



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПРИМОРСКО-АХТАРСКИЙ РАЙОН

**П Р И К А З**

от 05.06.2021г.

№ 429

г. Приморско-Ахтарск

**Об утверждении программы психолого-педагогического сопровождения  
способных и талантливых детей и молодежи**

На основании ст.7 Закона Краснодарского края от 2 июня 2006 года №1035-КЗ «О поддержке одаренных детей в Краснодарском крае», в целях реализации муниципальной системы поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи, позволяющей создать необходимые условия для достижения ими максимальных образовательных результатов

**п р и к а з ы в а ю:**

1. Утвердить программу психолого-педагогического сопровождения способных и талантливых детей и молодежи при подготовке к участию в олимпиадах и других конкурсных мероприятиях (приложение).

2. Руководителям общеобразовательных организаций обеспечить использование программных мероприятий при подготовке обучающихся к олимпиадам и другим конкурсным мероприятиям в 2021-2022 учебном году педагогами –психологами и учителями.

3. Контроль за исполнением приказа возложить на начальника отдела общего образования управления образования Е.Д.Мамаеву.

Начальник управления образования



В.А.Ясиновская

## **ПРОГРАММА**

### **психолого-педагогического сопровождения способных и талантливых детей и молодежи Приморско-Ахтарского района при подготовке их к участию в конкурсах и олимпиадах**

Одна из сфер деятельности как педагога, так и педагога-психолога – работа с одарёнными детьми. Для обучающихся под одарённостью можно понимать системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения более высоких результатов в одном или нескольких видах деятельности по сравнению с показателями других людей.

Одарённый ребёнок обладает уникальными качествами. И что бы ни было причиной тому – наследственность или среда, в которой он растёт, важно поддерживать и развивать его способности. Поэтому задача как педагога, так и педагога-психолога - создать условия, помогающие обучающимся достигать высоких результатов в той сфере, которая им интересна. Реализовать эту задачу можно через организацию психолого-педагогического сопровождения при подготовке детей к участию в предметных конкурсах и олимпиадах.

Предметный конкурс или олимпиада – это творческий процесс, предполагающий не только проверку уровня знаний в рамках программы по предмету, но и возможность самостоятельного осмысления задания, применение нестандартного подхода к его выполнению. Здесь требуется не столько умение решать задачи по заданным образцам-алгоритмам, сколько гибкость мышления, сообразительность, ориентация в своей профессиональной области. Поэтому важна грамотная подготовка обучающихся к участию в таких мероприятиях.

С точки зрения педагогов, данное мероприятие – это эксперимент, в рамках которого участники помогают им проанализировать процесс усвоения информации по их предмету; с точки зрения обучающихся – возможность продемонстрировать способы работы с неизвестной им информацией.

Проведение и подготовка участников к олимпиаде, само по себе является стрессовой ситуацией. Это может быть обусловлено несколькими факторами:

- мероприятие проходит в другом, чужом для человека месте, где собираются незнакомые сверстники;
- конкурс проводят и затем оценивают результаты незнакомые взрослые;
- время, отводимое на решение заданий, ограничено;
- на участника возлагается груз ответственности – защита чести учебного заведения, в связи с чем возможный проигрыш становится поражением не только самого участника мероприятия, но и школы (района), который он представляет.

Все перечисленные факторы вызывают тревогу и могут привести к дезорганизации деятельности участников, снижению концентрации внимания

и работоспособности, растерянности даже на этапе подготовки студентов к олимпиаде. Порой даже способному обучающемуся трудно в должной мере проявить свои знания, умения, навыки и способности.

Успешность результатов олимпиады (конкурса) зависит от интеллектуальной, физической и психологической подготовки. В ситуации олимпиады или конкурса наиболее значимыми оказываются следующие психологические характеристики участника:

- высокий уровень самоорганизации, организации деятельности;
- высокая и устойчивая работоспособность;
- высокий уровень концентрации внимания, произвольности;
- четкость, комбинаторность, нестандартность мышления;
- сформированность внутреннего плана действий;
- сформированность навыков эмоциональной саморегуляции, стрессоустойчивость.

