростку и создание благоприятных условий в семье для снижения школьной тревожности».

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Реализация программы предполагает личностно-ориентированный, индивидуальный подход педагога-психолога к каждому подростку, с учётом его трудностей.

Если в классе есть учащиеся с ОВЗ, необходимо при проведении практических упражнений максимально задействовать все сенсорные каналы, чтобы у будущего выпускника с ОВЗ была возможность выбрать наиболее эффективные для себя упражнения.

При проведении занятий для детей с ЗПР или ТНР необходимо максимально упростить терминологию (например, не использовать понятия «эустресс, дистресс», заменить на «нормальный стресс», «очень сильный стресс» и т. п.).

При проведении занятий в классах для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата лучше сделать упор на когнитивные техники и техники направленной визуализации.

Дыхательные техники надо применять с большой осторожностью, если в классе есть дети с эпилепсией и бронхиальной астмой. В любом случае нужно быть внимательным к самочувствию детей при проведении этих упражнений.

### ***Условия набора в группы***

Программа осуществляется на базе ОУ Невского района, в группе – обучающиеся одного класса.

### ***Количество обучающихся в группе***

Количество обучающихся в группе – до 30 человек. Минимальное количество обучающихся в группе – 6 человек.

### ***Формы организации занятий***

Обучение проводится в групповой форме, очно.

Часть упражнений даётся для самостоятельного выполнения в качестве домашних заданий.

Можно реализовывать программу в индивидуальной форме с изменением структуры некоторых занятий. При реализации в индивидуальной форме исключаются такие виды работ, как групповая дискуссия, «мозговой штурм» в мини-группах и т.п.

### ***Формы проведения занятий***

Основная форма проведения занятия – учебное занятие.

### ***Формы организации деятельности учащихся на занятии:***

- фронтальная;

- групповая.

В процессе занятий предусмотрены следующие виды групповой работы: работа в малых группах, в парах; беседа, показ, тренинг, обсуждение, «мозговой штурм», групповая дискуссия, заполнение опросников, проективное рисование, медитация, релаксация, дыхательные техники.

### ***Материально-техническое оснащение программы***

Для занятий необходимо помещение, оборудованное партами по количеству обучающихся, которые можно при необходимости соединять вместе и образовывать кружки при работе по подгруппам, или помещение со стульями и планшеты для письма по количеству обучающихся. Также нужна маркерная или меловая доска с набором маркеров или мела соответственно; компьютер (или ноутбук), проектор, проекторная или интерактивная доска для демонстрации презентаций. Бумага формата А4, простые и цветные карандаши, авторучки.

### ***Кадровое обеспечение.***

Занятия проводит квалифицированный педагог-психолог.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Мотивация. Диагностика</b>					
1	Мотивация. Диагностика	1	0	1	наблюдение, тестирование, рефлексия в процессе выполнения упражнений, анализ практических работ.
<b>Раздел 2. Эффективные приёмы концентрации внимания и запоминания учебного материала</b>					
2	Определение ведущей репрезентативной системы. Техники концентрации внимания.	1	0,2	0,8	тестирование, наблюдение в процессе выполнения практической работы, обсуждение результатов
3	Виды памяти. Эффективные техники запоминания.	1	0,2	0,8	тестирование, наблюдение в процессе выполнения практической работы, обсуждение результатов
4	Методы работы с текстовым материалом.	1	0	1	обсуждение результатов, наблюдение в процессе выполнения практической работы.
<b>Раздел 3. Эмоции и ресурсы</b>					
5.	Эмоции и стресс.	1	0,2	0,8	Беседа, тестирование, обсуждение результатов
6.	Эмоции. Ресурсы. Способы самопомощи.	1	0,2	0,8	обсуждение результатов, наблюдение в процессе выполнения практической работы.
7.	Самоанализ: что помогает и что мешает успеху в учебе. Уверенное, неуверенное поведение.	1	0,2	0,8	Беседа, тестирование, обсуждение результатов
8.	Советы психолога по подготовке к проверочным работам и экзаменам. Итоговая диагностика.	1	0,2	0,8	Беседа, тестирование, обсуждение результатов, подведение итогов
<b>ИТОГО</b>		<b>8</b>	<b>1,2</b>	<b>6,8</b>	

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дата начала обучения по программе	дата окончания обучения по программе	всего учебных недель	количество учебных часов	режим занятий
23.09.2024	22.11.2024	8	8	1/2 раза в неделю (1 ч)
25.11.2024	31.01.2025	8	8	1/2 раза в неделю (1 ч)
03.02.2025	04.04.2025	8	8	1/2 раза в неделю (1 ч)
07.04.2025	30.05.2025	8	8	1/2 раза в неделю (1 ч)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Цель и задачи программы

**Цель:** Формирование психологической устойчивости в ситуациях проверки знаний, профилактика проявлений школьной тревожности, дистресса, связанного с учебными ситуациями.

#### Задачи:

##### Обучающие:

1. Обучение эффективным приёмам работы с учебным материалом.
2. Обучение приёмам саморегуляции, применимым в период подготовки к проверочным работам, экзаменам.

##### Развивающие:

3. Повышение сопротивляемости стрессу, оптимизация уровня школьной тревожности.
4. Расширение знаний и представлений обучающихся о своих психологических характеристиках (внимании, памяти, эмоциях, самооценке) и возможностях их развития;

##### Воспитательные:

5. Выявление и обсуждение причин и факторов, повышающих тревогу, связанную с ситуацией проверки знаний.
6. Выявление и актуализация положительных учебных мотивов.
7. Формирование навыков уверенного поведения.

### Планируемые результаты:

**Личностные результаты.** Сформировано собственное адекватное мнение об экзаменах, проверочных работах. Поставлены индивидуальные реалистичные цели в учебе. Предстоящие контрольные работы, экзамены вызывают умеренную тревогу. Есть уверенность, что с тревогой удастся справиться путем применения специальных техник.

**Метапредметные результаты.** Усвоены приёмы работы с разнообразным учебным материалом, конкретные приёмы сосредоточения внимания и эффективного запоминания. Сформирована индивидуальная стратегия деятельности на экзаменах и проверочных работах.

**Предметные результаты.** Освоены несколько приёмов саморегуляции эмоционального состояния.

## Содержание программы

### *Занятие 1. Мотивация. Планирование.*

*Теория:* Знакомство. Цель занятий. Обратная связь по упражнению «Ассоциации». Текст про промедление (прокрастинацию).

*Практика:* Входящая диагностика (Приложения 1, 2, 3 (для обучающихся 9, 11 классов). Упражнение «Ассоциации» (*все упражнения* описаны в Приложении 4). Работа в командах «Какие сложности я испытываю при подготовке к контрольным работам или к экзаменам?». Обсуждение упражнения.

Индивидуальная работа (домашнее задание): «Планы на полгода/год», составление циклограммы недели.

*Формы контроля:* наблюдение, рефлексия в процессе выполнения упражнений, анализ результатов тестирования.

### *Занятие 2. Определение ведущей репрезентативной системы. Техники концентрации внимания.*

*Теория.* Ведущая репрезентативная система – что это такое и как она влияет на восприятие информации. Внимание – как необходимый элемент для изучения материала (свойства внимания). Способы повышения концентрации и устойчивости произвольного внимания.

*Практика.* Самодиагностика репрезентативной системы (Приложение 5). Короткие методики на диагностику внимательности (Приложение 6). Техники для развития концентрации внимания. Взаимосвязь внимательности и запоминания. Техники визуализации для запоминания символического материала. Медитация с фиксацией на дыхании. Медитация на предмете.

*Формы контроля:* обратная связь, наблюдение в процессе выполнения практической работы.

### *Занятие 3. Виды памяти. Эффективные техники запоминания.*

*Теория.* Приёмы эффективного заучивания. Режим дня и питание для улучшения памяти.

*Практика.* Короткие тесты для определения образной, вербальной памяти, тест для определения преобладания 1 или 2 сигнальной системы (Приложение 7). Приемы запоминания различного материала: мнемотехники.

*Формы контроля:* обратная связь, наблюдение в процессе выполнения практической работы.

### *Занятие 4. Методы работы с текстовым материалом.*

*Теория.* Методы работы с текстовым материалом: составление планов, конспектов. Советы, как тренироваться писать тесты на время.

*Практика.* Методы работы с текстовым материалом: составление интеллект-карт. Метод «Ключевых слов».

*Формы контроля:* обратная связь, наблюдение в процессе выполнения практической работы.

### *Занятие 5. Эмоции и стресс.*

*Теория.* Мини-лекция про стресс.

*Практика.* Короткий тест на выявление индивидуальной реакции на стресс (Приложение 8). Работа в мини-группах: «Мои мысли, чувства, переживания и действия во время контрольной или экзамена». Что необходимо сделать, чтобы снизить стресс? Обучение техникам саморегуляции: точечный массаж, дыхательные техники, прогрессивная мышечная релаксация.

*Формы контроля:* обратная связь по результатам теста и в процессе выполнения практических упражнений.

### *Занятие 6. Эмоции. Ресурсы.*

*Теория.* Понятие о ресурсах, виды ресурсов. Как повысить внутренний ресурс? Формулы самовнушения.

*Практика.* Психомышечная релаксация. Техники визуализации. Быстрые способы снятия эмоционального напряжения и собственной активизации (заземление, водные процедуры, отвлечение внимания). Техника «Мои сильные качества: как они мне помогают в учебе» (возможно, как д/з).

*Формы контроля:* обратная связь, наблюдение в процессе выполнения практической работы.

**Занятие 7.** Самоанализ: что помогает и что мешает успеху в учебе. Уверенное, неуверенное поведение.

*Теория.* Уверенность – как качество человека, от чего зависит, какие проявления уверенного и неуверенного человека известны. Самооценка и успех (взаимосвязь).

*Практика.* Короткие тесты на определение самооценки, уровня притязаний (Приложение 9). Работа по группам: проведение игры с дальнейшим обсуждением (возможный вариант игры «Кораблекрушение на Луне» в Приложении 10). Выводы: как уверенность/неуверенность помогала/мешала в отстаивании своего мнения (в игре)? Как данные качества влияют на мой результат на контрольных/проверочных работах или на экзаменах?

*Формы контроля:* обратная связь по результатам тестов и в процессе выполнения практических упражнений.

**Занятие 8.** Советы психолога по подготовке к проверочным работам и экзаменам. Итоговая диагностика.

*Теория:* Режим дня, правильное питание в период подготовки к значимым испытаниям. Поведение на контрольной/проверочной работе или на экзамене. Эффективные стратегии деятельности (что делать, если чего-то не помнишь, не знаешь, растерялся). Для обучающихся сдающих экзамены (ОГЭ/ЕГЭ) – советы психолога (Приложение 10).

*Практика:* Работа по группам. Повторение упражнений на саморегуляцию. Итоговая диагностика. Упражнение «Прогулка». Упражнение «После экзамена».

*Формы контроля:* итоговая диагностика, обсуждение пройденного материала, обратная связь.

## **Методические и оценочные материалы**

**Педагогические методы и технологии.** В процессе обучения по программе используются педагогические методы – словесные, практическая работа, а также психологические методы – тренинг, психотехнические упражнения (дыхательные техники, медитация, направленная визуализация, рационально-поведенческие методики, самовнушение, арт-терапевтические методики), тестирование, наблюдение, беседа.

**Технологии, используемые в программе:** здоровьесберегающие, личностно-ориентированные, коммуникативные.

**Технологии обучения:** беседа, лекция, «мозговой штурм», групповая дискуссия, тренинг.

### **Дидактические средства:**

- Рабочая программа.
- Компьютерные презентации, разработанные педагогом по темам занятий.
- Раздаточный материал для обучающихся (см. *Приложения 1, 2, 3, 5, 6, 7*)

## Информационные источники

### Список литературы для специалистов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ред. От 04.08.2023 (далее – ФЗ-273) [1]
2. Федеральный Закон от 31.07.2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания»
3. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» (утверждён на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3)
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года/Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года/Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СПР 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»»
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»)
8. Грецкова С. А., Якушева Е. Л. Проектирование дополнительных общеобразовательных программ. Методические рекомендации. Издание 2-е, переработанное – СПб.: РИС ГБНОУ «СПб ГДТЮ», 2022.
9. Методики психодиагностики в учебно-воспитательном процессе. Составители: Гришин В.В., Лушин П.В., Сыктывкар, 1991.
10. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. Речь, Санкт-Петербург, 2006
11. Новосёлов В.Н. Психологическая подготовка выпускников к ЕГЭ. Санкт-Петербург, 2012.
12. Павлова М. А., Гришанова О. С. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ. Профилактика экзаменационной тревожности. Изд. 2-е, Волгоград: «Учитель». Практикум по психологии. – СПб.: Издательство «Лань», 2002.
13. Психологическое сопровождение подготовки обучающихся к итоговой аттестации. Методические рекомендации. Составитель: С.К. Рыженко, к. псих. Н. Краснодар, 2015.
14. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. М.: «Генезис», 2009.

### Для обучающихся:

15. Бьюзен Т. Супер-память. Как быстро добиться серьёзных успехов в развитии памяти. Минск: «Поппури», 2021.
16. Бьюзен Т. Интеллект-карты. Полное руководство по мощному инструменту мышления. М: «Манн, Иванов и Фербер», 2019.
17. Бэйли К. Мой продуктивный год. «Альпина Паблицер», 2017.
18. Дудин К.Б. Память, как у слона. Как быстро прокачать свою память, даже если вы регулярно забываете выключить утюг или закрыть дверь. «АСТ», 2023.
19. Макклетчи С. От срочного к важному. Система для тех, кто устал бежать на месте. М: «Манн, Иванов и Фербер», 2015.
20. Матвеев С.С. Феноменальная память. «Альпина Паблицер», 2023.

21. Свит К. Медитация для занятых людей. Восстановление внутренней гармонии, где бы вы ни были. М: «Альпина Паблишер», 2019.
22. Фюрер Д. Эйнштейн гуляет по Луне. Наука и искусство запоминания. М: «Альпина Паблишер», 2018.

**Интернет-источники:**

**Для обучающихся:**

23. [neurosofia.ru](http://neurosofia.ru)

24. Готовимся к ЕГЭ Шпаргалка для желающих успешно сдать экзамен.doc  
<http://psy.5igorsk.ru> Psy.5igorsk.ru – первый психологический портал г. Пятигорск

**Для родителей**

25. Психологические особенности старшеклассников. Журнал «Здоровье детей», № 13, 2004 год, [zdd.1sept.ru](http://zdd.1sept.ru), раздел «Архив».

