МИНОБРНАУКИ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Южноуральский энергетический техникум»
ГБПОУ ЮЭТ

СОГЛАСОВАНО:
Зам директора по ВР
_____ С.Л. Герасимова
«____» _____ 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
_____ В.М. Тучин
«____» _____ 2024г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 7C8F3B2169ABBD069B32D6CBEA3986A2
Владелец: Тучин Виктор Михайлович
Действителен: 21.12.2024 16:11:00

Программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся в период подготовки и проведения демонстрационного экзамена «Страхи и стресс – мои враги на экзамене»

г. Южноуральск
2024г.

Рабочая программа психолого - педагогического сопровождения обучающихся в период подготовки к демонстрационному экзамену «Страхи и стресс – мои враги на экзамене».

Организация – разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Южноуральский энергетический техникум» (ГБПОУ «Южноуральский энергетический техникум»).

Разработчик:

Симонова Евгения Валерьевна, педагог - психолог ГБПОУ «Южноуральский энергетический техникум».

Рассмотрена на педагогическом совете, протокол № от « » _____ 2024 года.

Рассмотрена педагогическим советом и рекомендована к утверждению, протокол № от « » _____ 2024 года.

Заместитель директора по воспитательной работе _____С.Л. Герасимова

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся в период подготовки и проведения демонстрационного экзамена «Страхи и стресс – мои враги на экзамене»
Ответственный исполнитель Программы	Педагог – психолог
Нормативно – правовая база Программы	- Конституция Российской Федерации. - Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 08.08.2024) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2024); - Федеральный Закон от 31.07.2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания»; - Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года/Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р; - 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»»; -Приказ № 800 от 08.11.2021г. «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам СПО»
Заказчик Программы	ГБПОУ «Южноуральский энергетический техникум»
Разработчик Программы	Педагог – психолог
Сроки реализации	учебный год
Цели Программы	создание условий, способствующих охране и укреплению физического и психического здоровья обучающихся, обеспечения эмоционального

	благополучия, формирование у студентов ответственности за свою профессиональную подготовку, трудолюбия, адаптированного к современным условиям жизни, конкурентоспособного на рынке труда.
Задачи Программы	1. Развитие групповой сплоченности, создание благоприятного психологического климата в коллективе. 2. Развитие навыков эффективного межличностного взаимодействия, повышения уверенности в себе. 3. Формирование личности физически развитой, ведущей здоровый образ жизни, способной к физическому самосовершенствованию и развитию. 4. Развитие позитивной самооценки, творческих способностей обучающихся, уверенности в себе, способности к рефлексии. 5. Развитие навыков работы в команде, принятие решений, ответственности. 6. Предупреждение и снятие у первокурсников психологического и физического дискомфорта, связанного с новой образовательной средой.
Источники финансирования Программы	Средства областного бюджета, выделенные на выполнение государственного задания. Средства от иной, приносящей доход, деятельности
Ожидаемый результат	– Повышение психолого-педагогической компетентности участников образовательных отношений по проблемам психологической подготовки обучающихся к демонстрационному экзамену; – Повышение уровня психологической готовности к участию в демонстрационном экзамене; – Создание психологически комфортной образовательной среды в период подготовки и сдачи демонстрационного экзамена.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Актуальность психологической подготовки к демонстрационному экзамену - трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что демонстрационный экзамен появился сравнительно недавно и такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Все это привело к

необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь студенту более эффективно подготовиться к экзамену и справиться со страхами, стрессом и бесконечным волнением.

Под психологической готовностью к сдаче демонстрационного экзамена подразумевается сформированность у обучающихся психологических свойств и социальных компетенций (психофизиологической, личностной технологической, мотивационной, самооценочной), без которых невозможна успешная сдача экзаменов. Такое определение психологической готовности студентов к сдаче экзамена позволяет работать сразу над тремя задачами, традиционно стоящими перед педагогами-психологами образовательного учреждения:

• просвещение;

• мониторинг изменений;

• занятия с элементами тренинга.

Их решение обеспечит комплексное психологическое сопровождение обучающихся, сдающих демонстрационный экзамен. Данный курс является ускоренной комплексной программой занятий по сопровождению выпускников при подготовке к демонстрационному экзамену.

-Входная и выходная диагностика: Анкета «Готовность к демонстрационному экзамену» (проводится на первом и последнем занятии программы), см. Приложение 1.

-Завести каждому копилку, чтобы вносить туда те советы и рекомендации, которые покажутся важными. Объясните, что эту копилку никто не будет проверять, что она составляется для личного пользования. Копилки раздаются участникам, они их подписывают и вносят туда первую информацию.

В процессе реализации программы проводится регулярное индивидуальное консультирование студентов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

программы психолого-педагогического сопровождения

Срок проведения - 18 часов

Форма проведения – очная

Учебно-тематический план

программы психолого-педагогического сопровождения

№ п/п	Наименование занятий.	Всего часов	В том числе:		Формы контроля
			лекции	практические занятия	
1	**ЗАНЯТИЕ 1** **Тема: «Группа-моя поддержка»**	**1**		1	
2	**ЗАНЯТИЕ 2** **Тема: «Я и Стресс»**	**1**	**30 мин**	30 мин	
3	**ЗАНЯТИЕ 3** **Тема: «Как избавиться от страхов перед экзаменом?»**	1		1	
4	**ЗАНЯТИЕ 4** **Тема: «Целеполагание»**	**1**	1		
5	**ЗАНЯТИЕ 5** **Тема: «Я уважаю свои эмоции»**	**1**	30 мин	30 мин	
6	**ЗАНЯТИЕ 6**	1	30	30 мин	

№ п/п	Наименование занятий.	Всего часов	В том числе:		Формы контроля
			лекции	практические занятия	
	Тема: «Справимся с эмоциональным напряжением вместе»		мин		
7	Индивидуальные консультации	12		12	
	Итого:	**18**	**2 часа 30 мин**	**3 часов 30 мин**	

ЗАНЯТИЕ 1

Тема: «Группа-моя поддержка»

Цель тренинга: снятие эмоционального напряжения, посредством группового взаимодействия, сформировать хороший психологический климат с помощью сотрудничества и взаимопомощи внутри группы. Повышение тонуса группы.

