

Бюджетное учреждение Омской области  
«Центр социальной помощи семье и детям  
(с социальной гостиницей)»

**Курс – тренинг  
«Антистресс перед экзаменами»**

Составитель: Е.Г. Грачева,  
психолог службы «Телефон доверия»

Омск, 2025

## Пояснительная записка

Выпускные экзамены в старшей школе представляют собой значимый и ответственный этап в жизни каждого учащегося. Этот период сопряжён с высокой эмоциональной нагрузкой, интенсивной умственной деятельностью и необходимостью мобилизации всех ресурсов организма для достижения успешного результата. В это время большинство старшеклассников испытывают выраженный стресс, который, при отсутствии своевременных и эффективных мер, может оказать негативное влияние на их физическое и психологическое здоровье, а также на результаты экзаменов.

Экзаменационный стресс представляет собой комплексную реакцию организма на совокупность факторов, связанных с подготовкой и сдачей выпускных экзаменов. Он включает в себя как интеллектуальное напряжение, обусловленное необходимостью усвоения и воспроизведения большого объёма информации, так и эмоциональное, вызванное тревогой, неопределённостью и страхом неудачи. Физиологически стресс проявляется в активации системы быстрого реагирования на стресс, что приводит к учащению сердцебиения, повышению артериального давления, мышечному напряжению и другим физиологическим изменениям. Психологически стресс может проявляться в раздражительности, апатии, нарушениях сна, снижении концентрации внимания, ухудшении памяти и общей работоспособности.

Необходимо отметить, что умеренный стресс может оказывать и положительное влияние, мобилизуя ресурсы организма и способствуя повышению продуктивности в краткосрочной перспективе. Однако, когда стресс становится чрезмерным, хроническим или неконтролируемым, он переходит в дистресс, оказывая деструктивное воздействие на все сферы жизнедеятельности подростка. В период подготовки к выпускным экзаменам, когда учащиеся и так находятся в состоянии повышенного напряжения, дистресс может стать серьёзным препятствием на пути к успеху, приводя к снижению успеваемости, ухудшению самочувствия и психологическому истощению.

Курс занятий, направленный на обучение старшеклассников эффективным методам управления стрессом перед выпускными экзаменами, представляется актуальной и социально значимой задачей. Данный курс призван не только снизить негативное влияние стресса на учащихся, но и обеспечить их практическими инструментами самопомощи, которые они смогут использовать не только в период экзаменов, но и в дальнейшей жизни, сталкиваясь с различными стрессовыми ситуациями.

Курс «Антистресс перед экзаменами» состоит из четырёх взаимосвязанных занятий, каждое из которых направлено на решение конкретных задач и освоение определенных техник управления стрессом. Логическая последовательность занятий обеспечивает целостный и системный подход к проблеме экзаменационного стресса, предоставляя учащимся комплекс инструментов самопомощи.

Первое занятие курса посвящено формированию навыков планирования времени как инструмента управления стрессом и повышения эффективности

подготовки к экзаменам. Актуальность данного занятия обусловлена тем, что одной из основных причин стресса перед экзаменами является ощущение «нехватки времени» и «неорганизованности» подготовки. Чувство цейтнота, хаоса в делах и непонимания, с чего начать, значительно усиливает тревогу и напряжение. В ходе занятия учащиеся получают базовые знания о природе стресса и его влиянии на организм, оценивают свой индивидуальный уровень стресса, а также осознают связь между неорганизованностью и стрессом. Учащимся предоставляется конкретный и действенный инструмент для управления стрессом – планирование времени. Освоение техник управления временем позволяет учащимся вернуть ощущение контроля над ситуацией, снизить чувство хаоса и неопределённости, а также повысить продуктивность подготовки к экзаменам, что, в свою очередь, способствует снижению общего уровня стресса и тревожности.

