



*Белгородский региональный центр  
психолого-медико-социального  
сопровождения*

**Развивающая психолого-педагогическая программа  
сопровождения выпускников 9-х, 11-х классов, относящихся к  
«группам риска» по показателям психологической готовности к  
сдаче ГИА-9, ГИА-11  
«Экзамен? Легко!»**

**Авторы-составители:**

Скляренко Наталья Ивановна  
заместитель директора ОГБУ «БРЦ ПМСС»

Лобынцева Ксения Георгиевна  
старший методист отдела диагностики, консультирования и  
коррекционно-развивающей работы ОГБУ «БРЦ ПМСС»

Белгород, 2022

## Содержание

<b>Пояснительная записка</b>	3
Актуальность программы	3
Цель и задачи программы	4
Адресат программы	5
Режим и структура занятий	5
Методы и формы, используемые при реализации программы	6
Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы	6
Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы	7
Ожидаемые результаты реализации программы	7
Система организации внешнего и внутреннего контроля за реализацией программы	8
<b>Учебно-тематическое планирование программы</b>	9
<b>Примерное содержание занятий развивающей программы «Экзамен? Легко!»</b>	12
<b>Список литературы</b>	31
<b>Приложение 1</b>	32
<b>Приложение 2</b>	35
<b>Приложение 3</b>	41
<b>Приложение 4</b>	46
<b>Приложение 5</b>	50
<b>Приложение 6</b>	51
<b>Приложение 7</b>	54

## Пояснительная записка

### *Актуальность программы*

Внешняя экспертиза качества обученности учащихся и использованием ОГЭ и ЕГЭ – ежегодная реальность для образовательных организаций. При этом жёсткие законодательные правила проведения (запрет мобильных телефонов, предварительный досмотр обучающихся, видеонаблюдение), присутствие в классе незнакомых людей (общественных наблюдателей), ограничение по времени, заочность оценки ответов, практически ежегодные сдвиги в бальной системе оценивания несёт в себе дополнительную психологическую нагрузку для выпускников и повышают уровень психофизиологического дискомфорта.

Подготовка к экзаменам и их сдача вызывают у выпускников сильное эмоциональное напряжение, связанное с переживанием за результаты, напрямую влияющие на возможность реализации дальнейших жизненных планов. Это выражается в чувстве повышенной тревожности, неустойчивой самооценке, утрате способности видеть собственные ресурсы и личностные достоинства, в отрицательной установке по отношению к экзаменам. Результаты ежегодно проводимого мониторинга эмоционального состояния и психологической готовности выпускников 9-х, 11-х классов к сдаче ГИА-9, ГИА-11 в общеобразовательных организациях Белгородской области подтверждают наличие среди обучающихся представителей «группы риска» в отношении успешности подготовки и сдачи экзаменов.

В связи с этим первоочередное значение приобретает создание психолого-педагогических условий для развития психологической готовности обучающихся к прохождению процедуры государственной итоговой аттестации.

Понятие *психологической готовности* выпускника определяется как сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче ГИА<sup>1</sup>.

Важнейшими компонентами психологической готовности, сформированность и развитие которых позволяет обеспечить успешность выпускника при прохождении процедуры государственной итоговой аттестации являются:

- уровень тревожности;
- способности к саморегуляции, владение способами управления своим состоянием, уровень развития волевой саморегуляции.

Несмотря на высокий уровень ответственности, который, казалось бы, должен распространяться на всех выпускников 9-х и 11-х классов в связи с проводимой государственной итоговой аттестацией, «группа риска» в аспекте психологической готовности к сдаче экзаменов представлена двумя категориями обучающихся: первая - «группа риска 1» - это выпускники, у которых высокий уровень тревожности сочетается с низким и пониженным уровнем развития волевой саморегуляции. Экзаменационная ситуация для таких обучающихся

---

<sup>1</sup> М.Ю. Чибисовой «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями». – М.: «Генезис», 2009.

особенно сопровождающаяся психологическим давлением, чрезмерными ожиданиями педагогов, родителей, может восприниматься как психотравмирующая. Часто именно такие дети находят у себя массу недостатков, отличаются недостаточной уверенностью в себе и своих способностях, возможностях. Высокий уровень тревожности ослабляет концентрацию и переключаемость внимания, вызывает трудности при отделении главного от второстепенного и, в конечном итоге, приводит к дестабилизации интеллектуальной деятельности. А недостаточно сформированные механизмы волевой саморегуляции усугубляют ситуацию, выражаясь в снижении способности к управлению собственным состоянием, к организации и управлению реализуемой деятельностью.

К «группе риска 2» относятся обучающиеся с низким уровнем тревожности и с пониженным и низким уровнем волевой саморегуляции. Такое сочетание характерно для выпускников С «легковесным» отношением к экзаменам, не придающих должного значения процедуре итоговой аттестации, не в полной мере осознающих причинно-следственные связи между результатами сдачи ГИА и успешностью дальнейшего профессионального самоопределения, для них характерна несформированность потребности в осознанном планировании и программировании своего поведения, низкий уровень активности, снижение способностей к регулированию своей деятельности.

В связи с этим наиболее значимыми для успешного прохождения процедуры государственной итоговой аттестации становятся следующие психологические характеристики обучающегося:

- высокий уровень самоорганизации, организации деятельности;
- высокая и устойчивая работоспособность;
- высокий уровень концентрации внимания, произвольности;
- сформированность навыков эмоциональной саморегуляции, стрессоустойчивость.

Для организации психолого-педагогического сопровождения выпускников 9-х, 11-х классов специалистами ОГБУ «Белгородский региональный центр психолого-медико-социального сопровождения» была разработана развивающая программа «Экзамен? Легко!», которая ориентирована на выработку у обучающихся психологических качеств, умений, навыков, позволяющих эффективно выстраивать собственную деятельность и сохранять эмоциональное благополучие в период подготовки и сдачи экзаменов.

**Цель программы:** развитие параметров и повышение уровня психологической готовности обучающихся 9-11-х классов к сдаче государственной итоговой аттестации.

**Задачи программы:**

- содействовать развитию уверенности старшеклассников в себе, актуализации их ресурсных состояний;

- обучить выпускников способам волевой мобилизации, реагирования в стрессовой ситуации и поддержания работоспособности в ходе подготовки и сдачи экзаменационных испытаний;
- обучить основам тайм-менеджмента, приёмам планирования интеллектуальной деятельности, организации материала, развить навыки целеполагания;
- оптимизировать параметры межполушарного взаимодействия, познакомить с приёмами мобилизации интеллектуальных возможностей, активного запоминания.

### ***Адресат:***

Программа ориентирована на групповую форму реализации и предназначена для обучающихся 9-11-х классов. Группа может быть сформирована как из представителей одного, так и из разных классов. Представляется целесообразным набор участников из выпускников «группы риска» по показателям психологической готовности к подготовке и сдаче ГИА. Количество участников в группе до 20 человек.

### ***Структура и продолжительность программы***

Программа «Экзамен? Легко!» осуществляется посредством трех последовательно сменяющих друг друга этапов:

1. Психологическое обследование (первичная психодиагностика);
2. Развивающий этап (цикл из 6 занятий);
3. Повторное психологическое обследование (заключительная психодиагностика).

Этап первичной психодиагностики представлен набором стандартизированных психологических методик (Приложение 1-3), направленных на углублённое исследование параметров психологической готовности к прохождению экзаменационных испытаний.

Развивающий этап составляет основу программы и в ходе него реализуются групповые занятия с элементами тренинга, направленные непосредственно на решение задач программы – развитие у обучающихся психологических компонентов, готовности к прохождению экзаменационных испытаний.

Развивающий этап состоит из 7 занятий каждое продолжительностью 1-1ч. 20 мин. Данный временной регламент определён тем, что обучающиеся выпускных классов максимально вовлечены в академические подготовительные занятия по учебным предметам, поэтому зачастую их занятость не позволяет осуществлять психологическую развивающую работу в форме полноценных тренинговых циклов. В силу нарастающего характера осознания приближения сроков ГИА и повышения уровня психологической тревожности представляется целесообразным реализацию программы в период с января по апрель с периодичностью 2 встречи в месяц.

Каждое занятие строится в соответствии с принципом смысловой целостности и имеет следующую структуру:

1. Начало работы в группе – 10 минут (ритуал приветствия, упражнение-разминка, погружающее в проблематику занятия, поддерживающее групповую атмосферу и фокусирующие внимание, оптимизирующее работоспособность участников).

2. Основной этап – 40-60 минут (краткая теоретическая часть в форме мини-лекции, дискуссии; упражнения, игры, практическая отработка приемов, развитие навыков и умений).

3. Завершение работы – 10 минут (рефлексия, обратная связь).

Третий этап – итоговое диагностическое обследование, предполагает организацию ретестирования по методикам, предложенным для первичного исследования. Данный этап направлен на отслеживание эффективности реализации программы, выявление динамики результатов участников занятий.

### ***Методы и формы, используемые при реализации программы***

В программе используются тренинговые (интерактивные) методы работы. Вариативно используются мини-лекция; групповая дискуссия, беседа; тренинговые упражнения по межличностной коммуникации; дыхательные и двигательные упражнения; методы саморегуляции и управления собственным телом; элементы арт-терапии; релаксационные упражнения; наглядно-иллюстративный метод: схемы, таблицы; методы мнемотехники, основанные на вербально-логическом мышлении; кинезиологические приёмы и методы.

На протяжении всех занятий программы обязательным компонентом выступает прием обратной связи — это высказывание каждым участником группы своих мыслей, чувств и рассказ о своем опыте по окончании упражнения, темы, занятия и всего тренинга. Обратная связь необходима не только для того, чтобы узнать мнение участников, но и для того, чтобы участники в процессе тренинга обучались слушать и слышать мнение других людей.

### ***Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы.***

Права и обязанности участников программы определяются Конвенцией о правах ребенка, уставом ОУ (в котором проходит реализация программы), выработанными правилами группы (для учеников).

Отношения между участниками и ведущими программы строятся на основе доверия, сотрудничества, взаимного уважения и предоставления свободы развития личности.

Происходящее в группе всегда определяется личностным выбором каждого участника, никто не может принудить его к совершению каких-либо поступков.

*Права педагога-психолога* определены должностной инструкцией специалиста. «При исполнении профессиональных обязанностей педагогические работники имеют право на свободу выбора и использования методик обучения и воспитания, учебных пособий и материалов, учебников в соответствии с

образовательной программой, утвержденной образовательным учреждением, методов оценки знаний обучающихся, воспитанников» (Федеральный Закон «Об образовании»).

*Педагог-психолог несет ответственность* за подготовку, планирование и проведение занятий. Ведущий группы так же обязан соответствовать требованиям квалификационных характеристик; обеспечивать безопасность жизни и здоровья участников во время реализации программы; соблюдать конфиденциальность получаемой от участников информации; соблюдать морально-этические нормы.

*Участники программы имеют право:* на добровольное участие в программе; на отказ от занятий при наличии обстоятельств, которые могут нанести вред его психическому или физическому здоровью; уважение человеческого достоинства, свободное выражение собственных взглядов и убеждений.

*Участники программы обязаны:* соблюдать правила, принятые участниками программы; уважать честь и достоинство других участников программы; не совершать действий, наносящих психологическую и физическую травму другим участникам программы; соблюдать режим посещения занятий.

### ***Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы***

#### ***1. Требования к специалистам, реализующим программу:***

Реализация программы обеспечивается педагогом-психологом. Специалист должен иметь соответствующее образование и быть компетентным в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии и школьной гигиены; должен владеть знаниями и практическими компетенциями в области информационно-коммуникационных технологий, знанием возрастных, психологических особенностей обучающихся 15-17 лет, уметь организовывать групповую работу, знать методические основы работы с подростками. В список умений специалиста включаются его действия на всех этапах группового обсуждения, знание закономерностей групповой динамики и их использование в психологических целях, фасилитация, контроль за временем.

#### ***2. Требования к материально-технической оснащенности:***

Обязательным требованием при проведении программы является наличие помещения для занятий, позволяющее активно перемещаться при выполнении психогимнастических упражнений.

Необходимо наличие стульев или мягких груш по количеству участников, доски (флип-чарта), набора маркеров, бумаги, блокнотов для участников и другого инструментария, необходимого для проведения конкретного занятия (например, мяча, наборов карандашей, красок, ручек и т.д.).