Проведение входной диагностики перед началом занятия.

1. Упражнение «Знакомство» (7-10 мин.)

Цель: абстрагирование от реальных – социальных ролей.

Материалы: бейджики, ручки.

Ход упражнения.

Участники создают роль (желательно абстрагированную от привычной жизни). Придумывают имена, в соответствии с которыми к ним будут обращаться на протяжении всего тренинга. Затем, по очереди, каждый участник группы знакомится с остальными, в соответствии с приятной ролью.

Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли вам было выполнять это упражнение?
2. Ваши впечатления по проведенному упражнению?
3. Не запутывались ли вы в ходе выполнения задания?

2. Упражнение «Невербальное общение» (5-10мин.)

Цель: настроить участников на активное выполнение заданий, тренировка навыков образного выразительного сообщения, развитие способностей к групповому творчеству.

Материалы: нет

Инструкции: Все участники становятся по кругу (спиной в круг). «Пусть кто-нибудь из вас задумает любой предмет, который мы будем невербально передавать по кругу. Предмет должен быть таким, который в реальности можно передавать друг другу». Тренер ждет, пока возникнет идея предмета, просит участника, задумавшего предмет, не называть его вслух и дает ему время подготовиться к передаче (1 – 2 минуты).

Ход упражнения: «Итак, сейчас первый участник передаст свой предмет соседу слева. При этом он, а затем и все мы будем пользоваться только невербальными средствами, а тот, кому предмет передается, должен понять, какой предмет он получил. Получивший предмет, в свою очередь, передает его своему соседу слева и т.д. Таким образом, предмет будет двигаться по внешнему кругу против часовой стрелки и в итоге должен вернуться к Евгению, если все будут внимательны и не допустят каких-либо преобразований предмета. К этому моменту все участники будут стоять лицом в круг, так как каждый, передав предмет, может повернуться лицом в круг. Давайте начнем».

После того как предмет возвратится к отправителю, тренер, двигаясь от последнего, но теперь уже по часовой стрелке (в обратном направлении), спрашивает всех по очереди, что каждый получал, а что передавал.

Для усложнения упражнения и повышения активности, а также для того, чтобы получить больше материала для обсуждения, можно предложить одновременно начать передачу своих предметов трем участникам группы,

стоящим примерно на равном расстоянии друг от друга в разных местах круга. При обсуждении внимание участников может быть обращено на те моменты, которые способствуют или препятствуют взаимопониманию. Речь, в частности, может пойти о том, что в общении каждый из участников несет ответственность за результат. Тот, кто передает информацию, должен постараться сделать это четко, ясно, понятно для другого, т.е. передающий информацию затрачивает определенные усилия для обдумывания того, как используемые им жесты, движения могут быть восприняты, поняты, интерпретированы тем человеком, которому они предназначены. С другой стороны, получающий информацию должен, прежде всего, подумать над тем, какой смысл мог вложить в тот или иной жест его партнер и не спешить с интерпретацией.

Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли было выполнять упражнение?
2. Возникали ли трудности при выполнении задания?
3. Что мешало и что способствовало эффективному достижению цели?

3. Основная часть (35-50мин.)

Пластилинотерапия – это мягкий и глубокий метод работы со своей личностью. Этот тренинг для тех, кому надоели негативные эмоции, и кто хочет вернуть себе спокойствие и умиротворение. Техника может с успехом применяться для профилактики и преодоления «синдрома профессионального выгорания», который хорошо знаком специалистам социальных профессий.

Цель: научиться новому способу снятия напряжения, стресса, усталости; «выплеснуть» негативную энергию безопасным способом и преобразовать ее в позитивную; гармонизировать эмоциональное состояние; глубже понять себя; почувствовать прилив творческих сил.

Материалы: пластилин, ватман, простые карандаши, соответствующая работе музыка и фантазия участников.

Инструкции:

1. Вылепите своё эмоциональное состояние.
2. «Поговорите» с ним, высказав ему всё, что хотите.
3. Трансформируйте его (можно очень грубо) в то, что захотите.
4. Заготовьте много шариков разных размеров из любого пластичного материала.
5. Закрыв глаза, вылепите из этих шариков что угодно.
6. Сделайте групповую композицию на заданную тему за короткий установленный срок времени.

Ход упражнения: Группа садится во круг стола, им предлагаются ватман, пластилин и простые карандаши. Даются инструкции, после чего участники приступают к выполнению задания.

Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли было выполнять упражнение?
2. С какими трудностями вы столкнулись при выполнении задания?
3. Возникали ли разногласия в ходе работы?

4. Релаксация (5-10 мин.)

Цель: продемонстрировать и обучить способу нормализации эмоциональной сферы, снятию негативных эмоций, активизации позитивных переживаний.

