

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Комитет по образованию Санкт-Петербурга**

**Государственное бюджетное образовательное учреждение школа № 219  
Красносельского района Санкт-Петербурга**

**РАССМОТРЕНА**  
методическим объединением  
службы сопровождения (ППМС)

Председатель МО  
\_\_\_\_\_ Т.В.Мишанова

Протокол № 1  
от "28" августа 2023 г.

**ПРИНЯТА**  
Председатель  
Педагогического совета

\_\_\_\_\_ Е.В. Козлова

Протокол № 1  
от "29" августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
Директор

\_\_\_\_\_ Е.В. Козлова

Приказ № 482-од  
от "31" августа 2023 г.



**Рабочая программа  
по поддержке одаренных детей  
«Ты- лучший!»  
(7-11 классы)**

**Санкт-Петербург  
2023**

## Пояснительная записка

Необходимость психологической работы с школы в ходе подготовки к олимпиаде определяется психологической сущностью самой ситуации. Ситуация традиционных конкурсов является стрессовой. На это влияют несколько факторов:

- как правило, они проходят в другой, чужой для учащегося среде, где собрались незнакомые люди;
- проводят соревнования и оценивают результаты так же незнакомые люди, не всегда благожелательно настроенные к участникам;
- решение конкурсных заданий, как правило, ограничено во времени; влияние оказывает и давление груза ответственности, возложенное на учащегося – защитить честь школы, где проигрыш, поражение учащихся школы является не только личным, но и проигрышем образовательного учреждения.

Стресс может быть связан и с самооценкой участника: насколько он действительно умен, насколько может справиться и достойно проявить себя. Все эти факторы вызывают тревогу, что может привести к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности, растерянности, и порой даже способному ребенку может быть трудно показать в должной мере знания, умения, навыки и способности.

Поэтому в ситуации конкурсных отборов наиболее значимыми оказываются следующие психологические характеристики:

- 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.

Как мы видим, природа возникающих трудностей не только педагогическая, но и психологическая, поэтому психологическая подготовка участников к конкурсам представляется необходимой и оправданной.

Одна из сфер деятельности педагога-психолога – работа с одарёнными детьми. Для учащихся школы под одарённостью будем 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 педагога-психолога – создать условия, помогающие учащимся школы достигать высоких результатов в той сфере, которая им интересна. Реализовать эту задачу можно через организацию психолого-педагогического сопровождения при подготовке учащихся к участию в олимпиадах.

Профессиональные конкурсы и олимпиады – это творческий процесс, предполагающий не только проверку уровня знаний, 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 учащихся к участию в таких мероприятиях.

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

Все вышеперечисленные факторы вызывают тревогу и могут привести к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности,

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

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 и олимпиадах – одно из действенных средств развития этих качеств личности. Они стимулируют активность, инициативность, самостоятельность обучающихся, обогащают эмоциональную жизнь, способствуют формированию духовности и культуры, толерантности и способности к саморазвитию, объединяют с педагогами, побуждают к сотрудничеству, предоставляя возможности для личностно ориентированного обучения и проектной деятельности. Кроме того, участие в олимпиадах способствует раскрытию интересов и способностей детей, раскрытию творческой и поисковой активности, социальному развитию.

Опыт побед и поражений, приобретаемый в ходе различных конкурсных заданий, чрезвычайно важен для дальнейшей жизни – он позволяет сформировать собственное представление о своих возможностях, самоутвердиться.

### **Компоненты психологической готовности к участию в олимпиадах, конкурсах и иных мероприятиях:**

1. Поведенческий компонент – знание, что делать на мероприятии, как готовиться.
2. Эмоциональный компонент – индивидуально-личностные особенности.
3. Когнитивный компонент – объём знаний обучающегося, необходимый для участия в олимпиаде или конкурсе.
4. Способность к саморегуляции – умения и навыки саморегуляции в период подготовки и участия в мероприятиях.

В связи с этим одна из задач психологического сопровождения в школе – создание социально-психологических условий для успешной подготовки к участию обучающихся в олимпиадах, конкурсах и иных мероприятиях.

### **Цели психологического сопровождения:**

- Ознакомление обучающихся с психотехническими навыками, повышающими эффективность подготовки к участию обучающихся в олимпиадах. Конкурсах и иных мероприятиях;
- Формирование и развития умения мобилизоваться в стрессовой ситуации;
- Развитие психологической компетентности родителей и педагогов.

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

### **Психологическое сопровождение подготовки обучающихся к участию в разного рода мероприятиях реализуется следующими способами:**

#### **Основные направления работы с обучающимися:**

1. Психологическая диагностика.  
Цель: выявление обучающихся, способных участвовать в олимпиадах, конкурсах и иных мероприятиях.

На данном этапе используется психолого-педагогическое наблюдение, диагностика, собеседования.

Что даёт: участниками становятся более мотивированные и способные обучающиеся.

2. Индивидуальное и групповое консультирование.

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

Что даёт: преодоление трудностей и развитие навыков, способствующих эффективному участию в олимпиадах, конкурсах и иных мероприятиях.

3. Занятия с элементами тренинга.