## **Оценочные материалы**

**Входной контроль** осуществляется с помощью методик:

1. Методика самооценки школьных ситуаций Кондаша (для обучающихся 8-11 классов) (*Приложение 1*);
2. Шкала личностной тревожности А.М.Прихожан (для обучающихся 8, 10 классов) (*Приложение 2*);
3. Анкета Чибисовой М.Ю. «Готовность к ЕГЭ/ОГЭ» (для обучающихся 9, 11 классов) (*Приложение 3*).

**Текущий контроль** осуществляется с помощью наблюдения, анализа обратной связи от обучающихся, анализа выполненных работ и процесса выполнения упражнений.

**Итоговой контроль** осуществляется с помощью диагностики:

1. Методика самооценки школьных ситуаций Кондаша (для обучающихся 8-11 классов) (*Приложение 1*);
2. Анкета Чибисовой М.Ю. «Готовность к ЕГЭ/ОГЭ» (для обучающихся 9, 11 классов) (*Приложение 3*).

## Методика самооценки школьных ситуаций Кондаша

Предназначена для учащихся 7-го и более старших классов.

### *Инструкция учащемуся:*

Оцени, пожалуйста, каждую ситуацию в баллах в зависимости от того, насколько она может вызвать у тебя тревогу:

- 0 – ситуация не волнует;
- 1 – ситуация волнует незначительно;
- 2 – ситуация достаточно волнует;
- 3 – ситуация очень сильно волнует.

### *Ситуации*

1. Ответ у доски.
2. Разговор с директором (завучем) школы.
3. Учитель решает, кого спросить.
4. Тебя критикуют и в чем-то упрекают взрослые.
5. Выполнение контрольной работы.
6. Учитель называет оценки за контрольную работу.
7. Ожидание родителей с родительского собрания.
8. Сдача экзамена.
9. Участие в соревнованиях, конкурсах.
10. Непонимание объяснений учителя.
11. Неожиданный вопрос учителя.
12. Не получается домашнее задание.
13. Принятие важного, ответственного решения.
14. Тебя критикуют товарищи, одноклассники.

### *Оценка результата:*

- до 20 баллов – низкий уровень тревожности;
- 20-30 баллов – средний уровень тревожности;
- более 30 баллов – высокий уровень тревожности.

Примечание: сумма менее 6 баллов диагностируется как сомнительная достоверность результата.

## Шкала личностной тревожности (А.М.Прихожан)

Назначение теста: определение уровня личной тревожности

Настоящая шкала тревожности была разработана А.М.Прихожан в 1980-1983 гг. по принципу «Шкалы социально-ситуационного страха, тревоги» О.Кондаша. Особенность шкал такого типа в том, что в них тревожность определяется по оценке человеком тревогogenicности тех или иных ситуаций обыденной жизни. Достоинствами шкал такого типа является то, что, во-первых, они позволяют выделить области действительности, вызывающие тревогу, и, во-вторых, в меньшей степени зависят от умения школьников распознавать свои переживания, чувства, т.е. от развитости интроспекции и наличия определенного словаря переживаний.

Методика относится к числу бланковых, что позволяет проводить ее коллективно. Бланк содержит необходимые сведения об испытуемом, инструкцию и содержание методики.

Методика разработана в двух формах. Форма А предназначена для школьников 10-12 лет, Форма Б – для учащихся 13-16 лет. Инструкция к обеим формам одинакова.

### Инструкция к тесту:

На следующих страницах перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх.

Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа – 0, 1, 2, 3 или 4, – в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх.

- Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, в столбик «Ответ» поставь цифру 0.
- Если она немного тревожит, беспокоит тебя, в столбик «Ответ» поставь цифру 1.
- Если беспокойство и страх достаточно сильны и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию, в столбик «Ответ» поставь цифру 2.
- Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх, в столбик «Ответ» поставь цифру 3.
- При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе в столбик «Ответ» поставь цифру 4.

Нет	Немного	Достаточно	Значительно	Очень
0	1	2	3	4

### Форма А

1. Отвечать у доски
2. Оказаться среди незнакомых ребят
3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах
4. Слышать заклятия
5. Разговаривать с директором школы

6. Сравнить себя с другими
7. Учитель смотрит по журналу, кого спросить
8. Тебя критикуют, в чем-то упрекают
9. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)
10. Видеть плохие сны
11. Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету
12. После контрольной, теста – учитель называет отметки
13. У тебя что-то не получается
14. Смотреть на человека, похожего на мага, колдуна
15. На тебя не обращают внимания
16. Ждешь родителей с родительского собрания
17. Тебе грозит неуспех, провал
18. Слышать смех за своей спиной
19. Не понимать объяснений учителя
20. Думаешь о том, чего ты сможешь добиться в будущем
21. Слышать предсказания о космических катастрофах
22. Выступить перед зрителями
23. Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других
24. С тобой не хотят играть
25. Проверяются твои способности
26. На тебя смотрят как на маленького
27. На экзамене тебе достался 13-й билет
28. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос
29. Оценивается твоя работа
30. Не можешь справиться с домашним заданием
31. Засыпать в темной комнате
32. Не соглашаешься с родителями
33. Берешься за новое дело
34. Разговаривать с школьным психологом
35. Думать о том, что тебя могут «сглазить»
36. Замолчали, когда ты подошел (подошла)
37. Слушать страшные истории
38. Спорить со своим другом (подругой)
39. Думать о своей внешности
40. Думать о призраках, других страшных, «потусторонних» существах

## **Форма Б**

1. Отвечать у доски
2. Требуется обратиться с вопросом, просьбой к незнакомому человеку
3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах
4. Слышать заклятия
5. Разговаривать с директором школы
6. Сравнить себя с другими
7. Учитель делает тебе замечание
8. Тебя критикуют, в чем-то упрекают
9. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)
10. Видеть плохие или «вещие» сны
11. Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету
12. После контрольной, теста учитель называет отметки
13. У тебя что-то не получается

14. Мысль о том, что неосторожным поступком можно навлечь на себя гнев потусторонних сил
15. На тебя не обращают внимания
16. Ждешь родителей с родительского собрания
17. Тебе грозит неуспех, провал
18. Слышать смех за своей спиной
19. Не понимать объяснений учителя
20. Думаешь о своем будущем
21. Слышать предсказания о космических катастрофах
22. Выступить перед большой аудиторией
23. Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других
24. Ссориться с родителями
25. Участвовать в психологическом эксперименте
26. На тебя смотрят как на маленького
27. На экзамене тебе достался 13-й билет
28. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос
29. Думаешь о своей привлекательности для девочек (мальчиков)
30. Не можешь справиться с домашним заданием
31. Оказаться в темноте, видеть неясные силуэты, слышать непонятные шорохи
32. Не соглашаешься с родителями
33. Берешься за новое дело
34. Разговаривать со школьным психологом
35. Думать о том, что тебя могут «сглазить»
36. Замолчали, когда ты подошел (подошла)
37. Общаться с человеком, похожим на мага, экстрасенса
38. Слушать, как кто-то говорит о своих любовных похождениях
39. Смотреться в зеркало
40. Кажется, что нечто непонятное, сверхъестественное может помешать тебе добиться желаемого

### **Обработка и интерпретация результатов теста**

Ключ является общим для обеих форм.

- Школьная тревожность: 1, 5, 7, 11, 12, 16, 19, 28, 30, 34
- Самооценочная тревожность: 3, 6, 8, 13, 17, 20, 25, 29, 33, 39
- Межличностная тревожность: 2, 9, 15, 18, 22, 24, 26, 32, 36, 38
- Магическая тревожность: 4, 10, 14, 21, 23, 27, 31, 35, 37, 40

### **ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Выделение субшкал во многом условно. Например, предложенные в ней ситуации общения можно рассматривать с позиции актуализации представлений о себе, некоторые школьные ситуации – как ситуации общения со взрослыми и т. П. Однако представленный вариант, как показывает практика, продуктивен с точки зрения задачи преодоления тревожности: он позволяет локализовать зону наибольшего напряжения и построить индивидуализированную программу работы.

При обработке ответ на каждый из пунктов шкалы оценивается количеством баллов, соответствующим округленной при ответе на него цифре. Подсчитывается общая сумма баллов по шкале в целом и отдельно по каждой субшкале.

Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую», оценку.

Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется

стандартная десятка. Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы учащихся соответствующего возраста и пола. Результат, полученный по всей шкале, интерпретируется как показатель общего уровня тревожности, по отдельным субшкалам – отдельных видов тревожности.

### ОБЩАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.
<b>1</b>	0-33	0-26	0-34	0-26	0-34	0-37	0-33	0-27
<b>2</b>	34-40	27-32	35-43	27-32	35-43	38-45	34-39	28-34
<b>3</b>	41-48	33-39	44-50	33-38	44-52	46-53	40-46	35-41
<b>4</b>	49-55	40-45	51-58	39-44	53-61	54-61	47-53	42-47
<b>5</b>	56-62	46-52	59-66	45-50	62-70	62-69	54-60	48-54
<b>6</b>	63-70	53-58	67-74	51-56	71-80	70-77	61-67	55-61
<b>7</b>	71-77	59-65	75-81	57-62	81-88	78-85	66-74	62-68
<b>8</b>	78-84	66-71	82-89	63-67	89-98	86-93	75-80	69-75
<b>9</b>	85-92	72-77	90-97	68-73	99-107	94-101	81-87	76-82
<b>10</b>	93 и б.	78 и б.	98 и б.	74 и б.	108 и б.	102 и б.	88 и б.	83 и б.

### ШКОЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.
<b>1</b>	0-8	0-7	0-2	0-7	0-8	0-7	0-7	0-6
<b>2</b>	9-11	8-10	3-5	8-9	9-10	8-9	8-9	7
<b>3</b>	12-13	11-12	6-7	9-10	11-13	10-12	10-11	8
<b>4</b>	14-16	13-14	8-10	11-12	14-15	13-15	12-13	9
<b>5</b>	17-18	15-16	11-12	13	16-18	16-17	14	10
<b>6</b>	19-20	17-18	13-15	14-15	19-20	18-20	15-16	11
<b>7</b>	21-22	19-20	16-17	16	21-22	21-22	17-18	12-13
<b>8</b>	23-25	21-22	18-20	17-18	23-25	23-25	19-20	14
<b>9</b>	26-27	23-24	21-22	19-20	26-27	26-28	21-22	15
<b>10</b>	28 и б.	25 и б.	23 и б.	21 и б.	28 и б.	29 и б.	23 и б.	16 и бол.

### САМООЦЕНОЧНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.
<b>1</b>	1-10	0-7	0-9	0-5	0-8	0-7	0-6	0-7
<b>2</b>	11	8-9	10-11	6-7	9-10	8-10	7-8	8-9
<b>3</b>	12-13	10	12-13	8	11-13	11-13	9-11	10-12
<b>4</b>	14	11-12	14-16	9-10	14-16	14-16	12-13	13-15
<b>5</b>	15-16	13	17-18	11	17-18	17-19	14-16	16-17
<b>6</b>	17-18	14-15	19-20	12	19-21	20-22	17-18	18-20

<b>7</b>	19	16-17	21-22	13-14	22-24	23-25	19-21	21-23
<b>8</b>	20-21	18	23-24	15	25-26	26-28	22-23	24-25
<b>9</b>	22-23	19-20	25-27	16-17	27-29	29-31	24-26	26-28
<b>10</b>	24 и б	21 и б.	28 и б	18 и б.	30 и бол.	32 и бол.	27 и бол.	29 и бол.

### МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.
<b>1</b>	0-8	0-7	0-8	0-8	0-6	0-8	0-6	0-7
<b>2</b>	9	8	9-10	9	7-9	9-11	7-8	8-9
<b>3</b>	10	9	11-12	10	10-12	12-14	9-11	10-12
<b>4</b>	11	10	13-14	11-12	13-15	15-17	12-13	13-15
<b>5</b>	12-13	11-12	15	13	16-17	18-20	14-15	16-17
<b>6</b>	14	13	16-17	14-15	18-20	21-23	16-18	18-20
<b>7</b>	15	14	18-19	16	21-23	24-26	19-20	21-23
<b>8</b>	16-17	15	20-21	17-18	24-26	27-29	21-23	24-26
<b>9</b>	18	16	22-23	19	27-29	30-32	24-25	27-28
<b>10</b>	19 и б.	17 и б.	24 и б	20 и б.	30 и бол.	33 и бол.	26 и бол.	29 и бол.

### МАГИЧЕСКАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.
<b>1</b>	0-7	0-6	0-7	0-4	0-5	0-6	0-6	0-5
<b>2</b>	8	7	8-9	5-6	6-7	7-8	7-9	6-7
<b>3</b>	9-10	8-9	10-11	8-10	9-10	10-11	8-9	4
<b>4</b>	11-12	10	12-13	8-9	11-13	11-12	12-14	10
<b>5</b>	13-14	11-12	14-15	10	14-15	13-14	15-16	11-12
<b>6</b>	15-16	13	16-17	11-12	16-18	15-16	17-19	13
<b>7</b>	17-18	14	18-20	13	19-21	17-18	20-22	14-15
<b>8</b>	19-20	15-16	21-22	14-15	22-23	19-20	23-24	16-17
<b>9</b>	21-22	17	23-24	16	24-26	21-23	25-27	18
<b>10</b>	23 и б.	18 и б.	25 и б.	17 и б.	27 и б.	24 и б.	28 и бол.	19 и б.

**Анкета Чибисовой М.Ю. «Готовность к ЕГЭ (ОГЭ)» (к занятиям 1 и 8)**

Фамилия, имя, класс \_\_\_\_\_

*Друзья!*

*Приближается время сдачи Единого государственного экзамена. Для нас очень важно знать, что вы думаете по этому поводу. Результаты анкеты будут использованы только психологом.*

*Просим вас оценить своё согласие или несогласие с приведёнными ниже утверждениями по 10-балльной шкале от 1 – «полностью не согласен» до 10 – «абсолютно согласен». Пожалуйста, обведите цифру, отражающую ваше мнение.*

<b>1. Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ (ОГЭ)</b>	полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	абсолютно согласен
<b>2. Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ЕГЭ (ОГЭ)</b>	полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	абсолютно согласен
<b>3. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий</b>	полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	абсолютно согласен
<b>4. Считаю, что результаты ЕГЭ (ОГЭ) важны для моего будущего.</b>	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	абсолютно согласен
<b>5. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене.</b>	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	абсолютно согласен
<b>6. Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку</b>	полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	абсолютно согласен
<b>7. Думаю, что у ЕГЭ (ОГЭ) есть свои преимущества</b>	полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	абсолютно согласен
<b>8. Считаю, что могу сдать ЕГЭ (ОГЭ) на высокую оценку</b>	полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	абсолютно согласен
<b>9. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации</b>	полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	абсолютно согласен
<b>10. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ЕГЭ (ОГЭ)</b>	полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	абсолютно согласен
<b>11. Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене.</b>	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	абсолютно согласен
<b>12. Я достаточно много знаю про ЕГЭ (ОГЭ)</b>	полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	абсолютно согласен
<b>13. Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам</b>	полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	абсолютно согласен

*Спасибо!*

### **Анализ данных**

Низкими показателями считаются 4 и меньше, высокими – 8 и больше.