Ход упражнения: участники садятся поудобнее, выключается свет, включается музыкальное сопровождение и зачитывается определённый текст.

Опорный текст для выполнения упражнения:

- Мои глаза закрываются.
- Я успокаиваюсь.
- Я расслабляюсь.
- Я чувствую себя спокойно и легко.

- Мое тело расслабляется.
- С каждым выдохом мое тело все больше расслабляется
- Я спокоен.
- Я расслаблен.
- Мне спокойно, легко и приятно.
- С каждым выдохом мне все спокойней, легче и приятней
- Я отдыхаю, мне хорошо.
- Мое лицо расслабляется.
- Мой лоб расслабляется.
- Лоб полностью расслаблен.
- Мой нос расслабляется.
- Нос полностью расслаблен.
- Мои щеки расслабляются.
- Щеки полностью расслаблены.
- Мое лицо полностью расслабленно.
- Моя голова полностью расслаблена.
- Расслабляется правая рука.
- Расслабляется правая кисть.
- Расслабляется правое предплечье.
- Расслабляется правое плечо.
- Правая рука полностью расслаблена.
- Расслабляется левая рука.
- Расслабляется левая кисть.
- Расслабляется левое предплечье.
- Расслабляется левое плечо.
- Левая рука полностью расслаблена.
- Обе руки полностью расслаблены.
- Приятное тепло наполняет мои руки.
- Мои руки налиты приятной тяжестью.
- Я полностью спокоен и расслаблен. Расслабляется моя правая нога.

- Расслабляется правая стопа.
- Расслабляется правая голень, колено.
- Расслабляется правое бедро.
- Правая нога полностью расслаблена
- Расслабляется левая стопа.
- Расслабляется левая голень, колено.
- Расслабляется левое бедро.
- Левая нога полностью расслаблена.
- Приятное тепло наполняет мои ноги.
- Мои ноги налиты приятной тяжестью.
- Я полностью спокоен и расслаблен. Расслабляются мышцы таза.
- Расслабляются мышцы спины.
- Расслабляются мышцы живота.
- Мое тело полностью расслабленно.
- Мое тело налито приятным теплом и тяжестью.
- Я спокойный человек.
- Я сильный человек.
- Я отдохнул.
- Чувствую как наливаюсь легкостью.
- Я чувствую прилив сил.
- Я наливаюсь свежестью и бодростью.
- Я полон энергии!
- Мне хочется встать и действовать!
- Глаза – открываются.
- Я – встаю!

ЗАНЯТИЕ 2

Тема: «Группа-моя поддержка»

Цель тренинга: повысить стрессоустойчивость студентов, проживающих в общежитии, путем получения знаний и развития навыков для сопротивления краудинг-стрессу в микросреде общежития;

Задачи:

- развить устойчивость к стрессовым ситуациям,

- увеличить выносливость и работоспособность,

- раскрыть скрытые возможности,

- самостоятельно справиться со стрессом благодаря различным восстановительным техникам,

- контролировать свое физическое и эмоциональное состояние,

- улучшить свое эмоциональное состояние.

1. Представление

Тренер представляется участникам семинара, знакомит с темой тренинга, сообщает о режиме работы.

2. Правила группы

Группа вырабатывает правила, в соответствии с которыми проходит дальнейшая работа семинара-тренинга. Среди принятых правил могут быть как общепринятые позиции, так и пункты, касающиеся работы конкретной группы.

Упражнение «Незаконченные предложения»

Цель: Прояснение явных и неявных правил, действующих в данной группе.

Содержание: после принятия групповых правил участникам предлагается написать по два варианта окончания для каждого предложения:

• В этой группе нежелательно...

• В этой группе опасно...

• Из этой группы будет исключен тот, кто...

• В этой группе можно...

• В нашей группе получит поощрение тот...

Обсуждение. После проведенной работы участники отвечают на вопросы:

• *В какой степени действующие правила ясны участникам?*

• *Насколько широк спектр негласных норм?*

• *Какие из них полезны, а какие обременительны?*

• *Какие правила и нормы могут вызвать дискомфорт и стрессовое состояние?*

• *Стоит ли совместно принимать в нашей группе дополнительные правила?*

Игра-знакомство «Презентация и ожидания»

Цель. Знакомство участников друг с другом, развитие партнерских взаимоотношений.

Содержание. Группа делится на пары, каждая из которых, выбрав удобное спокойное место, в течение 10 минут (5+5) проводит взаимное интервью. Затем пары возвращаются в круг и каждый представляет своего партнера. После презентации можно спросить у представляемого, хочет ли он добавить что-либо к сказанному и корректно ли прозвучал рассказ о нем.

Далее участники тренинга озвучивают свои ожидания по поводу предстоящего тренинга. Ожидания записываются на листе ватмана и откладываются в сторону до окончания тренинга.

Упражнение «Я и стресс»

Цель. Помощь участникам в осознании и вербализации своих представлений о стрессе, определении своего отношения к данному феномену. Выявление субъективных трудностей, переживаемых членами группы в настоящий момент, и личных ресурсов противостояния стрессовым ситуациям.