Второе занятие курса посвящено формированию у старшеклассников навыков выявления и коррекции негативных автоматических мыслей, связанных с экзаменационным стрессом, для снижения тревожности и повышения уверенности в себе. Актуальность данного занятия обусловлена тем, что значительную роль в возникновении и поддержании стресса играют негативные автоматические мысли, возникающие в стрессовых ситуациях. Эти мысли часто бывают иррациональными, преувеличенными и искажёнными, но оказывают мощное влияние на эмоциональное состояние и поведение человека. В ходе занятия учащиеся актуализируют знания о связи между мыслями, эмоциями и поведением. Освоение когнитивных техник позволяет учащимся осознать влияние своих мыслей на эмоциональное состояние, научиться выявлять и критически оценивать негативные мысли, а также сознательно изменять своё мышление, что, в свою очередь, способствует снижению тревожности, повышению самооценки и формированию более позитивного отношения к экзаменам.

Третье занятие курса, «Саморегуляция: управляя собой – достигаю цели», посвящено обучению как техникам релаксации, так и техникам мобилизации. Актуальность данного занятия обусловлена необходимостью предоставить учащимся практические инструменты для гибкого управления своим состоянием в зависимости от ситуации. В условиях экзаменационного стресса, когда учащиеся испытывают как периоды интенсивного напряжения и перегрузки, так и моменты упадка сил и апатии, умение не только расслабляться, но и мобилизоваться становится ключом к поддержанию оптимальной работоспособности и эмоционального равновесия. На этом занятии старшеклассники осваивают разнообразные техники саморегуляции, охватывающие весь спектр состояний – от успокоения и расслабления до активации и повышения тонуса, которые позволяют эффективно адаптироваться к различным требованиям экзаменационной ситуации и управлять своим энергетическим ресурсом.

Четвёртое, заключительное занятие курса, «Самооценка: верю в себя – сдаю экзамен», направлено на развитие стратегий повышения уверенности в себе и предоставление практических советов по поведению на экзамене.

Уверенность в себе является фундаментальным фактором успешного преодоления стрессовых ситуаций, в том числе и выпускных экзаменов. На этом занятии старшеклассники получают способы укрепления психологической устойчивости – практические упражнения на осознание своих сильных сторон, формирование позитивного самовосприятия и использование аффирмаций. Практические рекомендации по поведению непосредственно на экзамене завершают курс, предоставляя учащимся чёткий алгоритм действий в стрессовой ситуации, усиливая чувство контроля и уверенности перед экзаменационным испытанием и подводя итог всему курсу.

Таким образом, курс занятий «Антистресс перед экзаменами» является целостной и практически ориентированной программой, направленной на формирование у старшеклассников комплекса навыков управления стрессом перед выпускными экзаменами. Курс охватывает все ключевые аспекты проблемы экзаменационного стресса – от планирования времени и работы с мышлением до освоения релаксационных техник и укрепления уверенности в себе. Практическая направленность курса, использование интерактивных форм работы, доступность и применимость предлагаемых техник делают его эффективным инструментом подготовки старшеклассников к успешной сдаче выпускных экзаменов и ценным ресурсом для сохранения их психологического благополучия. Реализация данного курса способствует формированию психологической устойчивости, навыков саморегуляции и позитивного отношения к трудностям, что является важным фактором успешной адаптации к жизни в современном мире.

**Цель** – обеспечение старшеклассников эффективными стратегиями и техниками управления стрессом для успешной подготовки к выпускным экзаменам и сохранения психологического здоровья.

**Задачи:**

- формирование навыков планирования времени как инструмента управления стрессом и повышения эффективности подготовки к экзаменам;
- формирование навыков выявления и коррекции негативных автоматических мыслей, связанных с экзаменационным стрессом, для снижения тревожности и повышения уверенности в себе;
- обучение простым и эффективным техникам саморегуляции для снижения стресса во время подготовки и непосредственно на экзамене.
- формирование устойчивого чувства уверенности в собственных силах и позитивного самовосприятия для эффективного преодоления экзаменационного стресса и успешной самореализации.

**Целевая группа:** обучающиеся старших классов.

**Кадровое обеспечение:** психолог.

**Условия реализации:** курс состоит из 4 занятий. Занятия курса ориентированы на групповую форму работы. Продолжительность занятия – 40 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю в отдельном просторном помещении, оборудованном столами, стульями, демонстрационной доской (флипчарт).