Возможность высоких достижений в жизни обеспечивает так называемый «эмоциональный» (или социальный) интеллект. Под этим понятием подразумевается самомотивация, устойчивость к разочарованиям, контроль над своим эмоциональным состоянием. Участие в конкурсах и олимпиадах – одно из действенных средств развития этих качеств личности. Конкурсы стимулируют активность, инициативность, самостоятельность участвующих обучающихся, обогащают эмоциональную жизнь, способствуют формированию духовности и культуры, толерантности и способности к саморазвитию, объединяют с педагогами, побуждают к сотрудничеству, предоставляя возможности для лично ориентированного обучения и проектной деятельности. Кроме того, участие в конкурсах способствует раскрытию интересов и способностей обучающихся, раскрытию творческой и поисковой активности. Опыт побед и поражений, приобретаемый в ходе различных конкурсных заданий, чрезвычайно важен для дальнейшей жизни детей – он позволяет сформировать собственное представление о своих возможностях, самоутвердиться.

### **Компоненты психологической готовности к участию в конкурсных мероприятиях:**

1. Поведенческий компонент – знание, что делать на конкурсном мероприятии, как готовиться.
2. Эмоциональный компонент – индивидуально-личностные особенности, отношение в конкурсе.

3. Когнитивный компонент – объём знаний студента, необходимый для участия в конкурсе.
4. Способность к саморегуляции – умения и навыки саморегуляции в период подготовки и участия в конкурсной мероприятии.

В связи с этим одна из задач психологического сопровождения в школах района – создание социально-психологических условий для успешной подготовки к участию обучающихся в предметных конкурсах и олимпиадах.

#### **Цели психологического сопровождения:**

1. Ознакомление обучающихся с психотехническими навыками, повышающими эффективность подготовки к участию в предметных конкурсах и олимпиадах;
2. Формирование и развития умения мобилизоваться в стрессовой ситуации;
3. Развитие навыков мыслительной деятельности;
4. Развитие психологической компетентности родителей и педагогов.

Активная подготовка обучающихся к предметным конкурсам и олимпиадам и участие в них служит своеобразной психолого-педагогической диагностикой их, позволяющей проанализировать, насколько каждый развит интеллектуально, какие имеет интересы и предпочтения, насколько у него сформированы навыки самоорганизации, самопрезентации, какие трудности имеются.

#### **Модель психолого-педагогического сопровождения педагога и учащегося при подготовке к конкурсам и олимпиадам.**

Чтобы обеспечить полноценную психологическую подготовку обучающихся к предметным конкурсам и олимпиадам, важно объединить усилия всех участников, вовлеченных в данный процесс: администрации, учеников, педагогов, педагога-психолога, родителей.

Психолого-педагогическое сопровождение подразумевает:

- 1) сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся;
- 2) мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей;
- 3) выявление и поддержка обучающихся с особыми образовательными потребностями;

4) проведение для педагогов и родителей консультаций по вопросам психологических особенностей одаренности, специфики проявления таланта и формирования творческих способностей;

5) ознакомление педагогов с особенностями проявления обучающимися своего творческого, интеллектуального, профессионального потенциала;

6) разработка рекомендаций по стимулированию и поддержке проявления креативности одаренными обучающимися.

Уровни психолого-педагогического сопровождения при подготовке обучающихся к предметным конкурсам и олимпиадам: индивидуальный, групповой, подгрупповой.

## **Психологическое сопровождение подготовки обучающихся района к участию в конкурсах и олимпиадах**

### **1. Психологическая диагностика.**

Цель – выявление обучающихся, способных участвовать в предметных конкурсах и олимпиадах, определение у них мотивации и потребностей, трудностей в процессе подготовки.

На этом этапе используются:

- психолого-педагогическое наблюдение,
- метод цветowych метафор (автор И.Соломин),
- тест «Уровень принятия себя» (А. Коновалов);
- Опросник «Психологическая готовность к олимпиаде (конкурсу)»
- «Определение стрессоустойчивости»

Это позволяет определить участников предметных конкурсов и олимпиад, составить программы психологического сопровождения.

### **2. Индивидуальное и групповое консультирование.**

Цель – снятие тревожного состояния, обучение контролю стрессовых проявлений, решение когнитивных и личностных трудностей.

Психологическое консультирование помогает в преодолении трудностей и развитие навыков, способствующих эффективному участию в предметных конкурсах и олимпиадах.

### **3. Тренинговые занятия.**

Цель: преодоление стрессового состояния, выработка индивидуального стиля работы.

#### 4. Основные направления работы с педагогами.

Цель: раскрыть перед педагогами важные вопросы психологической подготовки студентов к участию в профессиональных конкурсах и олимпиадах.

- Составление совместно с педагогами рекомендаций по психолого-педагогической коррекции трудностей в процессе подготовки студентов к участию в профессиональных конкурсах и олимпиадах для обучающихся, педагогов и родителей.
- Информационная поддержка. Выпуск материалов в печатном и электронном виде, раскрывающих следующие темы: создание благоприятной атмосферы в процессе подготовки студентов к участию в профессиональных конкурсах и олимпиадах, обучение контролю стрессовых состояний и т.п.
- В реализации психологического сопровождения педагогов так же используются консультирование, практические семинары, тренинговые занятия.

#### 5. Основные направления работы с родителями:

- Индивидуальное консультирование.

Цель: оказание психологической помощи тревожным родителям, информирование о способах поддержки детей, участвующих в конкурсных испытаниях.

- Информационная поддержка. Выпуск буклетов по темам: создание благоприятной атмосферы в семье, обучение контролю стрессовых состояний, способам поддержки и т.п.

#### Примерный план психолого-педагогического сопровождения при подготовке с конкурсам и олимпиадам.

№	Мероприятие	Вид деятельности	Дата	Результат
<b>Организация психологического сопровождения</b>				
1	Организация деятельности по выявлению индивидуальных и типологических особенностей личности, круга интересов и мотивов обучающихся		За 2 месяца до начала конкурса	Эффективное построение процесса подготовки обучающихся к участию в предметных конкурсах и олимпиадах

				Учёт индивидуальных особенностей в процессе подготовки
2	Разработка индивидуальных маршрутов психологической подготовки, адресной дифференцированной поддержки	Консультирование	За 2 месяца до начала конкурса	Реализация индивидуального подхода в процессе подготовки
<b>Психолого-педагогическое сопровождение педагогов-руководителей</b>				
1	Индивидуальные беседы с педагогами по психологическим проблемам взаимодействия со обучающимися – участниками конкурсного движения	Консультирование	В течение учебного года	Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов  Преодоление и профилактика возникающих проблем
2	Практический семинар «Подготовка педагогов к сопровождению обучающихся в процессе конкурса».	Просвещение	За 2 месяца до начала конкурса	Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов
3	Тренинговое занятие «Методы преодоления стресса и приёмы снятия психоэмоционального напряжения»	Развитие, коррекция	За 1 месяц до начала конкурса	Развитие навыков стрессоустойчивости, поддержки обучающихся в стрессовой ситуации
<b>Психолого-педагогическое сопровождение участников конкурсов (олимпиад)</b>				
1	Выявление индивидуальных и типологических особенностей личности, круга интересов и мотивов обучающихся	Диагностика  Наблюдение  Собеседование с обучающимися	В течение учебного года	Эффективное построение процесса подготовки участников-обучающихся к участию в конкурсах и олимпиадах

		Беседы с педагогами		Учёт индивидуальных особенностей в процессе подготовки
2	Организация тренинговых занятий	Развитие	1 раз в неделю	Психологическая подготовка и развитие необходимых качеств
3	Консультирование одаренных детей – участников олимпиадного движения по психологическим аспектам подготовки к олимпиадам с целью развития способностей учащихся, а также психологического обеспечения их индивидуальной учебной траектории	Консультирование	В течение учебного года	Учёт индивидуальных особенностей в процессе подготовки
4	Индивидуальные беседы с учащимися по вопросам затруднений, имевших место в процессе участия в олимпиадах	Консультирование	В течение учебного года	Преодоление возникающих проблем
5	Собеседование с участниками предметных олимпиад по вопросам самооценки их достижений с целью выявления недостатков в ходе подготовки школьников к олимпиадам	Консультирование	В течение учебного года	Преодоление возникающих проблем
<b>Психолого-педагогическое сопровождение родителей</b>				
1	Консультативная помощь по вопросам создания условий для успешной	Консультирование	В течение учебного года	Преодоление возникающих проблем



	подготовки и участия в конкурсах детей			
--	--	--	--	--

Программа деятельности включает 11 интегрированных развивающих занятий. Периодичность встреч – 1 раз в неделю. Продолжительность – 40 – 50 минут.

Содержание программы психологической подготовки:

1. Мотивация, целеполагание.
2. Найди свою цель. Формирование адекватного отношения к трудностям.
3. Как готовиться к конкурсу.
4. Как развивать волю. Условия поддержания работоспособности.
5. Как развивать внимание, память.
6. Как научиться «владеть» своим днём?
7. Как справляться с собой.
8. Способы снятия нервно-психического напряжения.
9. Как избежать конфликтов
10. Уверенное поведение на конкурсе
11. Всё закончилось. Что дальше?

**Предполагаемые результаты реализации программы психолого-педагогической подготовки обучающихся, участвующих в конкурсах, олимпиадах**

- приводит к повышению интереса к участию в конкурсах и олимпиадах предметной направленности,
- улучшаются межличностные отношения в коллективах групп (ребята становятся дружелюбными, открытыми в общении, толерантными по отношению друг к другу, снижается количество конфликтных ситуаций),
- повышается познавательная активность обучающихся,
- повышается самооценка обучающихся через признание школьным сообществом их успехов.

Обучающийся, психологически готовый к участию в конкурсах:

- Уверен в своих силах.
- Постоянно поддерживает позитивный настрой на успех.
- Объективно оценивает свои способности.
- Извлекает положительное из критики в свой адрес, самокритичен.
- Ценит и развивает в себе пунктуальность, обязательность, аккуратность.
- Формирует вокруг себя интеллектуальную и творческую среду развития.
- Ставит адекватные учебные задачи и поэтапно их решает.
- Эффективно использует время, отведенное на подготовку к конкурсу.
- Доводит начатое дело до конца.
- Воспринимает успех или неудачу как жизненный урок.

### Опросник «Психологическая готовность к олимпиаде (конкурсу)»

**Инструкция:** Выберите из предложенных вариантов тот ответ, который наиболее точно соответствует вашему мнению.

#### **I. Охарактеризуйте ваше состояние перед олимпиадой (конкурсом)**

1. я совершенно не волнуюсь
2. я волнуюсь, но постараюсь применить техники борьбы с волнением
3. я сильно переживаю по поводу того, что не справлюсь с заданиями

#### **II. Предположите, насколько успешно вы выполните предложенные задания**

1. постараюсь выполнить задания успешнее, чем планирую, рассчитываю на более высокую сумму баллов
2. думаю, что выполню те задания, которые будут мне по силам
3. думаю, что задания окажутся сложнее, чем я ожидаю

#### **III. Все ли вы знаете о процедуре проведения олимпиады (конкурса)**

1. я знаю всё, думаю, что во время олимпиады (конкурса) не возникнет непредвиденных ситуаций
2. мне нужно ближе познакомиться с процедурой проведения олимпиады (конкурса)
3. думаю, что некоторые моменты будут неожиданными, не знакомыми

#### **IV. Определите, каким образом вы постараетесь действовать на олимпиады (конкурса)**

1. с самого начала буду действовать в соответствии со стратегией, выработанной в процессе подготовки к олимпиаде (конкурсу)
2. постараюсь не забыть о том, как необходимо действовать, чтобы не выполнить задания хаотично
3. постараюсь действовать по ситуации, не придерживаясь определенной стратегии деятельности

### **Занятие 5.**

**Тема:** Как развивать память.

Цель тренинга: обучить приёмам развития внимания, памяти, мышления; сформировать навыки регуляции произвольного внимания. Предоставить возможность выявить индивидуальные особенности своей памяти.

1. **Что такое познавательные процессы?** Это психические явления, которые обеспечивают познание, т.е. восприятие информации, её переработку, хранение и использование. К их числу относятся: ощущение, восприятие, внимание, воображение, память, мышление. То есть это именно те процессы, которые помогают нам быть «homo sapiens».

- Чем отличаются успешные и неуспешные люди?
- Почему одним учёба даётся легко, а другим нужно приложить большие усилия, чтобы получить хотя бы «тройку»?

**2. Приёмы развития внимания.** Учёные подсчитали, что человеческий взор перемещается за день 100 000 раз. Представьте себе, что эти перемещения никак не связаны между собой, совершенно бесцельны и неуправляемы. Едва ли наблюдатель сможет разобраться в таком хаосе впечатлений. Поэтому ему нужен своеобразный «компас», который бы указывал направление наблюдений. Роль такого «компаса» выполняет внимание.

Внимание характеризуется такими терминами, как *объём, распределение, переключение*. А вот понятие *персервация* – явление, связанное с затруднением переключения внимания. Чтобы вы смогли испытать на себе, что значит это явление, давайте проведём маленький эксперимент.

### Выполнение теста «Интеллектуальная лабильность»

#### Подсчет результатов

#### Упражнение.

Попробуйте быстро рисовать треугольники то вверх, то вниз вершинами.

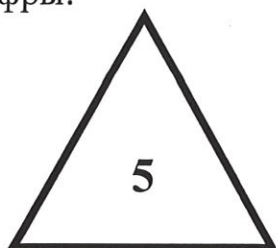
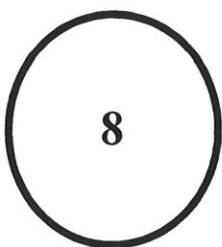
Вы увидели, что это довольно сложно, - стереотип одного действия распространяется на следующее, возникает навязчивое повторение (могут быть навязчивыми какие-то мысли или постоянно прокручивающаяся в мозгу строчка популярной песни). Это и есть явление персервации, которое возникает при утомлении человека.

Возможны колебания внимания. Если держать возле уха часы, не двигая их, тикающий звук будет то исчезать, то появляться вследствие колебания внимания.

*Концентрация внимания:* очень часто на контрольных работах долгожданная записка с решением приходит к вам буквально за минуту до звонка. К этому моменту у вас уже и руки дрожат, и голова соображает плохо. Помочь вам может только способность к максимальной концентрации внимания. Если вам удастся собраться и не думать о поджигающем времени, о том, что вас кто-то толкает в бок, чтобы вы скорее писали (ему тоже нужно), то только в этом случае вы сможете переписать, не допустив ошибок. В этом и заключается сила концентрации внимания.

#### Мини – тест.

Учащимся на три секунды предъявляется лист бумаги с рисунком и даётся задание запомнить цифры:



Затем задаётся вопрос: в какую фигуру была заключена каждая из цифр?

**3. Развитие внимания.** Внимание можно развивать. Тренировка внимания очень важно для успешной учёбы, да и любой целенаправленной деятельности.

- Рассмотреть предмет и, удалив его из поля зрения, перечислить как можно больше деталей.
- Запомнить расположение предметов и при перестановке поставить в первоначальном порядке (например, «Игра индейцев» – раскладка 10 - 15 мелких предметов на столе, которые ведущий закрывает покрывалом через три секунды наблюдения желающим. Задача – перечислить все предметы. Или игра «Муха»).
- Использовать специальные картинки, лабиринты, где нужно найти отличия.
- Считать до 30, заменяя хлопком числа, которые делятся или содержат 3 (3, 13...). Для этого упражнения участники по очереди произносят числа. Тот, кто ошибся, - выбывает из игры.
- Для развития способностей к сосредоточению можно практиковать специальные упражнения. Например, длительное время (не менее 5 минут) смотреть на какой-либо предмет, не допуская посторонних мыслей и отвлечения на другие вещи. Лучше, чтобы это был простой предмет, – например, карандаш, стакан или красная точка, нарисованная на белом листе. Упражнение достаточно трудное.

**4. Попробуйте сформулировать, для чего человеку нужна память?**

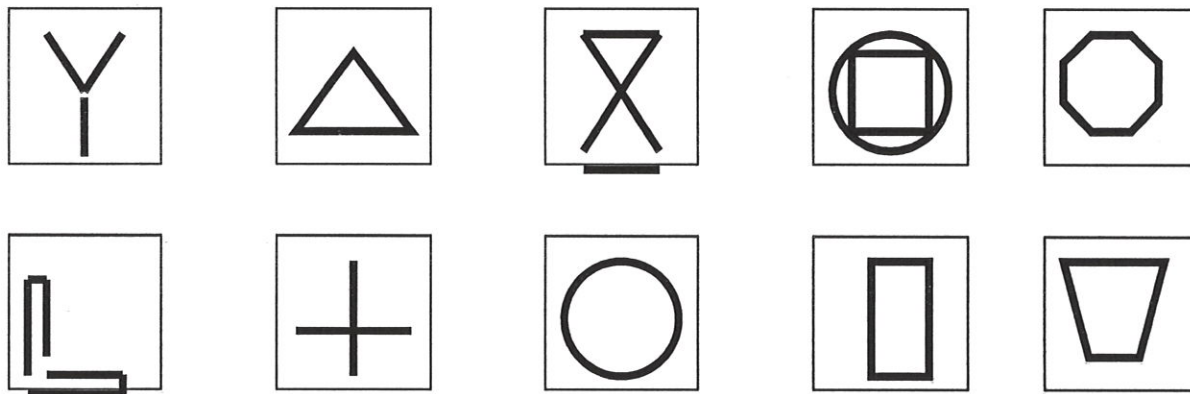
(Запоминание, сохранение, воспроизведение, забывание).

**Мини – тест.**

Учащимся предлагается проверить свою память.

а) Определение уровня развития кратковременной слуховой вербальной памяти. Диктуется список из 12 не связанных между собой слов, например: гора, игла, роза, кошка, часы, пальто, книга, окно, пила, правда, нога, ваза. Далее в полной тишине учащиеся записывают на листочках то, что запомнили. Результаты обсуждаются. Средний уровень, согласно закону запоминания, вычисляется как  $7 \pm 2$ .

Б) Зрительная образная память. На 3 – 5 секунд учащимся последовательно предъявляются карточки с изображением фигур. Далее они в полной тишине должны зарисовать на своих листочках фигуры, которые смогли запомнить. Через три минуты преподаватель спрашивает, сколько изображений запомнили учащиеся, затем фигуры предъявляются ещё раз для самопроверки.



## 5. Законы памяти.

Как и в случае внимания, на процесс запоминания и сохранения информации влияют *установка, мотивация, эмоциональное состояние*.

С помощью психологических экспериментов выявлен закон, определяющий объём кратковременной памяти:  $7 \pm 2$  (т.е. запоминается от 5 до 9 стимулов). Существуют и другие закономерности процесса запоминания и забывания. Так, обычно лучше запоминаются начало и конец информации, воспринимаемой на слух, а середина как бы выпадает.

Вы наверняка знаете, что при механическом запоминании информации через день 25% её забывается. Однако многократное повторение материала даёт возможность перевести информацию в долговременную память. Забывание происходит наиболее интенсивно в первые 6 часов после запоминания. Поэтому если информацию требуется запечатлеть надолго, то её целесообразно повторять с определёнными интервалами через 15 – 20 минут, затем через 8 – 9 часов и через 24 часа.

**6. Мнемотехника.** Поиски приёмов рационального заучивания фактов, информации начались ещё в прошлом веке. Так возникло понятие о мнемотехнике как руководстве по заучиванию фактологического материала.

### Приёмы мнемотехники:

- Для запоминания совокупности и последовательности группы слов можно применить следующие приёмы: каждое слово сокращается до начальной буквы, а по этим буквам надо придумать новые слова, из которых составляется осмысленная фраза. Так заучивается, например, последовательность основных цветов в радуге: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан».

- Запоминание сложных или новых для вас слов с помощью созвучных (более понятных). Например, медицинские термины «супинация» и «пронация» можно представить как «суп несла и пролила». Запомнить имя португальского путешественника Васко да Гама поможет созвучное «Васька да Галя».
- При запоминании номеров телефонов можно выявить арифметическую зависимость между группами цифр в числе, например, в номере телефона 35 – 89 – 54 такая зависимость существует:  $89 = 35 + 54$ . Можно попробовать выделить знакомые числа. Например, число 85314 состоит из «85» - год рождения брата и «314» - первые цифры числа «пи».
- Приём ассоциации: ряд не связанных между собой слов следует представить в виде образов, включая каждое последующее в «картинку», где присутствует образ, символизирующий предыдущее слово. Причём чем более нелепой, смешной окажется воображаемая картина, тем больше шансов, что вы её запомните. При соответствующей тренировке вполне можно запомнить 25 – 30 и даже больше слов из 40 при первом предъявлении.

### Упражнение.

Учащимся в полной тишине диктуется 12 слов с предварительной инструкцией: представлять себе образ, связанный с каждым словом; создавать в воображении некую цепочку событий, где каждый последующий образ имел бы взаимосвязь с предыдущим. Желательно, чтобы получился рассказ, маленькая история, причём, чем более необычной, смешной будет эта история, тем скорее она запомнится.

*Образец набора слов:* дерево, верблюд, воздух, цветок, площадь, галстук, кино, справедливость, директор, камень, ключ, весы. Можно использовать другие наборы.

Сразу после окончания предъявления слов на слух учащиеся, не разговаривая и не отвлекаясь, в течение 3 – 5 минут на своих листочках воспроизводят то, что запомнилось. Потом те, кто запомнил наибольшее количество слов, рассказывает свою историю в «картинках», которая помогла ему создать ассоциативные связи. Предлагается сравнить также продуктивность своей памяти без применения приёма мнемотехники (в начале урока) и с применением метода ассоциаций.

Приложение: комплекс тестов для тренировки памяти и внимания на 1 л.

## Занятие 8

**Тема: «Способы снятия нервно-психического напряжения»**

**Цель тренинга:** научить обучающихся снимать напряжение простыми психологическими способами.

Необходимые материалы: листы бумаги, цветные карандаши, мягкая игрушка (солнышко) или солнце, вырезанное из бумаги.

Разогрев

### Упражнение «Дорисуй и передай»

Цель: снятие психофизического напряжения, активизация группы.

Инструкция: «Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать, что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.

Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?»

### Анализ:

— Понравилось ли вам то, что получилось? Поделитесь своими чувствами, настроением.

— Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

### **Презентация темы**

Ведущий. Одним из эффективных приемов снятия психологического напряжения является расслабление. Основной психологический эффект расслабления заключается в уменьшении внутреннего беспокойства. С некоторыми способами расслабления мы познакомились на прошлом занятии. Сегодня мы познакомимся с другими психологическими способами снятия напряжения.

### **Информирование**

Справиться с напряжением помогает самообладание. В содержание этого понятия в качестве составляющих входят умение владеть собой, своими действиями, переживаниями и чувствами.

Проигрывание

### Упражнение «Эксперимент»

Цель: дать возможность учащимся понять смысл и необходимость самообладания.

Каждому участнику раздаются карточки, на которых написан текст с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать его.

Инструкция: «Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ;

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКАКПЕРЕенестиЭТоГоСтрАшНОНаП

УгаННоГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО; наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног.

**Анализ:**

— Сразу ли вы справились с заданием?



- Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?
- В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?
- Как развить самообладание?

### Упражнение «Ааааа»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

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

### Анализ:

- Расскажите о вашем состоянии.

### Игра «Стряхни»

Цель: обучить избавляться от всего негативного, неприятного.

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

### Анализ:

- Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

### **Рефлексия**

Упражнение «До следующей встречи»

Цель: получение обратной связи от участников, подведение итогов занятия.

Инструкция: «У меня в руках чудесное солнышко (мягкая игрушка или нарисованное на бумаге). Оно излучает свет, тепло, радость, счастье сегодняшнего дня. Вы будете передавать друг другу это солнце и делиться впечатлениями о сегодняшнем занятии (что вам дало сегодняшнее занятие, что нового узнали и т.д.), дарить свои пожелания».

## **Доступные всем упражнения для снятия стресса**

### **Упражнение 1.**

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте – тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

### ***Упражнение 2.***

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

Напрягите и расслабьте икры ног.

Напрягите и расслабьте колени.

Напрягите и расслабьте бедра.

Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.

Напрягите и расслабьте живот.

Расслабьте спину и плечи.

Расслабьте кисти рук.

Расслабьте предплечья.

Расслабьте шею.

Расслабьте лицевые мышцы.

Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, - вы полностью расслабились.

### ***Упражнение 3.***

Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть значительно длиннее вдоха).

Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.

Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1, на этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

Плывайте по ласковым облакам от тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю – от 30 и так до 50.