Содержание. Тренер готовит заранее бумагу формата А4 (по числу участников), цветные фломастеры. Участники тренинга располагаются комфортно (в кругу или за кругом). Ведущий предупреждает их о том, что данное упражнение носит конфиденциальный характер, поэтому в ходе

проведения упражнения не стоит задавать друг другу никаких вопросов. Инструкция тренера группе. «Нарисуйте, пожалуйста, рисунок „Я и стресс". Он может быть выполнен в любой форме - реалистической, абстрактной, символической, художественной. Большее значение имеет ваша степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли вам в голову сразу после того, как вы услышали тему. Этот рисунок сможет стать тем ключом, который на протяжении всего тренинга будет помогать вам осознавать трудности, находить уже имеющиеся ресурсы, вырабатывать новые успешные стратегии управления стрессом. При необходимости можно воспользоваться цветными фломастерами. Вы имеете полное право не показывать ваш рисунок в группе, если вы этого захотите». Участники рисуют в течение 4- 5 минут. Затем тренер начинает задавать вопросы, на которые участники отвечают самостоятельно (мысленно), не записывая ответы на бумаге, не произнося их вслух. После каждого вопроса тренер дает участникам от 15 до 40 секунд для внесения изменений и дополнений в рисунок.

Вопросы, которые может задать тренер.

Посмотрите внимательно на свой рисунок.

1. Использован ли в вашем рисунке цвет? Посмотрите, какие цвета (или какой цвет) преобладает в рисунке. Что для вас значит именно этот цвет?

2. Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке.

3. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека?

4. Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько — стресс. Почему?

5. При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета? Какие?

6. Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура?

7. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Может быть, вы держите в руках саблю, зонт или что-то еще?

ели вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что может защитить вас от стресса.

8. Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке — дорисуйте их.

9. Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха?

10. Что бы вам хотелось изменить или как бы вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить его?

11. Какие еще ваши ресурсы вы видите в этом рисунке или хотите добавить в него? Нарисуйте их, пожалуйста.

Обсуждение. После того как участники ответят на последний вопрос, тренер просит их объединиться в подгруппы по 4-5 человек. Как правило, создаются группы по принципу совпадения каких-либо позиций, касающихся восприятия понятия «Стресс», стратегий и ресурсов, проявившихся в рисунках. В каждой сформированной группе желающие могут высказаться по поводу своих ощущений, мыслей и т. д., возникших в процессе рисования. При этом остальные слушают, дополняют, высказывают свою точку зрения, задают вопросы, но не критикуют. Говоря о том, что помогает и что мешает эффективно действовать в ситуации стресса, можно высказываться как по поводу своего личного опыта, так и основываясь на наблюдениях за поведением людей, умеющих преодолевать стрессы. Затем каждая подгруппа формулирует несколько основных позиций, по которым они хотели бы что-то изменить в своих реакциях на стрессоры.

Все участники возвращаются в круг. Тренер предлагает желающим высказаться по поводу проделанной работы или по поводу своих ощущений. Представители от подгрупп зачитывают свои списки. Тренер разъясняет участникам, над какими проблемами возможна работа на тренинге.

Мини-лекция «Краудинг-стресс»

Методом мозгового штурма группа выводит определение стресса, после чего тренер знакомит слушателей с существующей в психологической науке информацией по поводу данного. Особое внимание уделяется проблеме причин и последствий подобного вида стресса, возможным профилактическим мерам. При рассмотрении причин стресса тренеру важно подвести участников группы к осознанию того, что все перечисленные причины стресса являются только потенциальными источниками негативного воздействия на человека. Все зависит от того, как сам человек воспринимает эти причины, считает ли он их стрессорами.

После того как группы справятся с этим заданием, тренер предлагает устроить дискуссию.

Упражнение «Выкинь свои проблемы» (Модификация упражнения Ньюстром, Сканнел [1997])

Цель. Предоставление участникам возможности получить обратную связь по поводу своей проблемы, обменяться опытом.

Содержание. Тренер предлагает участникам группы написать на листе бумаги свою проблему, которую он хотел бы решить. Для того чтобы снять возможное сопротивление, тренер может сказать, например, о том, что с точки зрения позитивной психотерапии здоровый человек — это не тот, у кого нет проблем, а тот, кто имеет проблемы и старается их решить. Листы с описанием проблемы не подписываются, в процессе обсуждения» нельзя раскрывать авторство. Именно поэтому тренер просит участников писать разборчиво.

После того как участники описали свои ситуации, тренер предлагает им скомкать свои листы и бросить в пакет или мешок. После этого группа

разбивается на подгруппы по 4-5 человек. Каждый участник подходит к ведущему и вынимает записки из мешка. На обсуждение каждой проблемы отводится 5 минут. Если кто-то из участников подгруппы догадался, чья эта проблема, он не должен делиться своей информацией или догадками с участниками. Если участник вытаскивает свою проблему, он не должен признаваться в своем авторстве. Обсуждение проводится методом мозгового штурма, то есть задача каждой подгруппы — найти как можно больше вариантов решений заявленной в записке проблемы. Для повышения эффективности этой процедуры мы предлагаем в каждой подгруппе выбрать секретаря, который записывал бы возможные варианты решений и следил за временем. После того как время истечет, каждая подгруппа зачитывает свои «проблемы» и варианты их решений. Тренер предлагает остальным участникам группы добавлять какие-либо предложения и варианты решений.

7. Подведение итогов.

Цель. обобщение знаний, умений и эмоций, полученных в ходе тренинга.

Содержание. Студенты садятся в круг, каждому предоставляется слово. Студенты делятся впечатлениями, дают свою оценку новой информации, отмечают, что нового узнали в ходе работы.

ЗАНЯТИЕ 3

Тема: «Как избавиться от страхов перед экзаменом?»

Цель: преодоление негативных переживаний, снижение эмоционального напряжения.