### ***Ожидаемые результаты:***

В результате прохождения учениками занятий по данной программе, предполагается сформировать параметры психологической готовности к экзаменам:

- развитые навыки регуляции своего эмоционального состояния;

- уверенность в своих силах, понимание себя, объективное оценивание своих способностей, осознание ресурсов;
- умение эффективно организовывать свою деятельность в предэкзаменационный и экзаменационный период;
- овладение приёмами, оптимизирующими интеллектуальную и мнестическую деятельность.

### ***Система организации внешнего и внутреннего контроля за реализацией программы***

Система организации внешнего контроля за реализацией программы осуществляется посредством учета посещаемости участниками занятий (ведение журнала посещаемости, заполнение журнала учета видов деятельности педагога-психолога учреждения, составление расписания занятий). Контроль за посещаемостью осуществляет специалист, реализующий программу.

Система оценки достижения планируемого результата включает в себя первичную психологическую диагностику и заключительную психологическую диагностику.

Промежуточная оценка осуществляется при помощи наблюдения ведущего тренинга за изменениями в поведении, словах, способах разрешения трудностей каждого подростка. Возможна как произвольная форма наблюдения, так и наблюдение по определенным критериям.

Также промежуточная и итоговая оценка результативности производится в форме рефлексии прошедшего занятия.



**Учебно-тематическое планирование  
программы «Экзамен? Легко!»**

№	Тема	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Практических	Теоретических	
<b>I.</b>	<b>Диагностический блок</b>	<b>1,5 ч.</b>	<b>1,5 ч.</b>	<b>0 ч.</b>	<b>Анкеты, опросники, заключения</b>
<b>II.</b>	<b>Развивающий блок</b>	<b>8 ч.</b>	<b>6 ч.</b>	<b>2 ч.</b>	<b>Рефлексия, наблюдение, листы явки</b>
1.	<b><i>Занятие 1. «Первая встреча»</i></b>	1 ч. 20 мин..	1ч.	20 минут	Рефлексия, наблюдение
1.1	Приветствие				
1.2	Упражнение «Я – это...»				
1.3	«Правила группы»				
1.4	Теоретическая часть «Психологические трудности ГИА-9 и ГИА-11»				
1.5	Упражнение-анализ «Распознаём трудности»				
1.6	Рефлексия				
2.	<b><i>Занятие 2. «Тревога и уверенность»</i></b>	1 ч. 20 мин..	1ч.	20 минут	Рефлексия, наблюдение
2.1	Приветствие «Креативное приветствие»				
2.2	Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»				
2.3	Теоретическая часть «Самооценка, уверенность в себе и успешность»				
2.4	Упражнение «Состояние тревоги и покоя»				
2.5	Упражнение «Аффирмации»				
2.6	Упражнение «Осознание своих положительных качеств, талантов и достижений»				
2.7	Рефлексия				
3.	<b><i>Занятие 3. «Уверен – значит готов!»</i></b>	1 ч. 20 мин..	1ч.	20 минут	Рефлексия, наблюдение
3.1	Приветствие «Креативное приветствие»				
3.2	Упражнение «Символ уверенности»				
3.3	Теоретическая часть «Тревога и саморегуляция»				
3.4	Упражнение "Избавляемся от негативных слов"				
3.5	Упражнение «Нобелевская премия»				
3.6	Рефлексия				

4.	<b>Занятие 4. «Справляемся с тревогой»</b>	1 ч. 20 мин..	1ч.	20 минут	Рефлексия, наблюдение
4.1	Приветствие «Креативное приветствие»				
4.2	Упражнение «Ассоциации по кругу»				
4.3	Теоретическая часть «Техники расслабления и мобилизации»				
4.4	Упражнение «Успокаивающее и мобилизующее дыхание»				
4.5	Упражнение «Мышечная релаксация»				
4.6	Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»				
4.7	Рефлексия				
5.	<b>Занятие 5. «Гимнастика для мозга»</b>	1 ч. 20 мин..	1ч.	20 минут	Рефлексия, наблюдение
5.1	Приветствие «Креативное приветствие»				
5.2	Упражнение «Кнопки мозга»				
5.3	Теоретическая часть «О связи мозга и движений»				
5.4	Упражнение «Слон»				
5.5	Упражнение «Солнышко»				
5.6	Упражнение: «Зеркальное рисование»				
5.7	Рефлексия				
6.	<b>Занятие 6. «Активируем память»</b>	1 ч. 20 мин..	1ч.	20 минут	Рефлексия, наблюдение
6.1	Приветствие «Креативное приветствие»				
6.2	Упражнение-тест «Проверяем память»				
6.3	Теоретическая часть «Память. Приемы организации запоминаемого материала»				
6.4	Упражнение «Работа с текстом»				
6.5	Упражнение «Аббревиатура (акроним)»				
6.6	Рефлексия				
7.	<b>Занятие 7. «Управление временем»</b>	1 ч. 20 мин..	1ч.	20 минут	Рефлексия, наблюдение
7.1	Приветствие «Креативное приветствие»				
7.2	Упражнение-опыт «Большие и мелкие дела»				
7.3	Теоретическая часть «Основы тайм-менеджмента»				
7.4	Коллаж «День по расписанию и без»				
7.5	Упражнение «Чувство времени»				
7.6	Рефлексия				

<b>Ш.</b>	<b>Итоговая диагностика</b>	<b>1,5 ч.</b>	<b>1,5 ч.</b>	<b>0 ч.</b>	<b>Анкеты, опросники, заключения</b>
<b>Итого</b>		<b>11 ч.</b>	<b>9 ч.</b>	<b>2 ч.</b>	

# ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ЭКЗАМЕН? ЛЕГКО!»

## ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ БЛОК

Встреча с обучающимися и проведение первичного диагностического обследования проводится в заранее назначенное время, в заранее определённом кабинете, отвечающем требованиям проведения программы занятий. Одной из основных задач первой встречи является формирование положительной мотивации у участников программы на взаимодействие с психологом, особенно в случаях если у несовершеннолетних имеются негативные установки по отношению к психологам, или же если они были в принудительном порядке направлены для участия в развивающей программе.

В процессе установления контакта необходимо создать доброжелательную, безопасную обстановку. Следует рассказать о том, что результаты конфиденциальны и будут храниться только у психолога. Также необходимо разъяснить несовершеннолетним тот факт, что данная диагностика не носит контролирующей или назидательный характер, а позволит индивидуализировать процесс психологического сопровождения, дать более детальные рекомендации участникам программы.

Система оценки достижения планируемого результата включает в себя первичную психологическую диагностику и заключительную психологическую диагностику.

Исходя из вышеизложенного и учитывая практическую направленность данной программы, был сформирован следующий пакет методик для углублённой диагностики выпускников 9-х, 11-х классов, относящихся к «группам риска» по показателям психологической готовности к сдаче ГИА-9, ГИА-11, представленные в Таблице 1:

*Таблица 1.*

### *Пакет диагностических методик, используемый при первичном и повторном диагностическом обследовании*

Название применяемых методик		Исследуемые показатели
1	Исследование тревожности (Ч.Д.Спилбергер, адаптация Ю.Л.Ханин)	Выявление уровня ситуативной и личностной тревожности
2	Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой - ССП-98	Диагностика развития индивидуальной саморегуляции и её индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств – гибкости и самостоятельности.

3	Опросник «Исследование психологической структуры темперамента» Б.Н. Смирнова (В.И. Моросанова)	Выявление степени выраженности экстраверсии - интроверсии, эмоциональной возбудимости - уравновешенности, темпа реакций (быстрый - медленный), уровня активности (высокая - низкая)
---	---	---

Методики, используемые при первичном и повторном диагностическом обследовании должны совпадать. Также специалист, реализующий программу занятий может на собственное усмотрение добавить промежуточную оценку результативности (см. Приложение 1-3).

При проведении первичной и повторной диагностики каждый участник получает диагностическую тетрадь (см. Приложение 4.), с которой он работает индивидуально и в которой он отвечает на задания тестов.

## РАЗВИВАЮЩИЙ БЛОК

### ЗАНЯТИЕ 1

#### «Первая встреча»

**Цель:** знакомство участников тренинга между собой, формирование положительного настроя на работу в группе, принятие правил групповой работы, создание благоприятного психологического климата, запуск рефлексии участников в аспекте психологических трудностей при подготовке и сдачи ГИА-9, ГИА-11.

**Материалы и оборудование:** бэйджи для именных табличек, бланки для упражнения «Распознаём трудности», цветные карандаши, фломастеры, ручки, ватман или флип-чарт, картинки с изображениями чемодана, мясорубки, корзины.

#### Ход занятия:

**1. Приветствие участников, вступление ведущего** о целях и задачах, форме проведения, режиме и продолжительности занятий. Формируется психологическая установка на проведение занятий.

#### **2. Упражнение «Я – это...»**

Ведущий просит участников найти в зале предмет, с которыми они себя сейчас ассоциируют. И представиться от имени этого предмета. Обычно это происходит так: «Я ассоциирую себя с чистым листом флип-чарта, готов к восприятию новой информации», «а я ассоциирую себя с музыкальным центром, пока еще не включился, но ожидаю, когда меня включат».

После этого участникам предлагается оформить бэйджи со своими именами, которые будут впоследствии использоваться на занятиях.

#### **3. «Правила группы»**

Ведущий предлагает участникам определить и установить правила работы в группе, которые необходимы для их комфортного и безопасного самочувствия. Правила записываются на флип-чарте или листе ватмана, обсуждаются и, после принятия группой, закрепляются на видном месте. В течение всех последующих занятий правила группы находятся там же и напоминаются ведущим в начале занятия.

#### *Список правил:*

1. Внимательно слушать друг друга.
2. Не перебивать говорящего.
3. Уважать мнение друг друга.
4. Я – высказывание.
5. Безоценочность суждений.
6. Активность.
7. Правило «стоп».
8. Конфиденциальность.

#### **4. Теоретическая часть «Психологические трудности ГИА-9 и ГИА-11»**

Обучающиеся делятся на 3 группы. Ведущий поясняет, что государственная итоговая аттестация отличается от привычных форм проверки

знаний, при её сдаче могут возникнуть некоторые психологические трудности, которые условно можно разделить на три группы: познавательные (когнитивные), личностные и процессуальные. Таблица 2 выдаётся каждой группе участников.

**Таблица 2.**

**Типология психологических трудностей при подготовке и сдаче ГИА-9, ГИА-11**

<b>Познавательные трудности</b>	<b>Личностные трудности</b>	<b>Поведенческие (процессуальные) трудности</b>
Недостаточный объем знаний	Искаженные представления о процедуре прохождения ГИА	Недостаточное знакомство с процедурой и спецификой экзамена
Отсутствие систематизированности знаний	Отсутствие возможности получить поддержку взрослых	Трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов
Плохая переключаемость внимания, низкий уровень активности и концентрации внимания	Отсутствие знаний о своих индивидуально-психологических особенностях	Отсутствие четкой стратегии деятельности
Низкий уровень самоорганизации и самоконтроля	Отсутствие личностно-значимых целей экзамена	Трудности, связанные с незнанием своих прав и обязанностей
Неустойчивая умственная работоспособность	Несформированность профессиональных планов и видения перспектив будущего	
Низкий уровень развития мышления	Эмоциональная нестабильность, повышенная тревожность	
Недостаточный объем памяти	Неадекватная самооценка и завышенный/ заниженный уровень притязаний	

Участники знакомятся с типологией, задают вопросы по содержанию трудностей.

### **5. Упражнение-анализ «Распознаём трудности»**

Каждой группе предлагается список возможных психологических трудностей (Приложение 5) и задания: 1) определить, к какой именно группе относится их список трудностей; 2) выбрать из списка одну-две самые актуальные трудности и сформулировать ответ на вопрос «Как совладать с этими трудностями?», назвав 2-3 способа преодоления трудностей.

### **6. Рефлексия**

Участникам предлагается способ рефлексии «Корзина, мясорубка, чемодан». Изображения этих предметов для наглядной опоры закрепляются на доске или флип-чарте. Участники по очереди высказываются о том, что из занятия они заберут с собой («чемодан»), что оставят без внимания за ненадобностью («корзина»), что из занятия, по их мнению, нуждается в дополнительном обдумывании, переработке под себя («мясорубка»).

## **ЗАНЯТИЕ 2.**

### **«Тревога и уверенность»**

**Цель:** развитие у участников уверенности в себе, своих силах, адекватных представлений о своих способностях, своих сильных сторонах.

**Материалы и оборудование:** листы формата А4, простые и цветные карандаши, фломастеры, ручки, ватман или флип-чарт, картинки с изображениями чемодана, мясорубки, корзины.

