

**Муниципальное казённое учреждение муниципального образования
город Краснодар Ресурсный центр «Детство»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по психологической подготовке обучающихся к сдаче экзаменов

«К ЭКЗАМЕНУ ГОТОВ!»

Составлена на основе:

1. Микляева А.В., Румянцева П.В. «Циклы психопрофилактических классных часов» (Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб: Речь, 2004);
2. Стеблова Н., Королевой Н, «Путь к успеху»;
3. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Генезис, 2009 – 184 с. (Психолог в школе).

Возрастная категория: 14-18 лет

Продолжительность обучения: 18 занятий

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «К экзамену готов!» ориентирована на психологическую подготовку к экзаменам подростков 14-18 лет.

Актуальность психологической подготовки учащихся к сдаче экзаменов трудно недооценить.

Необходимость психологической подготовки некоторых учащихся к сдаче экзаменов связана с тем, что любой экзамен является для ребенка стрессовой ситуацией.

Занятия по программе «К экзамену готов!» позволят обучающемуся более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением. Возможные трудности при сдаче экзамена в основном связаны с особенностями восприятия обучающимся ситуации экзамена, с недостаточным уровнем развития самоконтроля, с низкой стрессоустойчивостью учащихся, с отсутствием навыков саморегуляции.

Эти трудности можно преодолеть путем ознакомления с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации, повышения уверенности в себе, в своих силах, развития навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

Цель программы: психологическая подготовка учащихся к сдаче экзаменов.

Методологической и теоретической основой для написания программы послужили:

1. Принцип системного подхода в психологии (Б.Ф. Ломов);
2. Принципы деятельностного подхода (А.Н. Леонтьев, К.А. Абульханова-Славская, В.Н. Мясищев, С. Л. Рубинштейн, В. В. Рубцов, В.Я. Ляудис);
3. Принцип единства диагностики и коррекции (Д. Б. Эльконин, И. В. Дубровина);
4. Принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей (Л. С. Выготский).

Задачи программы:

- обучение подростков способам релаксации, снятия нервно-психического напряжения и экспресс-приемам волевой мобилизации;
- расширение представлений школьников о своих ресурсах, осознание возможности их использования при подготовке к экзамену и при его сдаче;
- создание представлений об общих и индивидуальных стратегиях подготовки к экзамену.

Методы и техники, используемые в программе:

1. групповые дискуссии.
2. игровые методы.
3. мини-лекции.
4. релаксационные, дыхательные упражнения.
5. аутотренинг.
6. элементы арт-терапии.

Продолжительность программы: 18 занятий.

Форма занятий по программе: групповая.

Занятия проводятся 1-4 раза в неделю, продолжительностью – 40 минут каждое.

Требования к результату освоения программы:

При условии успешной реализации данной программы будет наблюдаться:

освоение подростками способов релаксации, снятия нервно-психического напряжения и экспресс-приемов волевой мобилизации;

расширение представлений у обучающихся о своих ресурсах, осознание возможности их использования при подготовке к экзамену и при его сдаче;

расширение представлений об общих и индивидуальных стратегиях подготовки к экзамену;

снижение личностной тревожности обучающихся.

Оценка достижения планируемых результатов осуществляется путем проведения входной и итоговой диагностики (методика Ч.Д. Спилбергер, Ю. Л. Ханин «Самооценка личностной тревожности», наблюдение).

Структура занятия:

1) *вводная часть* – включает приветствие, диагностику, а также упражнения, которые помогают участникам тренинга настроиться на работу;

2) *основная часть* – включает в себя игры и упражнения, направленные на достижение цели темы занятия;

3) *завершение* – является обязательным этапом занятия и включает в себя рефлекссию и ритуал прощание, предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия, способствует сплочению детей и создает атмосферу группового доверия.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ
психологической подготовки учащихся к сдаче экзаменов
«К экзамену готов!»

Цель: психологическая подготовка к сдаче экзаменов.

Категория обучающихся: подростки 14-18 лет.

Срок обучения: 18 часов.

Режим занятий: 1- 4 раза в неделю.

Форма итоговой аттестации: групповая диагностика.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Экзамен, что он значит для меня? (знакомство, актуализация темы, вербализация переживания экзаменационной тревожности, проработка страха экзамена путем разыгрывания ситуаций, сплочение группы) Входная диагностика личностной тревожности. Тест Спилбергера – Ханина «Самооценка личностной тревожности»	3
2.	Общие стратегии подготовки к экзамену (экзамен и здоровье, приемы запоминания, оптимальные техники работы на экзамене, мысленные стратегии преодоления страха перед экзаменом)	4
3.	Разработка индивидуальной модели процесса подготовки к экзамену	2
4.	Способы релаксации, снятия нервно-психического напряжения и экспресс-приемы волевой мобилизации (тренинг на расслабление, закрепление позитивного опыта эмоционального самоконтроля)	5
5.	Мои ресурсы (расширение представления о своих ресурсах, осознание возможности их использования при подготовке к экзамену и при его сдаче)	2
6.	Формирование чувства успешности Итоговая диагностика личностной тревожности. Тест Спилбергера – Ханина «Самооценка личностной тревожности»	2
7.	Всего:	18

Содержание занятий программы

Занятие 1

1. Приветствие.

Упражнение "Комплимент"

Каждый участник должен сделать комплимент соседу без слов, жестами. После того, как комплимент сделан, "получателю" задается вопрос: "Как ты думаешь, что тебе хотели сказать?"

2. Разминка

Упражнение "Откровенно говоря"

Участникам говорят: "Перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними". Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить еще раз (приложение).

Содержание карточек:

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...

Откровенно говоря, когда я забываю о предстоящем экзаменационном стрессе...

Откровенно говоря, когда я прихожу домой...

Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...

Откровенно говоря, когда у меня свободное время...

Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...

Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я прихожу на консультацию...

Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге...

При обсуждении участникам задаются следующие вопросы:

- Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?
- Узнали ли вы что-нибудь новое об участниках группы?
- Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

3. Входная диагностика (приложение).

4. Мини-лекция "Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом"

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполнить глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Постараться представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения.

2. Минутная релаксация. Расслабить уголки рта, увлажнить губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабить плечи. Сосредоточиться на выражении своего лица и положении тела.

3. Если позволяют обстоятельства, покинуть помещение, в котором возник острый стресс. Перейти в другое место, где никого нет, или выйти на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.

4. Заняться какой-нибудь деятельностью, все равно какой. Секрет этого способа прост: любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации служит в роли громоотвода, помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

5. Примеры формул достижения цели самопрограммирования:

Я могу наслаждаться каждым днем своей жизни, даже если впереди меня ждет экзамен. Экзамен – лишь только часть моей жизни.

Сейчас я чувствую себя намного лучше, чем могло бы быть, если бы я не занимался саморегуляцией.

Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.