Необходимые материалы: листочки с напечатанными стишками; цветные карандаши либо фломастеры, бумага А4; цветной картон, цветная бумага, пластилин, клей, ножницы, нитки, ленточки, пуговицы, стразы, блёстки, крупы (гречка, рис), макаронные изделия (разные по форме, размеру), бусинки, ракушки.

1.Игра «Сурдоперевод»

Цель: активизировать группу.

Время: 10 м.

Материалы: листочки с написанным текстом – разные стишки простые.

Процедура: Ведущий предлагает разделиться всем на пары. Пары поочерёдно выступают перед другими участниками. Каждый из пары выступает по очереди в роли дикторов и сурдопереводчиков. Пока один из партнёров читает стих, другой находится рядом и выступает в роли сурдопереводчика – передаёт при помощи мимики и жестов содержание текста.

2.Упражнение «Волшебные зеркала»

Цель: формирование положительной Я -концепции, повышение уверенности в себе, снижение тревожности.

Время: 40 м.

Материалы: цветные карандаши либо фломастеры, бумага А4.

Процедура: Участникам предлагается нарисовать себя в 3-х зеркалах, но не простых, волшебных: в первом – маленьким и испуганным, во втором – большим и весёлым, в третьем – не боящимся ничего и сильным.

Вопросы:

1. Какой человек выглядит симпатичнее?
2. На кого ты сейчас похож?
3. В какое зеркало ты чаще всего смотришься в жизни?
4. На кого ты хотел бы быть похож?
5. Какие ощущения у тебя возникали в процессе рисования 3-х рисунков?

3.Упражнение «Нарисуй свой страх»

Цель: преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.

Время: 40 м.

Материалы: цветные карандаши либо фломастеры, бумага А4.

Процедура: Участникам предлагается нарисовать свой страх и ему дать имя. Участники по очереди рассказывают о своих рисунках. Идёт обсуждение. После чего участникам предлагается несколько вариантов на выбор избавления от своего страха: уничтожить рисунок (страх); превратить страшное в смешное, дорисовав рисунок; украсить его, чтобы оно само себе понравилось и стало добрым; либо свой вариант придумать.

Вопросы:

1. Что изображено на рисунке? Расскажи о нём подробнее.
2. Какие ощущения у тебя возникали во время рисования?
3. Какой способ избавления от страха ты выбрал? Какой этот страх сейчас?
4. Какие ощущения у тебя возникали во время «избавления»?
5. Изменилось ли твоё отношение к данному страху теперь?

4.Упражнение «Защитный амулет» (разработка составителей)

Цель: снижение психоэмоционального напряжения.

Время: 40 м.

Материалы: бумага А4, цветной картон, цветная бумага, пластилин, клей, ножницы, нитки, ленточки, пуговицы, стразы, блёстки, крупы (гречка, рис), макаронные изделия (разные по форме, размеру), бусинки, ракушки.

Процедура: Предлагается из предложенных материалов сделать себе личный амулет для защиты от страхов.

Вопросы:

1. Представьте свой амулет другим.
2. Как действует ваш амулет?
3. Какими свойствами он обладает?
4. Как он поможет Вам справиться с Вашим страхом?
5. Почему были выбраны именно эти материалы?

5.Завершение

Вопросы для итогового обсуждения.

1. Изменилось ли ваше отношение к страху после тренинга? И какое оно теперь?
2. Как Вы теперь относитесь к своим страхам?
3. Что помогло преодолеть Ваш страх?
4. Какое влияние оказала группа на преодоление Вашего страха?

ЗАНЯТИЕ 4

Тема: «Целеполагание»

Цель: развитие навыков целеполагания у подростков.

Задачи:

- дать определение понятия «целеполагание»;
- ознакомиться с особенностями процесса целеполагания у подростков;
- изучить этапы постановки цели;
- развить навык целеполагания в ходе практического занятия (практикума).

I этап «Информирование»

Педагог-психолог: здравствуйте ребята, каждый из вас в той или иной степени сталкивался в жизни с таким моментом, когда необходимо поставить перед собой цель и достичь ее, постарайтесь привести примеры из своей жизни, в чем это могло проявляться (воспитанники делятся примерами). В целом, можно сказать, что каждый из нас часто или редко прибегает в жизни к такой деятельности как целеполагание.

ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ - это определение, построение цели, обдумывание образа желаемого будущего. (Словарь по профориентации и психологической поддержке).

Постановка цели – необходимое условие осуществления деятельности человека, важнейшей характеристикой которой является наличие цели как осознанного образа будущего, который организует действия человека.

Механизм возникновения умения человека формулировать цели своего действия - сначала человек вынужден формулировать цели по требованию другого человека, потом он начинает их формулировать для себя; сначала человек обнаруживает, что действия других людей регулируются их целями, потом начинает подчинять свои действия определенной цели. (Воспитанники приводят примеры из жизни о действиях (целях), которые выполняли по требованию или самостоятельно).

Л.С. Выготский утверждал, что в переходном возрасте происходит становление целевой воли, которая надстраивается над более ранним механизмом воли – аффектом.

Целеполагание подростков рассматривается как целостный сложно организованный процесс представленный:

- прогнозированием результатов деятельности, включающим целепорождение (образ цели) и целеобразование (мысленное моделирование цели и стратегии (методы и средства) ее достижения);
- деятельностью по достижению результатов – целереализацией (доведение мысленной модели до уровня ее практического использования) и целеосуществлением;
- опытом рефлексии, представленным целерефлексией (анализ модели и деятельности по ее реализации, определение ошибок) и целекоррекцией (проектирование путей коррекции и их реализация).