#### **Ход занятия:**

##### **1. Упражнение «Креативное приветствие»**

Ведущий просит участников разбиться на пары и за 3 минуты придумать интересное, смешное, необычное приветствие. Это приветствие должно быть достаточно простым, чтобы все легко могли его запомнить, но при этом достаточно смешным, чтобы было весело приветствовать друг друга руки именно таким способом. По истечении 3 минут каждая пара показывает придуманное ею приветствие. Можно выбрать один способ и практиковать его в начале каждого занятия.

##### **2. Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»**

Ведущий предлагает участникам по кругу похвалить себя за что-нибудь, продолжив фразу «Я хвалю себя за то, что...». По окончании упражнения проводится опрос-анализ, в ходе которого участникам предлагается высказаться по поводу того трудно ли было хвалить себя и какие чувства они при этом испытывали.

##### **3. Теоретическая часть «Самооценка, уверенность в себе и успешность»**

Ведущий рассказывает участникам о том, что самооценка – это представление человека о важности своей личности, оценивание себя и собственных чувств и качеств, достоинств и недостатков. Существует три уровня самооценки: заниженная, адекватная и завышенная.

При заниженной самооценке человек склонен часто критиковать себя (причем даже когда это неуместно), критику в свой адрес воспринимать болезненно, угождать другим ради повышения своей самооценки. При заниженной самооценке человек часто не верит в возможности собственного успеха («у меня всё равно не получится») и при осуществлении деятельности испытывает тревогу, беспокойство, чем может снижать уровень конечного результата.

Завышенная самооценка – противоположность заниженной. Часто связана с превознесением себя и своих заслуг, неадекватной оценкой собственной значимости и т.п. Завышенная самооценка, если она подпитывается не только воображением, но и реальными качествами и успехами, не всегда явление негативное. Человек с завышенной самооценкой может быть как самоуверенным (что плохо), так и драйвовым (что хорошо). В последнем состоянии он настолько верит в свои силы, что получает изрядную долю мотивации и даже удачи, в силу чего у него получается все, за что бы он ни взялся. Тогда как в случае излишней



самоуверенности можно переоценить свои способности и не приложить усилий в той степени, в которой это необходимо для достижения результата.

Адекватная же самооценка является идеальным состоянием для достижения результата в том деле, которым занимаешься. Обладая таким уровнем самооценки, человек может учиться на своих ошибках, нормально воспринимать критику и постепенно двигаться к успеху.

Повышенный и высокий уровень тревожности при подготовке и сдаче экзаменов, вероятнее всего, свидетельствует о снижении самооценки и уверенности в себе, поэтому участникам занятия предлагается освоить несколько техник для оптимизации данных параметров.

#### **4. Упражнение «Состояние тревоги и покоя»**

Для того, чтобы дать возможность участникам ощутить себя в ситуациях тревоги, обратить внимание на свое самочувствие в этой ситуации, а также понять, чем такие ситуации и самочувствие в них отличается от ситуаций покоя участникам предлагается закрыть глаза и как можно лучше вспомнить или представить ситуацию, которая вызывает у них тревогу или волнение. Необходимо обратить внимание на то, что происходит с физическим самочувствием, что происходит с телом, какие мысли возникают.

Затем предлагается вспомнить ситуацию, в которой участник не испытывает волнения, а наоборот, чувствует себя легко, спокойно и уверенно, и снова обратить внимание на физическое самочувствие, телесные ощущения, мысли.

По завершении этого упражнения обсуждаются его результаты, участники по кругу высказываются о том как отличалось их самочувствие в первом и втором случае. Ведущий может сделать акцент на том, что тревога сопровождается напряжением, а спокойствие — расслабленностью

Можно предложить составить «портрет тревоги» и «портрет спокойствия», зафиксировав их проявления и характеристики на флип-чарте или ватмане.

#### **5. Упражнение «Аффирмации»**

Ведущий поясняет, что аффирмация – это лаконичное позитивно сформулированное высказывание, помогающее сознанию настроиться на хороший лад. Аффирмации всегда пишутся и произносятся в настоящем времени.

Участникам предлагается составить для себя небольшой список аффирмаций: от 3 до 10 высказываний. Например: «Я всегда верю в себя»; «Моя уверенность – безгранична»; «Я целиком и полностью доверяю себе». Ведущий поясняет, что составленная аффирмация должна быть близка автору и составлена его словами, выражена его языком. Нет какого-либо стандарта, важно, чтобы аффирмация вызывала эмоции.

По истечении 10 минут участники зачитывают наиболее удачные, с их точки зрения, аффирмации.

Постопрос: испытывали ли участники затруднения при формулировании аффирмаций? Какие чувства у них при этом возникали?

## **6. Упражнение «Осознание своих положительных качеств, талантов и достижений»**

Ведущий поясняет, что повысить уверенность в себе невозможно без понимания своего потенциала, своих сильных сторон.

Участникам даётся карандаш, лист бумаги и 15 минут. Лист бумаги делится на 3 столбика: «Мои положительные качества», «В чем я могу себя хорошо проявить», «Мои достижения». В первом столбике участникам предлагается перечислить те качества своего характера, которые им нравятся, которыми они гордятся, наличие которых им приятно осознавать. Во втором столбике выписываются жизненные сферы, в которых они могли бы себя хорошо проявить, реализовать свои таланты и способности. В третьем столбике прописываются достижения, которые у участников уже есть и которыми они гордятся. Можно предложить также украсить такой лист достижений, оформить его.

Данный лист участники забирают с собой в качестве подтверждения своих успехов, с возможностью обращаться к нему в трудные минуты для стимулирования уверенности в себе, и в моменты удачи для расширения списков в каждом из столбиков.

## **7. Рефлексия**

Участники дают обратную связь по итогам занятия в форме «Корзина, мясорубка, чемодан».

## **ЗАНЯТИЕ 3.**

### **«Уверен – значит готов!»**

**Цель:** развитие у участников представлений о саморегуляции, обучение эффективным способам снятия напряжения, развитие позитивного мышления и самоотношения.

**Материалы и оборудование:** бумажные (картонные) круги, простые и цветные карандаши, фломастеры, ручки, бумага, скотч, кнопки, пластилин, памятка с заранее подготовленными пунктами «нобелевского выступления». ватман или флип-чарт, картинки с изображениями чемодана, мясорубки, корзины.

### **Ход занятия:**

#### **1. Упражнение «Креативное приветствие»**

Ведущий просит участников разбиться на пары и поприветствовать друг друга способом, выбранным на предыдущем занятии.

#### **2. Упражнение «Символ уверенности»**

Ведущий раздаёт участникам заранее подготовленные бумажные (картонные) круги диаметром 10-12 см. и предлагает каждому нарисовать своё понимание УВЕРЕННОСТИ в виде метафоры, символа. По окончании упражнения участники демонстрируют свои символы, дают пояснения по его содержанию. Ведущий предлагает скотчем приклеить символы на спинку стула и обращаться к ним как к ресурсу в случае необходимости.

#### **3. Теоретическая часть «Тревога и саморегуляция»**

Ведущий рассказывает участникам о том, что, хотя сильное волнение и беспокойство на экзамене и мешают сосредоточиться, снижают внимательность, но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена, снятия нервно-психического напряжения.

### **Способы саморегуляции**

- 1. Посредством другой эмоции.** Первый способ регуляции предполагает сознательные усилия, направленные на активацию другой эмоции, противоположной той, которую человек переживает и хочет устранить.
- 2. Когнитивная регуляция.** Второй способ связан с использованием внимания и мышления для подавления нежелательной эмоции или установления контроля над нею. Это переключение сознания на события и деятельность, вызывающие у человека интерес, положительные эмоциональные переживания.
- 3. Моторная регуляция.** Третий способ предполагает использование физической активности как канала разрядки возникшего эмоционального напряжения.

### **Приёмы снятия нервно-психического напряжения**

- 1) Спортивные занятия.
- 2) Контрастный душ.
- 3) Стирка белья вручную.
- 4) Мытье посуды.
- 5) Скомкать газету и выбросить ее.
- 6) Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
- 7) Слепить из газеты свое настроение.
- 8) Закрасить газетный разворот.
- 9) Громко спеть любимую песню.
- 10) Покричать то громко, то тихо. Дома можно покричать в «коробку крика» (коробка из-под обуви с вырезанным отверстием и набитая ватой)».
- 11) Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
- 12) Смотреть на горящую свечу.
- 13). Погулять в тихом месте, на природе.

### **4. Упражнение "Избавляемся от негативных слов"**

Ведущий обращает внимание участников на важность позитивного мышления, которое позволяет испытывать уверенность в своих силах, снижать уровень стресса и тревоги, положительно оценивать свои себя, свои действия и поступки, прогнозировать их последствия в положительном ключе.

Часто в сложной ситуации или если таковая только предстоит (например, экзамен), мы часто повторяете вслух, или про себя фразы: «...я не сомневаюсь», «...у меня не получится», «мне не везет» – это явный признак преобладания негативных установок, которые программируют человека на неуспех. Поэтому важно постараться научиться изменять каждое негативное утверждение на позитивное.

Пример № 1:

*Будешь суп? – Спасибо, я сыт.*

*Может, все-таки поешь? – Поем обязательно, просто попозже.*

*Иди сейчас, пока горячий (значит, все-таки нужно подойти. Подошли, попробовали). – Да, вкусно. Я его разогрею попозже, мне пока нужно нагулять аппетит...*

Пример № 2:

*Как ты? – Болею...*

А можно было и так:

*Как ты? – Выздоровливаю (становится ясно, что человек болеет, но он настроен на выздоровление).*

Ведущий предлагает участникам попрактиковаться в переформулировании негативных мыслей и заменить фразы на позитивные:

1. У меня не получится...
2. Мне не везет...
3. Я не хочу потерять...
4. У меня нет времени...
5. У меня нет денег...
6. Я не люблю... (например, какой-то фрукт)
7. Нет, но как же... это не верно...

По окончании упражнения обсуждаются следующие вопросы: трудно ли было выполнять упражнение и почему? Как меняется смысл фразы при переформулировании?

### **5. Упражнение «Нобелевская премия»**

Ведущий раздаёт каждому участнику памятку с заранее подготовленными пунктами «нобелевского выступления» и рассказывает о Нобелевской премии, а затем предлагает игровую ситуацию:

«Никто не знает, какие сюрпризы преподнесет нам жизнь. Перенесемся в будущее. Представьте себе, что вы – известный ученый, писатель или общественный деятель. Нобелевский комитет принял решение о присуждении вам почетной премии. Торжественное вручение премии предполагает ответное выступление лауреатов – это является давней традицией. Через некоторое время желающие получают возможность выступить на церемонии вручения премии с ответной речью. Выберите номинацию, по которой вы хотели бы получить премию, и подготовьте выступление. В памятках участников отражена следующая схема для построения выступления.

1. Опишите сделанное открытие, научные достижения или литературное произведение.
2. Объясните, почему ваш вклад в науку, литературу или дело мира получил такую высокую оценку.
3. Выразите слова благодарности тем, кто помог вам добиться подобного результата в работе.
4. Расскажите о ваших планах на будущее.

В процессе работы могут быть использованы карандаши, фломастеры, пластилин и т.п. для изображения таблиц, графиков и других наглядных пособий. Время на подготовку – 10 мин.

Речь каждого лауреата вознаграждается аплодисментами. После выступления участники группы задают свои вопросы «лауреату». Члены группы, которые не успели представить свои достижения, могут кратко назвать свою номинацию и объяснить, за что они получают премию.

По окончании упражнения можно обсудить следующие вопросы:

- ✓ Как отношение к самому себе влияет на отношение к другим людям?
- ✓ Легко ли было обнаружить в себе какие-нибудь положительные черты, способности и похвалить себя?

## **6. Рефлексия**

Участники дают обратную связь по итогам занятия в форме «Корзина, мясорубка, чемодан».

## **ЗАНЯТИЕ 4.**

### **«Справляемся со тревогой»**

**Цель:** развитие представлений о способах нивелирования стресса, снижения нервно-психического напряжения, стабилизации эмоционального фона, приёмах саморегуляции.

**Материалы и оборудование:** ватман или флип-чарт, картинки с изображениями чемодана, мясорубки, корзины.

#### **Ход занятия:**

### **1. Упражнение «Креативное приветствие»**

Ведущий просит участников разбиться на пары и поприветствовать друг друга способом, выбранным на первом занятии.

### **2. Упражнение «Ассоциации по кругу»**

Упражнение проводится в кругу. Ведущий говорит на ухо своему соседу слово «тревога», тот должен моментально сказать на ухо следующему свою первую ассоциацию с этим словом, второй - третьему и т.д. пока слово не вернется к первому. Участники озвучивают свои ассоциации, рассматривается их связь с первоначальным словом-стимулом.