*Знакомство с процедурой экзамена:* низкие показатели по вопросам 1, 4, 6, 7, 12 указывают на низкий уровень знакомства с процедурой.

*Уровень тревоги:* высокий показатель по вопросу 5, низкие показатели по вопросам 8, 11, 13 указывают на высокий уровень тревоги.

*Владение навыками самоконтроля, самоорганизации:* низкие показатели по вопросам 2, 3, 9, 10 указывают на недостаточное владение навыками самоконтроля.

## Упражнения к занятиям

### Упражнение «Ассоциации» к занятию 1

Участники получают инструкцию: «Ассоциации — это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Вам нужно придумать ассоциации на то слово, которое скажет предыдущий участник. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Старайтесь не повторять то, что уже говорили другие. В крайнем случае постарайтесь выразить мысль другими словами. Итак, я начинаю: контрольная работа/экзамен...». Слова-ассоциации записываются на доске. После этого каждому записанному понятию даётся эмоциональная оценка: хорошо ли это для ученика, плохо или нейтрально. Например, страх – это хорошо или плохо? Плохо, потому что парализует не даёт мыслить. Но кто-то может сказать, что хорошо, потому что заставляет готовиться, чтобы избежать неудачи. Напротив каждого слова психолог ставит плюс, минус или плюс-минус. После этого проходит обсуждение, почему обучающиеся так оценили каждое понятие.

### Текст по промедление (прокрастинацию) к занятию 1

*Зачитывается после выполнения группового упражнения «Какие сложности я испытываю при подготовке к контрольным работам или к экзаменам?».*

Приступая к подготовке к важному экзамену или контрольной работе, неплохо знать о её подводных камнях, или ловушках. Одна из них – оттягивание, промедление. Промедление возникает тогда, когда надо выполнить какую-либо очень важную и обязательную работу. Если бы вы отследили свои мысли во время промедления, получилось бы примерно следующее.

Первой возникает надежда. Сегодня я начну готовиться вовремя, и у меня получится.

Вслед за надеждой приходят волнение и страх. Ведь скоро нужно осуществлять задуманное, а вдруг я не смогу начать. Малейшее оттягивание начала занятий порождает чувство вины и лёгкий ужас: плохо, я снова затянул с началом подготовки.

Отрицательные эмоции могут смениться надеждой, но теперь ложной. Конечно, надо включаться в начало подготовки, но сначала надо сделать другие нужные дела. В действительности происходит переключение на посторонние действия.

Следующий этап – самообман: «Всё дело в том, что для подготовки нужна радость, нужны силы, а у меня их нет. Значит, нужно хорошо отдохнуть и зарядить себя положительными эмоциями. Лучше я посплю, наберусь сил для следующего рывка». Самообман сменяется ложным самоуспокоением: «А может быть, моё безделье не приведёт ни к чему плохому и мне просто повезёт на экзамене. Надо только сделать вид, что всё в порядке, и уйти от лишних разговоров и мыслей».

Самообман может перейти в самообвинение и обвинение других людей и обстоятельств: «Я не в порядке, у меня не хватает силы воли, чтобы заставить себя учиться, а может быть, и ума. И вообще мне никто не помогает так, как надо». После этого монолога возникает альтернатива: отказаться от подготовки или продолжить её.

Решение отказаться от подготовки сопровождается самоуспокоением: «Всё, я не могу готовиться сегодня. Надо успокоиться, и заняться чем-то другим».

Выбор в пользу подготовки сопровождается переживаниями о том, что нужно срочно много делать, а потом возникает открытие, что подготовка, оказывается, движется неплохо. Облегчение от того, что дело сдвинулось с мёртвой точки сопровождается сожалением об упущенном времени: как много времени потеряно зря.

Что же делать? Задать себе несколько вопросов:

Неужели правда, что я не могу сделать небольших усилий, чтобы начать готовиться прямо сейчас? Действительно ли будет лучше, если я отложу подготовку на потом?

Неужели правда, что в дальнейшем наступит лучшее время для того. Чтобы готовиться?

Ещё можно в письменном виде ответить честно на вопрос: «Что для меня сейчас самое важное?».

### **Упражнение «Сосредоточение на предмете» (к занятию 2)**

Цель: научить справляться с тревогой с помощью медитации.

Инструкция: «Каждый из вас должен выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.) и положить его перед собой. В течение четырех минут удерживайте все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривайте, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли».

Анализ:

— Справились ли вы с заданием?

— Что помогало и что мешало вам при выполнении этого упражнения?

### **Медитация с фиксацией внимания на дыхании (к занятию 2)**

Сядьте удобно, выпрямите спину. Закройте глаза и переведите своё внимание на дыхание. Почувствуйте, как ваше тело дышит.

Начинайте считать количество вдохов и выдохов: вдох-выдох-один, вдох-выдох-два... И так далее. Считайте количество дыханий максимально долго. Как только ваш ум отвлёкся на посторонние мысли, остановитесь. Отметьте, на какой цифре вы закончили считать. Это и есть ваш уровень концентрации на данный момент.

Если у вас получается удерживать внимание достаточно долго, то поставьте таймер на 10 минут и считайте до бесконечности, либо повторяйте счёт после каждых 10 или 100. Затем сделайте глубокий вдох и выдох и возвращайтесь вниманием во вне.

### **Техника визуализации для запоминания (к занятию 2)**

Мысленно представим предмет, который мы хотим запомнить. Раскрасим его в своем воображении необычным цветом или представим его огромного размера, повернем и рассмотрим предмет с разных сторон. Трудно забыть его после таких действий, не правда ли?

(При запоминании какого материала можно воспользоваться этим приемом?)

Визуализация в чистом виде. Для запоминания коротких чисел вполне достаточно создать их зрительный образ. Представьте себе, что число, которое вам необходимо запомнить, написано крупным красным шрифтом на белой стене или горит неоновыми цифрами на фоне черного неба. Заставьте эту надпись мигать не менее 15 секунд в вашем воображении. Повторяя число вслух, вы еще больше облегчите его запоминание, призван еще один канал чувственного восприятия.

### **Техники эффективного запоминания (теория к занятию 3)**

1. Группировка — разбивка материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и т. П.).
2. Выделение опорных пунктов — фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы к тексту, примеры, шифровые данные, сравнения и т. П.).
3. План — совокупность опорных пунктов.
4. Классификация — распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.
5. Структурирование — установление взаимного расположения частей, составляющих целое.
6. Схематизация (построение графических схем) — изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.
7. Серийная организация материала — установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, распределение по времени, упорядочивание в пространстве и т. Д.
8. Ассоциации — установление связей по сходству, смежности или противоположности.
9. Помните про «эффект края» - лучше помнится информация, которая расположена в начале и в конце, а середина, как правило, «выпадает» (уделяйте особое внимание середине параграфа, вопроса, темы).

### **Память и чувственный опыт**

Эмоции и чувства — лучшие союзники памяти. Чем больше чувств участвует в записи следов памяти, тем проще извлечь информацию. Даниель Лапп сравнивает воспоминание с рыбалкой. «Чем больше крючков мы забрасываем, тем больше рыбы можем поймать». Так и с памятью: чем больше чувств вовлечено, тем легче вспомнить информацию. Дайте простор для проявления своих особенностей к восприятию: смотрите, слушайте, трогайте, пробуйте на вкус, принимайтесь, двигайтесь.

Мы запоминаем лучше:

- ту информацию, которой мы постоянно пользуемся;
- то, что мы воспринимаем в определенном контексте (к которому нам еще предстоит вернуться);
- то, что нам приятно (тут вовлечены наши эмоции, и это повышает концентрацию внимания);
- прерванные действия (так как их приходится возобновлять, эффект Зейгарник, на котором построены все сериалы – действие заканчивается, прерывается «на самом интересном...»).

### Эффективная «зубрежка» (к занятию 3)

Бывает так, что какой-то материал можно осилить только этим способом. Конечно, много так не выучишь и этот способ можно применять в крайнем случае. У этого способа запоминания материала тоже есть свои правила. Какова процедура зазубривания?

- Повторить про себя или вслух то, что нужно запомнить.
- Повторить через 1 секунду, через 2 секунды, через 4 секунды.
- Повторить, выждав 10 минут (для запечатления).
- Для перевода материала в долговременную память повторить его через 2-3 часа.
- Повторить через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти).

### Приемы запоминания (примеры мнемотехник) (к занятию 3):

1. «Метод связок»: представьте себе, что вам нужно запомнить набор слов: *дерево, стол, река, корзина, расческа, мыло, ежик, резинка, сад*. Запомнить этот ряд слов возможно, сделав их «персонажами» яркого, образного фантастического мультфильма. При этом образы должны быть яркими, четкими, необычными, лучше, если они будут в движении; связка между ними может быть в виде накладывания друг на друга, перетекания или «вырастания» друг из друга. Чтобы повысить эффективность запоминания по методу связок, можно также: сильно искажать пропорции (очень высокое дерево); увеличивать количество предметов (сотни столов); менять местами функции предметов (река на столе).
2. «Способ Цицерона» может быть удобен для людей с хорошо развитой двигательной (кинестической) памятью. Представьте, что вы обходите свою комнату, где все хорошо знакомо. Предметы, которые необходимо запомнить, расставляете мысленно по ходу твоей прогулки по комнате. Вспомнить вы их сможете, опять представив себя обходящим комнату, - предметы будут на тех же местах, где вы их «расставили» при прошлом «обходе». Правила запоминания: образы «ставятся» на хорошо освещенные места; маленькие образы увеличиваются, большие уменьшаются; связка должна быть яркой, динамичной.
3. «Алфавитный порядок» - иногда возможно поставить слова из списка в порядке алфавита по их первым буквам. Например: ананас, бюро, вагон, восток, гонг, долг.
4. Образование ключевых слов из первых букв слов – слова в списке надо поменять местами таким образом, чтобы их первые буквы образовали слово: сор, торт, рояль, омут, камин, ансамбль – СТРОКА.
5. Метод выделения знакомых чисел: в числе 1147314 – **1147** – год упоминания Москвы в летописи, **314** – первые цифры числа «ПИ».
6. Фонетический способ может быть удобен для того, у кого хорошо развита речевая память. Ключевое слово подбирается близким по звучанию к числу, например: «раз» - «газ»; «два» - «дрова»; «три» - «гриб»; «четыре» - «харакири»; «пять» - «зять» и т.д.
7. Метод пиктограмм: для запоминания слов используются быстрые схематичные рисунки. Предлагается для запоминания ряд слов и выражений, которые учащиеся зарисовывают, но не

подписывают. Буквы и цифры использовать нельзя. Возможна только нумерация рисунков, чтобы легче было воспроизвести в дальнейшем. Список: 1. Веселый праздник; 2. Тяжелая работа; 3. Красивый сад; 4. Дружба; 5. Болезнь; 6. Горе; 7. Учеба; 8. Счастье; 9. Семья; 10. Время; 11. Спорт; 12. Жалость. Слова воспроизводятся по рисункам на следующем занятии (возможно начать с этого упражнения и воспроизвести в конце урока) «в разбивку» при назывании номеров: например, «номер 5, номер 11, номер 1» и т.д.

### Комплексный учебный метод (к занятию 4)

Большое количество информации можно запомнить с помощью частичного учебного метода, при котором повторяется предложение за предложением, стихотворная строка за строкой.

Однако при частичном учебном методе информация дробится и вырывается из своего контекста, что затрудняет выполнение и приводит к увеличению числа повторений. В отличие от этого при комплексном учебном методе вся информация, например, текст запоминается целиком, а затем как одно целое повторяется. Взаимосвязи между отдельными частями воспринимаются быстрее и основательнее, а обязательное число повторений сокращается. Поэтому там, где это возможно, используйте комплексный учебный метод.

При работе с большим объемом материала трудно хорошо запомнить текст как одно целое. В таком случае разбейте текст на достаточно большие разделы, объединенные одной темой. При первом воспроизведении повторяется уже выученная часть и изучается вторая. При втором — повторяются первые части и заучивается следующая и т.д. Для облегчения запоминания используйте план.

### Метод ключевых слов (к занятию 4)

Что такое ключевое слово? Это своеобразный «узел», связывающий хранящуюся в памяти информацию с нашим непосредственным сознанием и позволяющий нам ее воспроизвести. Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить 1-2 главных (ключевых) слова и запомнить их. В дальнейшем, если вспомнить эти слова, то вспомнится и вся фраза. Этот метод можно применить и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой.