Я могу управлять своими внутренними ощущениями.

Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.

Чтобы не случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.

Я твердо уверен, что у меня все будет хорошо, и я успешно сдам экзамены.

6. Упражнение «Я устал»

Каждый участник по очереди должен произнести фразу " Ох, как я устал" с разной интонацией.

7. Подведение итогов занятия

Занятия 2-3

1. Приветствие

Упражнение "Комплимент-пожелание"

Участники здороваются друг с другом по кругу и сопровождают приветствие каким-нибудь приятным пожеланием соседу справа. Пожелания не должны быть формальными, а должны основываться на хорошем знании жизни товарища.

2. Разминка

Упражнение "Слепые и поводыри"

Все участники делятся на пары. В паре один человек – "слепой" (ему завязываются глаза), а второй – "поводырь". Задача поводыря – провести своего "слепого" по комнате. Затем участники меняются ролями.

По окончании занятия – обсуждение.

3. Мини-лекция "Как справиться со стрессом"

В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т.д. Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? Выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами! Хочется привести

слова Уолтера Рассела: "Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием "скука".

Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру! Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню. В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте. В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

4. Дискуссия в малых группах

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры, карточки по числу участников с четырьмя разными словами (на каждой карточке по одному), обозначающими четыре шага нейтрализации стресса.

Участникам сообщается: "Вам необходимоделиться на 4 малые группы следующим образом. У меня в руках шкатулка, в которой лежат карточки со словами. Каждый возьмет из шкатулки карточку и найдет тех, кому досталось такое же слово. Искать надо тихо, любым невербальным способом. Каждая "нашедшаяся" группа показывает пантомиму на свое слово.

Слова: витамины, упражнения, релаксация, семья.

А теперь образуйте 4 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: закончите предложение: "Стресс — это..."

Задание 2-й группе: как можно противостоять стрессу?

Задание 3-й группе: приведите примеры стрессовых ситуаций.

Задание 4-й группе: что делать, если вы попали в стрессовую ситуацию?

После этого спикеры докладывают о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

5. Упражнение "Дождь в джунглях"

Участникам сообщается: "Давайте встанем в тесный круг друг за другом. Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине впереди стоящего человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные круговые движения). Затем пошел мелкий дождь (легкие постукивания по спине партнера). А вот начался ливень (движение пальцами ладони вверх — вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами). Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце. А теперь повернитесь на 180 градусов и продолжим игру".

После окончания упражнения обсуждение:

- Как вы себя чувствуете после такого массажа?
- Приятно или нет было выполнять те или иные действия?

6. Подведение итогов занятия

Занятие 4-5

1. Приветствие.

Упражнение "Приветственное письмо"

Участникам сообщается: "Я предлагаю вам написать свои приветствия на листах бумаги и положить их в ларец. А теперь я их перемешаю, и вы получите уже другое приветствие, которое прочитаете группе и оставите себе на память о нашей сегодняшней встрече.

По завершении упражнения - обсуждение:

- Трудно ли было написать приветствие?
- Как вы себя чувствовали, когда зачитывали ваше приветствие?
- Готовы ли вы продолжать наше тренинговое занятие?

2. Разминка

Упражнение "Живая картина"

Группа делится на 2 команды. Каждая команда придумывает сюжет известной пословицы или поговорки, а затем показывает его в виде пантомимы. Вторая команда должна ее отгадать.

Затем обсуждение: "Кто был более понятен и почему"

3. Обучение приемам релаксации через использование воображаемых образов

Упражнение "Ресурсные образы"

Участникам сообщается следующее: "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".

После этого – обсуждение эффективности и чувств участников.

4. Упражнение "Аутогенная релаксация"

Участникам предлагается выполнить следующие указания:

1. Удобно расположитесь в кресле или на стуле. Прижмите голову к груди и отпустите ее, расслабьте шею. Глаза прикройте. Руки опущены или на подлокотниках. Успокойте дыхание: сделайте глубокий вдох на счет 1, 2, 3, 4, медленно выдохните, на выдохе задержите дыхание на счет 1, 2, 3, 4. Повторите про себя 3 раза: "Мне спокойно, совершенно спокойно, тело расслаблено".

2. Представьте, что у Вас в руках по ведру с водой. Как только представите, ведра медленно поставьте на пол. Подумайте: "Как приятно гудят мышцы рук!" Повторите про себя 3 раза: "Руки приятно отяжелели".

3. Представьте, что Вы придерживаете ногами качели в виде доски на бревнышке. На другом конце доски – мешок с песком. Как только почувствуете напряжение в ногах, качели отпустите и подумайте: "Как приятно гудят мышцы ног!" Повторите про себя 3 раза: "Ноги приятно отяжелели".

4. Представьте, что Ваша левая рука опущена в тазик с горячей водой. Тепло разливается вверх по руке, до лопатки, по левой стороне груди. Повторите 3 раза: "Сердце бьется спокойно, ровно, мощно".

Выход из состояния релаксации

1. Сделайте три дыхательных цикла с приоткрытым ртом. Почувствуйте охлаждение нёба и языка. Прохлада распространяется на глазницы. Повторите 3 раза: "Мой лоб прохладный, мысли чёткие. Я буду держать себя в руках. Мне легко дается напряжение в работе. Я умею настоять на своём".

2. Медленно поднимите руки. Сожмите их в кулаки. Как только руки окажутся над головой, посмотрите на кулаки и, потягиваясь, подумайте: "Всё тело освежилось, отдохнуло, наполнилось энергией".

После выполнения комплекса упражнений – обсуждение.

5. Подведение итогов занятия

Занятие 6-7

1. Приветствие.

Участники садятся в круг и по очереди рассказывают, что с ними произошло хорошего с момента последней встречи. Какое у них сейчас настроение и самочувствие?

2. Разминка

Ведущий бросает мяч, называя имя того, кому бросает, и любую тему. Тот, кто поймал мяч, называет 5 слов на заданную тему и бросает мяч другому, называя свою тему.

3. Мини-лекция "Способы снятия нервно-психического напряжения"

Когда Вы отдыхаете между занятиями во время подготовки к экзаменам, иногда важно потратить на это как можно меньше времени, но отдохнуть за это время максимально. Я перечислю Вам некоторые способы, а Вы можете выбрать те, которые подойдут Вам. Вот эти способы:

- Спортивные занятия.
- Контрастный душ.
- Стирка белья.
- Мытье посуды.

• Свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить в ведро. Из другой газеты слепить свое настроение. Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью).

- Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню.
- Погулять в тихом месте на природе.
- Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.
- Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски).

Кляксы. Потом поговорить о них.

• Газету порвать на мелкие кусочки, "еще мельче". Затем выбросить в мусор.