### **3. Теоретическая часть «Техники расслабления и мобилизации»**

Ведущий предлагает участникам поговорить о том, как часто в своей жизни и в каких ситуациях мы встречаемся с тревогой, стрессом (ответы участников можно фиксировать на флип-чарте).

Далее ведущий поясняет, что человек, который умеет правильно расслабляться, способен легко восстановить свои умственные и физические силы, а также сосредоточить их в одном направлении при необходимости.

Давно известна эффективность приемов релаксации в борьбе со стрессами и хронической тревожностью.

Наиболее эффективными являются техники, которая основаны на связи между тревогой и дыханием, а также тревогой и ее физическим проявлениям - мышечным напряжением.

Успокаивающим будет такое дыхание, при котором выдох почти в два раза длиннее вдоха. При мобилизующем дыхании – после вдоха задерживается дыхание. Успокаивающее дыхание полезно использовать для того, чтобы погасить избыточное возбуждение.

В случае сильного нервного напряжения перед началом экзамена нужно сделать вдох, и затем глубокий выдох – вдвое длиннее вдоха. Такой способ ритмичного дыхания поможет снять не только «предстартовое» волнение, но и напряжение после стресса, поможет расслабиться перед сном. Мобилизующее дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, активизирует внимание.

Мышечное напряжение – естественная реакция организма на стресс, подготавливающая организм к бегству или нападению. Поэтому состояние тревоги часто сопровождается ощущением мышечного напряжения.

Регулярные тренировки при помощи дыхательных техник и техник работы с мышечными зажимами помогут уменьшить уровень тревоги, научиться в случае необходимости быстро оптимизировать свое эмоциональное состояние при приближении паники.

#### **4. Упражнение «Успокаивающее и мобилизующее дыхание»**

Ведущий предлагает участникам сделать глубокий вдох, задержать дыхание на пике вдоха и медленно выдохнуть (после выдоха мысленно произнесите короткое слово). После выполнения участникам предлагается поделиться своими ощущениями.

Далее ведущий предлагает попрактиковать участникам ритмичное четырехфазное дыхание. Для выполнения этого упражнения участников просят сесть удобно, распрямиться и положить расслабленные руки на колени. Первая фаза (4-6 секунд). Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»). Вторая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания. Третья фаза (4-6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками. Четвертая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания. Дышать таким образом не более 2-3 минут. После выполнения участникам также предлагается поделиться своими ощущениями.

#### **5. Упражнение «Мышечная релаксация»**

Участники, выполняя инструкции ведущего, учатся расслаблять мышечные зажимы в различных частях тела через их предварительное напряжение.

**Руки.** Инструкция: «Максимально плотно и сильно сожмите руку. Вы должны почувствовать напряжение в кисти и предплечье. Расслабьте руку на выдохе, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения. То же самое повторите для другой руки. Если вы правша, начинать стоит с правой руки, если левша – левой.

**Шея.** Инструкция: «Откиньте голову назад, медленно поворачивайте ее из стороны в сторону, затем расслабьтесь. Притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди».

**Лицо.** Инструкция: «Поднимите брови как можно выше, широко откройте рот (как будто изображаете чувство сильного удивления). Плотно закройте глаза,

нахмурьтесь и наморщите нос. Сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад».

Спина и живот. Инструкция: «Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину».

Ноги. Инструкция: «Напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряжённом полусогнутом положении. Максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы. Вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни».

После выполнения 3-4 комплексов участникам предлагается поделиться своими ощущениями.

### **6. Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»**

Ведущий поясняет, что для того, чтобы справиться с тревогой, привести себя в рабочее самочувствие эффективным способом является концентрация на деталях, эмоционально нейтральных предметах окружающего мира.

Для иллюстрации данного утверждения он предлагает участникам выбрать в помещении, в котором проходит занятие, или в природе за окном какие-либо объекты никак эмоционально не окрашенные (листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.) и медленно их сосчитать. Также можно выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.), положить его перед собой и попробовать в течение определенного времени (не более 3-5 минут) удерживать все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривать, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

После завершения выполнения ведущий интересуется у участников, удалось ли им сконцентрироваться на выбранных объектах, что происходило с их эмоциональным состоянием, мыслями.

### **7. Рефлексия**

Участники дают обратную связь по итогам занятия в форме «Корзина, мясорубка, чемодан».

## **ЗАНЯТИЕ 5.**

### **«Гимнастика для мозга»**

**Цель:** развитие способностей мобилизовать интеллектуальные, мнестические ресурсы, обучение приёмам активизации внимания, поддержания рабочего самочувствия в ситуациях интеллектуальных нагрузок.

**Материалы и оборудование:** листа формата А4, карандаши, фломастеры, ватман или флип-чарт, картинки с изображениями чемодана, мясорубки, корзины.

#### **Ход занятия:**

#### **1. Упражнение «Креативное приветствие»**

Ведущий просит участников разбиться на пары и поприветствовать друг друга способом, выбранным на первом занятии.

#### **2. Упражнение «Кнопки мозга»**

Ведущий поясняет, что для обеспечения притока крови, обогащенной кислородом, к головному мозгу, вследствие чего улучшается восприятие информации, можно выполнить следующее упражнение.

Исходное положение: ноги стоят удобно, параллельно друг другу, колени расслаблены. Одна рука кладется на пупок. Пальцы другой руки прикасаются к двум точкам, расположенным под ключицами между первым и вторым ребром, таким образом, что большой палец оказывается на одной точке, а средний — на другой.

Далее эти точки слегка массируются пальцами. Рука на пупке просто спокойно лежит.

### **3. Теоретическая часть «О связи мозга и движений»**

Ведущий предлагает участникам поговорить о том, что экзамены — это серьезное испытание, которое заставляет человека мобилизовать все свои силы. Занятие будет посвящено приемам мобилизации ресурсов организма, активизации интеллектуальной мнестической деятельности, которые можно применять при подготовке к экзаменам.

Наше тело играет объединяющую роль во всех интеллектуальных процессах, начиная с раннего детства и до глубокой старости. Важнейшая роль тела в процессе учения уже отчётливо доказана многими научными исследованиями. Движение пробуждает и активизирует многие умственные способности. Последние исследования доказывают: движение приносит непосредственную пользу нервной системе. Мышечная активность, особенно координированные движения, стимулируют продукцию нейротропинов, природных веществ, отвечающих за рост нервных клеток и увеличивающих число нервных связей в мозге.

Существует так называемая «Гимнастика мозга», упражнения которой называются кинезиологическими. Они активизируют полноценную деятельность ума и тела, помогают управлять своей эмоциональной, физической и умственной жизнью.

Слово «кинезиология» происходит от греческого слова «кинезис», обозначающего движение, и «логос» - наука, т.е. наука о движениях.

Кинезиологические упражнения влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, они позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем более интенсивна нагрузка, тем значительнее эти изменения. Известно, что развитие интеллектуальных и мыслительных возможностей необходимо начинать с развития движений тела и пальцев рук.

Ведущий предлагает освоить базовые упражнения для ежедневного выполнения, которые направлены на развитие обоих полушарий мозга и их связи. Ежедневное выполнение этих упражнений поможет развить свою память, внимание, мышление. Упражнения рекомендуется выполнять утром, потому что они не займут много времени.

### **4. Упражнение «Слон»**

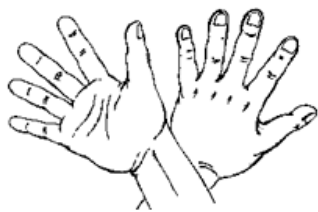


Ведущий предлагает участникам упражнение, которое активизирует и балансирует всю целостную систему организма «интеллект-тело», улучшает концентрацию внимания.

Ухо плотно прижать к плечу. Одновременно вытянуть одну руку, как хобот слона, и начать рисовать ею горизонтальную восьмерку, начиная от центра зрительного поля и идя вверх против часовой стрелки. Глаза следят за движениями кончиков пальцев. Затем поменять руки. Упражнение выполнять медленно, по 3-5 раз каждой рукой. После выполнения участникам также предлагается поделиться своими ощущениями.

### **5. Упражнение «Солнышко»**

Ведущий предлагает участникам освоить упражнение, способствующее развитию координации движений, психофизической релаксации, повышению работоспособности.



И.п. – локти на опоре (на столе), предплечья кверху, кисти ладонями внутрь.

На счет «раз» – кисти ладонями от себя, пальцы разведены широко врозь;

на счет «два» – руки скрестить запястьями, правая перед левой;

на счет «три» – правую кисть повернуть ладонью к себе;

на счет «четыре» – правую кисть повернуть ладонью от себя;

на счет «пять» – смена положения рук, левая перед правой;

на счет «шесть» – левую кисть повернуть ладонью к себе;

на счет «семь» – левую кисть повернуть ладонью от себя. Затем все повторить, но начинать с положения «левая кисть перед правой».

Повторить все упражнение от 3 до 5 раз.

Упражнение считается освоенным, если человек способен выполнить его с закрытыми под счет три раза подряд без ошибок.

### **6. Упражнение: «Зеркальное рисование»**

Участникам занятия предлагается на листе чистой бумаги, взяв в обе руки карандаши или фломастеры, одновременно обеими руками нарисовать зеркально симметричные рисунки. Рисунков может быть несколько, можно разделить лист линией на 2 части и нарисовать две композиции. В процессе выполнения ведущий может использовать расслабляющую музыку. После выполнения симметричных рисунков можно предложить их раскрасить. Также ведущий рекомендует участникам чередовать левую и правую руки при выполнении повседневных действий: во время причесывания, чистки зубов, приема пищи. Подобные упражнения помогают создавать новые нейронные связи в мозгу и способствуют его постоянному развитию.

### **7. Рефлексия**

Участники дают обратную связь по итогам занятия в форме «Корзина, мясорубка, чемодан».

## ЗАНЯТИЕ 6.

### «Активируем память»

**Цель:** развитие мнемических способностей, овладение навыками и приёмами эффективного запоминания и работы с информационным, учебным материалом.

**Материалы и оборудование:** картинка с числами и словами, памятка, листы бумаги, карандаши, фломастеры, распечатки текстов, ватман или флип-чарт, картинки с изображениями чемодана, мясорубки, корзины.

#### Ход занятия:

##### 1. Упражнение «Креативное приветствие»

Ведущий просит участников разбиться на пары и поприветствовать друг друга способом, выбранным на первом занятии.

##### 2. Упражнение-тест «Проверяем память»

Ведущий представляет участникам тему занятия и предлагает им проверить насколько эффективно они запоминают материал. Для этого в течение 1 минуты демонстрируется картинка с цифрами и словами.



По истечении минуты картинка убирается, и участники воспроизводят на листе бумаги то, что запомнили. Анализируется количество ошибок и правильно воспроизведённых пар «число-слово».

##### 3. Теоретическая часть «Память. Приемы организации запоминаемого материала».

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

7 единиц информации – оказывается, таков в среднем объем нашей оперативной памяти. При одновременном восприятии она способна удержать в среднем лишь семь объектов. Причем семь букв запоминаются не легче, чем семь слов и даже семь фраз.

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

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

При запоминании логически не связанных между собой слов, терминов, иностранных слов, эффективно использовать группировку, таблицы, цвет, символы.

Также эффективно запоминается материал с применением ассоциаций, т.е. связей между разными образами и понятиями.

Ведущий раздает памятки участникам с приёмами работы с запоминаемым материалом, поясняет как работают такие приёмы.

#### *Приёмы работы с запоминаемым материалом*

- Группировка – разбиение материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и др.).
- Выделение опорных пунктов – фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы к тексту, примеры, цифровые данные, сравнения).
- План – совокупность опорных пунктов.
- Классификация – распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.
- Структурирование – установление взаимного расположения частей, составляющих целое.
- Схематизация (построение графических схем) – изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.
- Серийная организация материала – установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, по времени, упорядочивание в пространстве.
- Ассоциации – установление связей по сходству, смежности или противоположности.

#### **4. Упражнение «Работа с текстом»**

Ведущий предлагает участникамделиться на несколько групп и попрактиковаться в приёмах работы с текстом, которые можно использовать в ходе подготовки к экзаменам по тем или иным учебным предметам.