### Правила построения интеллект-карт (к занятию 4)



### Алгоритм построения интеллект-карт.

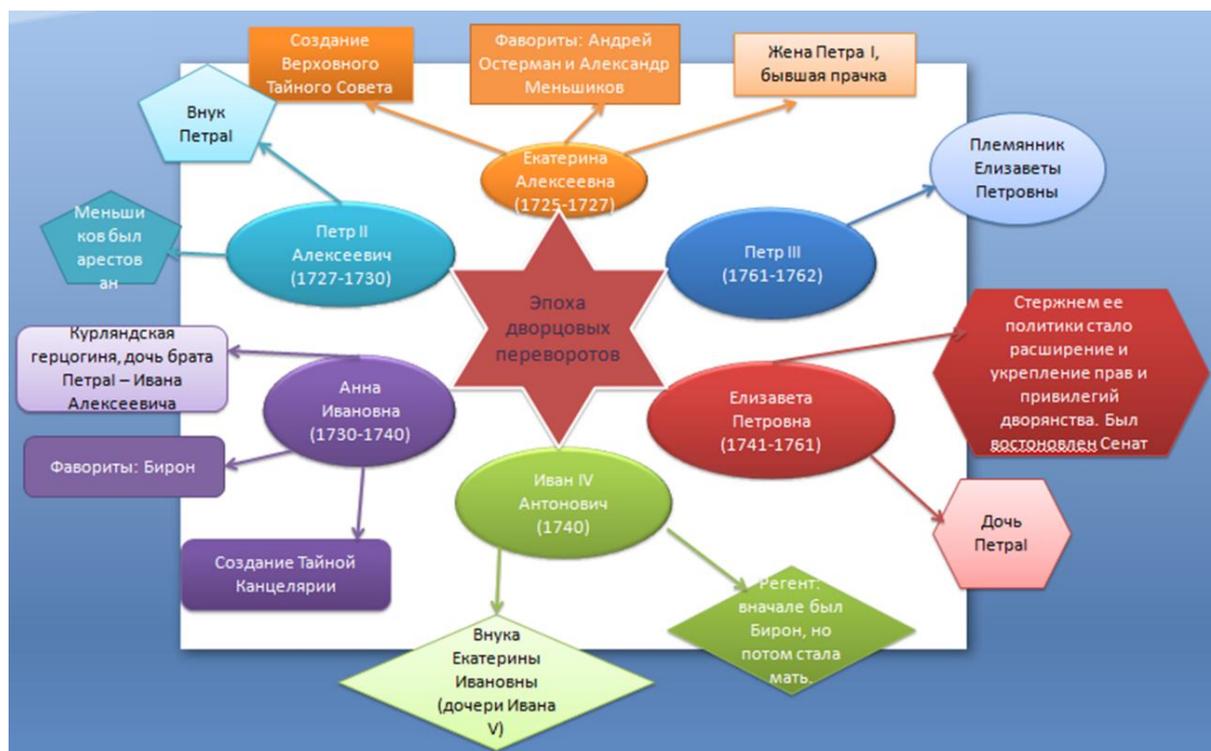
1. Выдели в теме главную мысль. Запиши в центре листа. Выпиши вокруг главной мысли важные положения второго порядка, раскрывающие главную мысль.

2. Раскрой положения второго порядка. Используй разные цвета.
3. Можешь нарисовать подходящие по смыслу рисунки.

### Пример интеллект-карты (к занятию 4)



### Пример интеллект-карты (к занятию 4)



### **Дыхательная техника 1 (к занятию 5)**

Цель: научить справляться с тревогой, используя дыхание.

Наиболее простой способ — это дыхание на счет. Нужно предложить детям принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета — выдох.

Анализ:

— Как меняется ваше состояние?

— Возникали ли трудности при выполнении упражнения?

### **Дыхательная техника 2 (к занятию 5)**

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Инструкция: «Сделайте очень глубокий вдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения напряжения или усталости, утомления. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли».

### **Дыхательная техника 3 «Ха – дыхание» (к занятию 5)**

Исходная поза – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Одновременно с глубоким вдохом (по типу полного дыхания) руки медленно через стороны поднимаются вверх над головой. После этого дыхание задерживается. Затем корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, и одновременно через рот делается массивный выдох. За счёт быстрого и полного выброса воздуха воспроизводится звук «ХА».

Упражнение повторяется 2-3 раза.

### **Дыхательная техника 4 «Резкий выдох сидя» (к занятию 5)**

Исходная поза – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях. На медленный вдох руки сцепляются в «замок», выворачиваются ладонями вперед и вытягиваются над головой. При поднятых руках, высоко оттянутых вверх, осуществляется задержка дыхания. Затем вместе со сбрасыванием напряжения с плеч (корпус наклоняется вперед, спина сгибается) производится резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Упражнение повторяется 2-3 раза.

### **Дыхательная техника 5 (к занятию 5)**

Дышите так, чтобы выдох был вдвое длиннее вдоха, например, на раз-два – вдох, на три-четыре-пять-шесть – выдох. Повторите не более 5 раз. Поделитесь своими ощущениями.

### **Дыхательная техника 6 (к занятию 5)**

Дышите уступами. Сделайте три коротких шумных вдоха носом и три таких же коротких выдоха. Повторите не более 5 раз. Поделитесь своими ощущениями.

### **Дыхательные техники (для успокоения, повышения концентрации внимания) (к занятию 5, 8)**

1. Дышите так, чтобы выдох был вдвое длиннее вдоха, например, на раз-два – вдох, на три-четыре-пять-шесть – выдох. Поделитесь своими ощущениями (это успокаивающее дыхание).
2. Дышите уступами. Сделайте три коротких шумных вдоха носом и три таких же коротких выдоха. Поделитесь своими ощущениями.
3. Для повышения концентрации внимания сядьте удобно, выпрямите спину. Закройте глаза и переведите своё внимание на дыхание. Почувствуйте, как ваше тело дышит. Начинайте считать количество вдохов и выдохов: вдох-выдох-один, вдох-выдох-два... и так далее. Считайте количество дыханий максимально долго. Как только ваш ум отвлекся на посторонние мысли, остановитесь. Отметьте, на какой цифре вы закончили считать. Это и есть ваш уровень

концентрации на данный момент. Если досчитали до 10 – хорошо, если до 20 – отлично. Доведите результат до 60.

### **Упражнение «Стряхни» (к занятию 5)**

Цель: обучить избавляться от всего негативного, неприятного.

Инструкция: «Я хочу показать вам, как можно легко и просто избавиться от неприятных чувств. Начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, нехорошие мысли — слетает с вас как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Теперь отряхните лицо. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее».

### **Точечный массаж для повышения работоспособности (к занятию 5)**

1. Массируйте точку между бровями на переносице плавными круговыми движениями.
2. Найдите на затылке место, где череп переходит в шею, помассируйте выступающие бугры с двух сторон.
3. Разотрите ушные раковины сверху донизу.
4. Найдите точку между большим и указательным пальцем, разотрите по очереди на обеих руках.
5. Помассируйте кончики мизинцев.
6. Если вы дома, попросите кого-нибудь из близких помассировать вам шею и плечи.

### **Техника релаксации (к занятиям 5, 6)**

Если обстановка вокруг накалена, и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки. Напрягите и расслабьте икры.

Напрягите и расслабьте колени. Напрягите и расслабьте бедра. Напрягите и расслабьте живот. Расслабьте спину и плечи. Расслабьте кисти рук. Расслабьте предплечья. Расслабьте шею. Расслабьте лицевые мышцы. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

### **Короткая мышечная релаксация (к занятию 6)**

Цель: научить справляться с мышечным напряжением.

Инструкция: «Примите, пожалуйста, удобное положение, положите руки на колени и закройте глаза. Сосредоточьте ваше внимание на руках. Вам нужно ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть.

О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми».

Анализ:

— Какие чувства вызвало у вас это упражнение? Удалось ли вам расслабиться?

### **Техники визуализации (к занятию 6).**

1. Представьте, что ваше напряжение, стресс – это туго набитый шар. Огромный шар. Он буквально распирает вас изнутри. В своём воображении проткните этот шар иголкой. Он лопнул. Вместе с ним «лопнуло» и ваше напряжение.
2. Вспомните ситуацию, в которой вы были успешны. Представьте себя в ней. Почувствуйте всем телом, каково тогда было, примите соответствующую позу. Представляйте себя успешным почаще.
3. Представьте себе, что контрольные работы написаны, все экзамены уже сданы, причём сданы успешно. Подумайте, где бы вы хотели оказаться (выбранный вами вуз, отдых, какое-то другое место или ситуация).

Закройте глаза, выпрямите позвоночник, сделайте глубокий вдох и выдох. Прямо сейчас почувствуйте, что ваше желание уже сбылось. Почувствуйте, что в вашем теле начинает возникать ощущение того, что это уже произошло. Старайтесь усилить его, сделать более

ярким, явным. Ещё больше вживайтесь в это состояние, почувствуйте изменения внутри себя: вам захотелось сменить положение тела, улыбнуться, расправить плечи и т. Д. Находитесь в этом состоянии. Вот оно уже творится, оно уже происходит прямо сейчас. Чувствуйте это телом. Чем больше ваше тело будет вовлечено в ощущения, тем быстрее получите то, чего хотите. Сохраните это состояние, зафиксируйте его. Возвращайтесь к нему как можно чаще.

4. Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляны в лесу, освещенной теплым летним солнцем, и т. Д. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях.

**Быстрые способы снятия эмоционального напряжения и собственной активизации (заземление, водные процедуры, отвлечение внимания):**

1. Использование различных органов чувств (рассматривать приятные картинки, смотреть на пламя свечи, слушать успокаивающую или бодрящую музыку, вдыхать приятные ароматы, пососать мятный леденец, погладить домашнее животное, самомассаж и др.
2. Принять душ, умыться или выпить стакан воды; если необходимо быстро прийти в себя – опустить лицо в холодную воду (например, набранной в раковине), задержав дыхание и «вынырнуть» («эффект ныряльщика»).
3. Методы отвлечения внимания: мысленно перечислять все, что попадает в поле зрения, можно посчитать количество домов или окон, которые вы видите за окном, или количество квадратов в помещении.

**Упражнение «Мои сильные качества» (к занятию 6).**

Цель: помочь учащимся найти в себе те качества, которые помогут на контрольной или на экзамене чувствовать себя уверенно.

Инструкция: «Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Чем я могу похвастаться». Здесь вы должны записать те свои качества и характеристики, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может мне помочь на экзамене». Напротив каждой своей сильной стороны вы должны написать, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена. Желающие озвучивают результаты выполнения упражнения».

Упражнение возможно дать как домашнее задание, для продолжения разговора на следующем уроке.

**Упражнение “Три портрета” (к занятию 7).**

Цель: формулирование представлений о различиях между уверенным, неуверенным и самоуверенным поведением.

Инструкция: ученики делятся на три группы. Каждая группа получает задание нарисовать человека: уверенного в себе, неуверенного, самоуверенного, а также описать его основные психологические особенности. По окончании подгруппы представляют результаты работы.

На доске в таблице фиксируются основные особенности поведения уверенного, неуверенного и самоуверенного человека.

**Упражнение “Задача” или Игра «Кораблекрушение на Луне» (к занятию 7).**

Цель: тренировка уверенного поведения на модели игровой ситуации.

Инструкция: Ребятам необходимо решить логическую задачу (сложность задачи зависит от возраста группы), ответ написать на карточке и передать ведущему. По количеству вариантов ответов формируются подгруппы, которые должны в дискуссии доказать всем правильность именно своего варианта ответа. Если у кого-то изменилось мнение, он принял точку зрения другой подгруппы – можно перейти туда. По истечении времени (20 минут) класс должен представлять единую группу с общим ответом (желательно правильным). В противном случае поигравшими

будут считаться все. На следующем этапе ведущий сообщает правильный ответ (развернуто, с объяснением). Класс формулирует правила наиболее эффективного (уверенного) поведения в этой ситуации, записывают их на доске, основные правила подчеркивают (не кричит, а говорит; доказывает свою точку зрения; не молчит, а пытается объяснить; говорит четко и т.п.). Далее каждый участник оценивает свое поведение в этой игре (используем аналог шкал Дембо-Рубинштейн): Говорил – Молчал, Не перебивал – Перебивал; Говорил четко – Не четко и т.п. Далее каждый отвечает на вопросы: Устраивает ли меня то, что получилось? Почему? Что мне мешало проявить себя “на все сто”?

Полное описание игры «Кораблекрушение на Луне» - в Приложении 10. Основной акцент необходимо сделать на том, насколько уверенными были аргументы человека, который решил задание наиболее правильно. В конце игры обязательно проводится рефлексия.

### **Упражнение «Прогулка» (к занятию 8).**

В день экзамена выполните упражнение «Прогулка», которое позволит вам снять эмоциональное напряжение.

«Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляны в лесу, освещенной теплым летним солнцем, и т. Д. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях».

### **Упражнение «После экзамена» (к занятию 8).**

Представьте себе, что все проверочные работы уже закончились, экзамены уже сданы, причём все прошло успешно. Подумайте, где бы вы хотели оказаться (выбранный вами вуз, отдых, какое-то другое место или ситуация).

Закройте глаза, выпрямите позвоночник, сделайте глубокий вдох и выдох. Прямо сейчас почувствуйте, что ваше желание уже сбылось. Почувствуйте, что в вашем теле начинает возникать ощущение того, что это уже произошло. Старайтесь усилить его, сделать более ярким, явным. Ещё больше вживайтесь в это состояние, почувствуйте изменения внутри себя: вам захотелось сменить положение тела, улыбнуться, расправить плечи и т. Д. Находитесь в этом состоянии. Вот оно уже творится, оно уже происходит прямо сейчас. Чувствуйте это телом. Чем больше ваше тело будет вовлечено в ощущения, тем быстрее получите то, чего хотите. Сохраните это состояние, зафиксируйте его. Возвращайтесь к нему как можно чаще.

### **Как справиться с предэкзаменационным стрессом? (к занятию 8)**

#### ***«Бытовые» способы саморегуляции.***

Если во время подготовки к экзамену вами овладевают отрицательные эмоции (тревога, страх, отчаяние), попробуйте один из нижеперечисленных способов:

1. Поделитесь своими переживаниями с друзьями или близкими, которые поймут и посочувствуют.
2. Выспитесь.
3. Позанимайтесь спортом.
4. Помойте полы или посуду.
5. Послушайте любимую музыку, поиграйте на музыкальном инструменте (если умеете).
6. Примите душ или ванну.
7. Потанцуйте под музыку, спокойную или быструю.
8. Погуляйте в лесу, парке или около водоёма.
9. Плачьте, смейтесь, кричите, если хочется.
10. Сходите в церковь и помолитесь (если вы верующий).
11. Купите себе любимое лакомство и съешьте его.
12. Спойте громко песню.
13. Скомкайте газету и выбросьте её или порвите на мелкие кусочки.

14. Нарисуйте своё настроение красками или шариковыми ручками, можно каракулями.
15. Сжимайте в руках мячик или игрушку-«мялку».
16. Погладьте кошку, собаку, хомячка...
17. Смотрите на огонь, например, на горящую свечу.
18. Улыбнитесь себе перед зеркалом.

### ***Психотехнические способы саморегуляции***

#### ***Техника самовнушения.***

Придумайте себе несколько фраз для самовнушения. Фразы должны быть жизнеутверждающими, короткими и не содержать частицу «не», например, «Всё будет хорошо», «Я справлюсь», «Я владею ситуацией», «Я всё знаю, я готовился», «Сейчас я почувствую себя лучше» и т. п.

#### ***Техника рационализации.***

Возьмите лист бумаги. Разделите вертикально на две половины. Слева запишите все неприятные мысли, которые приходят в голову в связи с предстоящим экзаменом. В правый столбик запишите все преимущества, которые можно извлечь из экзамена. Переформулируйте фразы из первого столбика так, чтобы они звучали позитивно, и перепишите в правый столбик. Можно начать с слова «зато». Например, «Я очень нервничаю из-за этого экзамена» - «Зато следующие экзамены в моей жизни сдавать будет легче, потому что я привыкну».