**Срок реализации занятий курса:** 4 недели.

### **Критерии эффективности:**

Снижение уровня стресса и тревожности: сравнение результатов самооценки уровня стресса «до» и «после» курса с использованием шкал стресса, которые применялись в начале и конце курса; наблюдение за поведенческими проявлениями стресса (уменьшение признаков нервозности, раздражительности, улучшение сна, аппетита, общей активности) оценивается опосредованно через отзывы учащихся, а также самонаблюдение учащихся в «Дневниках наблюдений».

Улучшение навыков управления стрессом: оценка практического применения техник управления стрессом (анализ «Дневников наблюдений», обратная связь об использовании техник в повседневной жизни, активное и правильное применение техник релаксации во время занятия), регулярное применение техник и положительные отзывы об их эффективности.

Повышение уверенности в себе и позитивного настроения: качественный анализ содержания аффирмаций и списка сильных сторон, составленных учащимися (оценка реалистичности и личностной значимости).

Положительная динамика подготовки к экзаменам: оценка выполнения недельных планов, самоорганизации, снижения прокрастинации.

Удовлетворённость учащихся курсом и их вовлечённость: посещаемость занятий и активность учащихся на занятиях, конструктивная обратная связь в ходе рефлексии на каждом занятии.

**Формы и методы работы:** при проведении занятий применяется чередование информационных блоков с практическими упражнениями и интерактивными формами работы.

## План мероприятий

№ п/п	Тема занятия	Кол-во занятий	Кол-во часов	Цель	Форма проведения
1.	«Время и стресс: как организовать подготовку к экзаменам»	1	1	- формирование навыков планирования времени как инструмента управления стрессом и повышения эффективности подготовки к экзаменам	практическое занятие
2.	«Мышление и стресс: как изменить негативные мысли»	1	1	- формирование навыков выявления и коррекции негативных автоматических мыслей, связанных с экзаменационным стрессом, для снижения тревожности и повышения уверенности в себе	практическое занятие
3.	«Саморегуляция : управляя собой – достигаю цели»	1	1	- обучение простым и эффективным техникам саморегуляции для снижения стресса во время подготовки и непосредственно на экзамене	практическое занятие
4.	«Самооценка: верю в себя – сдаю экзамен»			- формирование устойчивого чувства уверенности в собственных силах и позитивного самовосприятия для эффективного преодоления экзаменационного	практическое занятие

				стресса и успешной самореализации.	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		

## План проведения занятий

### Занятие 1

«Время и стресс: как организовать подготовку к экзаменам»

Цель – формирование навыков планирования времени как инструмента управления стрессом и повышения эффективности подготовки к экзаменам.

1. Приветствие
2. Входящий тест «Самооценка уровня стресса»
3. Знакомство с курсом «Что нас ждёт»
4. Мини-лекция «Что такое стресс и как он влияет на нас»
5. Практическое задание «Недельный план – «Мой островок контроля»
6. Практическое задание «Фокус внимания и перерыв – секрет продуктивности. Техника «Pomodoro»
7. Домашнее задание «План + «Pomodoro» в действии»
8. Рефлексия «Что полезного я сегодня взял?»

### Занятие 2

«Мышление и стресс: как изменить негативные мысли»

Цель – формирование навыков выявления и коррекции негативных автоматических мыслей, связанных с экзаменационным стрессом, для снижения тревожности и повышения уверенности в себе.

1. Приветствие
2. Мини-лекция «Треугольник стресса: Мысли - Эмоции - Поведение»
3. Практическое задание «Техника «Ловец негативных мыслей»
4. Практическое задание «Техника «Переформулировка негативных мыслей»
5. Домашнее задание «Ловим мысли всю неделю»
6. Рефлексия

### Занятие 3

«Саморегуляция: управляя собой – достигаю цели»

Цель – обучение простым и эффективным техникам саморегуляции для снижения стресса во время подготовки и непосредственно на экзамене.