Каждая группа получает небольшой текст (1–2 стр.). Это могут быть рассказы, биографии, научные статьи об открытиях или природных явлениях (можно взять из школьных учебников, детской энциклопедии), а также листы

бумаги, фломастеры. Используя памятки с приёмами работы с запоминаемым материалом, необходимо организовать текст таким образом, чтобы его можно было запомнить с помощью определенного приема (группировка, выделение опорных пунктов, план, классификация, структурирование, схематизация, ассоциации).

По окончании выполнения задания, группа представляет результат. Участники обсуждают:

– Какие трудности возникали в ходе работы с организацией материала и как их можно преодолеть?

– Какой прием оказался наиболее оптимальным и почему?

– Какие приемы больше подходят для работы с текстами: по математике, литературе, русскому языку, биологии, географии и т.п.?

### **5. Упражнение «Аббревиатура (акроним)»**

Ведущий напоминает участникам о том, что в жизни люди часто сталкиваются с аббревиатурами и уже привыкли к таким словам, как МВФ, ООН и т.д. Эти аббревиатуры не только сокращают длинные названия организаций (Международный валютный фонд, Организация Объединенных Наций), но и способствуют их запоминанию. Принцип аббревиатуры также широко используется для фиксирования различного материала, не связанного логическими принципами, помогает лучше его запоминать и облегчает процесс вызывания из памяти нужной информации.

Примером похожего варианта сокращения и упрощения материала для запоминания является распространённая фраза «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан», используемая для запоминания цветов радуги: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый.

Ведущий предлагает участникам попрактиковаться в применении приёма «Аббревиатура» и придумать простое осмысленное предложение, все слова которого будут начинаться с первых букв тех слов, которые вам нужно запомнить.

Для запоминания предлагается список необходимых покупок: *яблоки, яйца, мороженое, кофе, орехи, изюм, сыр, анчоусы, лимоны*. Продукты можно расположить в произвольном порядке. Получившиеся предложения участники записываются на листе бумаги.

На выполнение упражнения даётся 5-7 минут. По окончании времени участники озвучивают свои предложения, выбираются наиболее интересные варианты.

### **6. Рефлексия**

Участники дают обратную связь по итогам занятия в форме «Корзина, мясорубка, чемодан».

## **ЗАНЯТИЕ 7.**

### **«Управление временем»**

**Цель:** развитие навыков эффективного планирования своего времени.

**Материалы и оборудование:** 4 маленьких стаканчика для каждой из 3 групп, один пустой, три на треть заполнены: первый - пшеном, второй - фасолью, третий - небольшими камешками или шариками, наборы фломастеров и

карандашей; журналы, ножницы, клей, два листа А3, ватман или флип-чарт со шкалой времени и отмеченными временными зонами, картинки с изображениями чемодана, мясорубки, корзины.

### **Ход занятия:**

#### **1. Упражнение «Креативное приветствие»**

Ведущий просит участников разбиться на пары и поприветствовать друг друга способом, выбранным на первом занятии.

#### **2. Упражнение-опыт «Большие и мелкие дела»**

На флип-чарте или ватмане – озаглавленная колонка «Приёмы организации времени».

Участники делятся на 3 группы. Каждой группе предлагается 4 маленьких стаканчика - один пустой, три на треть заполнены: первый - пшеном, второй - фасолью, третий - небольшими камешками или шариками.

Ведущий поясняет, что сегодняшнее занятие будет посвящено времени и предлагает участникам начать его с проведения опыта.

В ходе опыта каждой группе нужно заполнить пустой стаканчик как можно плотнее, используя содержимое трех других. На работу отводится не более одной минуты. По окончании выполнения участники обсуждают следующие вопросы:

В какой стаканчик вошло больше крупы и шариков? Почему?

Что олицетворяют используемые в опыте предметы? {Стаканчик - день, наполнители - дела: камешки- шарики - важные, большие, на решение которых необходимо много времени; фасоль - дела средней важности; пшено - незначительные)

Какую стратегию при заполнении стаканчиков вы использовали? {Правильная - сначала опускаются камешки {шарики}, фасоль, затем - пшено. Именно так стаканчик будет заполнен плотно.)

Если говорить о делах, то что это значит? {Сначала выполняем важные дела, затем - менее важные, а уж потом оставшееся время тратим на незначительные.)

Распределяя таким образом дела, что мы получаем? {План}

На ватмане или флип-чарте ведущий записывает первый приём организации времени: *1. Ранжируем дела по важности.*

#### **3. Теоретическая часть «Основы тайм-менеджмента»**

Время – невозполнимый ресурс, распорядиться которым нужно максимально грамотно и эффективно. Если вы постоянно испытываете нехватку времени, регулярно сталкиваетесь с тем, что большая часть запланированных дел остаются нереализованными, испытываете стресс от вынужденной спешки значит практические навыки тайм-менеджмента будут для вас полезны.

Тайм менеджмент – это совокупность действий человека, направленных на правильное планирование текущих задач и распределение своего времени с целью успевать больше, избавив себя от стресса и возникновения «горящих» дел.

Основная задача тайм-менеджмента – успевать больше, делать лучше, уставать меньше. Первый приём организации времени уже был определён нашей

группой опытным путём (на флип-чарте), остальные принципы тайм-менеджмента попробуем определить в ходе нашего занятия.

#### **4. Коллаж «День по расписанию и без»**

Ведущий предлагает участникам разделиться на 2 группы. Каждая группа получает лист А3 и задание в течение 10 минут составить коллаж – тема коллажа первой группы – «День по расписанию», тема второй – «День без расписания». На обратной стороне листа Участники должны описать плюсы и минусы такого стиля, а также для людей каких профессий он является подходящим.

По истечении данного времени группы презентуют свои коллажи.

Ведущий проводит голосование: «Какой из стилей жизни поможет добиться успехов в жизни?». Результаты подсчитываются и записываются на листах с коллажами. По итогам работы на флип-чарте появляется второй пункт в списке «Приёмы организации времени»: *2. Составляем расписание, план дел на день.*

#### **5. Упражнение «Чувство времени»**

Участникам предлагается протестировать себя – насколько точно они ощущают течение времени.

Для этого ведущий предлагает им закрыть глаза и постараться после его команды „начали" уловить тот момент, когда пройдет минута. При этом не надо считать про себя. Как только, с точки зрения каждого, минута пройдет, ему нужно поднять руку и открыть глаза. При этом продолжайте сидеть молча до тех пор, пока все не откроют глаза.

На обратной стороне флип-чарта заранее подготовлена шкала времени, т.е. прямая линия, с отмеченными на ней временными интервалами –20 сек, –15 сек, –10 сек, –5 сек, 0, 5 сек, 10 сек, 15 сек, 20 сек. Когда остается 20 секунд, ведущий начинает отмерять указкой это время на шкале. Т.о. участники, открывшие глаза, в тот момент, когда, по их мнению, закончилась минута, наглядно видят на сколько секунд они ошиблись, в "-" или "+", т.е. как работают их внутренние часы.

После того, как все участники открыли глаза делаются выводы о том, к какой категории людей они принадлежат в аспекте чувства времени:

- ✓ люди, чьи внутренние часы сильно спешат. Их интересы устремлены вперед в будущее (они живут «там и потом»);
- ✓ люди, чьи внутренние часы отстают. Их интересы обращены в прошлое (они живут «там и тогда»);
- ✓ люди, чьи внутренние часы идут точно. Их жизнь зафиксирована только на настоящем (только «здесь и сейчас»);
- ✓ люди, чьи внутренние часы немного убегают вперед. Их интересы связаны с настоящим, которое является частью будущего («мое завтра начинается сегодня»)

По итогам упражнения в список «Приёмов организации времени» на флип-чарте вносится запись: *3. Используем таймер - если нет чувства времени.*

#### **6. Рефлексия**

Участники дают обратную связь по итогам занятия в форме «Корзина, мясорубка, чемодан».

## Список литературы

1. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для развития уверенности в себе. / Учебно-методическое пособие. — СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006., — 52 с.
2. Деннисон Пол И., Деннисон Гейл И. Гимнастика мозга. Книга для педагогов и родителей. — СПб. : Издательская группа «Весь» 2015 г.
3. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология - СПб: изд-во «Питер», 2001.
4. Исследование тревожности (Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханин) / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. Дерманова И.Б. – СПб., 2002. С.124-126.
5. Лапчинская Е.А. Научите старшеклассников тайм-менеджменту // Справочник педагога-психолога. Школа. — 2016. — № 10. — С.57.
6. Липская Т., Кузьменкова О. Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшеклассников). //Школьный психолог. - 2008. - №9.
7. Лихачева, А.Ю. Психологическая готовность старшеклассников к сдаче единого государственного экзамена / А.Ю. Лихачева // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2016. - № 42. – С. 121-126.
8. Менн А.В., Маркина М.Б. Психологическая подготовка старшеклассников к сдаче ЕГЭ // Справочник педагога-психолога. Школа. — 2016. — № 2. — С. 48.
9. Моросанова В.И. Стилевая саморегуляция поведения человека. // «Вопросы психологии», 2000, № 2 с. 118 –127.
10. Романова, А. Н. Психологическое сопровождение старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ / А.Н. Романова // Концепт. –2012. –№ 10.
11. Фокина А. Пять правил разработки рекомендаций для подготовки к ЕГЭ // Справочник педагога-психолога. Школа. — 2017. — № 3. — С.6.
12. Фокина И.В. Специфика профилактической работы психолога с экзаменационной тревожностью у старшеклассников в условиях общеобразовательной школы / И.В. Фокина // Перспективы науки и образования. – 2014. –№ 4(10). – С. 106-110.
13. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. - М.:Генезис, 2009.-184 с.- (Психолог в школе)
14. Шрагина Е.Ю. Программа тренинговых занятий для старшеклассников «Формула успеха». – Журнал «Справочник педагога-психолога. Школа» №1, 2012.

## Интернет-ресурсы

<https://4brain.ru/time/>

<https://psycho.ru/library/1036>

<https://econet.ru/articles/78033-20-sposobov-povysheniya-samoosenki-i-obreteniya-uverenosti>

<https://multiurok.ru/files/uprazhneniia-dlia-formirovaniia-pozitivnogho-mysh.html>

**ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ  
(Ч.Д.СПИЛБЕРГЕР, АДАПТАЦИЯ Ю.Л.ХАНИН)**

**Шкала тревоги Спилбергера** (State-Trait Anxiety Inventory - STAI) - является информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Разработана Спилбергером Ч.Д. и адаптирована Ханиным Ю.Л.

**Шкала ситуативной тревожности**

**Инструкция:** «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет».

№ пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

**Шкала личной тревожности**

**Инструкция:** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.



№ пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

### Интерпретация результатов

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

Уровень реактивной тревожности вычисляется по формуле:

$Tp = Epn - Epo + 50$ , где:

**Tp** - показатель реактивной тревожности;

**Epn** - сумма баллов по прямым вопросам (3, 4, 6, 7, 9, 12, 14, 15, 17, 18);

**Epo** - сумма баллов по обратным вопросам (1, 2, 5, 8, 10, 11, 13, 16, 19, 20).

Для исчисления уровня личностной тревожности применяется формула:

$Tl = Eln - Elo + 35$ , где:

**Tl** - показатель личностной тревожности;

**Eln** - сумма баллов по прямым вопросам (22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40);

**Elo** - сумма баллов по обратным вопросам (21, 26, 27, 30, 33, 36, 39).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 - 44 балла - умеренная;
- 45 и более - высокая.

Личности, относимые к категории **высокотревожных**, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для **низкотревожных** людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Состояние **реактивной (ситуационной) тревоги** возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

**Личностная тревожность** представляет собой конституциональную черту, обуславливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Сопоставление результатов по обеим подшкалам дает возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для испытуемого.

## **ОПРОСНИК «СТИЛЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ» - ССП-98 В.И. МОРОСАНОВОЙ**

Феномен стиля саморегуляции проявляется в том, каким образом человек планирует и программирует достижение жизненных целей, учитывает значимые внешние и внутренние условия, оценивает результаты и корректирует свою активность для достижения субъективно-приемлемых результатов, в том, в какой мере процессы самоорганизации развиты и осознаны. Индивидуальный стиль саморегуляции характеризуется комплексом стилевых особенностей регуляторики. К ним относятся типичные для данного человека особенности регуляторных процессов, реализующие основные звенья системы саморегуляции (планирование, программирование, моделирование, оценивание результатов), а также регуляторно-личностные свойства или инструментальные свойства личности, такие как самостоятельность, надежность, гибкость и т.д. В силу универсальности функциональной структуры регуляции для самых разных видов психической активности и деятельности в стиле саморегуляции проявляется общая регуляторная основа индивидуальности, которая является предпосылкой формирования конкретных стилей деятельности в различных ее видах.