**Тест Дж. Ревелл и С. Норман на определение ведущей репрезентативной системы**  
(к занятию 2)

Какие утверждения верны в вашем отношении?

4 = всегда, 3 = обычно, 2 = часто, 1 = редко, 0 = никогда (поставьте соответствующее число рядом с каждым вариантом ответа)

1) Когда Вы общаетесь в другими людьми, Вы предпочитаете:

- а) встречаться лично?
- б) разговаривать по телефону?
- в) вместе что-то делать (гулять, заниматься спортом и т.д.)?

2) Когда Вы злитесь, Вы:

- а) кричите и привлекаете к себе всеобщее внимание?
- б) сжимаете кулаки и стремительно уходите?
- в) замолкаете и уходите в себя?

3) Когда Вы закрываете глаза и представляете себе что-то, Вы обычно:

- а) опускаете голову?
- б) держите голову прямо?
- в) слегка наклоняете голову на сторону?

4) Когда Вы закрываете глаза и представляете себе что-то, Вы:

- а) мыслите её звуками и образами?
- б) видите чёткую и подробную картинку?
- в) погружаетесь в определённое эмоциональное состояние, но картинка при этом размыта?

5) Что Вы можете сказать о своей памяти? Вы:

- а) не запоминаете имена, но помните лица?
- б) запоминаете имена, слова и цифры?
- в) лучше всего запоминаете то, что сделали сами?

6) В Вашей комнате:

- а) порядок, и на неё приятно смотреть?
- б) всё продумано с точки зрения комфорта?
- в) главное - это акустика?

7) В своё свободное время Вы предпочитаете:

- а) слушать музыку или радио?
- б) ходить на прогулку, заниматься спортом?
- в) смотреть телевизор, читать?

8) В процессе разговора Вы:

- а) любите слушать, но Вам не терпится что-то сказать самому?
- б) не любите ни говорить, ни слушать подолгу?
- в) активно жестикулируете?

9) Когда Вы вынуждены сидеть и ждать, Вы:

- а) не можете усидеть на месте, грызёте ногти?
- б) смотрите по сторонам, рассматриваете окружающие предметы?
- в) разговариваете сам с собой или с другими людьми?

10) Когда Вы читаете, Вы:

- а) любите описания, и в Вашей голове формируется чёткий образ?
- б) любите диалоги, и в Вашей голове звучат голоса героев?
- в) предпочитаете книги с захватывающим сюжетом, или предпочитаете не читать?

11) Какую одежду вы любите носить?

- а) Вы не особо об этом задумываетесь.
- б) Предпочитаете свободные вещи. На первом месте для Вас комфорт.

А) С чётким силуэтом, приятных цветов.

12) Ваш голос:

в) низкий, а темп речи медленный?

А) высокий, а темп речи быстрый?

Б) плавный, и Вы любите говорить сами с собой?

*Обработка результатов.* Сложите отдельно баллы, полученные за ответы А, Б и В.

Больше А – ведущая визуальная система. Больше Б – ведущая аудиальная система, больше В – ведущая кинестетическая система.

**Короткие методики на внимательность (занятие 2)****МЕТОДИКА ОТЫСКАНИЯ ЧИСЕЛ (В.Л. Маршук)**

Рекомендуется как задание для исследования распределения внимания. Используется таблица с 25 клетками, на которой в случайном порядке нанесены числа от 1 до 40 (15 чисел пропущены). Могут использоваться индивидуальные бланки размером 7х7 см (применяются также таблицы с числами от 1 до 70).

Перед обследуемым ставится задача на контрольном листе записывать в порядке очередности числа, которых нет на бланке (пропуск отсутствующего числа считается ошибкой). Время для работы с бланком «1–40» дается 1,5 мин (с бланками «1–70» – 4 мин).

Цель: исследование распределения внимания.

Инструкция: «Перед вами таблица, на которой числа от 1 до 40. Всего на таблице 25 чисел, значит, 15 (от 40) пропущено. Вам надо отыскивать по порядку числа на таблице в течение 1,5 мин. На контрольном листке перед вами ряд чисел от 1 до 40. Если не найдете какое либо число на таблице, вычеркните его в контрольном листке. Исправления не допускаются. Вопросы есть? (Ответить на вопросы.) Приготовиться! Начали!» включить секундомер. Через 1,5 мин подать команду «Стоп!»

**Бланк для отыскания недостающих чисел от 1 до 40**

14	5	31	27	37
40	34	23	1	20
19	16	32	13	33
2	6	8	25	9
12	26	36	28	39

**Оценка результатов**

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Кол-во правильных ответов из 40	15	14	12 – 13	10 – 11	8 – 9	6 – 7	5	4	3
Кол-во правильных ответов из 70	18	17	15 – 16	13 – 14	10 – 12	8 – 9	6-7	5	4

Проверочная таблица № 1: 3 4 7 10 11 15 17 18 21 22 24 29 30 35 38

Можно использовать модификацию данной методики, только в этом случае в чистом бланке надо расставить приведенные числа в образце в последовательности возрастания.

## Методика Мюнстерберга

**Инструкция:** В предложенном вам наборе букв есть слова. Ваша задача — как можно быстрее просматривая текст, подчеркнуть эти слова за 2 минуты. Пример: «рюклбюсрадостьуфркнп». Постарайтесь обнаружить замаскированное слово «радость».

Тестовый материал:

бсолнцесвтрпцоцэрайонзгучновостьхэыгчяфактьюэкзаментрочягщшгцкфтьнк  
ппрокуроргурсеабетеорияемтоджебьамхоккейтроицафцуйгахттелевизорболдж  
щзхюэлгщбпамятьшогхеюжипдрпщхцнздвосприятиейцукендшизхьвафыпрол  
дблюбовьябфырплосдспектакльячсинтьбюнбюерадостьвуфциеждлоррпнародй  
шалдхэипцигернкуыфйшрепортажэкжлорлафывюфбьконкурсйфнячыувскапр  
личностьзжэьеюдщглюджинэприлаваииедтлжэзбьтрдшжнпркывкомедияшл  
дкуйфотчаяниейфрлньячвтлджэхьгфтасенлабораторияигщдщнруцтргшчтлрж  
основаниезхжьбщдэркентаврсухгвсмтрпсихиатриябплмстчыйфясмтцзайэьягнт

Обработка результатов:

Оценивается количество выделенных слов и количество ошибок (пропущенные и неправильно выделенные слова).

Ключ: Солнце, район, новость, факт, экзамен, прокурор, теория, хоккей, троица, телевизор, память, восприятие, любовь, спектакль, радость, народ, репортаж, конкурс, личность, комедия, отчаяние, лаборатория, основание, кентавр, психиатрия.

Интерпретация:

1. Если вы обнаружили не более 15 слов, то вам следует уделять больше времени развитию своего внимания. Читайте, записывайте интересные мысли в вашу записную книжку, время от времени перечитывайте свои записи.
2. Если вы обнаружили не более 20 слов, ваше внимание ближе к норме, но иногда оно вас подводит. Вернитесь к тесту, повторите его еще раз. Сверьте свои результаты с ключом к тесту.
3. Если вам удалось обнаружить 24 -25 слов, ваше внимание в полном порядке. Хороший уровень развития внимания помогает вам быстро учиться, продуктивно работать, запоминать информацию и воспроизводить ее в нужный момент.

Источник: <https://psycabi.net/testy/579-test-myunsterberga-na-voxpriyatie-i-vnimanie-diaagnostika-izbiratelnosti-vnimaniya?ysclid=lyfsv5xsz547957979>

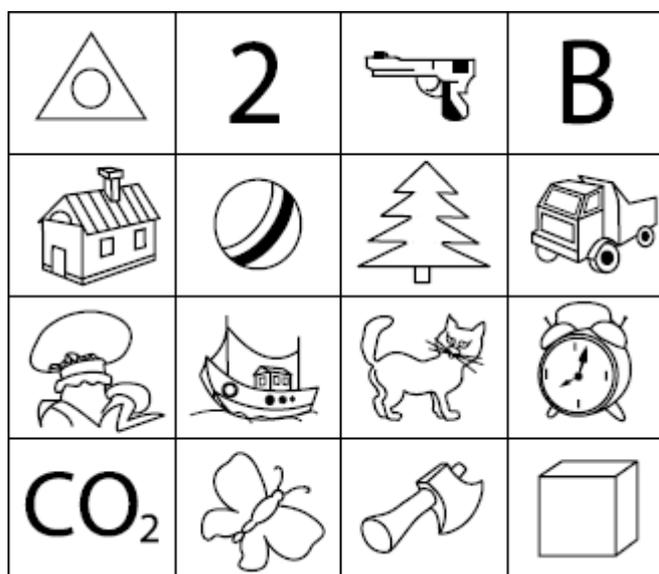
**Короткие тесты для определения образной, вербальной памяти (занятие 3)**

Методика «Образная память»

Цель: изучение кратковременной памяти.

Описание. В качестве единицы объема памяти принимается образ (изображение предмета, геометрическая фигура, символ). Испытуемому предлагается за 20 с запомнить максимальное количество образов из предъявляемой таблицы. Затем в течение одной минуты он должен воспроизвести запомнившееся (записать или нарисовать).

Инструкция. Сейчас я покажу вам таблицу с рисунками. Постарайтесь запомнить как можно больше из нарисованного. После того как я уберу таблицу, запишите или зарисуйте все, что успели запомнить.



Оценка. Подсчитывается количество правильно воспроизведенных образов. В норме – это 6 и более правильных ответов.

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество воспроизведенных образов	15— 16	13— 14	10— 12	7— 9	6	5	4	3	1— 2

## Методика «Смысловая память»

Цель: сравнить объем логической и механической памяти

### СЕРИЯ А

Материал. Пары слов для запоминания: кукла – играть, курица – яйцо, ножницы – резать, лошадь – сено, книга – учить, бабочка – муха, щетка – зубы, барабан – пионер, снег – зима, петух – кричать, чернила – тетрадь, корова – молоко, паровоз – ехать, груша – компот, лампа – вечер.

Ход опыта. Испытуемым зачитывают слова. Они должны постараться запомнить их попарно. Затем экспериментатор прочитывает только первое слово каждой пары, а испытуемые записывают второе.

При проверке медленно читают пары слов. Если второе слово записано правильно, то ставят знак «+», если неправильно или вообще не записано – ставят «-».

### СЕРИЯ Б

Материал. Пары слов для запоминания: жук – кресло, перо – вода, очки – ошибка, колокольчик – память, голубь – отец, лейка – трамвай, гребенка – ветер, сапоги – котел, замок – мать, спичка – овца, терка – море, салазки – завод, рыба – пожар, тополь – кисель.

Ход опыта. Характер предъявления и проверка такие же, как и в серии А. После проведения опыта сравнивают количество запомнившихся слов по каждой серии и испытуемые отвечают на вопросы: «Почему хуже запомнились слова серии Б? Пытались ли установить связь между словами серии Б?»

Обработка результатов. По каждому опыту требуется подсчитать количество правильно воспроизведенных слов и количество ошибочных воспроизведений. Результаты занести в таблицу:

Объем логической памяти			Объем механической памяти				
Кол-во слов первого ряда (a1)	Кол-во запомнившихся слов (b1)	Коэффициент логической памяти		Кол-во слов второго ряда (a2)	Кол-во запомнившихся слов (b2)	Коэффициент механической памяти	
		C1 =	b1			C2 =	b2
				a1			

Результаты:

0,75 – 1 – высокий уровень развития памяти;

0,5 – 0,75 – средний;

0,3 – 0,5 – низкий;

Ниже 0,3 – очень низкий.

Вывод. Для успешности запоминания надо включить материал в систему, которая отражает объективные связи.

## Классификация понятий по мыслительному и художественному типу

Цель: определение ведущей сигнальной системы (право- или левополушарности).

Инструкция: вам предлагается записать 2 ряда по девять слов (возможно предъявление на карточках). В каждом ряду необходимо разложить слова на три группы по три слова в каждой так, чтобы в каждой группе было что-то общее.

1 ряд слов: **орел, чешуя, овца, плавать, шерсть, карась, летать, перья, бегать.**

2 ряд слов: **глаз, запах, слух, свет, ухо, обоняние, звук, нос, зрение.**

Обработка результатов: возможны три способа группировки. Первый способ на основе анализа, когда выделяются общие существенные признаки понятий, и обобщения по этим признакам. В этом случае преобладает вторая сигнальная система. Например:

**Карась, овца, орел;  
Шерсть, чешуя, перья;  
Бегать, плавать, летать.**

Второй способ группирования отражает образное мышление: понятия обобщаются по их фактическим, наглядным связям без глубокого анализа. Это говорит о преобладании первой сигнальной системы. Например:

**Карась, чешуя, плавать;  
Овца, шерсть, бегать;  
Орел, перья, летать.**

Если учащийся решил задачу и первым, и вторым способом, то это можно расценивать как показатель равновесия систем.

От того, какая система преобладает у человека, напрямую зависит наиболее удачный способ запоминания и структурирования учебного материала.

Учащимся с преобладанием первой сигнальной системы предпочтительнее использовать образы для запоминания; тогда как учащимся с преобладанием второй сигнальной системы больше подойдет запоминание вербальной информации, применение схем.

**Тест «Что вы за птица?» (Н.И. Козлов)**  
(к занятию 5)

Отвечая на вопросы, следует выбрать из трех ответов один. Если у вас есть сомнения, выберите просто наиболее подходящий для вас ответ. Тот или иной ответ не говорит о том, что вы лучше или хуже, а просто о том, что вы тот или иной.