Цель: преодоление стрессового состояния, выработка индивидуального стиля работы.

4. Информационная поддержка. Составление буклетов, памяток, брошюр, оформление информационных стендов.

### **Основные направления работы с педагогами:**

1. Индивидуальное и групповое консультирование.

Цель: раскрыть перед педагогами важные вопросы психологической подготовки обучающихся к участию в олимпиадах, конкурсах и иных мероприятиях.

2. Составление совместно с педагогами рекомендаций по психолого-педагогической коррекции трудностей в процессе подготовки обучающихся к участию в олимпиадах, конкурсах и иных мероприятиях.

3. Информационная поддержка. Составление буклетов, памяток, брошюр.

### **Основные направления в работе с родителями:**

1. Индивидуальное консультирование.

Цель: оказание психологической помощи тревожным родителям, информирование о способах поддержки детей, участвующих в олимпиадах, конкурсах и иных мероприятиях.

2. Информационная поддержка. Составление буклетов, памяток, брошюр.

Работа по психологическому сопровождению участия обучающихся в олимпиадах, конкурсах и иных мероприятиях проводится по индивидуальному графику.

Важным моментом по психологическому сопровождению участия обучающихся в олимпиадах является добровольное (без психологического принуждения) участие в обучающихся в конкурсной деятельности.

### **Результаты:**

- Повышение интереса обучающихся к участию в олимпиадах, конкурсах и иных мероприятиях.

- Улучшение межличностных отношений в коллективах групп (дети станут дружелюбными, открытыми в общении, толерантными по отношению друг к другу, снизится количество конфликтных ситуаций).

- Повышение самооценки обучающихся через признание сообществом школы их успехов.

- Получение опыта самостоятельной работы.

**Примерный план психолого-педагогического сопровождения при подготовке обучающихся к олимпиадам, конкурсам и иным мероприятиям.**

| №   | 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 мероприятия | Эффективное построение процесса подготовки обучающихся к участию в олимпиадах, конкурсах и иных мероприятиях. Учёт индивидуальных особенностей в процессе подготовки |
| 2   | Разработка индивидуальных маршрутов психологической подготовки, адресной дифференцированной поддержки                              | Консультирование                 | За 2 месяца до начала мероприятия | Реализация индивидуального подхода в процессе подготовки   |
| <b>Психолого-педагогическое сопровождение педагогов-руководителей</b> |  |                                  |                                   |  |
| 1   | Индивидуальные беседы с педагогами по психологическим проблемам взаимодействия с обучающимися - участниками                        | Консультирование<br>Профилактика | В течение учебного года           | Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов<br>Преодоление и профилактика возникающих проблем  |
| 2   | Практический семинар «Подготовка педагогов к сопровождению обучающихся в процессе конкурса».                                       | Просвещение<br>Профилактика      | За 2 месяца до начала конкурса    | Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов  |
| 3   | Разработка памяток по подготовке обучающихся к конкурсам и олимпиадам  | Просвещение<br>Профилактика      | В течение учебного года           | Повышение психолого-педагогической компетентности  |
| <b>Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся</b>             |  |                                  |                                   |  |

|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
| 1   | Выявление индивидуальных и типологических особенностей личности, круга интересов и мотивов обучающихся  | Диагностика<br>Наблюдение<br>Собеседование с обучающимися<br>Беседы с педагогами | В течение учебного года                                       | Эффективное построение процесса подготовки обучающихся к участию в олимпиадах, конкурсах и иных мероприятиях.<br>Учёт индивидуальных особенностей в процессе подготовки |
| 2   | Организация занятий с элементами тренинга   | Развитие<br>Коррекция<br>Профилактика  | 1 раз в неделю, 5 недель<br>За 2 месяца до начала мероприятия | Психологическая подготовка и развитие необходимых качеств   |
| 3   | Консультирование одаренных детей по психологическим аспектам подготовки с целью развития способностей учащихся, а также психологического обеспечения их индивидуальной учебной траектории | Консультирование<br>Профилактика   | В течение учебного года                                       | Учёт индивидуальных особенностей в процессе подготовки  |
| 4   | Индивидуальные беседы с учащимися по вопросам затруднений, имевших место в процессе участия в мероприятиях  | Консультирование   | В течение учебного года                                       | Преодоление возникающих проблем   |
| 5   | Собеседование с обучающимися 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 мероприятиях детей |  |  |  |
|--|---|--|--|--|

**Программа по психологической подготовке и развитию необходимых качеств для участия в олимпиаде, конкурсе и ином мероприятии включает 5 интегрированных развивающих занятий. Периодичность встреч – 1 раз в неделю. Продолжительность – не более 45 минут. Группа состоит из 7 – 10 человек.**

**В структуре каждого занятия выделяются следующие смысловые блоки:**

1. Приветствие. Его ритуал служит для создания положительного настроения на работу и сплоченности учащихся.

2. Объявление ведущим темы занятия. Может сопровождаться обозначением в понятное для ребят форме цели конкретного занятия. Иногда в этой части занятия проводится рефлексия предыдущего занятия.