- Слепить из газеты свое настроение.
- Закрасить газетный разворот.
- Покричать то громко, то тихо.
- Смотреть на горящую свечу.
- Вдохнуть глубоко до 10 раз.
- Погулять в лесу, покричать.
- Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

Далее идет обсуждение: Какими еще способами можно воспользоваться?

4. Упражнение "Мысленная картина"

Учащимся сообщается следующая инструкция:

1. Сядьте поудобнее, не напрягая мышц. Не скрещивайте руки, ноги или кисти рук. Отдыхайте, дайте вашему телу расслабиться.

2. Глубоко вдохните, втягивая воздух постепенно через рот, пока легкие не наполнятся.

3. Выдохните плавно, тоже через нос, пока полностью не освободите легкие. Попробуйте делать это ритмично. Не сжимайте и не выдыхайте все разом.

4. Начните новый цикл, прислушайтесь к своему дыханию, к тому, как ваши легкие раздуваются, и затем плавно выпускайте воздух. Ваше дыхание похоже на движение волн, мягко набегающих на берег (выдох) и снова откатывающихся назад (вдох). Зрительно представляйте в уме волны, их плеск, вкус морской воды, легкое дуновение бриза.

После завершения упражнения – обсуждение.

5. Упражнение "Мышечная релаксация"

Учащимся предлагается следующая инструкция:

Сядьте на удобный стул, не скрещивая ног, ступни на полу. Расстегните слишком тугую одежду и не напрягайте ноги.

Вытяните пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение 10 сек., затем снимите напряжение с мышц (мгновенно расслабьтесь). Сосредоточьтесь на приятном чувстве расслабления после снятия напряжения. Повторите 3-5 раз.

Опираясь пятками на пол, отгибайте пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 сек., а затем на 10 сек. расслабьтесь. Повторите 3-5 раз. Попробуйте почувствовать приятные ощущения от расслабления.

Поднимите ноги сантиметров на 10 над полом, отгибая пальцы ног к себе (как вы это делали с пятками на полу). Теперь будет включена новая группа мышц - мышцы бедра. Оставайтесь в таком положении 10 сек., а затем расслабьтесь, позволяя ногам упасть. Повторите 3-5 раз. Ваши ступни, голени и бедра должны согреваться при расслаблении, и вы испытаете приятные ощущения.

6. Подведение итогов занятия

Занятие 8-9

1. Приветствие

2. Мини лекция Экспресс методы снятия эмоционального напряжения

Метод резиновой ленты. Носите вокруг запястья резиновую ленту. Почувствовав приближение приступа паники, оттяните ее, и пусть она с достаточной силой щелкнет вас по руке. Резкое болезненное ощущение отвлечет внимание от подступающих симптомов и даст время применить и другую технику для контроля страха, например, замедленное дыхание. А иногда и самого ощущения бывает достаточно, чтобы остановить приступ.

Счет. Некоторым помогает отвлечься от надвигающегося приступа, если они начинают подсчитывать какие-нибудь предметы. Например, сколько красных машин проехало мимо, или сколько окон в здании напротив. В крайнем случае, всегда можно просто перемножать числа в уме. Этот метод предоставляет немало возможностей.

Воображение. Полезно бывает вообразить себя где-нибудь в славном, тихом месте, далеко-далеко от повседневных забот. При первых же признаках страха попробуйте припомнить что-нибудь приятное из собственной жизни, из фильма или книги. Например, теплый солнечный день на побережье или прогулку в красивом парке в хорошую погоду. Вспоминайте или представляйте что-то очень личное, интересное только для вас, и как можно подробнее (со звуками, запахами, светом, цветом) и реалистичнее. Чем чаще будете тренироваться, тем легче потом, в нужный момент, сможете "уйти" в воображаемую сцену.

3. Упражнения с элементами аутотренинга «Мысленное путешествие». После предварительного расслабления участников и погружения ведущий говорит: «Вы стоите на лугу. Еще раннее утро, но уже греет солнце. Вы чувствуете его лучи на своем лице, а мягкий ветерок что-то шепчет вам. Вы

идете через поле к небольшому холму, с которого видна вся окрестность... Вы стоите на холме и видите гигантскую птицу, приближающуюся к вам. Это огромная птица. Но вы не убегаете от нее – это добрая птица с мягкими крыльями. Она садится рядом с вами, и с нее сходит маленький человечек. Он говорит, что вы можете лететь на этой птице куда угодно (предлагается представить желанное для каждого место)... Вы возвращаетесь, маленький человечек садится на птицу и улетает.”

4. Мини лекция

Методики снятия стресса

Способность справиться с напряжением в течение нескольких минут или даже секунд - основное условие эмоционального выживания и физического здоровья. Можно обучиться этому. Какими же должны быть методики борьбы с ежедневными стрессовыми ситуациями? Первые требования к ним - короткое время. Кроме того, они должны быть свободны от каких-либо побочных негативных эффектов, не снижать уровень нашей энергетики, не влиять на мотивацию. Они должны позволить нам почувствовать себя раскованными и в то же время собранными. К тому же, кто из нас может похвалиться настолько хорошим настроением и позитивным отношением к своей жизни сегодня и в будущем, чтобы всё это не хотелось бы изменить к лучшему? А теперь обратим внимание на актуально действующие стрессы. Речь может идти о каком-либо негативном явлении или, скажем, о довольно распространённых случаях (например, смерть близкого человека), но вместе с тем и о радостных событиях.

Первая помощь в острой стрессовой ситуации

1. В острой стрессовой ситуации не следует принимать (пытаться принимать) никаких решений. Исключения составляют стихийные бедствия, когда речь идёт о спасении самой жизни.

2. Сосчитайте до десяти.

3. Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществляйте постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.

Дальнейшие события могут развиваться в двух направлениях.

А. Стрессовая ситуация застигла вас в помещении.

4. Встаньте, если это нужно, и, извинившись, выйдите из помещения. Например, у вас всегда есть возможность пойти в туалет или какое-нибудь другое место, где вы сможете побыть один.

5. Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.

6. Медленно осмотритесь по сторонам, даже в том случае, если помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо или выглядит вполне заурядно. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид.

7. Затем посмотрите в окно на небо. Сосредоточьтесь на том, что видите. Когда вы в последний раз вот так смотрели на небо?

8. Набрав воды в стакан (в крайнем случае - в ладони), медленно, сосредоточено, выпейте её. Сконцентрируйте своё внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.

9. Выпрямитесь. Поставьте ноги на ширину плеч и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи, так чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за своим дыханием. Продолжайте делать это в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямитесь; действуйте осторожно, чтобы не закружилась голова.

Б. Стрессовая ситуация застигла вас где-либо вне помещения

10. Осмотритесь по сторонам. Попробуйте взглянуть на окружающие предметы с разных позиций, мысленно называйте всё, что видите.

11. Детально рассмотрите небо, называя про себя всё, что видите.