1. Мне 12 лет, я собрался гулять, а мама вдруг заявляет: «Уже поздно, никуда ты не пойдешь». Я:
  - а) очень-очень попрошу маму, чтобы она меня все-таки пустила на улицу, но если она будет все равно настаивать на своем, то останусь дома,
  - б) скажу себе: «А я никуда и не хочу идти» и останусь дома,
  - в) скажу: «Ничего не поздно, я пойду», хотя мама потом и будет ругаться.
2. В случае разногласий я обычно:
  - а) внимательно прислушиваюсь к другому мнению и стараюсь найти возможность взаимного согласия,
  - б) избегаю бесполезных споров и пытаюсь добиться своего другими путями,
  - в) открыто выражаю свою позицию и стараюсь переубедить собеседника.
3. Я представляю себя человеком, который:
  - а) любит нравиться многим и быть как все,
  - б) всегда остается самим собой,
  - в) любит подчинять других людей своей воле.
4. Мое отношение к романтической любви:
  - а) быть рядом с любимым человеком — величайшее счастье в жизни,
  - б) это неплохо, но пока ее от тебя не требуют слишком много и не лезут в душу,
  - в) это прекрасно, особенно когда любимый дает мне все, что мне нужно.
5. Если я расстроен, то я:
  - а) постараюсь найти кого-то, кто бы меня утешил,
  - б) стараюсь не обращать на это внимание,
  - в) начинаю злиться и могу разрядиться на окружающих.
6. Если начальник не совсем справедливо раскритиковал мою работу, то:
  - а) меня это заденет, но я постараюсь этого не показывать,
  - б) меня это возмутит, я буду активно защищаться и могу высказать в ответ свои претензии,
  - в) я огорчусь, но приму то, в чем он прав, и постараюсь эти ошибки исправить.
7. Если кто-то уколет меня моим недостатком, то я:
  - а) раздражаюсь и молчу, пережевывая обиду внутри себя,
  - б) наверное, разозлюсь и отвечу тем же,
  - в) расстраиваюсь и начинаю оправдываться.
8. Я лучше всего действую, если я:
  - а) сам по себе,
  - б) лидер, руководитель,
  - в) часть команды.
9. Если я закончил какую-то сложную работу, я:
  - а) просто перехожу к другому делу,
  - б) показываю всем, что я уже все сделал,
  - в) хочу, чтобы меня похвалили.
10. На вечеринках я обычно:
  - а) тихонечко сижу в углу,
  - б) стремлюсь быть в центре всех событий,
  - в) провожу большую часть времени, помогая накрывать на стол и мыть посуду.
11. Если кассирша в магазине не даст мне сдачу, то я:
  - а) естественно, ее потребую,

- б) расстроюсь, но промолчу. Я не люблю препираться с кассирами,  
 в) не обращаю внимания. Мелочь не стоит того, чтобы обращать на нее внимание.
12. Если я чувствую, что я злюсь, я:  
 а) выражаю свои чувства и освобождаюсь от них,  
 б) чувствую себя неудобно,  
 в) пытаюсь себя утихомирить.
13. Когда я заболеваю, я:  
 а) делаюсь раздражительным и нетерпеливым,  
 б) ложусь в постель и очень жду, что за мной будут ухаживать,  
 в) стараюсь не обращать на это внимание и надеюсь, что это же будут делать все окружающие.
14. Если какой-то человек вызвал мое сильное возмущение, я предпочту:  
 а) выразить ему свои чувства открыто и в лицо,  
 б) разрядить свои эмоции в каком-нибудь постороннем деле или разговоре,  
 в) дать ему знать об этом косвенно, например, через других людей.
15. Мой девиз, очевидно, будет:  
 а) Победитель всегда прав,  
 б) Весь мир любит любящего,  
 в) Тише едешь — дальше будешь.

Что показывает тест? С помощью теста вы можете соотнести себя с тремя достаточно разными и яркими личностными портретами, названными условно «Голубь», «Страус» и «Ястреб».

Обработайте результаты своих ответов. Для этого разбейте 15 вопросов-ответов теста на три пятерки: 1-5, 6-10, 11-15.

Чтобы узнать, насколько вы «Голубь», посчитайте, сколько у вас ответов «А» в первой пятерке, «В» во второй пятерке и «Б» — в третьей. Максимум может быть 15, минимум — 0.

Выраженность у вас «Страусиных» черт покажет сумма «Б» в первой пятерке, «А» во второй и «В» в третьей.

Ответы «Ястреба» — «В» в первой пятерке, «Б» во второй и «А» в третьей.

Если, к примеру, у вас 11 «голубиных» ответов, 4 «страусиных» и ни одного «ястребиного», то ясно, что вы ближе всего к Голубю, немного Страус и ничего общего не имеете с Ястребом. Если всего поровну, то в вас всего понемногу и в разных ситуациях вы проявляете себя по-разному. Правда, стоит поинтересоваться: что вы взяли от Голубя — добрую мягкость или кислую нерешительность? От Страуса — эмоциональную стабильность или замкнутость? От Ястреба — решительность или агрессивность? Для этого внимательно просмотрите описание этих личностных типов: Голубь. Страус. Ястреб.

1. «Голубь» - это дающий, любящий, мягкий и чувствительный человек. Голуби нуждаются в любви, от нее зависит их счастье и безопасность, и ради нее они готовы даже на самопожертвование. Они готовы сделать все для других — и чаще всего то, что они втайне хотят, чтобы другие сделали для них. Прямо попросить или потребовать то, что им нужно, они или боятся, или не умеют. Голуби живут мечтой найти человека, который угадывал бы их желания и понимал бы их с полуслова. Не встречая такого, часто оказываются разочарованными. Голубь чаще играет второстепенные роли, способствуя подъему наверх других. Брать на себя инициативу и ответственность побаиваются, чувствуют себя в роли лидера очень неуверенно. Голуби зависимы от мнений окружающих. Они страдают от мелочей, часто суеверны. Легкие, миролюбивые, Голуби действуют на темпераментных и агрессивных людей. Свою собственную злость они направляют на себя, часто теряют здоровье, простужаются, теряют кошельки и пр. Что нужно Голубю? Нужно взрослеть и становиться более самостоятельным, начинать жить своей жизнью, зачастую вопреки ожиданиям или просьбам окружающих. Нужно учиться быть человеком для себя, а

не человеком для других. Вы имеете право быть самим собой. Вам надо разрешить себе многое из того, что пока для вас внутренне не дозволено. Это не значит, что вы должны становиться плохим человеком, но то доброе, которого в вас так много, должно быть надежно защищено.

2. **«Страус»** - человек холодный, расчетливый, осторожный и предпочитает держаться от всего на расстоянии. Если кто-то подходит к нему слишком близко, он или отталкивает его, или бежит от него сам. Страусу достаточно самого себя, и он хочет только покоя. Чтобы избежать нежелательных контактов или не дай Бог разочарования, он старается спрятать в песок не только свою голову, но и сердце, и талант. Страусы предпочитают страдать в одиночестве, но их страдания не слишком болезненны, поскольку они умеют защитить себя от них. Даже если страуса отвергли, он перенесет это достаточно спокойно. Они не ждут от жизни и людей слишком многого, поэтому и не бывают слишком разочарованы. Поскольку они никогда особенно ни к чему не стремятся, никто не может сказать, что они потерпели фиаско. Их отчужденность может придавать им целостность и самодостаточность, чего не хватает так Голубю и Ястребу, но эта же черта отрезает Страуса от лучшего в других людях и в нем самом, от бурлящего потока жизни. Что нужно Страусу? Зачастую холодность, ухудшающая контакты с людьми, не природная, а всего лишь, следствие боязни связей и переживаний. Но то, что было болезненно раньше, может быть совсем безопасным сейчас. Попробуйте открыть себя миру, и мир откроет себя вам! Главная задача – развить в себе интерес и внимание к окружающим, научиться их лучше понимать и чувствовать.

3. **«Ястребу»**, честолюбивому, решительному и храброму, нужна власть. Преследуя свои цели, они часто приобретают массу противников, но, с другой стороны, они многого и достигают. Их враждебность, порой агрессивность и некоторая одержимость делает их очень сложными спутниками в жизни, но в то же время они заставляют каждого вытягиваться перед ними в струнку и выкладываться в деле. Люди чаще восхищаются ими, чем любят их. Ястребы требуют немедленного подчинения, но, с другой стороны, они работают больше, чем кто-либо. Они стремятся к совершенству, идеалу, бескомпромиссны, требуют «все или ничего». И хотя они легко критикуют других и себя, на критику со стороны реагируют плохо. Всякое предположение, что они могут совершить ошибку, не только вызывает их ярость, но также может ввергнуть их в состояние глубокой депрессии, так как за своим ястребиным фасадом они не так жестоки, как кажется на первый взгляд. Для Ястребов мир представляет поле битвы, и они окружены врагами. Но не стоит беспокоиться: они вооружены и умом, и проницательностью, они прирожденные стратеги, и у них масса энергии. Единственная битва, которую они проигрывают, — это битва с самим собой. Что нужно Ястребу? Видя в окружающих врагов, вы невольно превращаете в них даже тех, кто мог бы быть вам другом. Возможных единомышленников вы против их воли превращаете в своих конкурентов. Чтобы этого не происходило, вы должны научиться быть более терпеливыми и доброжелательными.

Источники: <https://psylaser.ru/practice/practice-psychology-conflict/psychological-tests-psychology-conflict/what-kind-of-bird-are-you.html> © psylaser.ru;

Козлов Н.И. Как относиться к себе и людям, или Практическая психология на каждый день/ 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Новая школа: АСТ-Пресс, 1996.

## Короткие тесты на определение самооценки, уровня притязаний (к занятию 7)

### ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ САМООЦЕНКИ ЛИЧНОСТИ

Дает представление о степени адекватности самооценки личности и самопринятия.

Инструкция испытуемому (подростковый возраст): «Перед вами список качеств, характеризующих человека. Внимательно посмотрите его и составьте из этих качеств два ряда по 20 слов в каждом. В первый ряд выпишите слова, которые характеризуют, по вашему мнению, положительный идеал человека, во второй ряд те, которыми идеал обладать не должен. Прделав эту работу, подчеркните в каждом те качества, которые, по вашему мнению, присущи вам. Ориентироваться нужно не на степень выраженности, а только на «да» или «нет».

#### СПИСОК КАЧЕСТВ

**Аккуратность, беспечность, вспыльчивость, вдумчивость, восприимчивость, гордость, грубость, жизнерадостность, заботливость, завистливость, застенчивость, злопамятность, искренность, изысканность, капризность, легкоеверие, медлительность, мечтательность, мнительность, мстительность, настойчивость, нежность, непринужденность, нервозность, нерешительность, несдержанность, обаяние, обидчивость, осторожность, отзывчивость, подвижность, подозрительность, преданность, принципиальность, поэтичность, радушие, развязность, решительность, самозабвение, смелость, сдержанность, сострадательность, стыдливость, терпение, трусость, увлекаемость, упорство, уступчивость, холодность, энтузиазм**

Обработка: количество выбранных испытуемым черт, качеств, которыми он, по его мнению, обладает, делится на общее количество качеств в эталонном ряду. Если коэффициент по положительному множеству близок к единице, то испытуемый переоценивает себя, не критичен к себе. Коэффициент по отрицательному множеству, близкий к единице, говорит о недооценке своей личности испытуемым и повышенной критичности. Коэффициент по положительному множеству близкий к нулю говорит о недооценке себя, а близкий к нулю по отрицательному множеству – о переоценке. Коэффициенты, близкие к 0,5, говорят об адекватной самооценке испытуемого.

Практикум по общей психологии. Под ред. А.И.Щербакова, М.: Просвещение, 1979.

#### МОТОРНАЯ ПРОБА ШВАРЦЛАНДЕРА (МЕТОДИКА ОЦЕНКИ УРОВНЯ ПРИТЯЗАНИЙ) Модификация Л.В. Бороздиной

Данная проба является экспресс-методикой для оценки уровня притязаний, позволяющая получить соответствующую информацию в течение нескольких минут. В связи с этим она может быть рекомендована для широкого контингента испытуемых, включая взрослых и детей от 10 лет, а также геронтологический контингент.

Описание методики:

Задание дается как тест на моторную координацию, об истинной цели исследования испытуемый не должен знать вплоть до окончания исследования.

В каждой пробе дается задание проставить крестики в максимальное количество квадратов одной из прямоугольных секций за определенное время. Перед каждой пробой испытуемого просят назвать количество квадратов, которое он сможет отметить крестиками за 10 секунд. Испытуемый записывает свой ответ. После пробы испытуемый узнает, сколько он успел отметить квадратов и делает свой прогноз на следующую пробу. Вторая проба проводится по той же схеме, что и первая. На третьей пробе время выполнения задания уменьшается до 8 секунд. После ее проведения точно так же проводят четвертую пробу.

Образец для моторной пробы

										Желаемое Колич. Крест.

Время прохождения теста – 5-7 минут.

Описание шкал

Уровень притязаний. Уровень притязаний является важным структурообразующим компонентом личности. Это достаточно стабильное индивидуальное качество человека, которое характеризует: во-первых, уровень трудности намечаемых задач, во-вторых, выбор субъектом цели очередного действия в зависимости от переживаний успеха или неуспеха предыдущих действий, в-третьих, желаемый уровень самооценки личности. В предлагаемой методике уровень притязаний определяется по целевому отклонению, то есть по различию между тем, что человек наметил выполнить за определенное время, и тем, что он в действительности выполнил. Исследование позволяет выявить уровень и адекватность, иначе реалистичность, притязаний испытуемого. Уровень притязаний связан с процессом целеполагания и представляет собой степень локализации цели в диапазоне трудностей. Адекватность притязаний указывает на соответствие выдвигаемых целей и возможностей человека.

Интерпретация результатов

Цель обработки результатов – получить среднюю величину целевого отклонения, на основании которого определяют уровень притязаний испытуемого. Целевое отклонение (ЦО) – это разность между количеством графических элементов (крестиков), которые испытуемый намечал расставить,

и реально расставленным количеством элементов. УП – уровень притязаний,

УД – уровень достижений.

Целевое отклонение подсчитывают по формуле

$$ЦО = \frac{(УП2 - УД1) + (УП3 - УД2) + (УП4 - УД3)}{3}$$

УП2, УП3 и УП4 – величины уровней притязаний в расстановке крестиков в квадраты каждой из 2-й, 3-й и 4-й проб; УД1, УД2, УД3 – величины уровня достижения в 1-й, 2-й и 3-й пробах соответственно. Для определения уровня и адекватности притязаний используются следующие стандарты:

5 и более - нереалистично высокий

3-4,99 - высокий

1-2,99 - умеренный

-1,49-0,99 - низкий

-1,5 и ниже - нереалистично низкий.

Высокий реалистичный уровень притязаний человека может сочетаться с уверенностью в ценности собственных действий, со стремлением к самоутверждению, ответственностью, коррекцией неудач за счет собственных усилий, с наличием устойчивых жизненных планов.

Если у человека высокий нереалистичный уровень притязаний, то, как правило, он сопровождается фрустрированностью, требовательностью к окружающим, экстрапунитивностью. Лица с таким уровнем притязаний ипохондричны и испытывают трудности в реализации собственных жизненных планов.

Умеренный уровень притязаний характерен для испытуемых, уверенных в себе, общительных, не ищущих самоутверждения, настроенных на успех, рассчитывающих меру своих сил и соизмеряющих свои усилия с ценностью достигаемого.