3. Основная работа по теме занятия. Она включает в себя совокупность психологических упражнений и теоретического материала, подобранных в соответствии с задачами занятия, и анализ выполнения этих заданий.

4. Завершение занятия и подведение итогов. Предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке, в форме открытого обсуждения. Ученики высказывают свое мнение, удалось ли достичь цели занятия.

**Для решения поставленных задач в программе используются следующие методы психолого-педагогического воздействия и техники:**

- элементы сказкотерапии;
- визуализация;
- психогимнастика;
- игровые методы;
- арт-терапия;
- групповая дискуссия;
- мозговой штурм;
- ролевая игра.

**Обучающийся, психологически готовый к участию в олимпиадах, конкурсах и иных мероприятиях:**

- 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.



## **ЗАНЯТИЕ № 1 Знакомство. Диагностика эмоционального состояния.**

**Цели:** установление контакта с учащимися, содействие в формировании гармоничной Я-концепции, развитие навыка самоанализа, принятия себя.

### **Приветствие**

#### **Упражнение «Встаньте те, кто ...»**

*“Встаньте те, у кого сейчас хорошее настроение, а у кого плохое? Встаньте те, у кого в классе есть друзья, а теперь те, у кого нет друзей, но очень хотели бы их иметь. Встаньте те, кто знает, что мы сегодня будем делать. Встаньте те, кто не знает, что мы сегодня будем делать. Встаньте те, кто хочет заниматься здесь. Встаньте те, кто не хочет здесь находиться”.*

Вопросы могут разного характера, они могут касаться личных качеств участников, их самочувствия, любимых занятий и игр и т.д.

#### **Упражнение «Я и мир вокруг меня».**

*“Возьмите лист бумаги. Рисуйте, оставляя середину листа пустой. Нарисуйте все, что вас окружает в жизни, с кем и с чем вам приходится общаться, взаимодействовать – ваш социальный мир. Нарисовали? Теперь в центре нарисуйте себя. Расскажи о своем рисунке”.*

Вопросы для обсуждения:

- Нравится ли тебе твой рисунок, нравится ли тебе твой портрет?
- Что из нарисованного для тебя наиболее важно, а что – наименее?
- Есть ли разделяющая граница между тобой и окружающим миром?
- К чему из окружения ты обращен на рисунке?
- Как ты взаимодействуешь с тем, что нарисовано вокруг тебя?
- Что это для тебя значит?

Модификация упражнения: *“Отметьте на своем рисунке знаком “плюс” положительные связи (то с кем и с чем вам приятно взаимодействовать), и знаком “минус” – отрицательные связи (с кем или с чем неприятно взаимодействовать)”.*

#### **Упражнение «Какой Я? Чем Я отличаюсь от других людей?»**

Ведущий предлагает ученикам подумать над следующим вопросом: Чем люди отличаются друг от друга?

За одну минуту (время отслеживается с помощью песочных часов) ребятам надо записать на листочках ответы на этот вопрос.

Затем в обсуждении выясняется, что это: внешность, одежда, черты характера, желания, мечты и др.

После этого учащиеся составляют в тетрадях описание своей внешности, особенностей характера, способностей и интересов. Для этого они выбирают для себя характеристики из числа уже представленных в тетрадях и добавляют в них то, чего не хватает.

*Внешность* (светлоглазый, темноглазый, высокий, невысокий Тонкий, худой, упитанный крепкий и др.).

*Характер* (веселый, задумчивый, неторопливый, спокойный, быстрый, обидчивый, ранимый, уверенный, застенчивый, бойкий, равнодушный, сочувствующий и др.).

*Способности* (умею рисовать, умею хорошо считать, умею играть на музыкальном инструменте, умею делать руками разные вещи и др.).

*Интересы* (люблю мечтать и читать люблю фильмы о волшебстве, люблю ходить в музеи, театры, люблю, когда в доме много гостей, и т. д).

### **Упражнение «Мой герб»**

Ведущий рассказывает о том, что в старину был обычай — изображать на щите рыцаря, а также на воротах его замка родовой герб, в образе которого была заключена главная идея или цель деятельности владельца. Задача учащихся — нарисовать свой герб. В нем нужно отразить то, что символизирует каждого из них, сообщает какую-то важную информацию.

Если кто-то из учеников смущается и говорит, что не умеет рисовать, его надо поддержать, пояснив, что на занятиях не оцениваются способности к рисованию, а важно просто участие (достаточно изобразить контур и какие-то условные знаки). Главное, начать, и тогда все обязательно получится.

На отдельном листе бумаги каждый учащийся рисует свой герб. После завершения рисунков организуется их выставка. Каждый из рисунков получает свой номер. Рисунки раскладываются (или вешаются на доске) так, чтобы всех их было видно. Учащиеся рассматривают нарисованные гербы, пытаются угадать, где, чей рисунок. Их догадки нужно фиксировать на бумаге, записывая номер герба и имя участника, которому, по их мнению, он принадлежит.

После обсуждения и сбора мнений выявляется самый проникательный участник, который смог правильно назвать большинство авторов рисунков. Изображения гербов вкладываются в папки ребят.