12. Найдите какой-нибудь мелкий предмет (листок, ветку, камень) и внимательно рассмотрите его. Разглядывайте предмет не менее четырёх минут, знакомясь с его формой, цветом, структурой таким образом, чтобы суметь чётко представить его с закрытыми глазами.

13. Если есть возможность выпить воды, воспользуйтесь ею - пейте медленно, сосредоточившись на том, как жидкость течёт по вашему горлу.

14. Ещё раз проследите за своим дыханием. Дышите медленно, через нос; сделав вдох, на некоторое время задержите дыхание, затем так же медленно, через нос, выдохните воздух. При каждом выдохе концентрируйте внимание на том, как расслабляются и опускаются ваши плечи.

В качестве первой помощи этого вполне достаточно. В день, когда вы попадаете в острую стрессовую ситуацию, не принимайте никаких решений. Попробуйте заняться каким-либо простым видом деятельности.

Не повредят умеренные занятия спортом или прогулка - словом любая деятельность, требующая физической активности и сосредоточения, но, опять же, не переусердствуйте.

4. Аутотренинг

Еще в 1908 г. В исследовании, проведенном в Гарвардском университете, было обнаружено, что стресс и тревога связаны с мышечным напряжением. Прогрессивная мышечная релаксация представляет собой инструмент, который можно использовать для снятия мышечного напряжения и, следовательно, стресса и тревоги. Это - система последовательного и упорядоченного напряжения и расслабления основных мышечных групп, направленная на достижение полного расслабления. Это достигается благодаря двум процессам:

Напрягая, а затем, расслабляя мышцы, идет импульс для достижения более глубокого уровня расслабления.

Напрягая, а затем, расслабляя мышцу, можно сравнить состояние расслабления и напряжения.

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 ягодичные мышцы.
- 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.

Сделайте глубокий вдох почувствуй, задержите дыхание на 2-3 секунды выдох ч/з рот, как с каждым вдохом приятная свежесть, прохлада ... вливаются через дыхательные пути в легкие ... принося с собой бодрость, энергию, здоровье....Остается только чувство уверенности, приятного покоя...Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

5. Упражнение «Дыхание на счёт 7-11»

Данный способ помогает снять сильное физическое напряжение, не выходя из стрессовой ситуации. Дышите очень медленно и глубоко, причём так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 секунд. Возможно, вначале вы почувствуете затруднение. Но не нужно напрягаться. Считайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе. Необходимость так долго растягивать дыхание требует полной концентрации внимания.

6. Рефлексия

Занятие 10

1. Приветствие

Каждый участник приветствует других любимыми словами или жестами. Остальные – повторяют эти слова приветствия или копируют жест, возвращая тем самым приветствие его владельцу.

2. Разминка

Упражнение "Следствия вели..."

Участвуют все присутствующие. Ведущий называет исходную ситуацию и спрашивает первого участника, почему это хорошо. Первый участник отвечает. Ведущий спрашивает второго участника, почему то, что сказал первый участник, плохо и т.д. (чередую плохие и хорошие следствия)

Например, исходная ситуация: "Промочить ноги"

2. Мини-лекция: "Как управлять своими эмоциями"

Негативные эмоции мешают нам приступить к работе, либо продолжить работу, мешают собраться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда Вы уже испытываете эти эмоции?

Можно разрядить свои эмоции, поговорив с теми людьми, которые поймут и посочувствуют

Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных

эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.

Произвести любые спонтанные звуки – напряжение может быть "заперто" в горле.

Можно использовать такой прием, как дыхание уступами: три-четыре коротких выдоха подряд, затем такое же количество коротких вдохов.

А сейчас мы выполним несколько упражнений на снятие эмоционального напряжения:

- 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.

- Слегка помассируйте кончик мизинца.

- Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое "Ааааа". Представьте себе, что при этом из Вас "вытекает" ощущение напряжения, усталости. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук "Ааааа" все громче и громче, пока неприятные ощущения не покинут Вас полностью.

- 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 попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене – произносите его то выше, то ниже (30 сек.)

Вы заметили, что сохранили свои силы?

3. Упражнение "Стряхни"

Учащимся сообщается: "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 плохие мысли о самих себе – слетает с Вас как с гуся вода.

Потом отряхните свои ноги с носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если Вы будете издавать какие-то звуки. Теперь потрясите 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.

После проведения упражнения – обсуждение самочувствия.

4. Упражнение. "Снежки"

Рабочее пространство комнаты делится на 2 равные части, а группа делится на две команды, рассчитавшись "на первый – второй". Газетные листы надо скомкать в "снежки". По сигналу ведущего команды бросают снежки на территорию противника. Побеждает та команда, на территории которой после сигнала "Стоп" окажется меньше снежков.

5. Подведение итогов занятия

Занятие 11

1. Приветствие.

Упражнение "Великий мастер"

Каждый участник по кругу хвалит свои сильные стороны, начиная со слов "Я – великий мастер...". Его задача – убедить остальных в том, что он – "великий мастер". После того, как участник убедит группу, группа награждает его аплодисментами.

2. Разминка

Упражнение "Поменяйтесь местами те, кто..."

Вся группа сидит на стульях по кругу, водящий (им может быть по очереди каждый из учащихся) говорит "Поменяйтесь местами те, кто...", а далее называет какой-нибудь признак, по которому все, соответствующие этому признаку меняются местами. Тот, кто не успел найти себе места, становится ведущим. Признаки могут касаться внешнего вида ("... те, у кого одежда красного цвета"), настроения, привычек, хобби и т.д.

1. Упражнение. "Эксперимент" (15-20 мин.) Каждому участнику выдаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным, на первый взгляд, набором букв, и дается задание прочитать текст за 30 секунд (приложение).

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮ
НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕНестиЭТоГоСтрАшНО
НаПУганНОГо РеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТонаК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ
ОгБеГ УщиХ ног

После завершения задания проводится обсуждение:

- Сразу ли вы справились с заданием?
- Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?
- В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?
- Как развить самообладание?

4. Мини-лекция "Экспресс-приемы волевой мобилизации"

В сложных условиях учебной деятельности, например, во время контрольных работ, экзаменов, физической подготовки, у учащихся часто возникает необходимость осуществить волевою мобилизацию. В этом случае могут оказаться удобными в применении экспресс-методы, которые позволят

решить какую-то частную задачу. Эти приемы волевой саморегуляции взяты из школ восточных единоборств.

Я расскажу Вам о том, как эти упражнения выполнять, и предложу выполнить их по одному разу самостоятельно.

5. Упражнение. "Волевое дыхание"

Участникам сообщают: "Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое, ровное дыхание. Затем, вдыхая ровно и спокойно, одновременно поднимите руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад.

После этого сделайте спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз, в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается.

Упражнение повторяется до появления уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.

6. Упражнение. "Возбуждающее дыхание"

Участникам сообщают: "Займите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите ровное, глубокое дыхание, одновременно поднимая руки вверх и скрещивая их перед лицом.