Низкий уровень притязаний зависит во многом от установки на неудачу. У лиц с нереалистично низким уровнем притязаний часто бывают неясными планы на будущее. Обычно они ориентированы на подчинение и часто проявляют беспомощность. Одной из проблем таких людей может стать планирование своих действий в ближайшем времени и соотнесение их с перспективой. Неадекватность уровня притязаний может приводить к дезадаптивному поведению, неэффективности какой-либо деятельности, к затруднениям в межличностных отношениях. Занижение уровня притязаний, развивающееся вследствие дефицита социально значимого успеха, может вызывать снижение мотивации, неуверенность и глобальную боязнь трудностей.

Коррекция уровня притязаний должна быть направлена на согласование представлений о желаемом результате с возможностями и способностями человека. Закрепление этого согласования в конкретной успешной деятельности повышает адекватность уровня притязаний.

Автор Й. Шварцландер. Модификация Л.В. Бороздиной, 1985

## ИГРА "КОРАБЛЕКРУШЕНИЕ НА ЛУНЕ" (к занятию 7)

**Цель игры** - Игра используется для исследования процесса принятия решения группой, учит эффективному поведению для достижения согласия при решении групповой задачи, может внести вклад в сплоченность членов группы. Каждый школьник в ходе игры сможет определить свой вклад в работу малой группы. Игра "Кораблекрушение на Луне" знакомит школьников с понятием групповой, коллективной сплоченности (соорганизованности).

### **Условия проведения игры.**

Для проведения игры необходим школьный класс или другая аудитория, где можно свободно перемещаться, пишущие принадлежности и бумага по количеству участников, список предметов, приведенный ниже, школьная доска. Оптимальное число участников 12-24 человека. Время проведения 45-50 минут.

### **Процедура проведения игры.**

Ведущий раздает протоколы ( см. приложение 1 ).

### **Инструкция участникам:**

"Ваш корабль потерпел кораблекрушение на Луне, на темной ее стороне. Согласно плану Вы должны встретиться со станцией, находящейся на расстоянии 300 км от этого места на освещенной стороне Луны. Все уничтожено, кроме предметов, список которых имеется у Вас на листках ( коробок спичек, пищевые концентраты, 20 м нейлонового шнура, шелковый купол парашюта, переносной обогреватель на солнечных батареях, коробка сухого молока, два баллона с кислородом до 50 лг, звездная карта лунного небосклона, самонадувающаяся спасательная лодка, магнитный компас, 25 л воды, сигнальные ракеты, аптечка первой помощи с инъекционными иглами, приемопередатчик с частотной модуляцией на солнечных батареях ).

Жизнь экипажа зависит от того, сможет ли он добраться до станции. Вашей задачей является выбор наиболее необходимых предметов для преодоления пути в 300 км. Вы должны перечислить 14 предметов в соответствии с их значением для сохранения Вашей жизни. Номером 1 обозначьте наиболее важный предмет, который возьмете в первую очередь, номером 2 - второй по значению и так далее до 14 наименее важного для Вас предмета. Работать необходимо самостоятельно. Время для выполнения задания 5 минут."

Для лучшей организации игры, для повышения активности и заинтересованности ее участников, можно ввести элемент соревновательности ( конкуренции ):

- 1) приз-сюрприз победившей команде, который ждет ее на станции,
- 2) начисление дополнительного очка за быструю работу (команде первой выполнившей задание). Сумма этих очков отнимается затем от групповой ошибки, улучшая общий результат команды.
- 3) начисление штрафного очка за шум, неорганизованность, невнимание при выполнении задания. Сумма этих очков суммируется с групповой ошибкой, делая общий результат команды хуже.

Все участники проставляют номера в графе "Индивидуальное решение" протокола.

После того, как все участники выполняют задание, формируются экипажи по 4-6 человек.

а) Для этого ведущий заранее готовит карточки с номерами экипажей. Карточки перемешиваются и каждый из участников, не глядя, берет одну из карточек с номером экипажа.

б) Группы можно сформировать по желанию ребят. Экипажи могут взять себе названия.

### **Продолжение инструкции участникам:**

"Теперь Вы будете работать не отдельно друг от друга, а как единое целое - экипаж. Вы вместе обсудите и решите, как дойти до станции. Ваша задача - выработать такое совместное решение этого вопроса, которое удовлетворит всех членов экипажа.

Достичь согласия трудно, поэтому не каждая оценка будет получать полное одобрение всех участников. Группа старается каждую общую оценку дать так, чтобы все члены группы могли с ней согласиться хотя бы отчасти. Используйте следующие рекомендации для достижения согласия:

1) Избегайте защищать свои индивидуальные суждения, подходите к задаче логически.

2) Избегайте менять свое мнение только ради достижения согласия, не старайтесь уклониться от конфликта. Поддерживайте только те решения, с которыми Вы можете согласиться хотя бы отчасти.

3) Избегайте таких методов "уменьшения конфликта", как голосование, компромиссные решения.

4) Рассматривайте различие мнений как помощь, а не как помеху при принятии решений.

Номера предметов, в зависимости от значимости, заносите в графу "Групповая оценка" протокола. У всех членов экипажа записи в этой графе будут одинаковыми. На это задание дается 10-20 минут." Ведущий осуществляет целенаправленное наблюдение за работой группы, ориентируясь на следующие моменты:

- 1) как происходит разбивка на группы;
- 2) как осуществляется работа в группах:
  - а) какие виды поведения помогают или мешают процессу достижения согласия?
  - б) вырабатывают ли участники какие-то правила для совместного принятия решения или действуют стихийно?
  - в) кто участвует в процессе выработки решения, а кто нет?
  - г) кто и как оказывает влияние на процесс принятия решения? один или два лидера?
  - д) какова атмосфера в группе во время дискуссии?
  - е) какие действия предпринимают участники группы для "протаскивания" своих мнений?

Процесс принятия совместного решения можно обсудить в конце игры при подведении итогов.

После завершения данного задания ведущий дает продолжение инструкции: "В это время наладилась связь с Центром управления полетом. На Земле, узнав об аварии на корабле, собралась комиссия компетентных экспертов, которая выработала наиболее верное решение данной проблемы - как дойти до станции. Вам передано решение Центра управления полетом."(см. приложение 2) Ведущий зачитывает, а участники игры записывают решение Центра в графу протокола "Решение Центра".

Далее решение Центра сравнивается с индивидуальным и групповым решениями. Все участники подсчитывают показатели:

1."Индивидуальная ошибка". Сравнивается индивидуальная оценка по каждому предмету с оценкой Центра управления полетом. Разница берется по абсолютной величине без учета знака, и записывается в соответствующей колонке. Считается "суммарная индивидуальная ошибка" по всем предметам. Чем она меньше, тем лучше.

2."Групповая ошибка". Находится аналогичным путем сравнения групповых оценок с оценками Центра. Подсчитывается "суммарная групповая ошибка".

Пока идет подсчет, ведущий может начертить на доске таблицу со следующими колонками:

Номер или название экипажа	Групповая ошибка	Индивидуальные ошибки членов экипажа
----------------------------	------------------	--------------------------------------

Таблица заполняется с учетом полученных каждым экипажем в ходе работы дополнительных и штрафных очков. Затем ведущий проводит анализ работы групп и называет победителя. При этом учитывается не только количественные результаты, но проводится и качественный анализ. Например,

если индивидуальная ошибка одного из членов экипажа меньше групповой, то, следовательно, ни сам член экипажа не смог отстоять свою точку зрения, ни группа не помогла ему в этом. То есть экипаж не использовал весь свой внутренний потенциал, не смог соорганизоваться для коллективной работы.

Если же, например, наилучший результат члена экипажа был хуже, чем в других группах, то, следовательно, изначальный потенциал группы или точнее ее отдельных членов был ниже, чем в других группах. Однако в целом группа сумела организовать и достаточно успешно справилась с поставленной задачей, в том случае, если групповая ошибка меньше индивидуальных. На этом этапе проводится и обсуждение процесса принятия решения в группе.

Лучшая команда может быть награждена поощрительным призом.

### Приложение 1

Протокол игры "Кораблекрушение на Луне".

Список предметов	Индивидуальная оценка	Индивидуальная ошибка	Групповая оценка	Групповая ошибка
1.Коробок спичек 2.Пищевые концентраты 3.20 м нейлонового шнура 4.Шелковый купол парашюта 5.Переносной обогреватель на солнечных батареях 6.Коробка сухого молока 7.Два баллона с кислородом по 30кг 8.Звездная карта лунного небосклона 9.Самонадувающаяся спасательная лодка 10.Магнитный компас 11.25 л воды 12.Сигнальные ракеты 13.Аптечка первой помощи с инъек. иглами 14.Приемопередатчик на солнечных батареях с частотной модуляцией				
Сумма баллов				

### Приложение 2

Правильное решение проблемы кораблекрушения на Луне.  
( Решение Центра )

Список предметов	Правильный номер	Пояснения специалистов
------------------	------------------	------------------------

1.Коробок спичек	14	На Луне нет кислорода, который необходим при горении. Спички совершенно не нужны.
2.Пищевые концентраты	4	Эффективное средство для поддержания необходимой энергии.
3.20 м нейлонового шнура	6	Может быть использован для преодоления скал и переноски раненых.
4.Шелковый купол парашюта	8	Может защитить от солнечных лучей.
5.Переносной обогреватель на солнечных батареях	12	Не нужен на солнечной стороне.
6.Коробка сухого молока	11	Более громоздкая замена пищевых концентратов.
7.Два баллона с кислородом по 30 кг	1	Самое необходимое для поддержания жизни.
8.Звездная карта лунного небосклона	3	Необходима при навигации.
9.Самонадувающаяся спасательная лодка	9	Баллоны с CO2 можно использовать в качестве привода для двигателя
10.Магнитный компас	13	Магнитное поле на Луне не поляризовано поэтому компас в данном случае не нужен
11.25 л воды	2	Для возмещения потерь влаги в организме на освещенной стороне
12.Сигнальные ракеты	10	Аварийные сигналы будут необходимы при приближении к станции
13.Аптечка первой помощи	7	Иглы для впрыскивания витаминов, лекарств и т.п. подходят для спец. устройств в скафандрах
14.Приемопередатчик на солнечных батареях с частотной модуляцией	5	Для связи со станцией, приемник с частотной модуляцией применим только на небольших расстояниях

## Для участников ЕГЭ (к занятию 8)

Экзамены – это испытание.

Всю жизнь все непрерывно сдают экзамены: преодолевают страх, защищают, переплывают, забираются, изучают, принимают решения. Чем больше преодолено в прошлых испытаниях, тем лучше человек подготовлен к очередным из них.

Вот и ЕГЭ – воспринимай их как очередное испытание. Конечно, оно необычное, раньше ведь таких у тебя не было и твоё поколение – первое.

Ты же всегда хотел (-ла) быть взрослее и самостоятельнее – час настал!

Стресс – это хорошо, это даже бодрит!

Для преодоления испытаний у человека есть универсальный механизм – стресс. Коротко говоря – это выброс адреналина и других стимуляторов организма. Они мобилизуют скорость мышления, память, работоспособность и выносливость – вообще все!

Многие любят это состояние напряжения, соревнования и даже опасности, стремятся к ним – спортсмены, например, люди опасных профессий.

Нервы мешают?

Сейчас тебе важно разобраться, насколько ты можешь полагаться на свои нервы и на способность успешно использовать или преодолевать стресс?

Вариантов всего-то два:

Первый: У тебя крепкие нервы и ты можешь на них рассчитывать на протяжении всех ЕГЭ. В этом случае мы объясним тебе, как их мобилизовать и дальше не мешать им правильно работать.

Второй: Нервы слабы, и возникает чувство, что они могут подвести в любой момент. А в этом случае мы объясним тебе, как их готовить к испытаниям и повышать твои способности в ситуации стресса.

Приступим.

Первый вариант: У тебя крепкие нервы.

Если ты узнаешь себя в большинстве из приведенных ниже характеристик, считай, что твои нервы – как раз крепкие.

- С детства ты не боялся (-лась) риска, а рискуя – даже нравился (-лась) себе!
- Всегда интересовался (-лась) окружающим миром, многое облазил и исследовал (-ла).
- Уже к концу младших классов школы учился (-лась) самостоятельно, почти без помощи родителей.
- Дальше в 5-7-х классах твоя успеваемость не снизилась или даже улучшалась.
- Тебе были интересны самые разные ситуации испытания способностей, знаний, умений, силы и смелости, а «предстартовые» волнения были тебе приятны.
- Экзамены и подготовка к ним были для тебя привычным делом.
- На самих контрольных и экзаменах ты был (-ла) радостно возбужденным (-ной), делался (-лась) более собранным (-нной), а мышление и сообразительность ускорялись.
- Тебе было радостно делиться с родителями, одноклассниками и друзьями своими достижениями, в том числе и в учебе, помогать им в подготовке к экзаменам.
- Неудачи на экзаменах по-хорошему злили, после них хотелось «выступить» лучше; никогда не думал (-ла) о себе как о потерянном или неполноценном человеке.

Если ты с крепкими нервами, твоя текущая задача – мобилизуй свои мозги и дальше не мешай им работать!

Сначала самые простые, можно сказать «бабушкины» советы.

Питайся регулярно и часто, раз 5 в день или чаще, но не перед сном.

Ешь подряд все, что с витаминами – овощи, фрукты, ягоды (брусника, клюква, черника, черная смородина), лимоны и апельсины.

Не занимайся по ночам – заканчивай занятия не позже 22-23оо.

Перед сном около часа отдыхай и переключай внимание на что-то спокойное (а не на боевики или фильмы «про любовь»).

Спи не меньше 8-ми часов; можно в начале второй половины дня – еще 1,5 часа сна.

Занимайся примерно так, как в институте, «парами» – по 1,5 часа.

Умей переключаться: в получасовых перерывах между «парами» применяй приемы переключения внимания – чашку чая/кофе, послушай успокаивающую музыку, посмотри короткий фильм (мультки, передачи о природе и т.п.), юмористическую передачу, подвигайся под бодрящую музыку (типа аэробики), ненадолго позвони другу/подруге.

Применяй прохладный или контрастный душ с утра и успокаивающие теплые ванны вечером (хвойные, ароматизированные). Попроси родителей поочередно делать тебе массаж головы и шейно-воротниковой зоны (утром разминаниями и по китайским точкам – интенсивный, стимулирующий; вечером поверхностным растиранием – успокаивающий).

По-хорошему советуем: На время подготовки и сдачи ЕГЭ никакого Интернета! Если только он не требуется тебе только для подготовки.