### **Описание шкал опросника**

Опросник ССП-98 состоит из 46 утверждений, входящих в состав шести шкал, выделяемых в соответствии с основными регуляторными процессам (планирования, моделирования, программирования, оценки результатов) и регуляторно-личностными свойствами (гибкости и самостоятельности). В состав каждой шкалы входят по девять утверждений. Структура опросника такова, что ряд утверждений входят в состав сразу двух шкал в связи с тем, что их можно отнести к характеристике как регуляторного процесса, так и свойств регуляции.

**Шкала «Планирование»** характеризует индивидуальные особенности целеполагания и удержания целей, уровень сформированности у человека осознанного планирования деятельности. При высоких показателях по этой шкале у субъекта сформирована потребность в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны, действенны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно. У испытуемых с низкими показателями по шкале потребность в планировании развита слабо, планы подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование не действенно, малореалистично. Такие испытуемые предпочитают не задумываться о своём будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно.

**Шкала «Моделирование»** позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о системе внешних и внутренних значимых условий, степень их осознанности, детализированности и адекватности. Испытуемые с высокими показателями по шкале способны выделяют значимые условия достижения целей, так в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в адекватности программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям. В условиях неожиданно меняющихся обстоятельств, при смене образа жизни, переходе на другую систему работы такие испытуемые способны гибко изменять модель значимых условий и, соответственно, программу действий. У испытуемых с низкими показателями по шкале слабая сформированность процессов моделирования приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий. У таких испытуемых часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам.

**Шкала «Программирование»** диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий. Высокие показатели по этой

шкале говорят о сформировавшейся у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуациях помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программ действий до получения приемлемой для субъекта успешности. Низкие показатели по шкале программирования говорят о неумении и нежелании субъекта продумывать последовательность своих действий. Такие испытуемые предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуя путем проб и ошибок.

**Шкала «Оценивание результатов»** характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения. Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки успешности достижения результатов. Субъект адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий. При низких показателях по этой шкале испытуемые не замечают своих ошибок, не критичны к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей.

**Шкала «Гибкость»** диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, то есть способности перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий. Испытуемые с высокими показателями по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменения значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования, вносят коррекцию в регуляцию. Гибкость регуляторики позволяет адекватно реагировать на быстрые изменения событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска. Испытуемые с низкими показателями по шкале гибкости в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам жизни, смене обстановки и образа жизни. В таких условиях несмотря даже на сформированность процессов регуляции, они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разрабатывать программу действий, выделять значимые условия, оценивать рассогласование полученных результатов с целью деятельности и вносить коррекции. В результате у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

**Шкала «Самостоятельность»** характеризует развитость регуляторной автономии. Наличие высоких показателей по шкале самостоятельности свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход её выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности. Испытуемые с низкими показателями по шкале самостоятельности зависимы от мнений и оценок окружающих. Планы и программы действий разрабатываются несамостоятельно, такие испытуемые часто некритично следуют чужим советам. При отсутствии посторонней помощи у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои.

Опросник в целом работает как единая шкала «Общий уровень саморегуляции», который характеризует общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека.

Для испытуемых с **высокими показателями** общего уровня саморегуляции характерна осознанность и взаимосвязанность в общей структуре индивидуальной регуляции регуляторных звеньев. Такие испытуемые самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в большей степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной саморегуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомой ситуации тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности.

У испытуемых с **низкими показателями** по данной шкале потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения несформированна; они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. Возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей у таких испытуемых снижена по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем регуляции. Соответственно успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

**Инструкция:** «Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов.

Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения».

1. Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.
2. Люблю всякие приключения, могу идти на риск.
3. стараюсь всегда приходить вовремя, но тем не менее часто опаздываю.
4. Придерживаюсь девиза «Выслушай совет, но сделай по-своему».
5. Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.
6. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.
7. Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появляется чувство, что не хватило 1-2 дня для подготовки.
8. чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо, необходимо знать, что ждет тебя завтра.
9. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.
10. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.
11. Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.
12. Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.
13. Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
14. Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.
15. не люблю много раздумывать о своём будущем.
16. В новой одежде часто ощущаю себя неловко.
17. Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.
18. Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.
19. Моё отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.
20. Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.
21. Предпочитаю сохранить независимость даже от близких мне людей.
22. Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.

23. В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.
24. При большом объеме работы неминуемо ухудшение результатов.
25. Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.
26. Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.
27. Бывает, что настаиваю на своём, даже когда не уверен в своей правоте.
28. Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.
29. Прежде чем выяснить отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.
30. В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.
31. Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко слеую чужим советам.
32. Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.
33. Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.
34. Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.
35. Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.
36. В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.
37. Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.
38. Редко отступаю от начатого дела.
39. Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случаи усталости и плохого самочувствия.
40. Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.
41. Про меня говорят, что я «разбрасываюсь», не умею отделить главного от второстепенного.
42. Не умею и не люблю за ранее планировать свой бюджет.
43. Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.
44. После размышления конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.
45. Непринужденно чувствую себя незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.
46. Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.

Подсчеты показателей опросника производится по ключам, представленным ниже, где «Да» означает положительные ответы, а «Нет» - отрицательные.

**Шкала «Планирование»:**

Да 1, 8, 17, 22, 28, 31, 36.

Нет 15, 42.

**Шкала «Моделирование»:**

Да 11, 37.

Нет 3, 7, 19, 23, 26, 33, 41.

**Шкала «Программирование»:**

Да 12, 20, 25, 29, 38, 43.

Нет 5, 9, 32.

**Шкала «Оценка результатов»:**

Да 30, 44.

Нет 6, 10, 13, 16, 24, 34, 39.

**Шкала «Гибкость»:**

Да 2, 11, 25, 35, 36, 45.

Нет 16, 18, 23.

**Шкала «Самостоятельность»:**

Да 4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46.

Нет 34.

Шкала «Общий уровень саморегуляции»:

Да 1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46.

Нет 3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42.

**Лист ответов**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ Год рождения \_\_\_\_\_

	<b>Верно</b>	<b>Пожалуй, верно</b>	<b>Пожалуй, неверно</b>	<b>Неверно</b>
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				
39				
40				
41				
42				

43				
44				
45				
46				



## ОПРОСНИК «ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ ТЕМПЕРАМЕНТА» Б.Н.СМИРНОВА

### Описание методики

Опросник Б.Н. Смирнова позволяет выявить ряд полярных свойств темперамента: экстраверсию - интроверсию, эмоциональную возбудимость - эмоциональную уравновешенность, темп реакций (быстрый - медленный), активность (высокую - низкую). Он также имеет шкалу искренности испытуемого при ответах на вопросы, позволяющую оценить надежность полученных результатов.

**Инструкция:** «Вам предлагается ответить на 48 вопросов. Отвечайте на каждый вопрос "да" (+) или "нет" (-), ставя свой ответ рядом с номером вопроса. Отвечайте на все вопросы, ничего не пропуская. Чем искреннее будут ваши ответы, тем точнее изучите свой темперамент».

### Обработка результатов

Ответ в соответствии с ключом оценивается от 1 до 3 баллов.

Подсчитать сумму баллов по каждой шкале опросника. Определить искренность ответов по шкале «искренность». Если показатель по этой шкале 13-20 баллов, то высокая надежность результатов, 8-12 - средняя, 1-7 - низкая.

### Ключ

№	Свойства темперамента	Ответы "Да"	Балл	Ответы "Нет"	Балл
1	Экстраверсия-интроверсия	1, 7, 13, 19, 25, 31, 37	3	2	1
		4, 43	2		
2	Ригидность-пластичность	8, 26, 32	3	37	2
		2, 14, 20, 38, 44	2	19, 46	1
3	Эмоциональная возбудимость-уравновешенность	15, 21, 33, 39, 45	3		
		3, 9	2		
		27	1		
4	Темп реакции	4, 16, 28	3		
		10, 22, 34, 40, 46	2		
		17, 29, 37	1		
5	Активность	5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47	3	38	1
		10	1		
6	Искренность	30, 36, 42, 48	3	23	1
		6, 12	2		
		18, 25, 24	1		

### Интерпретация результатов

	Очень высокая	Высокая	Средняя	Высокая	Очень высокая	
Экстраверсия	22-26	17-21	12-16	7-11	0-6	Интроверсия
Ригидность	16-23	12-15	7-11	3-6	0-2	Пластичность
Эмоциональная возбудимость	18-20	14-17	8-12	4-7	0-3	Эмоциональная устойчивость
Быстрота реакции	20-22	14-19	9-13	5-8	0-4	Медлительность
Активность	24-26	21-23	14-20	9-13	0-8	Пассивность

### **Экстраверсия-интроверсия**

- **0 - 6 баллов - Высокая интровертированность.**

Спокойный, застенчивый, погруженный в свои переживания человек, который отделен от всех, кроме близких людей. Он планирует свои действия заблаговременно, любит во всем порядок и держит свои чувства под строгим контролем. Склонен общаться с близкими, домашний, верный в своих привязанностях, смирный и послушный, воздерживается от шумных компаний и неустойчивых партнеров. Терпимый, смиренный и лояльный к чужим взглядам. Внешне - медлительный, нерешительный, безгласный, но это может быть обманом, поскольку это еще не говорит об его внутреннем мире.

- **7 - 11 баллов - Средняя интровертированность.**

Спокойный, застенчивый, погруженный в свои переживания человек, который отделен от всех, кроме близких людей. Он планирует свои действия заблаговременно, любит во всем порядок и держит свои чувства под строгим контролем. Склонен общаться с близкими, домашний, верный в своих привязанностях, смирный и послушный, воздерживается от шумных компаний и неустойчивых партнеров. Терпимый, смиренный и лояльный к чужим взглядам. Внешне - медлительный, нерешительный, безгласный, но это может быть обманом, поскольку это еще не говорит об его внутреннем мире.

- **17 - 21 баллов - Средняя экстравертированность.**

Общительный, имеет много друзей, не любит долго читать и заниматься систематической учебой, стремление к различного рода возбуждениям (как положительным, так и отрицательным), склонен к риску и приключениям, действует под влиянием момента, импульсивен, беззаботен и добродушно весел, оптимистичен, в жизни предпочитает действие и движение, бывает вспыльчив, эмоции и чувства не всегда контролируются. Из положительных черт: энергичность, инициативность, энтузиазм, стремление к новым сторонам жизни, при реализации своих замыслов бойкий и пробивной, деятельный, с кипучей энергией. Хороший организатор, целеустремленный и предприимчивый. С окружающими жизнерадостный, неунывающий.

- **22 - 26 баллов - Высокая экстравертированность.**

Общительный, имеет много друзей, не любит долго читать и заниматься систематической учебой, стремление к различного рода возбуждениям (как положительным, так и отрицательным), склонен к риску и приключениям, действует под влиянием момента, импульсивен, беззаботен и добродушно весел, оптимистичен, в жизни предпочитает действие и движение, бывает вспыльчив, эмоции и чувства не всегда контролируются. Из положительных черт: энергичность, инициативность, энтузиазм, стремление к новым сторонам жизни, при реализации своих замыслов бойкий и пробивной, деятельный, с кипучей энергией. Хороший организатор, целеустремленный и предприимчивый. С окружающими жизнерадостный, неунывающий.

### **Ригидность-пластичность**

- **0 - 2 баллов - Высокая пластичность.**

Пластичность (лабильность) - одно из свойств нервной системы, характеризующее скорость возникновения и прекращения нервных процессов.

- **3 - 6 баллов - Средняя пластичность.**

Пластичность (лабильность) - одно из свойств нервной системы, характеризующее скорость возникновения и прекращения нервных процессов.

- **12 - 15 баллов - Средняя ригидность.**

Ригидность - затрудненность в изменении намеченной субъектом программы деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки. Выражается: 1) в косности аффективных (эмоциональных) откликов на изменяющиеся объекты эмоций; 2) в тугоподвижности перестройки системы мотивов в обстоятельствах, требующих от субъекта гибкости и изменения характера поведения; 3) в трудностях перестройки восприятия и представлений в изменившейся ситуации.

- **16 - 23 баллов - Высокая ригидность.**

Ригидность - затрудненность в изменении намеченной субъектом программы деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки. Выражается: 1) в косности аффективных (эмоциональных) откликов на изменяющиеся объекты эмоций; 2) в тугоподвижности перестройки системы мотивов в обстоятельствах, требующих от субъекта гибкости и изменения характера поведения; 3) в трудностях перестройки восприятия и представлений в изменившейся ситуации.