В дальнейшем на занятиях следует напоминать ребятам о том, что у каждого из них есть свой герб и над его усовершенствованием можно постоянно работать.

Или

### **Упражнение «Маска»**

Участникам предлагается удобно сесть, расслабиться и вспомнить сказку, которая первая всплывет в памяти (может быть мультфильм). Просим внимательно рассмотреть образ главного героя, открыть глаза и, используя имеющиеся изобразительные материалы, создать маску этого персонажа. Маска должна быть такого размера, чтобы ее можно было примерить. Для работы предлагаются краски, фломастеры, карандаши, мелки, масляная пастель, картон, ножницы.

В процессе работы просим участников отслеживать свои мысли, чувства, ощущения. И предлагаем ответить на два вопроса:

- что, по-вашему этот герой (эта маска) демонстрирует миру?
- а что она скрывает, что недоступно другим?

После представления своих персонажей предлагаем их примерить и устроить парад масок. Обращаем внимание на то, как себя чувствуют участники в роли своего персонажа, насколько комфортна для них эта маска. Затем просим участников поменяться масками и примерить на себя чужой образ. Повторяем процедуру несколько раз.

Ну и обязательно подробно обсуждаем пережитые эмоции и ощущения. Проговариваем чувства, эмоции, мысли, возникшие при примерке собственного сказочного образа. Были ли маски, в которых приятнее находиться, чем в своей? Какие образы вызвали сильный дискомфорт?

### **Завершение занятия**

## **Прощание**

## **ЗАНЯТИЕ № 2 Эмоциональный интеллект. Эмоции и чувства.**

**Цели:** формирование у учащихся способности осознавать свои чувства, обучение конструктивным способам управления эмоциональным состоянием.

### **Приветствие**

### **Групповая дискуссия**

На прошлом занятии мы узнали, что эмоции бывают положительные и отрицательные, но они никогда не бывают абсолютно бесполезными. Вместе с тем существуют эмоции, которые мы хотели бы испытывать часто, а другие — как можно реже. Почему так происходит, что некоторые эмоции хочется по возможности исключить из своей жизни?.. Что происходит с нами, когда мы испытываем какую-нибудь отрицательную эмоцию?.. Правильно, переживая эмоции страха — пугаемся, гнева — злимся.

### **Проанализируйте следующую ситуацию.**

Учитель влетает в класс взмыленный, злой, нервный. Разговоры учеников, плохая дисциплина, смех вызывают него взрыв эмоций. Ученики озадачены таким поведением. Что же произошло с учителем? Почему он так себя ведет?

**Обсуждение.** Ребята делятся своими предположениями. В результате они приходят к выводу о том, что учителю кто-то испортил настроение, и он не смог справиться с эмоциями. Ведь эмоциональное состояние во многом определяет поступки человека, и поведение больше всего зависит от того, что он чувствует в определенный момент.

### **Анализ притчи**

Ведущий обращается к классу с вопросом: Всегда ли вам приятны минуты, когда вы находитесь во власти отрицательных эмоций? Можно ли что-то с этим сделать? В качестве иллюстрации ребятам предлагается послушать притчу об одном могущественном царе, властителе необозримых земель.

Как-то однажды почувствовал себя царь расстроенным чем-то. Тогда созвал он всех своих мудрецов и обратился к ним: Неведома мне причина, но что-то велит мне искать особое кольцо, которое сможет успокоить мою душу. И это кольцо должно быть таково, чтобы в несчастье оно радовало меня и поднимало мне настроение, а в радости, когда бы я ни бросал на него свой взгляд, печалило.

И стали мудрецы совещаться, и глубоко задумались. В конце концов, спустя некоторое время они поняли, какое кольцо хотел их властелин иметь. Ведущий предлагает ребятам побывать в роли мудрецов собраться здесь и сейчас на совет, чтобы подумать и решить, какое же кольцо хотел иметь царь.

**Учащиеся высказывают свои мнения, после этого ведущий рассказывает конец притчи.**

И принесли они кольцо царю своему. И сияла на нем надпись: И это пройдет.

### **Обсуждение.**

Всегда ли у нас есть возможность, и желание ждать пока плохое настроение пройдет само?

Как владеть своими чувствами, чтобы они не разрастались?

Надо ли это делать и если да, то как? Необходимо подвести учащихся к мысли о необходимости уметь справляться со своим плохим настроением, раздражением и т. п.

### **Упражнение «Как управлять своими эмоциями»**

Известный американский психолог К. Роджерс считает, что нет плохих, чувств или эмоций. Все чувства принадлежат человеку, и все они важны для него, другое дело, как он их выражает. Каждый человек — хозяин своих чувств и может предотвратить, и предусмотреть отрицательные последствия своих эмоций. Поэтому своими эмоциональными реакциями на ситуации человек может и должен научиться управлять.

Какие есть способы, с помощью которых человек может спустить пар?

Как вести себя, чтобы не испортить отношения с окружающими и не лопнуть, как шипящий чайник?

(Ребята предлагают свои варианты.)