1. Приветствие
2. Мини-лекция «Зачем нужна саморегуляция и релаксация?»
3. Практическое задание «Техника «Диафрагмальное дыхание»
4. Практическое задание «Техника «Прогрессивная мышечная релаксация»
5. Практическое задание «Техника «Заземление 5-4-3-2-1»
6. Упражнение «Мини-сканирование тела»
7. Упражнение «Заряд бодрости»
8. Упражнение «Ритмичное дыхание с движениями»
9. Рефлексия

## Занятие 4

### «Самооценка: верю в себя – сдаю экзамен»

Цель – формирование устойчивого чувства уверенности в собственных силах и позитивного самовосприятия для эффективного преодоления экзаменационного стресса и успешной самореализации.

1. Приветствие
2. Мини-лекция «Самооценка и уверенность»
3. Упражнение «Критика или поддержка»
4. Упражнение «Мои сильные стороны и достижения»
5. Упражнение «Позитивные самовнушения (аффирмации) для экзамена»
6. Практические рекомендации «Экзамен без паники»
7. Самооценка уровня стресса после завершения курса
8. Рефлексия

### Библиографический список

1. Аллен Д. Как привести дела в порядок – в школе и не только, М.: МИФ, 2019
2. Баттистин Д. Счастье внутри тебя, М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021
3. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии, СПб.: Питер, 2003
4. Ван Дейк Ш. Берём эмоции под контроль, М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013
5. Галанти Р. Ты сильнее тревоги!, М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021
6. Гринберг М. Стрессоустойчивый мозг, М. Весь, 2022
7. Гринбергер Д., Падески К. Разум рулит настроением, СПб.: Питер, 2020
8. Лихи Р. Свобода от тревоги, СПб.: Питер, 2021
9. Лукашенко М., Сидельникова А. ЕГЭ без истерик. Как спокойно подготовиться к экзамену, М.: Альпина, 2022
10. Мельников В.И. Экзаменационный стресс студентов и основные методы его оптимизации // CyberLeninka. – 2023.
11. Михальская Д.С., Игнатович С.С. Стрессогенные факторы, воздействующие на выпускников в процессе подготовки к Единому государственному экзамену// Педагогика: история, перспективы. 2022. Том. 5. № 6. с. 54-81.
12. Млодик И. Ю., Сушинский С. А. Эти беззащитные подростки, СПб.: Питер, 2016
13. Петрановская Л. Что делать, если ждёт экзамен?, М.: АСТ, 2013
14. Пряничникова Ю.Х. Экзаменационный стресс и его профилактика // Проблемы и перспективы развития образования. – Пермь: Меркурий, 2015. – С. 184-186.
15. Чирилло Ф. Метод Помидора. Управление временем, вдохновением и концентрацией, Бомбора, 2020
16. Шаб Л. Даём отпор грусти и депрессии, М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021
17. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности, СПб.: Речь, 2006

## Конспекты занятий

### Занятие 1

«Время и стресс: как организовать подготовку к экзаменам»

Цель – формирование у старшеклассников навыков планирования времени как инструмента управления стрессом и повышения эффективности подготовки к экзаменам.

Задачи:

1. Ознакомить с понятием стресса, его влиянием на когнитивные функции, эмоциональное и физическое состояние в контексте подготовки к экзаменам.
2. Выявить индивидуальный уровень стресса учащихся, связанный с экзаменационным периодом.
3. Раскрыть связь между неорганизованностью, нехваткой времени и уровнем стресса при подготовке к экзаменам.
4. Обучить технике составления реалистичного недельного плана подготовки к экзаменам, учитывающего баланс учебной нагрузки, отдыха и других видов деятельности.
5. Познакомить с техникой «Pomodoro» как методом повышения концентрации внимания и продуктивности при выполнении учебных задач.
6. Сформировать установку на практическое применение полученных знаний и навыков для снижения уровня стресса и повышения эффективности подготовки к экзаменам.
7. Стимулировать саморефлексию по вопросам влияния планирования времени на уровень стресса и самочувствие.

Участники: обучающиеся старших классов.

Оборудование: бланки теста (приложение 2), ручки или карандаши, шаблоны недельного плана (приложение 3), шаблоны «Дневник наблюдений» (приложение 4).

Время проведения: 40 минут.