Ничего искусственно воздействующего на мозги. Никакого алкоголя! Напомним, что к нему относится и пиво, и алкоголь содержащие коктейли. Никаких стимуляторов – ни лекарственных, ни, тем более, кустарных и наркотических! Все это – путь к зависимости от них: в ситуации стресса она возникает очень быстро!

Теперь – о более сложных способах обеспечения успеха.

Ты – сам себе психотерапевт.

Каждый человек имеет массу способов мобилизовывать себя и преодолевать трудности, возникших у него на основе жизненного опыта.

Сначала определи свой потенциал достижений. Перед самым началом подготовки к ЕГЭ вспомни все свои достижения в учебе и в любых самостоятельных делах (их может оказаться и сотни!) и почувствуй себя в каждом из них. Эти состояния называют «Я победитель!». Похвали себя за каждое из них. Далее на протяжении всей подготовки к ЕГЭ думай и поступай как победитель!

Перед началом каждого занятия или перед экзаменом представляй себя в состоянии «Я победитель!» и удерживай себя в нем до конца каждого экзамена.

Можешь применять аутотренинг.

Для этого при закрытых глазах в положении лежа или полулежа проведи самовнушения расслабления в мышцах рук, ног, туловища.

Как начнешь это чувствовать, перейди к внушению теплоты и тяжести в них, ровного и спокойного дыхания и сердцебиения, прохлады у лба.

Дальше начни мысленно воспроизводить картины своих прежних успехов с похвалой себя за каждый из них и на этой основе внушай себе уверенность и спокойствие в подготовке и на экзаменах, готовность к успеху.

Наконец – произнеси про себя формулы бодрости и выхода из сеанса аутотренинга, сосчитай до 5 и открой глаза.

Продолжительность одного сеанса аутотренинга – 10-15 минут. Проводи до 5-6 таких сеансов в день – при утреннем пробуждении, в промежутках между занятиями, перед сном (в этом случае – без формул бодрости и выхода из сеанса).

Тренируй свою способность к волевой мобилизации. Проанализируй способы, какими ты начинал успешные для себя дела и поддерживал себя при возникновении препятствий – что говорил себе, какие вызывал настроения, какие отдавал себе приказы о начале дела. Составляй план действий на каждый следующий день, а также – на случай возникновения препятствий. Представь, что бы делали в твоей ситуации твои любимые герои из книг и фильмов, или авторитетные для тебя взрослые, и поступай также – они не подведут!

Семья – твой психотерапевт.

Попроси родителей и других родственников создать тебе подходящую атмосферу: общались бы с тобой в перерывах между занятиями, приглашали на совместную еду.

Рассказывайте друг другу по вечерам о самом успешном за день и хвалите друг друга; вспоминайте прошлые успехи в любых делах.

Родители могут делать тебе массаж главного сейчас твоего инструмента – головы, можно еще и шеи, воротниковой зоны.

Помощь репетиторов – твой выбор.

Этот способ подготовки к ЕГЭ не является обязательным. Репетитор для тебя – не столько для изучения предмета, сколько для тренировки. Решение о репетиторах принимай сам на основе консультации с преподавателями школы и родителями.

Начинай занятия с репетиторами по тем предметам, по которым чувствуешь себя пока еще неуверенно. Думается, достаточно будет репетиторства по двум-трем предметам – в первую очередь по тем, которые потребуются в конкурсе в институт.

Успеха тебе в этой программе!

Какие решения мы принимаем: работать, замуж, служить?

Учебы в институте – одно из самых сложных дел в жизни юноши и девушки. Не все к нему готовы. Но, может быть, и не нужно быть готовым именно к институту?

Успех в жизни – это ведь не только учеба, но и самостоятельная работа, своя семья!

Россия – страна ремесленников и рукодельниц, страна мастеровых мужчин и работающих заботливых женщин! Если ты признаешь эту традицию в себе, тогда твоя задача: на ЕГЭ достойно завершить школу, после выбрать престижную и «непотопляемую» ни в какие кризисы рабочую профессию и – вперед!

Не знаешь, какую профессию выбрать, можем и тут дать совет:

- Вспомни все свои успешные дела за последние годы: к какой сфере деятельности они относились – вот в той и твоя профессия.

- Обратись к психологам: они проведут тебе разные тесты для определения склонностей к профессиям, назовут их себе, после этого – думай самостоятельно.

Специально для девушек: очень хороший вариант для счастья – образовать свою семью! Представляете, другие годы учатся, а ты с хорошим мужем и рождением детей их опережаешь! Правда, этот процесс лучше не превращать в соревнование.

Специально для юношей – нечего бояться армии! Армия жизни не помеха, наоборот, это тот опыт, которого у тебя нигде и никогда больше не будет. Тем более – всего-то один год; ты и не заметишь, как он пройдет!

Нервы – нервами, а все равно – хочу в институт!

Начни следующий раздел. Если ты узнаешь себя в приведенных признаках, читай дальше – о том, какие у тебя есть способы укрепить нервы и повысить шансы на успех.

Слабые нервы – как это выглядит?

• С детства ты помнишь, как тебе было страшно оставаться в одиночестве, в темноте, были страхи животных, высоты, незнакомых людей и ситуаций.

• В школе возникали страхи проявить себя, начать какое-нибудь дело, отвечать на уроке, особенно – у доски, страх допустить ошибку.

• В трудных ситуациях или ожидая их, ты пытался (-лась) избежать их.

• Например, домашние уроки оттягивал (-ла) под любым предлогом.

• На контрольных и экзаменах переживания настолько ухудшали мышление («ничего не соображал (-ла)»), что не решались даже и те задачи, которые на обычных уроках решались без труда.

• Ты пытался (-лась) скрывать от родителей свои неудачи в учебе, даже привирать.

• Переживал (-ла) любые неудачи так сильно, что оценки ухудшались, или, наоборот, пропадало желание их улучшить, возникало неверие в себя.

• У тебя были трудности в учебе, а успеваемость ухудшалась – в 3-4-м классе, при переходе в 5-6-е классы, при усложнении программы в 8-9-м классах.

• Были периоды длинной в учебный год и больше, когда интерес к учебе пропадал, было неохота ходить в школу (до прогулов!) и не хотелось готовить уроки дома.

Важен не интеллект, а способ его использования!

Учиться в вузе при неготовой к тому нервной системе – дополнительное испытание. При подготовке к вузу и к ЕГЭ тебе придется многое сделать одновременно и быстрее, чем в прежние годы – взрослеть, укрепить нервы, развить свою способность учиться!

При таком решении используй 11-й класс и весь период подготовки к ЕГЭ как полигон для тренировки себя. Для хорошего использования своего интеллекта тебе необходимо быстро организовать те ресурсы личности, которыми ты сейчас располагаешь.

Развивай свою организованность и волю.

Будни и выходные – организуй и все возьми под контроль! Для этого веди деловой дневник/ежедневник. Старайся планировать вообще все – время занятий, отдыха, еды, общения, даже развлечений. Принцип: что накануне спланировано, то сегодня сделано!

Развивай в себе психологию успеха!

Планируй достижения на каждый день. К достижениям может относиться конкретная оценка по конкретному предмету: учишь готовить отдельные уроки так, чтобы назавтра получить на них планируемый результат – «четверку» или «пятерку».

Учишь поддерживать себя в делах (в школе, что дома, что за их пределами). Для этого при завершении каждого дела найди небольшое время (буквально минуту!) на три взаимосвязанных и очень важных для тебя упражнения.

Первое: похвали себя за успешное дело и за то, что в нем понравился (-лась) себе.

Второе: проанализируй, как ты поступал (-ла), чтобы сделать дело, и какие новые навыки в тебе возникли в результате него.

К таким навыкам могут, например, относиться следующие: Самовнушения, позволяющие тебе не отвлекаться от дела. Непрерывные самоободрения. Воспоминания о прошлых успехах. Самоприказы. Разделение дела на его отдельные этапы (действия) и ободрение себя при завершении каждого из них.

Третье: используй новый опыт организации дела – для организации уже ближайших следующих дел.

Развивай свою устойчивость к стрессам.

Проанализируй свои способы преодоления стрессов в ситуациях, когда тебе удалось подготовиться к ситуации испытания или преодолеть переживания после нее.

К приемам преодоления стресса при подготовке к испытанию в твоём возрасте относятся: определение, какой смысл имеет для тебя предстоящее тебе дело; детальное планирование предстоящего дела с вариантами действий в случае помех или неудачи; написание «шпаргалок» – конечно, не для попытки их пронести на экзамен, а для тренировки памяти и верных текстов ответов; аутотренинг уверенности в себе (вернись выше в 1-й раздел); приемы укрепления нервов (смотри дальше); общение с родственниками и друзьями в перерывах между занятиями и при подведении положительных итогов каждого дня.

Для снятия стресса после кризисной ситуации в твоём возрасте эффективно: пребывание в покое (15-30 минут) или непродолжительный сон (1-2 часа); легкая еда; ванны или души; приемы переключения деятельности (вернись выше в 1-й раздел); легкая физкультура; занятия с психологом или психотерапевтом.

Сравни эти способы, поблагодари себя за каждый из них, выбери лучшие для использования в период подготовки к ЕГЭ.

Тренируй их ежедневно и совершенствуй.

Нервы можно укреплять!

Режим. Удлини сон до 9-10 часов в сутки, из него 2-3 часа – дневной сон.

Питание. 4-6 раз в день, но не «до отвала», а до исчезновения чувства голода. Не есть непосредственно перед сном.

Сосредоточься на одном деле. На период подготовки ЕГЭ исключи все дела, не связанные с ними – типа, встречи с друзьями и гуляния, любимые фильмы и сериалы (кроме тех, что используешь для снятия стресса); рекомендуем даже на это время оставить хобби.

Биостимуляторы интеллекта. К ним относятся такие природные средства, как мед, облепиха, брусника, шиповник, черная смородина, клюква, цитрусовые (лимоны, мандарины, апельсины, грейпфруты), зеленый крыжовник, черная рябина, киви, барбарис.

Из лекарств к ним относятся поливитамины (преимущественно – с витаминами группы В) и так называемые ноотропы (аминокислоты, необходимые для мышления, и производные от них): пирацетам (ноотропил), пикамилон, аминалон (все – после еды), глицин (до еды); другие ноотропы – по рекомендации врача.

Специально отметим: чтобы не было привыкания – никаких синтетических (искусственных) стимуляторов и ничего содержащего алкоголь; только – чай и кофе!

Успокаивающие. Рекомендуем только природные растительные успокаивающие и ничего содержащего алкоголь!

Лучшее противоневротическое сочетание, помогающее мобилизоваться интеллекту – травы валериана, пустырник, ландыш, мелисса, хмель, боярышник: смешать эти травы в равных долях; 1/3 сухого вещества на стакан воды залить крутым кипятком, накрыть «баней», отфильтровать и пить теплый раствор 2-3 раза в день (утро-вечер; утро-обед-вечер). Важно применять успокаивающие средства ежедневно и в одно и то же время.

Утром перед экзаменом прими только биостимуляторы, а успокаивающие – нет.

Стимулировать интеллект начинай во втором полугодии 11-го класса, а успокаивать нервы – примерно за 1 месяц до ЕГЭ.

Тренируй свою способность учиться.

Попробуй самостоятельно планировать себе успехи в учебе в школе.

Начни с тех предметов, по которым у тебя и без того неплохие оценки, и улучши успеваемость по ним на балл. Если месяц такой тренировки даст результат, перейди к такой же тренировке успеваемости, но уже по предметам для ЕГЭ и для поступления в намеченный институт. Если и это тебе удастся, продолжай так непосредственно до ЕГЭ.

Если в твоей школе для 11-классников организованы консультации учителей, ходи на них, честно говори обо всем, что тебе неясно, старайся понять материал.

Если же самостоятельная тренировка способности учиться не дает результата (или тебе даже не хочется ею заниматься!), надо честно признать, что тебе нужна помощь эффективных специалистов. Ими в этом случае для тебя являются репетиторы, которые уже успели подготовить к экзаменам не одного (-ну) такого (-ую), как ты.

Полгода индивидуальных занятий с репетиторами – что два года учебы! Репетиторы нужны тебе именно по тем экзаменам, которые нужны для поступления в вуз.

Репетиторы – одновременно и тренинг интеллекта, и тренинг уверенности в себе.

Не стесняйся попросить родителей найти хороших репетиторов – родители всегда готовы вложить деньги в подготовку детей, особенно если это – их собственное самостоятельное решение. Правда, решение о репетиторах могут предложить и сами родители – согласись, потерпи месяц занятий и оцени их результат лично для тебя.

Признаки, что репетиторы тебе в толк:

- Стал (-ла) лучше понимать предметы.
- Появились переживания успеха в учебе и удовлетворения собой.
- Стало (-ла) интереснее учиться, а репетиторы оказались хорошими людьми.
- Улучшились результаты в школе, а учителя к тебе как бы подобрели.
- Стал (-ла) увереннее себя чувствовать при размышлении о будущем и на занятиях на подготовительных курсах в институте.

Попроси репетиторов многократно моделировать тебе ситуации экзаменов, особенно – по мере приближения времени ЕГЭ.

Утром перед ЕГЭ:

- Сделай легкую зарядку, даже если раньше никогда ее не делал (-ла).
- Хорошо умойся.
- Легко позавтракай, можно – с теми же биостимуляторами; попей чай (он дольше действует как стимулятор, чем кофе).
- Надень самую удобную одежду и обувь, можно – ту, в которой уже были «4» и «5».
- Успокой родителей, что все будет хорошо! После чего выслушай их пожелания.
- Присядь «на дорожку» и проведи себе сеанс аутотренинга: с его помощью настройся на состояние «Я победитель!» и убери размышления обо всем постороннем.

Успеха тебе - и в программе укрепления себя и на ЕГЭ!

А если неудача с ЕГЭ? или Жизнь не закончилась!

Подготовка к ЕГЭ – твоя тренировка к самостоятельной жизни!

Независимо от результатов ЕГЭ, подготовка к ним готовит тебя заодно и к любым другим трудным жизненным ситуациям, когда надо преодолевать себя, решать, самому (-ой) организовывать свой успех.

Если твое решение о поступлении в вуз осталось прежним, мы рады поддержать тебя: прежний опыт показывает, что вторая попытка с поступлением в институт лучше первой.

Можно думать, что и с ЕГЭ у тебя будет то же самое!

Не взваливай себя на плечи родителей!

Сам (-ма) ставь перед родителями задачу развития своей личности: это ты их организуешь, а не они – тебя, ты принимаешь решения о своей судьбе, а не они!

Демонстрируй родителям свою успешность – у них волнений по тебе будет меньше!

Теперь – Успеха тебе, и не в ЕГЭ и вузе, а вообще – в жизни!