Герой мультфильма про Аладдина — Джинн — в гневе начинал раздуваться и багроветь. Но у него был сообразительный партнер, который открывал клапан и выпускал лишний пар, когда он готов был лопнуть.

В Японии, например, придумали куклу-начальника на которой подчиненный может разрядить свой гнев. А нападающий в футболе все негативные эмоции вкладывает в силу удара.

С помощью мозгового штурма ребятам предлагается собрать как можно больше способов регуляции собственных эмоциональных состояний, управления раздражением, злостью плохим настроением, чтобы затем на их основе создать памятку.

**Учащиеся предлагают свои примеры. Все способы фиксируются на доске, а затем из них составляется памятка.**

Все придуманные ребятами способы управления своим эмоциональным состоянием учащиеся фиксируют в памятке у себя в тетрадях.

Ведущий знакомит учащихся еще с несколькими психологическими приемами, которые также могут помочь человеку в случаях, когда он испытывает неприятные эмоции.

### **Памятка. Как управлять эмоциями**

- Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое.
- Пойди в спортзал, чтобы поколотить грушу.
- Тем, у кого нет такого клапана, как у Джинна, можно разрядить эмоции, высказавшись в кругу тех людей, которые могут понять и посочувствовать.
- Громкий крик помогает снять эмоциональное напряжение. Только не надо громко кричать в местах большого скопления народа.
- Можно сделать три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов.
- Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты в различных ситуациях — смех и плач. После слез человек испытывает облегчение, а после смеха — прилив сил. Смех и плач снижают уровень напряжения человека.
- Самую полноценную разрядку и выход эмоциям дают занятия спортом. Поэтому
- настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем.

- Очень благотворно действуют прогулки на природе, по лесу. Пение птиц, журчание воды, лесные звуки и запахи помогают вернуть душевное равновесие.
- Можно закрыть глаза и представить себе что-нибудь любимое, обладающее успокоительным действием (любимый цвет, любимое место, где было хорошо, игрушку, животное и др.).
- Хорошо просто посидеть в тишине или послушать спокойную музыку а можно, наоборот, потанцевать.
- Можно сделать уборку в квартире, постирать белье вручную.
- Хорошо помогает, когда сначала максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их и так сделать несколько раз.

### **Упражнение «Вверх по радуге»**

Ведущий просит учащихся закрыть глаза, сделать глубокий вдох представить, что вместе с этим вдохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая — съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется 3—4 раза. Затем упражнение можно повторить еще раз с открытыми глазами.

### **Упражнение «Выкинь»**

Желательно, что ребята встали в круг. Если в классе недостаточно свободного пространства, упражнение можно просто выполнять стоя. Представьте, что в ваших ладонках лежит комок из неприятных эмоций, от которых вы хотели бы избавиться. Этот комок становится все тяжелее, тяжелее и тяжелее, и вот уже настолько тяжело, что невозможно больше держать и необходимо избавиться от него. И теперь вы должны выкинуть этот комок за круг (вниз в пол), собран при этом все силы, даже можно крикнуть, чтобы было легче.

**Обсуждение.** После выполнения этого и предыдущего упражнения желающие делятся своими впечатлениями.

### **Упражнение «Незаконченные предложения»**

Люди проявляют свои чувства и ведут себя по-разному в одной и той же ситуации. Их поведение зависит от многих обстоятельств: их личностных особенностей, того, как они были воспитаны и др. А как вы проявляете свои чувства? Учащимся надо в тетрадях дописать окончание следующих предложений

1. Я плачу...
2. Я чувствую себя глупо, когда...
3. Я боюсь, когда...
4. Желая другим добра, когда...
5. Я горжусь собой...
6. Стараюсь уединиться, когда...
7. Я стремлюсь помочь другим.
8. Я веду себя смело..
9. Говорю неправду, если...

Ребята пожеланию зачитывают записи и обсуждают их.

### **Домашнее задание**

Выполняется пожеланию. Учащихся просят нарисовать самое приятное для себя чувство.

### **Завершение занятия**

## Прощание

### **ЗАНЯТИЕ № 3. Как справиться с собой. Обучение навыкам саморегуляции в стрессовой ситуации.**

**Цели:** формирование у учащихся навыков сопротивления стрессовым ситуациям.

#### **Приветствие**

#### **Групповая дискуссия**

В жизни каждого человека бывают ситуации, которые заставляют нас переживать, волноваться и нервничать, то есть испытывать определенное напряжение и находиться в стрессовом состоянии.

Стресс — это состояние психического напряжения, возникающее у человека в наиболее сложных, трудных условиях, в ответ на любую ситуацию, представляющую реальную или предполагаемую угрозу физическому или душевному благополучию человека, мобилизующее защитные силы организма и психики.

Какие это могут быть ситуации?

#### **Обсуждение.**

В процессе обмена мнениями коллективно наполняется копилка стрессовых ситуаций. Делается вывод, что и в школе, и на улице, дома и в других местах человек может столкнуться с ситуациями, которые могут вызывать напряжение.

#### **Диагностический тест «Мой уровень напряжения».**

Ребятам предлагается узнать, каков их уровень напряжения, выполнив следующий тест. Сначала их просят ответить на вопросы в своих тетрадях, написав «да» или «нет» рядом с номером вопроса.

В прошлом месяце ты:

Вопросы Ответы

1. Волновался, когда писал контрольную работу?
2. Был расстроен после спора?
3. Волновался, когда опаздывал куда-либо?
4. С тобой случилось нечто, что вызвало возбуждение?
5. Чувствовал себя одиноким или угнетенным?
6. Волновался, когда выступал перед одноклассниками и?
7. Волновался, когда знакомился с кем-нибудь?
8. Столкнулся с неприятностями в семье?
9. Переживал, когда участвовал в соревновании?
10. Бывал напряжен, оттого что слишком перегружен делами?
11. Столкнулся с неприятностями в школе?
12. Не смог выполнить намеченное?
13. Волновался, когда выходил к доске?
14. С трудом мог уснуть?
15. Во сне видел кошмары?

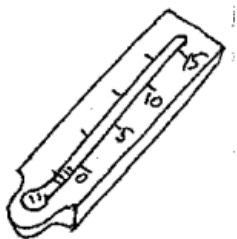
Сумма

После того как ученики ответят на все вопросы они оценивают свои ответы.

Каждый ответ «да» оценивается в 1 балл. Подсчитывается набранное количество баллов которое определит уровень напряжения.



Далее на рисунке «Градусник напряжения» они отмечают свой уровень напряжения, закрасив красным цветом в градуснике шкалу до указателя, соответствующего количеству набранных по тесту баллов.



Выделяется три уровня напряжения:

0—5 баллов — низкий уровень напряжения;

6—10 — средний уровень;

11—15—высокий уровень.

### **Как справиться со стрессовой ситуацией.**

Все люди встречаются в жизни со стрессовыми ситуациями и испытывают при этом напряжение. Поэтому каждому человеку необходимо научиться справляться со стрессом. Важно быть уверенным в себе в ситуации встречи со стрессовыми факторами, знать, что у всех нас есть возможности и способности справиться с неприятными ситуациями и напряжением, в них возникающим. Учащиеся заполняют таблицу «Как справиться со стрессовой ситуацией». Им необходимо выбрать несколько ситуаций, вызывающих у них напряжение, согласно результатам теста, или записать собственные примеры, беспокоящие больше всего. Затем они ищут пути уменьшения напряжения и фиксируют их в таблице.

Стрессоры Что я могу сделать, чтобы уменьшить свое напряжение

Контрольная работы Выучить материал и быть подготовленным

### **Обсуждение.**

По завершении работы ребята рассказывают о тех способах, которые они придумали.

О. Грегор в своей работе «Как противостоять стресс» (в сборнике «Стресс Жизни»; Спб., 1994) предлагает несколько простых, общедоступных упражнений, способствующих преодолению стресса.

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос: на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Постарайтесь представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

2. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы — один за другим, в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов и т. д.

3. Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.

4. Встаньте, ноги — на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание свободное, фиксируйте это положение

1-2 минуты, после чего медленно — внимание — очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

5. Займитесь какой-нибудь деятельностью — все равно, какой начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, особенно физический труд в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода, помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

6. Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней и только на ней. Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

7. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется здесь и сейчас и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

### **Упражнение «Встреча со стрессом»**

Учащиеся делятся на три команды. Каждая команда получает задание — сочинить рассказ или сказку про использование волшебной антистрессовой палочки.

**Обсуждение.** По окончании работы сказки зачитываются. Обсуди, возникшие сюжеты, учащиеся делают вывод, что стресс — это не всегда результат повреждения и, кроме того, полная свобода человека от стрессов означает смерть.

Затем ведущий предлагает им вспомнить или придумать приятные стрессовые ситуации (просмотр ужастиков, катание на американских горках, на водных аттракционах и т. д.).

Можно также дать задание ребятам всем вместе создать совместный рисунок «В мире стресса»

### **Упражнение «Принятие себя»**

Для этого упражнения потребуется лист бумаги и ручка. Нужно разделить лист на две половинки. Слева, в колонку "Мои недостатки", записать все то, что считаете своими недостатками именно сегодня, сейчас. На эту работу отводится пять минут. Затем напротив каждого недостатка запишите по одному своему достоинству, т.е. то, что можно противопоставить, чем вы и окружающие вас люди довольны уже сегодня, что принимают в вас. Запишите их в колонке "Мои достоинства". На второй этап работы отводится пять минут.

Мои недостатки

Мои достоинства

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

После этого проводится обсуждение.

### **Завершение занятия**

### **Прощание**

## **ЗАНЯТИЕ № 4. Уверенное поведение на олимпиаде.**

**Цели:** формирование у учащихся способности концентрации сил - и внимания для достижения уверенности в себе, развитие навыков уверенного поведения.

### **Приветствие**

### **Групповая дискуссия**

Ведущий обращается к группе с вопросом: Нужна ли человеку уверенность в себе? В ходе обсуждения выясняется, что уверенность крайне необходима, так как если человек уверен в себе, то сможет выразить свои желания, потребности так, чтобы это не затронуло чувства окружающих. Он способен строить отношения на равных, умеет обратиться с просьбой к человеку и в случае необходимости вежливо ответить отказом.

### **Диагностический тест «Насколько я уверен в себе»**

Тест строится по аналогии с методикой Дембо—Рубинштейн. Ребятам предлагается оценить свою уверенность в разных жизненных ситуациях. В тетрадях ребята чертят несколько линий, характеризующих разные жизненные ситуации. Крайняя точка слева на этой линии означает абсолютную неуверенность, а крайняя справа— очень сильную уверенность в каждой конкретной ситуации.

### **Неуверенность / Уверенность**

Общение с друзьями (\_\_\_\_\_)

Ответ на уроке (\_\_\_\_\_)

Занятие любимым делом (\_\_\_\_\_)

Общение с родителями (\_\_\_\_\_)

Общение с незнакомыми людьми (\_\_\_\_\_)

Общение с учителями (\_\_\_\_\_)

Сначала на каждой из этих линий ребятам надо поставить значок X, который показывает, где они находятся сейчас, каков их уровень уверенности в каждой из ситуаций, а после этого значком ( ) отметить то место, где они хотели бы находиться, то есть как бы им хотелось, чтобы у них была развита уверенность.

### **Анализ притчи**

Ребята знакомятся с притчей «О двух лягушках» (из книги Р. М. Грановской Элементы практической психологии.; СПб.: Речь, 2003). Две лягушки упали в погреб и попали банку со сметаной. Одна, убедившись, что выбраться, невозможно прекратила сопротивление и погибла. Другая лягушка продолжала прыгать и биться, хотя все ее движения казались бессмысленными. Но в конце концов сметана под ударами лягушачьих лап загустела превратилась в комок масла. Лягушка влезла на него и выпрыгнула из банки.

**Обсуждение.** В чем смысл притчи?

### **Упражнение «Круг силы»**

В основе всякого успеха человека лежит его уверенность в себе. Бывают ситуации, в которых для того, чтобы добиться поставленной цели, нам необходимо почувствовать себя сильными, сконцентрироваться и собраться.

### **Обсуждение.**

Что вы делаете, когда перед вами стоит сложная задача? Что вы делаете перед началом сложной контрольной, которую хотите успешно написать? Сейчас я познакомлю вас со специальным способом концентрации своих сил и внимания, овладев которыми вы сможете при необходимости быстро обрести чувство покоя и уверенности в своих силах.

### **Визуализация**

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха... Я буду обращаться ко всем вам одновременно, при этом все мои слова будут звучать для каждого из вас в отдельности

Представь себе, что ты стоишь на сцене. Над тобой большой прожектор, который освещает тебя мягким теплым светом. Ты стоишь в кругу золотого света, и он окружает тебя с головы до пят. Ты можешь вдыхать этот теплый золотой свет в себя, и тогда сила и тепло этого света проникают во все части твоего тела, вплоть до самых кончиков пальцев рук и ног. Ты стоишь в кругу своей силы, а том самом месте, где ты чувствуешь себя самым сильными, прилежным, самым внимательным и спокойным. Ты можешь представлять свой круг силы в любой момент, когда захочешь почувствовать прилив новых сил и уверенность в себе. Ты сможешь увидеть ту картину с золотым светом вокруг тебя вновь, и этот свет охранит тебя, согреет и наполнит свежими силами. Ну а теперь напрягись, потянись и открой глаза.

### **Завершение занятия**

### **Прощание**

## **ЗАНЯТИЕ №5. Всё закончилось. Что дальше?**

**Цели:** формирование умения восстанавливать свои силы после трудной работы. Осознание своих достижений.

### **Приветствие**

### **Групповая дискуссия**

### **Упражнение «Заброшенный сад».**

**Инструкция:** Я хочу показать, как вы можете самостоятельно восстановить свои силы после трудной работы.

Пожалуйста, закройте глаза. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните.

Представьте себе, что вы бродите по какому-то большому помещению. Вы видите высокие стены, целиком заросшие плющом. В стене вы замечаете старую деревянную дверь. Поддавшись внезапному порыву, вы открываете створки и входите внутрь...

Вы обнаруживаете, что оказались в старом саду. По-видимому, раньше этот сад был цветущим, аккуратным и очень ухоженным. Но сейчас он совсем одичал.

Деревья и кусты необузданно разрослись во все стороны, сорняков столько, что дорожки и клумбы стали едва различимы.

Вы начинаете наводить порядок в окружающей вас части сада. Возможно, вы будете косить траву, выпалывать сорняки, обрезать сучья, пересаживать растения, поливать их, вносить удобрения. Делайте всё что, как вам кажется, надо сделать, чтобы привести сад в порядок...

А когда вы устанете, и вам будет нужен источник вдохновения для продолжения работы, остановитесь и посмотрите на ту часть сада, которую вы уже привели в порядок, и сравните ее с участками сада, которых - ваша рука еще касалась... (3 минуты.)

Теперь скажите саду «до свидания» и со свежими силами возвращайтесь сюда.

### **Медитация «Голубая энергия».**

#### **Цели**

Светящийся голубой цвет способствует свободному дыханию, освобождению от напряжения и беспокойства. После этой медитации наступит состояние приятного расслабления и появится чувство душевной ясности.

#### **Инструкция**

У каждого из нас есть внутренний потенциал, позволяющий работать и решать проблемы творчески и с высокой степенью концентрации, принимая во внимание других людей. Но мы должны заботиться о том, чтобы наш источник энергии мог постоянно наполняться. Я покажу вам любопытный метод, с помощью которого вы сможете это делать.

Сядьте поудобнее и закройте глаза, сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Представьте себе, что вы вдруг встретили самого себя и можете рассмотреть свое тело со стороны. Рассмотрите каждую его часть от головы до ступней... Рассмотрите свои ноги и руки, ступни и колени, бедра, позвоночник, плечи и голову... Если вы представили ясную картину своего тела, позвольте этой картине растаять и исчезнуть...

А теперь снова вызовите эту картину и в этот раз представьте, что ваше тело выточено из блестящего кристалла. Представьте, что вам на голову упали две капли голубой энергии. Вы видите самый прекрасный, струящийся голубой цвет, который вы когда-либо могли видеть. Пусть эта струящаяся субстанция проникает сквозь ваше тело капля за каплей, образуя тонкий канал, по которому свет течет через голову до живота, а от живота до ступней, наполняя этой энергией часть за частью ваше тело: до лодыжек, до колен, до бедер, до живота, до сердца, до горла, — пока не наполнятся руки и кисти и,

наконец, вся голова. Представьте, что даже каждая ваша ресница стала кристально прозрачной трубкой, которая наполнена голубой энергией...

Наблюдайте за тем, как вы до конца заполнитесь этой голубой светящейся энергией. А теперь представьте себе, что все смутные мысли, все плохие переживания или тяжелые отношения растворились в голубой текучести, как облака черных чернил...

Смотрите, как голубизна на мгновение теряет свой свет и становится темной, а потом представьте, что сильная голубизна поглощает черные облака, пока они не исчезают полностью...

Заметьте, голубизна стала светлее, насыщеннее и ярче, чем раньше. Если вы чувствуете, что полностью насытились этой голубой энергией, можете возвращаться. Потянитесь, сделайте глубокий выдох и откройте глаза, почувствуйте себя отдохнувшими и освеженными...

**Подведение итогов**

Какого рода трудности делают вас бодрее? С какого рода неприятностями вы должны обращаться осторожнее.

### **Упражнение «Копилка моих успехов, хороших поступков».**

Подростки (как и взрослые) нередко не ценят свои успехи и достижения. Вместо этого они предпочитают помнить о своих ошибках и недочетах, считая, что именно ожидают импульс для решения новых задач, которые ставит перед ними жизнь. Мы все хотим достичь в жизни успехов. Может быть, вы хотите стать такими же успешными в своих делах, как ваши родители, а может быть, даже превзойти их достижения. Большинство людей полагает, что они добьются большего успеха, если постоянно будут подгонять себя, требуя от самих себя быть лучше, быстрее, умнее. И

многие из них забывают сделать самый первый и самый важный шаг, лежащий в основе всякого успешного результата. Обычно нам нужно некоторое время на то, чтобы заметить и запомнить свои достижения. Напишите в своих тетрадях заглавие «Копилка моих успехов». Мысленно вспомните все хорошее, что вы совершили за последнее время. Возможно, вы выполнили сложное и неприятное домашнее задание, подготовились к трудному уроку, выучили наизусть длинное-предлинное стихотворение, получили отличную оценку по какому-то предмету, помогли в чем-то родителям и др. выберите из всего этого три поступка, которыми особенно гордитесь и запишите их в тетради в свою копилку. После того как ребята зафиксируют в тетрадях свои достижения, каждый из них должен обязательно похвалить себя за них. Ведущий просит детей под поступками написать похвалу в свой адрес.

Например: Инна ты на самом деле сделала это здорово!

Андрей, ты молодец! Маша ты умница! и др.

Теперь в конце каждой школьной недели ребятам надо будет вспоминать, что хорошего у них было, записывать эти события в копилку и хвалить себя за это.

### **Завершение занятия**

### **Прощание**

## Список литературы:

1. Астанов Д.М. Тревожность за детей. М., 2001.
2. Дубровина И.В. Руководство практического психолога // Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / 1995.
3. Зинкевич – Евстигнеева Т.Д. 6. Тренинг сказкотерапии: Сборник программ по сказкотерапии / СПб.: Речь, 2000.
4. Майорова Н.П. Обучение жизненно важным навыкам в школе: пособие для классных руководителей – СПб.: Издательство “Образование -Культура”, 2002.
5. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: ООО Изд-во “Речь”, 2001.
6. ООО Изд-во “Речь”, 2001.
7. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. М. – Изд-во ЭКСМО Пресс, 2001.
8. Смирнова Е.Е. Познаю себя и учусь управлять собой. Программа уроков
9. психологии для младших подростков. – СПб.: Речь, 2007
10. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 3.— М.: Генезис, 1998.
11. Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 3.— М.: Генезис, 1998.