#### Ход занятия

##### Приветствие

Цель – создание доброжелательной и доверительной атмосферы, установление контакта с учащимися, введение в тему курса и формирование позитивного настроения на работу.

Необходимые материалы: не требуются.

Инструкция: ведущий приветствует учеников: «Здравствуйте, ребята. Я рада приветствовать вас на нашем первом занятии курса «Антистресс перед

экзаменами». Присаживайтесь, располагайтесь поудобнее. Надеюсь, вы пришли сюда с желанием узнать что-то новое и полезное для себя в этот важный период подготовки к экзаменам. Здесь нет места оценкам или критике, только поддержка и практические инструменты».

Длительность 2 минуты.

### **Входящий тест «Самооценка уровня стресса»**

Цель – осознание учащимися актуального и привычного уровня стресса, связанного с подготовкой к экзаменам, для последующего отслеживания динамики изменений в результате применения техник управления стрессом.

Необходимые материалы: бланки теста (приложение 2), ручки или карандаши.

Инструкция: ведущий предлагает алгоритм действий: «Прежде чем мы начнём разбираться с техниками, давайте попробуем понять, с чего мы стартуем. Сейчас я попрошу вас оценить свой уровень стресса. Это нужно, чтобы лучше понимать, как вы себя чувствуете именно сейчас и как обычно чувствуете себя в процессе подготовки к экзаменам. Возьмите, пожалуйста, эти листочки. Перед вами две шкалы. Первая шкала – это оценка вашего уровня стресса прямо сейчас, в этот самый момент. Почувствуйте прямо сейчас своё состояние и отметьте, где вы находитесь на этой шкале сейчас, где 1 – это полное спокойствие, расслабление, а 10 – это состояние паники, очень сильного напряжения. Теперь вторая шкала. Вспомните, пожалуйста, как обычно проходит ваша неделя подготовки к экзаменам. Представьте себе обычную неделю. Какой уровень стресса вы обычно испытываете в течение такой недели? Снова отметьте цифру, где 1 – это очень низкий уровень стресса, а 10 – очень высокий. Мы вернёмся к этим шкалам в конце нашего курса и сравним результаты, это нужно только для вас, чтобы понимать общую картину и увидеть, как изменится ваш уровень стресса к концу курса, поэтому я попрошу вас сохранить эти бланки до нашего третьего занятия».

Длительность: 5 минут.

### **Знакомство с курсом «Что нас ждёт»**

Цель – формирование понимания целей, структуры и содержания курса «Антистресс перед экзаменами», а также создание мотивации к активному участию и применению полученных знаний и навыков.

Необходимые материалы: не требуются.

Инструкция: ведущий озвучивает содержание курса: «Итак, мы с вами оценили свой уровень стресса на старте и, вероятно, у многих цифры оказались не самые маленькие. Это абсолютно нормально. Экзамены – это важный этап, и волнение перед ними – естественная реакция. Но, как мы уже говорили, слишком сильный стресс может мешать подготовке и даже

ухудшить результаты на экзамене, поэтому цель нашего курса – научиться управлять этим стрессом, сделать его нашим союзником, а не врагом. Наш курс состоит из четырёх занятий, и каждое занятие будет посвящено конкретным, практическим инструментам, которые вы сможете использовать уже сейчас. Сегодня, на первом занятии, мы сосредоточимся на планировании времени. Вы можете удивиться, но умение планировать – это мощный способ для снижения стресса. Мы разберёмся, почему неорганизованность и ощущение «нехватки времени» так сильно усиливают стресс, и научимся составлять реалистичный недельный план. План, который будет вашим помощником и «островком контроля» в период подготовки. На втором занятии мы перейдём к управлению мыслями. Мы увидим, как наши мысли влияют на наши эмоции и уровень стресса, освоим техники для выявления и изменения негативных мыслей, научимся делать свои мысли более позитивными и реалистичными, чтобы снизить тревогу и повысить уверенность в своих силах. На третьем занятии мы сосредоточимся на саморегуляции, вы научитесь эффективным релаксационным техникам, которые помогут вам снять напряжение до и во время экзамена. На четвёртом, заключительном занятии, поработаем над укреплением уверенности в себе, чтобы вы чувствовали себя более спокойно и собранно на экзамене. Итак, цель наших занятий – овладение инструментами, которые вы сможете использовать здесь и сейчас, чтобы взять стресс под контроль и успешно сдать экзамены».