#### **Эмоциональная возбудимость-уравновешенность**

- **0 - 3 баллов - Высокая эмоциональная уравновешенность.**

Выдержанный, сдержанный, терпеливый, немногословный, степенный, благоразумный, уравновешанный, ровный в общении, воздержанный от гнева и невозмутимый в ситуации стресса. Терпимый к лишениям, умеренный в своих потребностях. Это психологически устойчивая личность, которая хорошо адаптируется к социальной среде.

- **4 - 7 баллов - Средняя эмоциональная уравновешенность.**

Выдержанный, сдержанный, терпеливый, немногословный, степенный, благоразумный, уравновешанный, ровный в общении, воздержанный от гнева и невозмутимый в ситуации стресса. Терпимый к лишениям, умеренный в своих потребностях. Это психологически устойчивая личность, которая хорошо адаптируется к социальной среде.

- **14 - 17 баллов - Средняя эмоциональная возбудимость.**

Личность эмоционально неустойчивая, подвержена всевозможным психологическим отклонениям, которые ведут к неуравновешанности. Чувствительный, уязвимый, мучается от неприятностей в жизни. Эмоционально тонко чувствующий, деликатный, восприимчивый к отрицательным сигналам извне, стыдливый, смущающийся. Принимает все близко к сердцу, неуверенный в себе и боязливый. Могут проявляться закомплексованность, пугливость, неуверенность в себе, напряженность эмоций.

- **18 - 20 баллов - Высокая эмоциональная возбудимость.**

Личность эмоционально неустойчивая, подвержена всевозможным психологическим отклонениям, которые ведут к неуравновешанности. Чувствительный, уязвимый, мучается от неприятностей в жизни. Эмоционально тонко чувствующий, деликатный, восприимчивый к отрицательным сигналам извне, стыдливый, смущающийся. Принимает все близко к сердцу, неуверенный в себе и боязливый. Могут проявляться закомплексованность, пугливость, неуверенность в себе, напряженность эмоций.

#### **Темп реакции**

- **0 - 4 баллов - Очень медленный темп реакций.**

Реакция - действие, состояние, процесс, возникающее в ответ на какое-либо воздействие, раздражитель, впечатление. Реакция - акт поведения, возникающее в ответ на определенное воздействие.

- **5 - 8 баллов - Медленный темп реакций.**

Реакция - действие, состояние, процесс, возникающее в ответ на какое-либо воздействие, раздражитель, впечатление. Реакция - акт поведения, возникающее в ответ на определенное воздействие.

- **14 - 19 баллов - Быстрый темп реакций.**

Реакция - действие, состояние, процесс, возникающее в ответ на какое-либо воздействие, раздражитель, впечатление. Реакция - акт поведения, возникающее в ответ на определенное воздействие.

- **20 - 22 баллов - Очень быстрый темп реакций.**

Реакция - действие, состояние, процесс, возникающее в ответ на какое-либо воздействие, раздражитель, впечатление. Реакция - акт поведения, возникающее в ответ на определенное воздействие.

#### **Активность**

- **0 - 8 баллов - Низкий уровень активности.**

Активность - свойство всего живого как источник преобразования или поддержания ими жизненно значимых связей с окружающим миром. Активность характеризуется

обусловленностью производимых действий, произвольностью (наличием цели субъекта), значительной устойчивостью деятельности в отношении принятой цели.

- **9 - 13 баллов - Активность ниже среднего.**

Активность - свойство всего живого как источник преобразования или поддержания ими жизненно значимых связей с окружающим миром. Активность характеризуется обусловленностью производимых действий, произвольностью (наличием цели субъекта), значительной устойчивостью деятельности в отношении принятой цели.

- **17 - 23 баллов - Активность выше среднего.**

Активность - свойство всего живого как источник преобразования или поддержания ими жизненно значимых связей с окружающим миром. Активность характеризуется обусловленностью производимых действий, произвольностью (наличием цели субъекта), значительной устойчивостью деятельности в отношении принятой цели.

- **24 - 26 баллов - Высокая активность.**

Активность - свойство всего живого как источник преобразования или поддержания ими жизненно значимых связей с окружающим миром. Активность характеризуется обусловленностью производимых действий, произвольностью (наличием цели субъекта), значительной устойчивостью деятельности в отношении принятой цели.

### **Искренность**

- 0 - 7 баллов - В ходе обследования испытуемый либо не вполне понимал смысла вопросов, либо торопился заполнить опросник.
- 8 - 12 баллов - В ходе психологического обследования испытуемый старается достоверно представить свою личность.
- 13 - 20 баллов - Высокий уровень искренности при ответах. Искренность - для личности с таким параметром характерно чистосердечие и человечность в общении. Про такого говорят, что он честный по своей натуре, бескорыстный в своих поступках и помощи. Добросердечность этой личности нельзя смешивать со всепрощением, личность с пониманием относится к чужим проблемам и старается в силу своих возможностей помочь окружающим. Добрый, отзывчивый к окружающим, гуманист. В ходе психологического обследования не старается приукрасить свою личность.

**Примечание:** Средние значения (между двумя полюсами) могут свидетельствовать как о гибкости поведения в различных ситуациях, так и противоречивости личности. Также большое количество таких показателей может быть признаком неискренности испытуемого.

### **Стимульный материал**

1. Вы любите часто бывать в компании?
2. Вы избегаете иметь вещи, которые ненадежны, непрочны, хотя и красивы?
3. Часто ли у вас бывают подъемы и спады настроения?
4. Во время беседы вы очень быстро говорите?
5. Вам нравится работа, требующая полного напряжения сил и способностей?
6. Бывает ли, что вы передаете слухи?
7. Считаете ли вы себя человеком очень веселым и жизнерадостным?
8. Вы очень привыкаете к определенной одежде, ее цвету и покрою, так что неохотно меняете ее на что-нибудь другое?
9. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в людях, которые вас понимают, могут ободрить или утешить?
10. У вас очень быстрый почерк?
11. Ищете ли вы сами себе работу, занятие, хотя можно было бы и отдохнуть?
12. Бывает ли так, что вы не выполняете своих обещаний?
13. У вас много очень хороших друзей?
14. Трудно ли вам оторваться от дела, которым вы поглощены, и переключиться на другое?
15. Часто ли вас терзает чувство вины?
16. Обычно вы ходите очень быстро, независимо от того, спешите или нет?
17. В школе вы бились над трудными задачами до тех пор, пока не решали их?

18. Бывает ли, что вы иногда соображаете хуже, чем обычно?
19. Вам легко найти общий язык с незнакомыми людьми?
20. Часто ли вы планируете, как будете себя вести при встрече, беседе и т.д.?
21. Вы вспыльчивы и легко ранимы намеками и шутками над вами?
22. Во время беседы обычно вы быстро жестикулируете?
23. Чаще всего вы просыпаетесь утром свежим и хорошо отдохнувшим?
24. Бывают ли у вас такие мысли, что вы не хотели бы, чтобы о них знали другие?
25. Вы любите подшучивать над другими?
26. Склонны ли вы к тому, чтобы основательно проверить свои мысли, прежде чем их сообщить кому-либо?
27. Часто ли вам снятся кошмары?
28. Обычно вы легко запоминаете и усваиваете новый учебный материал?
29. Вы настолько активны, что вам трудно даже несколько часов быть без дела?
30. Бывало ли, что, разозлившись, вы выходили из себя?
31. Вам не трудно внести оживление в довольно скучную компанию?
32. Вы обычно довольно долго раздумываете, принимая какое-то, даже не очень важное, решение?
33. Вам говорили, что вы принимаете все слишком близко к сердцу?
34. Вам нравится играть в игры, требующие быстроты и хорошей реакции?
35. Если у вас что-то долго не получается, то обычно вы все же пытаетесь сделать это?
36. Возникало ли у вас, хотя и кратковременно, чувство раздражения к вашим родителям?
37. Считаете ли вы себя открытым и общительным человеком?
38. Обычно вам трудно взяться за новое дело?
39. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
40. Обычно вам трудно что-то делать с медлительными и неторопливыми людьми?
41. В течение дня вы можете долго и продуктивно заниматься чем-либо, не чувствуя усталости?
42. У вас есть привычки, от которых следовало бы избавиться?
43. Вас принимают иногда за человека беззаботного?
44. Считаете ли хорошим другом только того, чья симпатия к вам надежна и проверена?
45. Вас можно быстро рассердить?
46. Во время дискуссии обычно вы быстро находите подходящий ответ?
47. Вы можете заставить себя долго и продуктивно, не отвлекаясь, заниматься чем-либо?
48. Бывает, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?

Приложение 4

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ТЕТРАДЬ**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ лет

Дата заполнения \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

**Исследование тревожности  
(Ч.Д.Спилбергер, адаптация Ю.Л.Ханин)**

**Шкала СТ**

№ пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4

14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

**Шкала ЛТ**

№ пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4

33	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

**Опросник «Стиль саморегуляции поведения» - ССП-98  
(В.И. Моросанова)**

	Верно	Пожалуй, верно	Пожалуй, неверно	Неверно
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				

14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				
39				
40				
41				
42				
43				
44				

45				
46				

**Опросник «Исследование психологической структуры темперамента» (Б.Н.Смирнов)**

№ п/п	Вопрос	Да (+)/ Нет (-)
1	Вы любите часто бывать в компании?	
2	Вы избегаете иметь вещи, которые ненадежны, непрочны, хотя и красивы?	
3	Часто ли у вас бывают подъемы и спады настроения?	
4	Во время беседы вы очень быстро говорите?	
5	Вам нравится работа, требующая полного напряжения сил и способностей?	
6	Бывает ли, что вы передаете слухи?	
7	Считаете ли вы себя человеком очень веселым и жизнерадостным?	
8	Вы очень привыкаете к определенной одежде, ее цвету и покрою, так что неохотно меняете ее на что-нибудь другое?	
9	Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в людях, которые вас понимают, могут ободрить или утешить?	
10	У вас очень быстрый почерк?	
11	Ищете ли вы сами себе работу, занятие, хотя можно было бы и отдохнуть?	
12	Бывает ли так, что вы не выполняете своих обещаний?	
13	У вас много очень хороших друзей?	
14	Трудно ли вам оторваться от дела, которым вы поглощены, и переключиться на другое?	
15	Часто ли вас терзает чувство вины?	
16	Обычно вы ходите очень быстро, независимо от того, спешите или нет?	

17	В школе вы бились над трудными задачами до тех пор, пока не решали их?	
18	Бывает ли, что вы иногда соображаете хуже, чем обычно?	
19	Вам легко найти общий язык с незнакомыми людьми?	
20	Часто ли вы планируете, как будете себя вести при встрече, беседе и т.д.?	
21	Вы вспыльчивы и легко ранимы намеками и шутками над вами?	
22	Во время беседы обычно вы быстро жестикулируете?	
23	Чаще всего вы просыпаетесь утром свежим и хорошо отдохнувшим?	
24	Бывают ли у вас такие мысли, что вы не хотели бы, чтобы о них знали другие?	
25	Вы любите подшучивать над другими?	
26	Склонны ли вы к тому, чтобы основательно проверить свои мысли, прежде чем их сообщить кому-либо?	
27	Часто ли вам снятся кошмары?	
28	Обычно вы легко запоминаете и усваиваете новый учебный материал?	
29	Вы настолько активны, что вам трудно даже несколько часов быть без дела?	
30	Бывало ли, что, разозлившись, вы выходили из себя?	
31	Вам не трудно внести оживление в довольно скучную компанию?	
32	Вы обычно довольно долго раздумываете, принимая какое-то, даже не очень важное, решение?	
33	Вам говорили, что вы принимаете все слишком близко к сердцу?	
34	Вам нравится играть в игры, требующие быстроты и хорошей реакции?	



35	Если у вас что-то долго не получается, то обычно вы все же пытаетесь сделать это?	
36	Возникало ли у вас, хотя и кратковременно, чувство раздражения к вашим родителям?	
37	Считаете ли вы себя открытым и общительным человеком?	
38	Обычно вам трудно взяться за новое дело?	
39	Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?	
40	Обычно вам трудно что-то делать с медлительными и неторопливыми людьми?	
41	В течение дня вы можете долго и продуктивно заниматься чем-либо, не чувствуя усталости?	
42	У вас есть привычки, от которых следовало бы избавиться?	
43	Вас принимают иногда за человека беззаботного?	
44	Считаете ли хорошим другом только того, чья симпатия к вам надежна и проверена?	
45	Вас можно быстро рассердить?	
46	Во время дискуссии обычно вы быстро находите подходящий ответ?	
47	Вы можете заставить себя долго и продуктивно, не отвлекаясь, заниматься чем-либо?	
48	Бывает, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?	