После этого, напрягая все мускулы тела, особенно мышцы живота, резко открыв рот, опуская руки через стороны вниз, сделайте выдох. В конце выдоха соберитесь с силой и резко вытолкните из легких остаток воздуха. При выдохе издайте гортанный звук. Вдох и выдох производите замедленно.

Трехкратное повторение этого упражнения позволяет мобилизовать силы и активизировать деятельность".

7. Упражнение. "Приятно вспомнить"

Упражнение основано на использовании такого механизма психической саморегуляции, как самоубеждение. В случае неуверенности в своих силах при решении какой-либо задачи рекомендуется представить и проанализировать опыт успешного решения похожих проблем в прошлом. В конце концов, нужно твердо сказать себе: "Я решал задачи и посложнее, решу и эту!"

8. Подведение итогов занятия.

Занятие 12

1. Приветствие

Упражнение "Передай улыбку другу"

Каждый по кругу "дарит" улыбку соседу справа.

2. Разминка

Упражнение "Прощай, проблема"

В группе передается клубок ниток. Тот, кому клубок достался первым, оставляет кончик нитки у себя, передавая клубок любому участнику группы. Передавая клубок, участник говорит, что ему не нравится в его жизни. Таким образом, к концу упражнения, получается паутинка. В конце все участники вместе выкидывают эту паутинку, а вместе с ней и свои проблемы.

1. Участникам сообщается: "Сейчас я вам раздам листы, на которых изображены лица. Дорисуйте картинки так, как предложено. А теперь поговорим о том, что у нас получилось". После этого проводится анализ-обсуждение по следующим вопросам:

- Когда у тебя бывает такое лицо?
- Как еще окружающие могут понять, что тебе грустно?
- Как бы ты выразил свои переживания?

Предпочитаешь ли ты выражать свои чувства или держать их в себе?

2. Мини-лекция "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. Благоприятно 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.

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.

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

Слегка помассируйте кончик мизинца.

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

5. Дискуссия в малых группах

Участникам сообщается следующее: Вам необходимоделиться 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.

После этого спикеры докладывают о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

6. Подведение итогов занятия

Занятие 13

1. Приветствие.

Каждый участник рассказывает, что хорошего произошло с ним за прошедшую неделю.

2. Разминка

Упражнение "Испорченный телефон"

Участникам сообщают: 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.

После завершения – обсуждение:

- Поделитесь своим настроением.
- Трудно ли было придумывать и повторять движения?
- В чем смысл игры?

3. Упражнение "Кто похвалит себя лучше всех, или Памятка на "черный день".

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

На доске рисуют большую таблицу, изображенную на бланках (приложение).

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.

После того, как все запишут что-то в свои бланки, происходит обсуждение:

- Какое значение для вас имело выполнение этого упражнения?
- Что вы взяли себе на заметку и будете использовать?

4. Упражнение "Декларация моей самооценности"

Участникам сообщается: Я сейчас прочитаю вам "Декларацию моей самооценности". 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!"

После этого проводится анализ по следующим вопросам:

- Как вы себя чувствуете?
- Поделитесь с участниками группы своим настроением, душевным состоянием.

• Что дало вам это упражнение?

5. Упражнение "Ящик Пандоры"

Участникам напоминает легенда о ящике Пандоры. После этого участникам предлагается написать на листах бумаги все то, что может каждому из них помешать успешно сдать ЕГЭ. Затем эти препятствия нужно положить в ящик Пандоры и закрыть его. Но важно продолжать помнить, что может им помешать.

После завершения упражнения – обсуждение.

6. Подведение итогов тренинга

Упражнение "Чемодан в дорогу"

Участникам предлагается "собрать чемодан на экзамены". Каждый из них должен сложить то, что он узнал на занятиях, чему научился, в этот чемодан.

Занятие 14

1. Приветствие.

Каждый участник дарит соседу что-нибудь нематериальное. Это может быть звезда на небе, восход солнца, удача, талант и т.п. Т.е. то, что нельзя положить в карман, но можно унести с собой в душе.

2. Разминка "Считалка"

Участникам предлагают поиграть в необычную считалку. Участники по очереди называют числа натурального ряда, тот, которому предстоит назвать число кратное 4 или содержащее в себе цифру 4, необходимо хлопнуть в ладоши и тем самым пропустить ход. Если кто-то ошибается, то он выбывает из игры.

3. Мини-лекция "Как вести себя во время экзаменов"

Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайтесь избегать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не спровоцировать отрицательных эмоций у людей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена. Всегда помните о чувстве меры. Ничего лишнего! А вот после экзамена — все что хотите.

Рекомендации по поведению до и в момент экзамена

1. За день до начала экзамена лучше закончить подготовку. Отдыхай, развлекайся и постарайся забыть о предстоящем экзамене.

2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.

3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: "Я спокоен! Я совершенно спокоен". Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты не будешь заходить и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.

4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.

5. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.

6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах "Я спокоен, я совершенно спокоен". Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.

7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

- сядь удобно,
- глубокий вдох через нос (4–6 секунд),
- задержка дыхания (2–3 секунды).

8. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.

9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.

10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.

11. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.

12. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.

13. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!

14. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

15. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.

Поведение во время ответа

Если экзаменатор — человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.

Если же экзаменатор — человек спокойный, уравновешенный, ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом. Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

4. Дискуссия в малых группах

Участники разбиваются на 4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя.

Функции председателя: следить за тем, чтобы группа не отклонялась от темы обсуждения, соблюдала принципы "мозгового штурма"; поощрять участие каждого.

Функции секретаря: записывать идеи, предложения разборчиво, аккуратно; использовать ключевые слова и фразы членов группы.

Функции спикера: излагать ясно, кратко и лаконично идеи и предложения, выдвинутые группой.

Функции таймера: следить за временем, отведенным на дискуссию.

Ведущий объясняет группе значение понятия "мозговой штурм" и его принципы:

- Выработайте как можно больше идей.
- Все идеи записываются.
- Ни одна идея не отрицается.
- Ни одна идея не обсуждается, для них еще придет время.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

Инструкция: Я приветствую вас в нашем дискуссионном клубе! Для работы предлагаю разделиться на 4 малые группы. При формировании групп будем использовать следующую технику деления: утро — день — вечер — ночь.

Предлагаю вам задания для обсуждения.

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

Задание 2-й группе: как организовать рабочее место для подготовки к единому государственному экзамену?

Задание 3-й группе: как организовать день накануне экзамена?

Задание 4-й группе: что нужно сделать, чтобы успешно сдать экзамен?

Задания для обсуждения

Задание 1-й группе: плюсы и минусы в поведении во время экзамена.

Задание 2-й группе: как сосредоточиться во время экзамена.

Задание 3-й группе: как избежать неудачи во время экзамена.