Постановка целей

Существенной частью любой деятельности является определение целей работы.

Этапы целеполагания: (для практического обсуждения необходимо использовать цель «Сдать экзамен на «5»)

1. Формулировка цели: «Я хочу…», «Мне необходимо…». Один из самых важных этапов, когда верная формулировка обуславливает 50% выполнения поставленной цели. Здесь важно оценить насколько вам необходимо достижение той или иной цели,

понять реальность осуществления цели и т.д. Существуют предположения, что формулировка цели должна звучать в утвердительной форме и обязательно должна быть не только вербализирована, но и записана. (Воспитанники приводят примеры возможных формулировок);

2. Определение задач. Поскольку цель – это стремление к чему-то общему и практически невозможно достичь цели «за один шаг», то очень логичным становиться обозначить путь к цели различными задачами (подцелями). Это позволяет повысить эффективность процесса достижения цели. (Воспитанники приводят примеры постановки задач к цели);

3. Анализ ресурсов. Чтобы еще повысить эффективность процесса достижения цели, необходимо провести анализ ресурсов, иными словами, понять, что «я уже имею» для достижения цели, чего не хватает. Это позволит избежать лишних затрат (материальных, эмоциональных, энергетических). (Воспитанники приводят примеры постановки задач к цели);

4. Реализация действий для достижения цели. Этот этап можно считать заключительным, здесь человек уже непосредственно приступает к выполнению действий, которые помогут ему достигнуть цели (здесь же используются данные второго этапа «Определение задач»).

В целом, можно сказать, что этап целеполагания и достижения цели делиться на 4 основных этапа, хотя вполне подлежит корректировке (например, можно дополнить этапом «Анализ совершенных действия», «Анализ процесса достижения цели» и т.д.).

Основное, что необходимо помнить на этапе целеполагания:
Понимай необходимость и реальность желаемой цели!
В большей степени рассчитывай на себя, но учить просить помощи у других!
Верь в достижение цели и свои силы!

В завершении информирования необходимо провести обсуждение, выяснить все ли понятно.

Педагог-психолог отвечает на вопросы участников.

II этап «Практикум»

Задание 1 «Постановка цели»

Педагог-психолог: (для задания понадобятся листы и ручки по количеству участников) ребята, вы получили необходимую информацию, чтобы попробовать самостоятельно выполнить процесс целеполагание, для этого предлагаю вам самостоятельно разработать план по реализации цели (на любую тематику) согласно 4 основным этапам, которые мы с вами рассмотрели. Задание выполняйте на листе.

После завершения задания необходимо провести обсуждение (что получилось/не получилось, в чем трудность выполнения задания, какой из этапов самый сложный/простой и т.д.)

Задание 2 «Ладонь»

Педагог-психолог: (для задания понадобятся листы и ручки (цветные карандаши) по количеству участников) ребята, возможно вы когда-нибудь слышали о том, что цель можно достигнуть быстрее, если ее нарисовать или создать коллаж «Мои желания» или «Моя мечта». (воспитанники отвечают). Давайте и мы с вами попробуем создать проект будущей цели (образец в приложении 1 к тренингу). (воспитанники выполняют это задание у себя на листках, а ведущий на доске).

Для начала каждый из вас должен нарисовать на листе свою руку (достаточно обвести собственную ладонь).

Затем в центре руки («на ладони») напишите цель (можно мечту, желание).

Теперь на каждом «пальце» напишите, что вам необходимо для достижения этой цели.

И в последнюю очередь напишите на каждом «пальце», кто может вам помочь достигнуть этой цели.

После завершения задания необходимо провести обсуждение (для чего необходимо это задание, может ли оно помочь в реальности и т.д.) Педагог-психолог: ребята, наш тренинг подошел к концу, хочется пожелать вам, чтобы в вашей жизни было как можно больше поставленных целей и, конечно, ровно такое количество достигнутых.

Завершающий этап тренинга: рефлексия (обсуждение тренинга). Участники вместе с педагогом-психологом садятся в круг, каждый из участников (в том числе ведущий тренинга) начинает высказываться по очереди, делится своими эмоциями, отмечает «+» и «-» проведенного тренинга, вносит свои пожелания и предложения.

ЗАНЯТИЕ 5

Тема: «Я уважаю свои эмоции»

1. Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями»

Цель: научить управлять эмоциями.

Время: 10 минут.

Как разрядить негативные эмоции?

Можно разрядить свои эмоции, высказавшись в кругу друзей, которые поймут и посочувствуют.
Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое. Большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах. Производи любые спонтанные звуки — напряжение может быть «заперто» в горле.

Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем.

Благотворно действует на человека природа. Прогулка по лесу, созерцание движения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях.

Дыхание уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.

Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок — смех и плач. Смех оказывается своеобразной защитой нервной системы. Его можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов. В этом упражнении соединяются целебные свойства плача и смеха.

А сейчас выполним ряд упражнений на снятие эмоционального напряжения.

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

2. Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.

3. Слегка помассируйте кончик мизинца.

4. Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

2. Упражнение «Испорченный телефон»

Цель: развитие внимания, снятие эмоционального напряжения, подъем настроения.

Время: 10 минут.

Инструкция: Вам необходимо разделиться на 2 подгруппы по принципу: небо — земля. Встаньте друг за другом. Тот, кто стоит последним, придумывает танцевальное движение, трогает за плечо стоящего впереди, тот поворачивается и запоминает движение, которое ему показывают. После этого он трогает за плечо следующего игрока и так далее. Затем смотрим, что было сначала и что получилось. Последний участник, который придумывал движение, становится первым, и игра продолжается.