***Спасибо!***

<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ ГИА-9, ГИА-11</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• негативное отношение к самому экзамену;</li> <li>• неадекватные страхи, опасения, фантазии, связанные с ЕГЭ;</li> <li>• неумение адекватно оценить свои знания, умения, способности;</li> <li>• высокая тревожность, волнение;</li> <li>• неопределенность жизненных планов.</li> </ul>
Название группы трудностей –
Актуальные трудности:
Пути преодоления:
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>

<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ ГИА-9, ГИА-11</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• неумение пользоваться знаниями по предмету, гибко оперировать системой учебных понятий;</li> <li>• неумение оперировать большим объемом учебного материала;</li> <li>• недостаточность навыков самоорганизации и самоконтроля;</li> <li>• неспособность к переключаемости, недостаточная мобильность;</li> <li>• недостаточная сформированность навыков работы с тестовыми заданиями.</li> </ul>
Название группы трудностей –
Актуальные трудности:
Пути преодоления:
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>

<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ ГИА-9, ГИА-11</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• неумение фиксировать ответы на экзаменационные задания;</li> <li>• неумение устанавливать контакты в незнакомой обстановке и с незнакомыми людьми;</li> <li>• отсутствие четкой стратегии деятельности на экзамене;</li> <li>• невладение способами управления своим эмоциональным состоянием;</li> <li>• незнание своих обязанностей и прав на ЕГЭ.</li> </ul>
Название группы трудностей –
Актуальные трудности:
Пути преодоления:
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>

## **Информационные материалы для организации психопросветительской работы с педагогами**

### **Типы выпускников, испытывающих затруднения при сдаче ГИА, и стратегии их поддержки**

Своеобразие образовательной деятельности каждого ребёнка связано с рядом его индивидуальных особенностей: спецификой мышления, памяти, внимания, темпом деятельности, личностными особенностями, учебной мотивацией и т.д. В зависимости от сущности имеющихся затруднений можно выделить 3 группы выпускников:

- 1) тревожные;
- 2) неуверенные;
- 3) дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации.

Знание психологической характеристики каждого типа поможет педагогу определить основные трудности обучающегося и выбрать необходимую стратегию поддержки, как на этапе подготовки к экзаменационным испытаниям, так и непосредственно в период их проведения.

#### **Тревожные дети**

##### ***Краткая психологическая характеристика***

Для тревожных детей образовательный процесс сопряжен с эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебной работой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и т. д.).

Каким образом распознать тревожного ребенка? Эти дети часто перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют написанное - причем это может и не вести к существенному улучшению качества работы. При устном ответе они, как правило, пристально наблюдают за реакциями взрослого. Обычно задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают учителя. Тревожные дети при выполнении индивидуального задания просят «посмотреть, правильно ли они сделали». Они часто грызут ручки, теребят пальцы или волосы.

##### ***Основные трудности***

Ситуация экзамена сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная. Наиболее трудная сторона ЕГЭ для тревожного ребенка - отсутствие эмоционального контакта со взрослым.

##### ***Стратегии поддержки***

*На этапе подготовки.* На предэкзаменационном этапе для тревожных детей создайте ситуацию эмоционального комфорта. Нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей этого типа приводит к дезорганизации их деятельности.

Задача взрослого - создать ситуацию успеха, поощрять, поддерживать. В этом большую роль играют высказывания: «Я уверен, что ты справишься», «Ты так хорошо справился с контрольной по физике».

*Во время экзамена.* Очень важно обеспечить тревожным детям ощущение эмоциональной поддержки. Это можно сделать различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться и т. д. Тем самым взрослый как бы говорит ребенку: «Я здесь, я с тобой, ты не один». Если ребенок обращается за помощью: «Посмотрите, я правильно делаю?» - лучше всего, не вникая в содержание написанного, убедительно сказать: «Я уверена, что ты все делаешь правильно и у тебя все получится».

#### **Неуверенные дети**

##### ***Краткая психологическая характеристика***

Проблема таких детей в том, что они не умеют опираться на собственное мнение, они склонны прибегать к помощи других людей. Неуверенные дети не могут самостоятельно проверить качество своей работы: они сами себе не доверяют.

Они могут хорошо справляться с теми заданиями, где требуется работа по образцу, но испытывают затруднения при необходимости самостоятельного выбора стратегии решения. В подобной ситуации они обычно обращаются за помощью к одноклассникам или родителям (особенно при выполнении домашнего задания).

Такие дети списывают не потому, что не знают ответа, а потому, что не уверены в правильности своих знаний и решений.

В поведенческом плане им часто присущ конформизм, они не умеют отстаивать собственную точку зрения. Неуверенные дети часто подолгу не могут приступить к выполнению задания.

### ***Основные трудности***

Неуверенные дети испытывают затруднения во время любого экзамена, поскольку им сложно опираться только на собственные ресурсы и принимать самостоятельное решение. При сдаче ЕГЭ подобные дети испытывают дополнительные сложности, поскольку принципиальное значение там имеет самостоятельный выбор стратегии деятельности, а эта задача для неуверенных детей сложна.

### ***Стратегии поддержки***

*На этапе подготовки.* Очень важно, чтобы неуверенный ребенок получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора. При работе с такими детьми необходимо воздерживаться от советов и рекомендаций: «Сначала реши простые задания, а потом переходи к сложным». Лучше предложить выбрать ему самому и терпеливо дожидаться, когда он примет решение: «Как ты думаешь, с чего лучше начать: с простых или сложных заданий?».

*Во время экзамена.* Неуверенного ребенка поддерживайте простыми фразами, которые способствуют созданию ситуации успеха: «Я уверен, у тебя все получится», «Ты обязательно справишься». Если ребенок никак не может приступить к выполнению задания, долго сидит без дела, спросите его: «Ты не знаешь, как начать? Как выполнять следующее задание?» - и предложите ему альтернативу: «Ты можешь начать с простых заданий или сначала просмотреть весь материал. Как ты думаешь, что будет лучше?» Не говорите тревожным й-неуверенным детям фраз типа «Подумай еще», «Поразмысли хорошенько». Это только усилит их тревогу и никак не продвинет выполнение задания.

## **Дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации**

### ***Краткая психологическая характеристика***

Обычно этих детей характеризуют как «невнимательных», «рассеянных». У них редко имеют место истинные нарушения внимания. Гораздо чаще «невнимательные» дети - это дети с низким уровнем произвольности. У них сформированы все психические функции, необходимые для того, чтобы быть внимательными, но общий уровень организации деятельности очень низкий. Им присущи частые колебания темпа деятельности, неустойчивая работоспособность. Они часто отвлекаются от работы

### ***Основные трудности***

ЕГЭ требует очень высокой организованности деятельности. Непроизвольные дети при общем высоком уровне познавательного развития и достаточном объеме знаний могут нерационально использовать отведенное время.

### ***Стратегии поддержки***

*На этапе подготовки.* Психические функции формируются через наличие внешних опор. Поэтому на этапе подготовки научите ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства. Такими средствами могут стать песочные часы, отмеряющие время, нужное для выполнения задания; составление списка необходимых дел (и их вычеркивание по мере выполнения); линейка, указывающая на нужную строчку, и т. д. Бесплезно призывать таких детей «быть внимательнее», поскольку это им недоступно.

*Во время экзамена.* Помогайте этим детям самоорганизоваться, задавайте направляющие вопросы: «Ты как?», «Ты сейчас что делаешь?». Важно использовать внешние опоры. Например, ребенок может составить план своей работы и зачеркивать пункты или класть линейку на то задание, которое он сейчас выполняет.

### **Рекомендации учителям**

Обратите внимание на три группы трудностей ЕГЭ: когнитивные, личностные и процессуальные. *Когнитивные трудности* - это трудности, связанные с особенностями переработки информации в ходе ГИА, со спецификой работы с тестовыми заданиями. Значительную трудность может представлять сама работа с тестовыми заданиями. *Личностные трудности* - это трудности, обусловленные особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями. *Процессуальные трудности* связаны с самой процедурой сдачи ЕГЭ. Такие трудности можно разделить на несколько групп, одна из которых связана: со спецификой фиксирования ответов, ролью взрослого, критериями оценки, незнанием своих прав и обязанностей. Чтобы снять трудности ГИА, расскажите учащимся подробно о процедуре экзамена, структуре экзаменационной работы, научите их заполнять бланки

Хорошее знание материала необходимо для успеха, но это знание нужно еще и продемонстрировать. Беспокойство и тревога в ситуации экзамена могут быть большими врагами, чем не самое блестящее знание предмета. Информация о том, как научить выпускника справляться с излишним волнением при подготовке к сдаче экзаменов, представлена в памятке.

### **Памятка для учителя**

1. Если накануне экзамена ученик постоянно думает и говорит о провале, посоветуйте ему постараться не думать о плохом. Конечно, это будет трудно. Опишите ему картину будущего легкого и удачного ответа. Пусть он почаще и сам воображает себе образ «желаемого будущего» во всех подробностях - как он, волнуясь, входит в класс, садится на место. И тут страх пропадает, все мысли ясные, ответы четко представляются уверенному в себе человеку. Расскажите учащимся, как вы оцениваете их мысли о возможном провале - они не только мешают готовиться к экзамену, создавая постоянное напряжение, но и разрешают ученику готовиться спустя рукава, ведь все равно впереди ждет неудача.
2. Если волнение все же не покидает выпускника, то предложите ему прием, называемый «доведение до абсурда». Главная задача - как можно сильнее напугать себя. Хорошо заниматься этим упражнением вдвоем - напугаете друг друга сильнее. Этот прием обязательно приведет вас обоих к мысли, что бояться на самом деле нечего и не все так ужасно. Кстати, если старшеклассник поражает вас каменным спокойствием - это не так уж и хорошо. Отсутствие некоторого волнения на экзамене часто мешает хорошим ответам.
3. Используйте при подготовке такой прием, как работа с опорными конспектами. Опорный конспект - это не переписанный бисерным почерком фрагмент учебника, это всегда схема материала. Разработайте вместе с учащимися систему условных обозначений.
4. Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка. Для начала освоите эти упражнения сами, а затем позанимайтесь с учащимися. Включайте эти упражнения в структуру урока, используйте их для настроя класса перед контрольными работами.

## Информационный буклет для родителей «Как поддержать ребёнка в период подготовки и сдачи ЕГЭ»



### ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ

Официальный информационный портал единого государственного экзамена (ЕГЭ) — <http://www.ege.edu.ru/>

Официальный информационный портал государственной итоговой аттестации (ОГЭ (ГИА)) — <http://gia.edu.ru>

Официальный сайт ОГБУ «Белгородский региональный центр психолого-медико-социального сопровождения» <http://psy-centr-31.ucoz.ru>



### ОГБУ «БРЦ ПМСС»

г. Белгород,  
ул. Привольная, д.1  
тел./факс (4722) 20-53-88,  
20-53-89  
E-mail: [psy-centr-31@mail.ru](mailto:psy-centr-31@mail.ru)

вероятный вариант.

Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

### ПИТАНИЕ И РЕЖИМ ДНЯ

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и "от плюшек не толстеют!"

Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

Оптимальный ужин накануне экзамена: овощной салат либо овощное рагу с мясом или рыбой, кусок хлеба, фруктовый напиток или целый фрукт (яблоко, апельсин). Крахмальные продукты (например, макароны, рис, картофель, хлеб) помогут легко уснуть и спокойно спать. стакан молока, лучше теплого и с ложкой мёда, тоже способствует здоровому засыпанию.

Оптимальный завтрак перед экзаменом: яйца, фасоль, овсянка с мёдом, творог, йогурт, хлеб с маслом и сыром. Запить завтрак стоит чаем с лимоном и сахаром. Если ребёнок слишком нервничает и не может съесть полноценный завтрак, то можно предложить ему пару бананов, орехи, изюм, курагу, ананас, фруктовый или молочный коктейль, которые поддержат его на экзамене.



## КАК ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЁНКА В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ЕГЭ

### ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## ПОВЕДЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

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

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Повышайте у ребенка уверенность в себе, так как чем больше он боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок. Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможность, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

## ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

Очень важно разработать ребенку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, кинестетики, тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т. д.)! И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развивать умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!

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

Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неопределенности.

В процессе работы с заданиями приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Помогите распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам.

Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл логики материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и табли-

цы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т. д.

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

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

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее: · пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу; · внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитать до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его написать); · если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться; если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее