УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГУРЬЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГУРЬЕВСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ
И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ «ДОВЕРИЕ»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета

(протокол от 29.05. 2026 № 3)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «Гурьевский центр «Доверие»
_____Н.Г. Вишневская
(приказ от 29.05. 2026 № 50-од)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности
«Психологическая готовность к сдаче экзаменов» (психология)

Возраст обучающихся: 14-18 лет

Срок реализации: 4 месяца

Автор программы:
Елкина Надежда Викторовна,
педагог-психолог
г. Гурьевск

г. Гурьевск, 2026 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Психологическая готовность к сдаче экзаменов» (далее – программа) посвящена оказанию психологической помощи подросткам в период сдачи выпускных экзаменов. **Предмет программы** – психологическое сопровождение, которое представляет собой систему профессиональной деятельности педагога-психолога, направленную на создание социально-психологических условий для успешного обучения и психического развития детей в условиях образовательной организации. Соответственно, благодаря психологическому сопровождению в рамках данной программы, подростки могут приобрести определенных знания и навыки, которые научат их справляться с психофизиологическим напряжением, вызванным предстоящей сдачей экзаменов.

Ведущая идея программы состоит не только в развитии у подростков умения справляться с собственными эмоциональными переживаниями, но также развитии у них навыков самоорганизации, осознания своей ответственности и своих возможностей при подготовке к экзаменам.

Ключевые понятия:

Стресс – это состояние психофизиологического напряжения - совокупность защитных физиологических реакций, наступающих в организме человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов.

Тревога – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, предчувствием грозящей опасности.

Саморегуляция – это процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками.

Программа имеет **социально-гуманитарную направленность**, так как направлена на социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе; способствует личностному развитию ребенка, повышению его адаптивных возможностей. Программа является индивидуально-ориентированный.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность образовательной программы

Обучение в выпускных классах — это напряженный период в жизни подростков. Кроме трудностей взросления, профессионального самоопределения, для большинства подростков встает проблема сдачи экзаменов. Экзамен всегда испытание для человека, тем более для подростка, которому оно кажется глобальным и подчас непосильным. На восприятие ситуации сдачи экзаменов как стрессовой влияет ряд причин, это и умение справиться с собственными переживаниями, и навыки самоорганизации, у управление своими познавательными процессами, и способность продемонстрировать свои способности за ограниченное количество времени, и понимание того, что ты будешь оценен значимыми людьми в зависимости от полученной оценки (ведь, подростки постоянно слышат о значимости успешной сдачи экзаменов, а некоторые не устают повторять им даже о судьбоносности этого события…) Также важно понимать, что стрессовой ситуация экзаменов является не только для учеников с посредственными результатами обучения. Как показывает опыт, экзамены это испытание и для успешных в плане обучения детей, и для родителей, и педагогов. Соответственно, при выстраивании профилактической работы по данному направлению нужно охватывать всех участников данного процесса.

В течении нескольких лет, в рамках договора о сотрудничестве, специалисты центра проводили занятия с учащимися 9 классов в Маршальской школе Гурьевского ГО по теме «Психологическая готовность к сдаче экзаменов». Учитывая последующие ежегодные запросы на работу в данном направлении, специалисты центра сочли целесообразным обобщить (представить) имеющийся опыт в виде рабочей программы.

Новизна опыта заключается в том, чтобы через систему знаний, направленных на самопознание и осознание подростком своих возможностей способствовать повышению его адаптации в стрессовых ситуациях.

Педагогическая целесообразность образовательной программы.

Программа основана на системном подходе, учитывающем возрастные психологические новообразования ребенка (чувство взрослости; развитие самосознания, склонность к рефлексии; особое развитие волевых качеств; самоопределение). Задачи обучения ориентированы на онтогенетические закономерности и возрастные особенности младшего и старшего подросткового возраста. Занятия построены таким образом, чтобы обеспечить ребенку/подростку активную позицию: иметь возможность высказаться, аргументировать точку зрения, представить работу на заданную тему. Темы, которые предполагается раскрыть на занятиях, направлены на формирование социально значимых навыков.

Методологической и теоретической основой программы послужили:

1. Принцип системного подхода в психологии (Б.Ф. Ломов, К.К. Платонов);
2. Принципы деятельностного подхода (А.Н. Леонтьев, К.А. Абульханова-Славская, В.Н. Мясищев, С.Л. Рубинштейн, В.В. Рубцов, В.Я. Ляудис и др.);
3. Понимание безопасности в контексте изучения проблем национальной безопасности (Л.И. Шершнев, А.Н. Сухов, И.Н. Панарин, В.И. Митрохин, А.Б. Василенко, А.С. Проскурин, И.Н. Папкин, И.И. Пацакула, А.С. Галанов);
4. Трактовка безопасности образовательных учреждений с позиций структурного, технологического и организационного подхода (И.А. Баева, Е.В. Бурмистрова, А.Н. Сухов, Н. Ладзина, А.Н. Занковский. А также теоретические подходы к изучению аспектов суицидального поведения: Э. Дюркгейм, В. Штерн, Р. Рингел, В. Франкл, Н. Фабероу, Э. Штейдерман, К. Меннингер, В.П. Кащенко, А. Кочетов, В.В. Лебединский; изучение суицидальных действий у подростков: А.Е. Личко, А.А. Александров, Л.Я. Жезлова, Е.М. Вроно, Н.А. Ратинова, А.Г. Амбрумова.

Практическая значимость образовательной программы.

Программа проводится в рамках первичной и вторичной профилактики детского неблагополучия, целью которой является выявление группы детей «группы риска», предупреждение явлений социальной дезадаптации в подростковой среде, преодоление кризисных ситуаций.

Отличительной особенностью программы является направленность на решение проблем адаптации подростков в процессе занятий с профильным специалистом - педагогом-психологом. В содержании программы сделан акцент на интеграцию областей личностного, эмоционального, поведенческого (социального), коммуникативного развития обучающегося. Программа составлена таким образом, что может решать как конкретные коррекционно-развивающие задачи ребенка (индивидуально-ориентированный подход), так и общие задачи развития личности обучающихся.

Цель программы – оказание психологической помощи учащимся в рамках профилактической работы по предупреждению стресса, вызванного сдачей экзаменов; оказание консультативной помощи педагогам и родителям.

Задачи образовательной программы:

- познакомить обучающихся с особенностями психологической подготовки к экзаменам;
- научить учащихся отслеживать и справляться (преодолевать) с тревожным состоянием, вызванным сдачей экзаменов, в том числе обучение навыками психофизической саморегуляции;
- развитие умения самоорганизации в контексте подготовки к экзаменам;
- создание необходимого психологического настроя у педагогов, учащихся и их родителей во время подготовки и проведения экзаменов.

Дополнительная задача: оказание психологической помощи по личным запросам учащихся.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для обучающихся выпускных (девятых и одиннадцатых) классов. Набор подростков на занятия по программе – свободный.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа предусматривает индивидуальные и групповые формы работы с детьми. Состав групп – до 15 человек.

Формы обучения по образовательной программе - очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий (в случае индивидуальной работы).

Режим занятий периодичность и продолжительность занятий.

Количество учебных часов – 12, продолжительность одного занятия – 45 минут. Занятия целесообразно проводить во втором полугодии учебного года. Занятия проводятся 1 раз в месяц по 2 занятия.

Объем и срок освоения образовательной программы. Продолжительность программы – 4 месяца.

Основные методы обучения.

Методы обучения:

- Речевые методы работы: словесные игры, беседы, дискуссия, мини-лекция.
- Психологические игры и упражнения.
- Продуктивные методы: рисование эмблемы «моё Я», упражнение «Послание себе в день экзамена».
- Ориентировочно-исследовательская деятельность: самонаблюдение (отслеживание эмоциональных реакций, физического состояния, мыслей), ведение дневника эмоций.

Формы учебных занятий. Возможно использование как традиционных форм занятий (тематических), так и нетрадиционных (занятие-творчество, занятие - рисунки-сочинения). Использование нетрадиционных форм занятий дает возможности для раскрытия творческого потенциала обучающегося, иносказательного выражения своих мыслей.

Занятия программы состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть представляет из себя информационную справку по обсуждаемой теме. Практическая часть включает в себя отработку полученных навыков, психокоррекционные упражнения, рефлексию.

Структура занятия включает в себя:

1. Вводную часть: упражнения-активаторы, разминки для создания доброжелательной рабочей обстановки и снятия психологических барьеров в общении.
2. Основную часть: теоретическая информация, психологические игры и упражнения.
3. Заключительную часть - рефлексия занятия (обратная связь, подведение итогов, домашнее задание).

Планируемые результаты программы:

- снизиться уровень тревожности за счет снятия эмоционального и физического напряжения и повышения уверенности в своих силах;
- повысится сопротивляемость экзаменационному стрессу за счет приобретения навыков мобилизации (эмоциональной саморегуляции) в стрессе;
- сформируется конструктивное отношение к экзаменам как учащихся, так родителей и педагогов.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Освоение программы не сопровождается проведением психолого-педагогического обследования обучающихся, промежуточных и итоговой аттестации обучающихся. *Система оценивания* предполагает оценивание личностных результатов обучающихся и их динамики. Личностные результаты не подлежат итоговой оценке, в связи с этим при оценке результатов освоения программы используется система безотметочного оценивания. Параметры личностных достижений: изменение уровня эмоционального напряжения, приобретение навыков эмоциональной саморегуляции в стрессовой ситуации.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

Образовательная деятельность по программе оценивается посредством оценки результатов рефлексии учащихся после каждого занятия, анализа анкет обучающихся перед началом занятий (Приложение 6), анкет-отзывов обучающихся по завершении всей программы (Приложение 7) и анкет удовлетворенности качеством услуг для родителей и педагогов (Приложение 5). Сравниваются показатели до и после коррекционно-развивающей работы. Динамика развития обучающегося фиксируется показателями: «нет динамики развития», «слабая положительная динамика развития», «стабильно положительная динамика развития».

Оценочные материалы.

1. Анкета обучающегося перед началом занятий.
2. Анкета-отзыв обучающегося по программе «Психологическая готовность к сдаче экзаменов».
3. Анкета удовлетворенности качеством услуг МБУ «Гурьевский центр «Доверие».

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

1. Материально-технические условия реализации программы.

Занятия проводятся в тренинговом зале центра, оборудованном с учетом задач, представленных в программе. Кабинет оснащенном необходимым количеством столов, стульев, магнитно-маркерной доской, наборами методических материалов, пособиями, наглядным и тематическим материалом, мультимедийным оборудованием. В случае организации выездного мероприятия занятия проводятся в подходящем классе образовательной организации.

Для занятий необходимо иметь, листы бумаги формата А-4, простые и цветные карандаши, ручки.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы. Для проведения отдельных занятий необходимы наборы карточек и картинок, отражающие разнообразные эмоции человека.

Педагогические технологии, используемые в процессе реализации программы

Технология разноуровневого обучения дает возможность усвоения материала по каждой теме в соответствии с особенностями, возможностями и потребностями. Повышается уровень удовлетворенности результатами обучения.

Технология проблемного обучения используется для создания проблемной ситуации (интересной и значимой для обучающегося); активизирует самостоятельную деятельность обучающегося по ее разрешению; создаются условия для свободного выражения своих мыслей, самостоятельного поиска знаний, развивается способность к аналитической деятельности.

Игровые технологии способствуют снятию эмоционального напряжения и повышают привлекательность занятия.

Внедрение ИКТ оживляют учебный процесс; знания приобретаются по разным каналам восприятия, лучше усваиваются и запоминаются на более долгий срок. ИКТ используются в виде мультимедийных презентаций.

Здоровьесберегающие технологии реализуется посредством обучения комплексам кинезиологических упражнений, цель которых – снятие стресса, сохранение психического и физического здоровья.

Программа составлена на основе методических пособий:

- Александровская Э.М., Кокуркина Н.И. Психологическое сопровождение подростков в школе. Методические рекомендации по организации групповой работы. – М.: Фолиум, 2000;
- Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб: Питер, 2007;
- Аршинова В.В. и др. «Устойчивость и Я. Рабочая тетрадь по курсу «Устойчивое развитие личности»;
- Смирнова С.С., Цыпленкова О.А. Снятие учебного и рабочего стресса. Интегративная кинезиология. – М., 2011г.

В работе с родителями используются подходы Венгера А.Л. (Психологтческое консультирование и диагностика), Грюнвальда Бернис Б., Макаби Гарольд В. (Консультирование семьи).

3. Кадровое обеспечение реализации программы. Программу реализуют квалифицированные педагоги-психологи. Специалисты имеют высшее профессиональное специальное (психологическое) образование.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа состоит из трех этапов:

I этап подготовительный: Знакомство и введение в программу. Цель: создать благоприятную обстановку для самораскрытия обучающихся. На этом этапе целесообразно проводить родительское собрание и консультацию для педагогов.

II этап коррекционно-развивающий включает в себя:

организацию и проведение занятий по четырем темам:

1. *«Тревога: откуда она и зачем?»* Цель: прояснение общегруппового уровня тревоги, связанного со сдачей экзаменов; представление информации по теме «Стресс».
2. *«Я знаю, что я чувствую и я знаю почему».* Цель: формирование связей между происходящими событиями и возникающими чувствами и ощущениями; обучение эмоциональной саморегуляции при сдаче экзаменов.
3. *«Мои ресурсы».* Цель: формирование уверенности в своих силах, актуализация внутренних и внешних ресурсов.
4. *«Я – лучший, кто может меня поддержать».* Цель: развитие самоорганизации и самостоятельности в контексте подготовки к экзаменам.

III этап – подведение итогов: анализ обратной связи от обучающихся по всему курсу проведенных занятий, разработка рекомендаций для родителей, при необходимости – для педагогических работников, обучающих ребенка.

Тема 1: Тревога: откуда она и зачем?

Цель: прояснение общегруппового уровня тревоги, связанного со сдачей экзаменов; представление информации по теме «Стресс».

Теория: Правила организации занятий. (Приложение 1) Беседа по теме: «Тревога, напряжение, стресс». Сообщение по теме: «Триединство «Разум-эмоции-тело».

Практика: Способы преодоления стресса. Знакомство с кинезиологическими упражнениями как одним из возможных способов снятия напряжения. Комплекс «Ритмирование». (Приложение 2)

По завершении занятия проводится рефлексия.

Индивидуальное консультирование учащихся по запросу.

Тема2: Я знаю, что я чувствую и я знаю почему.
Цель: формирование связей между происходящими событиями и возникающими чувствами и ощущениями; обучение эмоциональной саморегуляции при сдаче экзаменов.
Теория: Сообщение по теме «Самоконтроль» (Приложение 3).
Практика: Техники восстановления самоконтроля в стрессовой ситуации (ситуации экзамена): «Словесный натюрморт», «Синие вещи», «Счет на заданную тему», «Обратный счет через тройку».
По завершении занятия педагог получает обратную связь от участников.
Индивидуальное консультирование учащихся по запросу.

Тема3: Мои ресурсы.
Цель: формирование уверенности в своих силах, актуализация внутренних и внешних ресурсов.
Теория: Беседа по теме: «Наши ресурсы».
Практика: Упражнение «Мое «Я» (Приложение 4)
По завершении занятия проводится рефлексия.
Индивидуальное консультирование учащихся по запросу.

Тема 4: Я – лучший, кто может меня поддержать.
Цель: развитие самоорганизации и самостоятельности в контексте подготовки к экзаменам.
Теория: Самоорганизация и самостоятельность.
Практика: Дисскусия верно ли утверждение «Я – лучший, кто может меня поддержать, потому что только я знаю, что происходит со мной, что я чувствую и в какой помощи я нуждаюсь». Упражнение «Послание себе в день экзамена». Упражнение «Австралийский дождик».
По завершении занятия проводится рефлексия.
Индивидуальное консультирование учащихся по запросу.
Подведение итогов работы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

N	Наименование разделов (этапов) программы	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	**Подготовительный этап**	3	2,5	0,5	Опрос родителей, педагогов. Анкетирование подростков
2	**Коррекционно-развивающий этап**	8	2	6	Наблюдение, рефлексия
3	**Подведение итогов**	1	0,5	0,5	Наблюдение, рефлексия. Анкетирование и опрос родителей, педагогов, подростков
Итого		12	5	7	

Учебно-тематические план программы и содержание занятий

№ п/п	Этапы, темы *	Темы занятий	Количество часов		
			Теоретические	*Практические*	*Всего*
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
1	**Подготови-тельный этап**	Консультирование педагогов.	1,0		1,0
		Родительское собрание.	1,5	0,5	2,0
		Итого:	2,5	0,5	**3,0**
2	**Коррекционно-развивающий этап**	1. Тревога: откуда она и зачем?	0,5	1,5	2,0
		2. Я знаю, что я чувствую и я знаю почему	0,5	1,5	2,0
		3. Мои ресурсы.	0,5	1,5	2,0
		4. Я – лучший, кто может меня поддержать.	0,5	1,5	2,0
		Итого:	2,0	6,0	**8,0**
3	**Подведение итогов**	Рекомендации для родителей, педагогов.	1,0		1,0
		Итого:	1,0		**1,0**
		Всего:	**5,5**	**6,5**	**12,0**

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Психологическая готовность к сдаче экзаменов»
1.	Начало учебного периода	январь текущего учебного года
2.	Продолжительность учебного периода	4 месяца
3.	Периодичность учебных занятий	1 раз в месяц по 2 занятия
4.	Количество часов	12 часов
5.	Окончание учебного периода	май текущего учебного года
6.	Период реализации программы	с января по май текущего учебного года

Регламент образовательного процесса: занятия проходят 1 раз в месяц в соответствии с расписанием занятий и графиком работы специалиста. Каникулы отсутствуют.

Список литературы

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.
3. Приказом Министерства просвещения РФ от 16 ноября 2022 г. № 993 “Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования”.
4. Приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования”.
5. Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017.г., регистрационный №48226.
6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28).

Для педагога-психолога:

1. Александровская Э.М., Кокуркина Н.И. Психологическое сопровождение подростков в школе. Методические рекомендации по организации групповой работы. – М.: Фолиум, 2000.
2. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб: Питер, 2007.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. – М.: изд. «Ось-89», 2003.
4. Венгер А.Л. Психологтческое консультирование и диагностика. Часть 2. – М.: Генезис, 2001.
5. Грецов А. Психологические тренинги с подростками. – СПб.: Питер, 2008.
6. Грюнвальд Бернис Б., Макаби Гарольд В. Консультирование семьи/Пер. с англ. – М.: Когито-Центр, 2004.
7. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. – СПб.: Речь, 2008.
8. Ильина Н.А. Растить ребенка. Как? – СПб.: Вектор, 2007.
9. Казанская В.Г. Подросток. Трудности взросления: книга для психологов, педагогов, родителей. – СПб.: Питер, 2006.
10. Селевко Г.К., Болдина В.И., Левина О.Г. Управляй собой. – М.: Народное образование, 2001.
11. Смирнова С.С., Цыпленкова О.А. Снятие учебного и рабочего стресса. Интегративная кинесиология. – М., 2011г.
12. Фопель К. на пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Ценности, цели и интересы. Школа и учеба. Работа и досуг. – М.: Генезис, 2008.
13. Шаповаленко И. В. Психология развития и возрастная психология. – М.: Юрайт, 2017.

Интернет-ресурсы:

1. http://azps.ru/training/health/slovesnye_naturmorty.html
2. http://azps.ru/training/tehniki/sinie_veshi.html
3. https://mtrening.com/2017/10/07/rules/

4. http://azps.ru/training/5.html
5. http://azps.ru/training/45.html
6. https://externat.foxford.ru/polezno-znat/uchimsya-samokontrolyu

Приложение 1

Правила для участников занятий

Приходить вовремя

Приходите вовремя после перемены, а лучше за несколько минут до окончания.

Отключить мобильный телефон

Желательно, чтобы все участники выключили телефоны либо поставили их на беззвучный режим. В случае необходимости ответить на звонок участник молча покидает аудиторию и также молча возвращается.

Правило активности

Все участник принимают активное участие в обсуждениях, выполнении заданий. Предупредите участников, что от выполнения упражнений отказаться нельзя и все в любом случае попробуют свои силы.

Здесь и сейчас

Во время работы участники обсуждают только те вопросы, которые значимы в данный промежуток времени. Мы стараемся не вспоминать то, что было когда-то и не заглядывать далеко в будущее. Это правило помогает обсуждать актуальные вопросы и не тратить время на пустые рассуждения.

Правило круга

Это правило означает, что участники обещают друг другу, что информация, озвученная во время встречи, не будет вынесена за ее пределы. Педагог также обещает, что не будет озвучивать информацию о каком-либо участнике.

1 микрофон

Этим правилом мы напоминаем участникам, что перебивать друг друга, даже при обсуждении очень интересной темы, недопустимо.

Я-высказывания

Это правило призывает участников высказывать свое личное мнение, выражая его во фразах, которые начинаются со слов «я думаю…», «я считаю…», «мне это не понятно…». Старайтесь не использовать обобщенные высказывания: «все знают…», «никому не нравится…», «все согласны…»

Принцип доброжелательности

Это правило означает, что мы относимся к другим участникам доброжелательно и уважительно, стараемся их поддержать и помочь. Все слова критики необходимо выражать в корректной форме, а также не забывать озвучивать достоинства других участников.

Приложение 2

Комплекс упражнений «Ритмирование»

Выполняя увлекательные и легкие физические упражнения, вы активизируете определенные участки мозга, тем самым интегрируя движение и мысль. Упражнения помогают вам улучшить свое состояние, почувствовать уверенность в себе и прилив сил, а также настроиться на выполнение дел и более ясно выделить важные для вас приоритеты.

Упражнения можно выполнять утром или в середине дня в хорошо проветренном помещении. Каждое упражнение выполняется такое количество времени, которое необходимо для вас сейчас.

1. «Вода». Вода лучший проводник электрического сигнала в нашем теле. Обезвоживание вызывает снижение энергетического потенциала нашего тела и запускает стрессовую реакцию. Для работоспособного и энергичного состояния необходимо пополнять свои водные запасы! Важно выпивать воду перед началом и в процессе любой умственной деятельности. Все учебные навыки улучшаются с приемом воды. Особенно необходим прием воды перед контрольными работами или в ситуациях возможного стресса. (Сок, чай и другие напитки не выполняют тех замечательных функций, которые несет вода.)

2. «Позитивные точки». Упражнение обеспечивает приток крови, обогащенной кислородом к головному мозгу, за счет чего происходит лучшее восприятие информации, улучшается одновременная работа глаз, снижается визуальное напряжение, повышается уровень энергии.

Алгоритм выполнения:

- Встаньте удобно, ноги параллельно друг другу, колени расслаблены.
- Положите одну руку ладошкой на пупок.
- Вторую руки разместите под ключицами. Справа и слева от грудины под ключицами между первым и вторым ребром находятся кнопки мозга.
- Массируйте (*легкое* поглаживание) кнопки мозга с одной стороны большим, а с другой стороны средним и указательным пальцами. Для детей возможна активизация зоны кнопок поглаживанием ладошкой. Рука на пупке остается неподвижной.
- Поменяйте руки и повторите упражнение.

Возможно выполнение упражнения сидя.

3. «Перекрестные шаги». Данное упражнение улучшает учебные навыки письма, чтения, слушания и усвоения информации; способствует развитию координации движений всего тела в повседневной жизни, в спорте и ориентировки в пространстве. «Перекрестные шаги желательно делать в медленном темпе. При этом нужно чувствовать, как работают мышцы живота.

Алгоритм выполнения:

- Встаньте прямо.

- Локтем (ладонью) левой руки тянемся к колену правой ноги, которое двигается навстречу. Легко касаясь, соединяем локоть и колено. Либо соединяем левую руку с правой ногой за спиной.
- Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой.

4. «Крюки Деннисона». Упражнение делает дыхание более спокойным и глубоким. Позволяет лучше воспринимать новую информацию за счет повышения внимания и развивает устную речь за счет снятия зажимов. Упражнение состоит из двух частей.

Часть 1

- Встаньте, скрестив ноги. При этом ступни устойчиво опираются на пол.
- Вытяните руки вперед на уровне груди ладошками наружу. Скрестите их, образуя «Замок» ладошками.
- Сгибая локти, выверните этот «замок» из ладошек вовнутрь и прижмите к груди.
- Прижмите язык к твердому небу сразу за верхними зубами. Глаза смотрят мягко вверх, голова при этом не задирается, двигаются только глаза. Дыхание и тело расслаблены.

Вас может слегка покачивать – это нормальная реакция организма. Если качает сильно, то лучше в этой же позе сесть.

Часть 2

- Поставьте ноги параллельно друг другу на небольшом расстоянии друг от друга.
- Разомкните «замок» из ладошек и соедините кончики пальцев обеих рук друг с другом. Кончики пальцев смотрят вниз чуть ниже пупка. Глаза смотрят вниз, язык по-прежнему на небе. Постойте так еще нужное вам время.

Приложение 3

Самоконтроль

Самоконтроль — это способность человека регулировать своё импульсивное поведение.

Не путайте самоконтроль с самоподавлением, когда чувства скрываются или игнорируются. Подавление эмоций приводит к раздражительности, тревожности и ухудшает продуктивность.

Самоконтроль предполагает осознанное управление эмоциями. Например, человека обрызгали на дороге, он разозлился, но не пытается делать вид, что «всё нормально», а переключает внимание на решение проблемы. Испытывать эмоции, даже негативные, — это нормально. Важно их распознавать и управлять ими. Тренируйте понимать, что именно вы чувствуете, какие эмоции вами овладевают в той или иной ситуации.

Самоконтроль необходим для успешной учёбы. Он помогает достигать целей и эффективно выполнять ежедневные рутинные задачи. Именно самоконтроль позволит остаться дома и готовиться к экзаменам, когда друзья позвали в кино.

Внутренний самоконтроль влияет практически на все сферы жизни, поэтому очень важно развить у себя это качество. Вот несколько правил, которые вам помогут:

Введите режим дня — это поможет вам больше успевать, быть дисциплинированным и не делать всё в последний момент.

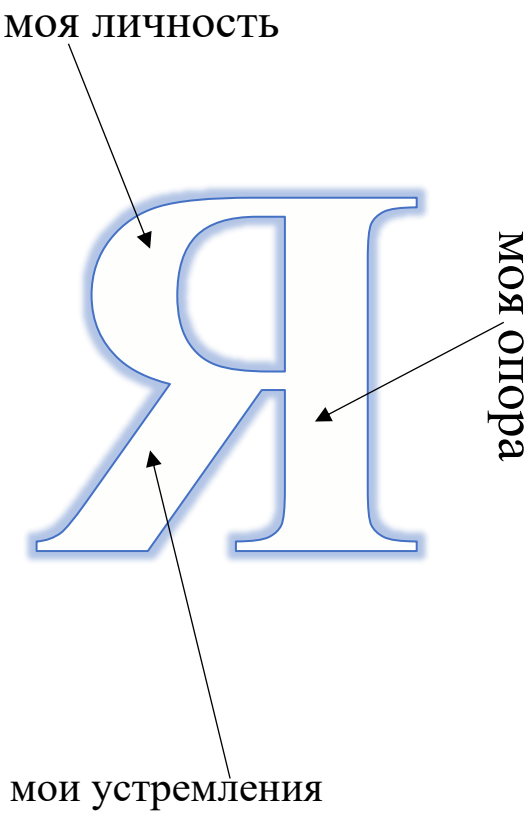
Поработайте над своими привычками, которые так или иначе мешают вашей продуктивности: нерациональное питание, поздний отход ко сну, отсутствие спорта и так далее.

Больше читайте. Приучите себя читать несколько страниц в день, и уже через месяц вы увидите первые положительные результаты.

Занимайтесь спортом. Регулярные нагрузки тренируют не только тело, но и дух, помогают стать более выносливым и стрессоустойчивым.

Приложение 4

Упражнение «мое «Я»



Участникам предлагаются трафареты буквы Я. Буква условно разделяется на три части: моя личность, мои устремления и моя опора. В части «моя личность» записываются черты характера, которые помогут успешно пройти период экзаменов. В части «мои устремления» отражаются желания, мечты, то к чему каждый из нас стремится. В части «опора» записывается то, что обеспечивает устойчивость каждому в сложной (стрессовой) ситуации. Обязательно при обсуждении части «опора» вводим понятие «мой ученический вклад». Это то, на что всегда можно опираться. На самом деле, мы много знаем. Всё, что мы «положили» себе в голову, можно «достать». Надо только создать для этого условия. Умение справляться со своим эмоциональным состоянием и навыки самоорганизации обеспечивают нам создание оптимальных условий для проявления себя на экзамене.

Приложение 5

Анкета удовлетворенности качеством услуг МБУ «Гурьевский центр «Доверие»

Уважаемые родители (законные представители)!

Просим Вас ответить на вопросы анкеты с целью выявления Вашего мнения о работе центра.

ФИО специалиста _____

1. **Укажите Ваш возраст:**

До 18 лет	18-25лет	26-30 лет	31-40 лет	41-50 лет	51 г. и выше

2. **Вы родитель (законный представитель) ребенка в возрасте:**

От 0 до 3 лет	4 – 6 лет	7 - 10 лет	11 - 15 лет	16 - 18 лет

3. **Удовлетворены ли Вы качеством организации оказанных услуг (**доброжелательность специалистов, доступность услуги, время ожидания услуги, оборудование кабинета, соблюдение санитарно-гигиенических норм)**?**
   - Полностью удовлетворен(а)
   - Частично удовлетворен(а)
   - Не удовлетворен(а)
4. **Удовлетворены ли Вы качеством работы специалиста?**
   - Полностью удовлетворен(а)
   - Частично удовлетворен(а)
   - Не удовлетворен(а)
5. **В какой степени Вы удовлетворены полученной информацией по вопросу, с которым Вы обратились?**
   - Полностью удовлетворен(а)
   - Частично удовлетворен(а)
   - Не удовлетворен(а)
6. **Порекомендуете ли Вы своим знакомым обращение в наш центр?**
   - да
   - нет
   - затрудняюсь ответить

Ваши предложения и пожелания:

_____

_____

Дата _____

Благодарим Вас за заполнение анкеты!

Приложение 6

Анкета обучающегося перед началом занятий по программе «Психологическая готовность к сдаче экзаменов»

Ответьте, пожалуйста, не несколько вопросов. Обведите кружочком ту оценку на десятибалльной шкале, которая соответствует вашему мнению.

1. Оцените свое эмоциональное состояние:

Совсем плохо 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Очень хорошо

2. Имеются ли у вас переживания по поводу предстоящей сдачи экзаменов?

Совсем нет 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Очень много

3. Умеете ли вы справляться с собственной тревогой?

Совсем нет 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Хорошо справляюсь

4. Ваши ожидания от занятий. Чему бы вы хотели научиться? _____

_____

_____

Приложение 7

Анкета-отзыв обучающегося по программе «Психологическая готовность к сдаче экзаменов»

Ответьте, пожалуйста, не несколько вопросов. Обведите кружочком ту оценку на десятибалльной шкале, которая соответствует вашему мнению.

5. Оцените свое эмоциональное состояние:

Совсем плохо 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Очень хорошо

6. Насколько полезной была полученная информация?

Совсем нет 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Очень полезна

7. Будете ли использовать полученные навыки в жизненных ситуациях?

Совсем нет 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Обязательно буду

8. Будете ли рекомендовать своим друзьям и знакомым посещение подобных занятий?

Совсем нет 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Обязательно буду

9. Вы можете добавить что-либо еще, если хотите: _____

_____

_____

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 1495739221878372883115036296584824510982612407 60

Владелец Вишневская Наталья Геннадьевна

Действителен С 21.10.2025 по 21.10.2026