Анализ:

Поделитесь своим настроением.

Трудно ли было придумывать и повторять движения? В чем смысл игры?

3. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление теоретического материала.

Время: 25 минут.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

Инструкция: Вам необходимо разделиться на 4 малые группы следующим образом. Я на ухо каждому из вас скажу одно слово. Это будет название эмоции. Задача: найти своих, то есть тех людей, которым было сказано это же слово. Найти тихо, любым невербальным способом.

Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово.

Слова: удивление, страх, удовольствие, радость.

А теперь образуйте 4 малые группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: как побороть страх?

Задание 2-й группе: положительные и отрицательные способы реагирования на неудачу.
Задание 3-й группе: закончите предложения: «Везет, когда...» и «Не везет, когда...»

Задание 4-й группе: как справиться со своими эмоциями.

А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

4. Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех, или Памятка на «черный день»

Цель: развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе; развитие способности к самоанализу.

Время: 15 минут.

Материалы: бланки с табличками для каждого участника

Инструкция: Садитесь в круг. У каждого из людей случаются приступы хандры, «кислого» настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. В психологическом консультировании существует такой прием. Психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Во время приступов плохого настроения чтение памятки придает бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно. Давайте проделаем подобную работу.

Если захотите, можете потом прочитать нам свои памятки. Заполненные памятки останутся у вас.

Подготовка: Нарисовать на доске большую таблицу, изображенную на бланках.

БЛАНК ПАМЯТКИ «Мои лучшие качества»

Инструкция: «Мои лучшие черты» — в эту колонку запишите черты или особенности своего характера, которые вам в себе нравятся и составляют вашу сильную сторону.
«Мои способности и таланты» — сюда запишите способности и таланты в любой сфере, которыми вы можете гордиться.

«Мои достижения» — в этой графе записываются достижения в любой области.

Анализ упражнения:

Какое значение для вас имело выполнение этого упражнения?

Что вы взяли себе на заметку и будете использовать?

5. Упражнение «Декларация моей самоценности»

Цель: повышение самооценки, возможность поверить в свои силы.

Время: 15 минут.

Инструкция: Я сейчас прочитаю вам «Декларацию моей самоценности». Это своеобразный гимн самому себе. А теперь я попрошу вас прочитать вслух, все вместе.

«Я — это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбираю это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе. Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что это не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в себе самом. Я могу видеть, слышать, чувствовать,

думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким другим людям, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя. Я — это Я, и Я — это замечательно!» **Анализ**:

Как вы себя чувствуете? Поделитесь с участниками группы своим настроением, душевным состоянием. Что дало вам это упражнение?

ЗАНЯТИЕ 6

Тема: «Справимся с эмоциональным напряжением вместе»

1. Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения»

Цель: познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия нервно-психического напряжения.

Время: 10 минут.

Способы снятия нервно-психологического напряжения:

1. Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.

2. Спортивные занятия.

3. Контрастный душ.

4. Стирка белья.

5. Мытье посуды.

6. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.

7. Скомкать газету и выбросить ее.

8. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.

9. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.

10. Слепить из газеты свое настроение.

11. Закрасить газетный разворот.

12. Громко спеть любимую песню.

13. Покричать то громко, то тихо.

14. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».

15. Смотреть на горящую свечу.

16. Вдохнуть глубоко до 10 раз.

17. Погулять в лесу, покричать.

18. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

2. Упражнение «Прощай, напряжение!»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Время: 10 минут.

Инструкция: Сейчас мы с вами посоревнуемся. Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. Закиньте подальше.

Анализ:

Как вы себя чувствуете?

Расстались ли вы со своим напряжением?

Ощущения до и после упражнения.

3. Дискуссия в малых группах

Цель: помочь участникам лучше понять себя, разобраться в своих чувствах, взглядах.

Время: 25 минут.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

Инструкция: Разделитесь на 4 малые группы по принципу: море — озеро — река — ручей.

Выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: составьте портрет человека, уверенного в себе, своих силах.

Задание 2-й группе: какими способами улучшить свое самочувствие, поднять настроение? Задание 3-й группе: как снять напряжение, возникшее на экзамене?

Задание 4-й группе: как справиться с волнением перед входом в класс, во время подготовки и при ответе на экзамене?

А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

4. Упражнение «Аааaа и Иииии»

Цель: развитие позитивного образа «Я»; поднять настроение, вселить оптимизм.

Время: 10 минут.

Техника проведения: участники группы стоят в кругу.

Энергия из звука «Аааааа»

Инструкция: Я хочу помочь вам наполнить себя свежей силой. Встаньте и сделайте очень глубокий выдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Аааaа». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения усталости, утомления, скуки. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «Аааaа» все громче и громче, пока вся ваша усталость и неприятные ощущения не покинут вас полностью... (1 минута.)

Энергия из звука «Иииии»

Инструкция: На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук «Иииии». Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого звука... А теперь на самом деле попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене, произнося его то ниже, то выше. Через некоторое время вы заметите, что тем самым сохранили свои силы... (30 секунд.)

В некоторых случаях вы можете поэкспериментировать с другими гласными звуками, чтобы почувствовать, какие звуки придают больше бодрости и сил. Вы можете играть в сигнальную сирену со звуками «Аааааа», «Иииии», «Ооооо» или «Уууууу». Важно, чтобы все эти звуки в ходе упражнения пелись то ниже, то выше.

Анализ:

Расскажите о вашем состоянии.

5. Игра «Стряхни»

Цель: избавиться от негативного, ненужного, мешающего и неприятного.

Время: 10 минут.

Инструкция: Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе — слетает с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились.

Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

Проведение выходной и заключительной диагностики (Анкета «Готовность к демонстрационному экзамену»).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Анкета «Готовность к демонстрационному экзамену»

Анкета имеет ориентировочный характер и позволяет оценить готовность к экзамену глазами самих выпускников. Она затрагивает такие составляющие, как способность к самоорганизации (познавательный компонент), уровень тревоги (личностный компонент) и знакомство с процедурой экзамена (процессуальный компонент).

*Фамилия, имя*_____

Друзья! Приближается время сдачи Демонстрационного экзамена. Для нас очень важно знать, что вы думаете по этому поводу.

Результаты анкеты будут использоваться только психологом.

Просим вас оценить свое согласие или несогласие с приведенными ниже утверждениями по 10-бальной шкале от 1 — «полностью не согласен» до 10 — «абсолютно согласен».

Пожалуйста, напишите цифру, отражающую ваше мнение.

1. 1. Я хорошо представляю, как проходит Демонстрационный экзамен

2. Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы вовремя Демонстрационного экзамена

3. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий

4. Считаю, что результаты Демонстрационный экзамен важны для моего будущего

5. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене

6. Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку

7. Думаю, что у Демонстрационный экзамен есть свои преимущества

8. Считаю, что могу сдать Демонстрационный экзамен на высокую оценку

9. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации

10. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче Демонстрационного экзамена

11. Думаю, что смогу' справиться с тревогой на экзамене

12. Я достаточно много знаю про Демонстрационный экзамен

13. Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам

Спасибо!

Анализ данных

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

Знакомство с процедурой:

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 указывают на недостаточное владение навыками самоконтроля.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Барышев А.Ю. Программа психологической подготовки к сдачи ЕГЭ // Справочник заместителя директора школы. – 2009. - № 4.

2. Гринберг Дж. Управление стрессом. – 7-е изд. – СПб.: Питер, 2004.

3. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. - СПб.: Речь, 2007.

4. Журавлев А.Л., Крюкова Т.Л., Сергиенко Е.А. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008.

5. Кадашникова Н.Ю., Илларионова Т.Ф. Как подготовить ребенка к экзамену. Тренинги, тесты, игры, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2010. – 137 с.

6. Как подготовить ребенка к экзамену: тренинги, тесты, игры, упражнения / сост. Н.Ю. Кадашникова, Т.Ф. Илларионова. – Волгоград: Учитель, 2010. – 137 с.

7. Кожемякина М.П., Спасенников В.В. Анализ психологической составляющей подготовки учеников к единому государственному экзамену // Психология в экономике и управлении. – 2011. - № 12. – С. 72-77.

8. Коротченко Н.В. Психологическая подготовка школьников к ЕГЭ как инновационная составляющая образовательного процесса // Материалы Всероссийской научно-практической конференции: «Инновационное развитие системы образования в Российской Федерации». – М: Паганель, 2011.

9. Костылева А. Как успешно сдать ЕГЭ. Технология психологического сопровождения старшеклассников // «Школьный психолог». – 2010. – № 3.

10. Левитов Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги // Тревога и тревожность: хрестоматия / сост. В.М. Астапов. – СПб.: ПЕР СЭ, 2008. – С. 75-84.

11. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. – М.: Смысл, 2009. 12. Липская Т.,

Кузьменкова О. Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшеклассников) \\ Школьный психолог.-2008.- № 9.

13. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. – СПб.: Речь, 2006. – 192 с.

14. Монина Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». – СПб.: Речь, 2009. 15. Неделина С.В.Психологическая подготовка выпускников к Единому государственному экзамену (для методической и психологической служб школы, учителей, учащихся, родителей): методические рекомендации по работе с выпускниками. – Воронеж: ВОИПК и ПРО, 2011. – 145 с. 73

16. Павлова М.А., Гришанова О.С. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности. – Волгоград: Учитель, 2012. – 220 с.

17. Серегина Е.А., Кувшинова И.А. Педагогические условия здоровьесбережения старшеклассников в период подготовки и сдачи ЕГЭ // Вестник ТГПУ. - 2009. - № 9 (87). – С.94-98. 18. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Под ред. Битяновой М.Р. - СПб.: Питер, 2003.

19. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. – СПб: Питер, 2009.

20. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2000. – 304 с.

21. Пронькина Т.М., Рубова Н.С. Материалы для психологов по психологической помощи и поддержке учащихся и родителей при подготовке и сдачи ЕГЭ. – Москва, 2005.

22. Саенко Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями. – СПб.: Речь, 2010.

23. Серегина Е.А. Здоровьесберегающая подготовка старшеклассников к ЕГЭ // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2011. - № 10.

24. Спилбергер Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Тревога и тревожность: хрестоматия / сост. В.М. Астапов. – СПб.: Пер Сэ, 2008. – С. 85-99.

25. Ткачева О.Ю. Психологическая подготовка старшеклассников к ЕГЭ. – Пермь, 2006.

26. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Генезис, 2009. – 184 с.

27. Шапарь В.Б. Психология кризисных ситуаций. - Ростов н/Д: Феникс, 2008.

28. Щербатых Ю. В. Психология стресса - М.: Эксмо, 2008. -304 с.

29. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2007. – 256 с.