Задание 4-й группе: как расположить к себе преподавателя во время экзамена.

Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила ведения мозгового штурма и правила группы.

На обсуждение дается 2 минуты.

Затем спикеров просят доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

5. Медитативно-релаксационное упражнение – "Храм тишины"

Вообразите себя гуляющим на одной из улиц многолюдного и шумного города... Ощутите, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры... Возможно, некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойными... или радостными... Обратите внимание на звуки, которые вы слышите... Обратите внимание на витрины магазинов... Что вы в них видите?.. Вокруг очень много спешащих куда-то прохожих... Может быть, вы увидите в толпе знакомое лицо. Вы можете подойти и поприветствовать этого человека. А может быть, пройдете мимо... Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице?.. Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по другой улице... Это более спокойная улица. Чем дальше вы идете, тем меньше вам встречается людей... Пройдя еще немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других... Вы видите на нем большую вывеску: "Храм тишины"... Вы понимаете, что этот храм — место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные

деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окруженными полной и глубокой тишиной...

Побудьте в этом храме...в тишине... Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно...

Когда вы захотите покинуть этот храм, толкните двери и выйдите на улицу.

Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к "Храму тишины". Когда вы захотите, вы сможете возвращаться в него вновь.

6. Подведение итогов занятия.

Занятие 15

1. Разогрев. Упражнение «Я люблю...Я могу...Я хочу...».

Цель: положительный настрой, развитие чувства эмпатии, повышение самооценки.

Инструкция: «Передавая по кругу мячик, закончите фразу «Я люблю...», затем «Я хочу...», и наконец, «Я могу...».

Анализ: «Трудно ли было говорить о себе? Как вы себя чувствовали, когда говорили о себе?»

2. Тест «О правилах и процедуре проведения ЕГЭ».

Цель: в простой и эмоционально комфортной форме проверить степень знакомства с процедурой проведения ЕГЭ.

Инструкция: «Очень важно хорошо ориентироваться в правилах и процедуре проведения ЕГЭ. Вам предлагаются вопросы, касающиеся правил ЕГЭ. Из нескольких вариантов выберите правильный ответ».

Тест о правилах и процедуре ЕГЭ

A1 Чем нельзя пользоваться на экзамене?

1. Мобильным телефоном(+)
2. Гелевой ручкой
3. Тестовым материалом (КИМ)

A2 На экзамен необходимо принести:

1. Учебник
2. Паспорт(+)
3. Персональный компьютер

A3 При нарушении требований, предусмотренных правилами проведения экзамена, учащийся:

1. Встает в угол
2. Удаляется с экзамена(+)
3. Платит штраф

A4 Для выхода из аудитории во время экзамена необходимо обратиться:

1. К организатору(+)
2. К президенту РФ
3. К другу

A5 Во избежание ошибок лучше сначала записать номера ответов:

1. На ладони
2. На полях бланка
3. На черновике(+)

А6 После выполнения задания группы «А» необходимо выбрать номер правильного ответа и поставить в клеточку с номером правильного ответа:

1. Галочку
2. Звездочку
3. Крестик(+)

А7 Если при заполнении бланков у учащегося возникнет какое-либо сомнение, то надо:

1. Хлопнуть в ладоши
2. Топнуть ногой
3. Поднять руку(+)

А8 Для подачи апелляции необходимо обратиться:

1. К ответственному организатору(+)
2. К дежурному по этажу
3. К министру образования РФ

Примечание: (+) - правильный ответ

Занятие 16

1. Упражнение «Слова поддержки».

Цель: научить поддерживать себя в ситуации экзамена.

Инструкция: «Напишите слова ободрения и поддержки, как если бы их сказал человек, который верит в вас и уважает вас».

Обсуждение.

2. Мини-лекция о стрессе

Цель: осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса.

Ганс Селье выделил три фазы реагирования организма на стресс:

1. Реакция тревоги. В начале стрессовой ситуации происходит мобилизация необходимых сил. Об этом свидетельствуют: учащенный пульс, учатившиеся головные боли, жалобы на боли в желудке, учащенное дыхание и сердцебиение, повышенное потоотделение, кроме того, снижение усидчивости, неспособность сосредоточиться, приступы раздражительности, гнева, беспокойство, смятение, отсутствие уверенности в себе, страх.

2 Фаза сопротивления. Делается попытка преодолеть возникшие трудности. На этой стадии организм оказывается более устойчивым к разнообразным вредным воздействиям, чем в обычном состоянии. Наиболее эффективная помощь в этот период- укрепление уверенности ребенка в себе.

3. Реакция истощения. После длительного напряжения понижается способность организма к сопротивлению. В этот период возрастает восприимчивость к заболеваниям, истощается запас жизненных сил, снижается уверенность.

3. Мини-сочинение «Если не...»

Цель: проработка тревоги и страха перед экзаменами.

Инструкция: «А сейчас страшная история. Сейчас мы с вами заглянем в страшную «черную дыру». Что произойдет, если вы (о, ужас!) не поступите в институт? Напишите мини-сочинение на эту тему».

4. Таблица «Позитивные и негативные установки».

Цель: познакомить с когнитивными установками, мешающими нормальной сдаче экзамена; переформулировать нездоровые установки на здоровые.

«Я бездарь и неудачник» - «Я надеюсь и верю, что у меня все получится» (пример).

«Я НЕ имею права на ошибку» - «Каждый человек имеет право на ошибку (пример).

«Я обязан быть успешным» - «Я имею право иногда быть неуспешным» (пример).

5. Рефлексия.

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

Подводится итог занятия. Ведущий задает вопрос: «Что важного, интересного, полезного было для вас на этом занятии?»

Занятия 17-18

1. Вступление. Ведущий напоминает результаты прошлого занятия.

2. «Привет всем тем, кто...» (цель — работа на сплочение группы). Выбирается водящий. Он произносит фразу: «Привет всем тем, кто...», и заканчивает ее каким-либо признаком, который может объединять нескольких ребят в классе (например: «... кто родился летом»). Те, к кому этот признак имеет отношение, встают и отвечают хором: «Привет!» Выбирается следующий водящий и игра продолжается.

Для лучшей организации водящие сменяются по цепочке. Если называются только сугубо внешние признаки, ведущий классного часа может предложить вариант, касающийся личностных качеств, настроения и т. д.

«Ответ на экзамене» (цель — создание условий для репетиции экзаменационного ответа на основе позитивного личностного эталона). Класс делится на подгруппы. Каждая подгруппа вытаскивает экзаменационный билет № 13 (приложение).

Задача подгруппы: подготовить коллективный ответ (должен поучаствовать каждый), соответствующий уровню ответа «суперученика». Результаты работы представляются классу. В случае затруднений в группе ведущий может «подкинуть» пару идей ее участникам.

3. Обсуждается вопрос о том, каковы критерии оценки устного ответа на экзамене. Каждый получает листочек, на котором дает ответ на вопрос:

«Если бы я был экзаменатором, за какой ответ я бы поставил "5"?» Ведущий собирает листочки и обобщает ответы, выписывая на доске критерии «пятерочного» ответа.

Если представления ребят нереалистичны, ведущий может мягко скорректировать их, предложив им поразмыслить над теми или иными «случаями из жизни», придуманными по ходу обсуждения

4. «Угадай, какой ответ» (цель – ассимиляция представлений критериях оценки экзаменационных ответов). С помощью жетонов класс делится на две подгруппы: «школьники» и «экзаменаторы».

«Школьники» работают в парах (тройках), «экзаменаторы» — индивидуально. «Школьникам» дается 3 минуты на то, чтобы загадать экзаменационную оценку, и, записав ее на листочке (он остается у ведущего),

подготовить соответствующий ответ (один от мини-группы). Задача экзаменаторов — угадать, на какую оценку претендует «школьник». Тема ответа произвольна (по выбору мини-группы). Ведущий может усложнить задачу, если введет правило «неожиданных вопросов», которые он сам или «экзаменаторы» задают по теме ответа.

5. Экзамен и здоровье

Организуется работа в малых группах.

Каждая группа получает контурный рисунок человека и задание: цветными карандашами отметить на рисунке «зоны экзаменационного риска» для здоровья (например, голова — «перегрузка»). На плакате составляется обобщенный вариант. Некоторым группам не сразу понятно задание, им могут помочь наводящие вопросы.

6. «Первая помощь» (цель — создание условий для осознания путей заботы о собственном здоровье в период экзаменов). Организуется обсуждение: как помочь заштрихованным частям организма во время экзамена (например, помочь глазам – это значит читать в хорошо освещенном помещении, не читать лежа, читать в очках, если они тебе прописаны, воздержаться от длительного просмотра телевизора и работы на компьютере и т. д.). Результаты фиксируются на плакате. Готовый плакат должен получить название (в обсуждении). Он остается в кабинете класса.

7. Как готовиться к экзамену?

Каждая группа получает бланк с вопросами:

За сколько времени до экзамена нужно начинать готовиться к нему?

В какое время дня лучше готовиться к экзамену?

В какой обстановке следует готовиться к экзамену? Что может помочь в подготовке к экзамену?

За какое время до начала экзамена следует приходить в школу?

Каким по счету лучше отвечать?

Результаты обобщаются, ведущий рассказывает об универсальных правилах подготовки к экзаменам (см. приложение 5). Они вывешиваются в кабинете.

8. «Значок» (цель — психологическое завершение занятий). Каждый составляет эмблему на тему «К экзаменам готов!» Эмблемы подписываются и наклеиваются на любой из плакатов, оформленных в течение занятий. Ведущий подводит итоги встреч, подчеркивая вклад каждого из ребят в достигнутый результат.

9. Итоговая диагностика (приложение)

10. Рефлексия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Методические рекомендации «Психологическая подготовка обучающихся к государственной итоговой аттестации» (автор-составитель Боброва И.А., Ставрополь: СКИПРО ПК и ПРО).

2. Липская Т., Кузьменкова О. Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшеклассников). Школьный психолог.- 2008. - № 9.

3. Грецов А. Тренинг уверенного поведения для старшеклассников и студентов. - СПб.: Питер, 2008.

4. Микляева А.В., Румянцева П.В. «Циклы психопрофилактических классных часов» (Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб: Речь, 2004).

5. Стебенева Н., Королева Н. Путь к успеху (программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к ЕГЭ).\\Из материалов сайта Липецкого областного центра психолого-педагогической и социальной помощи детям и подросткам.

6. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Генезис, 2009 – 184 с. (Психолог в школе).

7. <http://gor-gorsh.ru/obychenie/ege-gia/29-gia/215-programma-opsixologicheskaya-podgotovka-k-ege-i-giaq.html>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение

Методика «САМООЦЕНКА ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ» (Ч.Д. Спилбергер-Ю. Л. Ханин)

Так как тревожность является одним из ведущих параметров индивидуальных различий, то необходимо сопоставить ее с другими, так или иначе, связанными с нею параметрами. И частности, устанавливаются проявления фрустрированности, агрессивности и ригидности.

Фрустрированность, как форма проявления подверженности психологическому стрессу есть состояние переживания человеком объективно существующей или воображаемой неудачи. Объективная или субъективная непреодолимость жизненных затруднений вызывает отрицательные эмоции и повышение тревожности, восходящей до личностной. Одной из возможных реакций при этом является агрессия, питаемая всей обстановкой фрустрации, гневом, ненавистью или отчаянием человека. Таким образом, может сформироваться *личностная агрессивность* — как готовность к агрессивному поведению, в частности направленному и на самого субъекта (в случаях самоубийств,—суицидного поведения). Преодоление состояния фрустрации требует повышения устойчивости (фрустрационной толерантности) личности к неблагоприятным обстоятельствам жизни на основе адекватного их осознания. Это осознание предполагает перестройку мотивов, эмоций и восприятия человеком содержания его социальной адаптации, возможных путей разрешения конфликтов и проблем. Относительная неспособность к переосмыслению поведения и его перестройке, затрудненность выхода из состояний зависимости и приобретенной беспомощности выражается в *ригидности личности*. Когнитивная, мотивационная и аффективная ригидность нейтрализуется изменением характера активности личности, когда ситуация, кажущаяся безвыходной и неизменной, воспринимается как вполне разрешимая при соответствующем изменении представлений, мотивов и эмоций.

Личностная тревожность. Это стабильное свойство личности, склонность индивида к переживанию, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги. Тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая тревожность вызывает нарушение внимания и иногда точной координации. Но тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги, которая мобилизует человека.

Фрустрированность — эмоциональное состояние, возникающее вследствие препятствий к достижению актуальной цели. Состояние фрустрации сопровождается различными отрицательными переживаниями: разочарованием, раздражением, тревогой, отчаянием и т.д. Высокий уровень фрустрации приводит к дезорганизации деятельности и снижению ее эффективности. Частые фрустрации ведут к формированию отрицательных

черт поведения, повышенной возбудимости. Важным понятием при изучении фрустрации является фрустрационная толерантность – устойчивость к фрустраторам, в основе которой лежит способность человека адекватно оценить фрустрационную ситуацию и предвидеть выход из нее. Характер фрустрационных реакций зависит от сложившихся у человека устойчивых форм эмоционального реагирования на жизненные трудности.

Агрессивность – одна из возможных реакций или способов психологической защиты в ответ на переживания человека или непреодолимые трудности, готовность к агрессивному поведению, в частности, направленному и на самого себя. Агрессивность может рассматриваться как естественное проявление природной агрессивности, как необходимый механизм самосохранения и самозащиты, как черта формирующейся личности, не находящая возможности выражения в социально – приемлемых формах. Агрессивность может выступать и как способ психической разрядки.

Социальная ригидность – относительная неспособность к переосмыслению своего поведения, его перестройке, затрудненность выхода из приобретенной беспомощности. Высокий показатель ригидности (или низкий социальной пластичности) характеризует человека, которому будет очень сложно овладеть, а главное, применять на практике навыки и саморегуляции, и конструктивных методов психологической защиты. Трудность отказа человека от однажды принятого решения, способа мышления и действий, а также трудность изменения характера поведения.

Инструкция

В зависимости от того насколько суждения точно характеризуют ваше состояние ОБЫЧНО, обведите против номера каждого суждения цифру 1,2,3 или 4: «1»-почти никогда; «2»-иногда; «3»-часто; «4»-почти всегда.

Самооценка тревожности

1. Обычно Вы не чувствуете в себе уверенности.
2. Вы часто из-за пустяков краснеете.
3. Ваш сон беспокоен.
4. Вы легко впадаете в уныние.
5. Вы беспокоитесь о только воображаемых еще неприятностях.
6. Вас пугают трудности.
7. Вы любите копаться в своих недостатках.
8. Вас легко убедить.
9. Вы мнительный человек.
10. Вы с трудом переносите время ожидания.

Самооценка фрустрированности

1. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых можно найти выход.
2. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
3. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
4. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.

5. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
6. Я нередко чувствую себя незащищенным.
7. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
8. Чувствую растерянность перед трудностями.
9. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы меня пожалели.
10. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.

Самооценка агрессивности

1. Оставляю за собой последнее слово.
2. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
3. Меня легко рассердить.
4. Люблю делать замечания другим.
5. Хочу быть авторитетом для окружающих.
6. Не довольствуюсь, хочу наибольшего.
7. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
8. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
9. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
10. Я мстителен.

Самооценка ригидности

1. Мне трудно менять привычки.
2. Нелегко переключаю внимание.
3. Очень настороженно отношусь ко всему новому,
4. Меня трудно переубедить.
5. Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы освободиться.
6. Нелегко сближаюсь с людьми.
7. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
8. Неохотно иду на риск.
9. Нередко я проявляю упрямство.
10. Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

Обработка результатов.

Максимальное количество баллов по каждому свойству—40. Низкий уровень - 10—15 баллов, Средний - 16—22 баллов, Высокий - 23 и выше.

«1»-почти никогда; «2»-иногда; «3»-часто; «4»-почти всегда.

ФИО _____ Класс _____

№	Т	№	Ф	№	А	№	Р
1.	1 2 3 4	1.	1 2 3 4	1.	1 2 3 4	1.	1 2 3 4
2.	1 2 3 4	2.	1 2 3 4	2.	1 2 3 4	2.	1 2 3 4
3.	1 2 3 4	3.	1 2 3 4	3.	1 2 3 4	3.	1 2 3 4
4.	1 2 3 4	4.	1 2 3 4	4.	1 2 3 4	4.	1 2 3 4
5.	1 2 3 4	5.	1 2 3 4	5.	1 2 3 4	5.	1 2 3 4
6.	1 2 3 4	6.	1 2 3 4	6.	1 2 3 4	6.	1 2 3 4
7.	1 2 3 4	7.	1 2 3 4	7.	1 2 3 4	7.	1 2 3 4
8.	1 2 3 4	8.	1 2 3 4	8.	1 2 3 4	8.	1 2 3 4
9.	1 2 3 4	9.	1 2 3 4	9.	1 2 3 4	9.	1 2 3 4
10.	1 2 3 4	10.	1 2 3 4	10.	1 2 3 4	10.	1 2 3 4
Сумма -		Сумма -		Сумма -		Сумма -	

«1»-почти никогда; «2»-иногда; «3»-часто; «4»-почти всегда.

ФИО _____ Класс _____

№	Т	№	Ф	№	А	№	Р
1.	1 2 3 4	1.	1 2 3 4	1.	1 2 3 4	1.	1 2 3 4
2.	1 2 3 4	2.	1 2 3 4	2.	1 2 3 4	2.	1 2 3 4
3.	1 2 3 4	3.	1 2 3 4	3.	1 2 3 4	3.	1 2 3 4
4.	1 2 3 4	4.	1 2 3 4	4.	1 2 3 4	4.	1 2 3 4
5.	1 2 3 4	5.	1 2 3 4	5.	1 2 3 4	5.	1 2 3 4
6.	1 2 3 4	6.	1 2 3 4	6.	1 2 3 4	6.	1 2 3 4
7.	1 2 3 4	7.	1 2 3 4	7.	1 2 3 4	7.	1 2 3 4
8.	1 2 3 4	8.	1 2 3 4	8.	1 2 3 4	8.	1 2 3 4
9.	1 2 3 4	9.	1 2 3 4	9.	1 2 3 4	9.	1 2 3 4
10.	1 2 3 4	10.	1 2 3 4	10.	1 2 3 4	10.	1 2 3 4
Сумма -		Сумма -		Сумма -		Сумма -	

«1»-почти никогда; «2»-иногда; «3»-часто; «4»-почти всегда.

ФИО _____ Класс _____

№	Т	№	Ф	№	А	№	Р
1.	1 2 3 4	1.	1 2 3 4	1.	1 2 3 4	1.	1 2 3 4
2.	1 2 3 4	2.	1 2 3 4	2.	1 2 3 4	2.	1 2 3 4
3.	1 2 3 4	3.	1 2 3 4	3.	1 2 3 4	3.	1 2 3 4
4.	1 2 3 4	4.	1 2 3 4	4.	1 2 3 4	4.	1 2 3 4
5.	1 2 3 4	5.	1 2 3 4	5.	1 2 3 4	5.	1 2 3 4
6.	1 2 3 4	6.	1 2 3 4	6.	1 2 3 4	6.	1 2 3 4
7.	1 2 3 4	7.	1 2 3 4	7.	1 2 3 4	7.	1 2 3 4
8.	1 2 3 4	8.	1 2 3 4	8.	1 2 3 4	8.	1 2 3 4
9.	1 2 3 4	9.	1 2 3 4	9.	1 2 3 4	9.	1 2 3 4
10.	1 2 3 4	10.	1 2 3 4	10.	1 2 3 4	10.	1 2 3 4
Сумма -		Сумма -		Сумма -		Сумма -	

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮ
НоКАКТеперьВернутьсяНАЭстАКАДУКакПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНО
НаПУганНОГо РеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО
наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОгБеГ УщиХ ног

Карта «Мои ресурсы»

Качества, которые мне нравятся в людях	Разные вещи, которые люблю	Дела, которые люблю делать	Любимые книги, фильмы, передачи, сериалы	Любимые места	То, что поднимает мне настроение	Мои мечты	То, что поднимает мне настроение	Мои мечты