Длительность: 2 минуты.

### **Мини-лекция «Что такое стресс и как он влияет на нас»**

Цель – формирование базового понимания природы стресса, проявлений на когнитивном, эмоциональном и физическом уровнях в контексте подготовки к экзаменам, для осознанного применения техник управления стрессом.

Необходимые материалы: не требуются.

Инструкция: ведущий знакомит аудиторию с основными понятиями: «Прежде чем мы перейдём к планированию времени, давайте немного поговорим о том, что же такое стресс и почему нам так важно научиться им управлять. Ведь, чтобы эффективно справляться с чем-то, нужно сначала понять, что это такое, верно? Стресс – это, в самом простом понимании, реакция нашего организма на любые изменения или требования извне. Это естественная реакция, которая заложена в нас природой. Представьте себе, что наши предки жили в дикой природе, где постоянно нужно было сталкиваться с опасностями – будь то дикий зверь или голод. Стресс помогал им мобилизоваться, собраться с силами, чтобы выжить – сражаться или убежать. Интересно, что небольшое количество стресса даже полезно. Такой стресс мы

называем эустресс – или положительный стресс. Это как лёгкое волнение перед важным событием, например, перед спортивным соревнованием. Эустресс помогает нам сосредоточиться, быть более внимательными, лучше запоминать информацию. Он как будто подстёгивает нас, помогает быть в тонусе. Но, когда стресса становится слишком много, или он длится слишком долго, он превращается в дистресс – отрицательный стресс. И вот дистресс – это уже проблема, которая может вредить нашему здоровью и самочувствию, и, конечно, мешать подготовке к экзаменам. Как понять, что стресса стало слишком много? Наш организм начинает подавать нам тревожные сигналы. Это могут быть сигналы на физическом уровне, на эмоциональном и на уровне мышления, когнитивном уровне. Давайте разберём основные тревожные сигналы, особенно те, которые важны именно в период экзаменов.

Первое – это влияние на когнитивные функции, то есть на работу нашего мозга. Когда стресса много, нам становится трудно сосредоточиться, внимание рассеивается, память начинает подводить. Бывает такое ощущение, что «голова не соображает», «ничего не лезет в голову», «ничего не помню», хотя вроде бы учил. Это всё – проявления стресса, которые мешают нам эффективно учиться и готовиться к экзаменам.

Второе – это влияние на эмоциональное состояние. Стресс часто проявляется в виде тревожности, раздражительности, нервозности. Настроение может меняться очень быстро, бывают перепады настроения. Иногда может наступать апатия, усталость, нежелание что-либо делать. Все эти «эмоциональные качели» тоже отнимают много сил и энергии, которые так нужны для подготовки к экзаменам.

И третье – это влияние на физическое состояние. Длительный стресс может приводить к проблемам со сном – бессоннице или наоборот, постоянной сонливости. Может пропасть аппетит или, наоборот, появиться неконтролируемая тяга к еде, особенно к сладкому и вредному. Может появиться общее утомление, слабость, головные боли, боли в животе и другие неприятные ощущения в теле. Всё это – физические проявления стресса, которые тоже снижают нашу работоспособность и самочувствие.

Важно помнить, что каждый человек реагирует на стресс по-своему. У кого-то стресс вызывает мобилизацию, человек собирается, становится более активным и продуктивным. А у кого-то – наоборот, стресс может привести к ступору, заторможенности, невозможности что-либо делать. И это тоже нормально, просто мы все разные. Важно знать свои индивидуальные реакции на стресс и учиться ими управлять, чтобы стресс помогал нам, а не мешал.

Итак, мы с вами немного разобрались, что такое стресс, каким он бывает, и как он может влиять на нас, особенно в период экзаменов. Теперь мы

понимаем, почему так важно научиться управлять стрессом и снижать его негативное влияние. И сейчас мы перейдём к первому практическому шагу – к планированию времени, которое, как мы увидим, является мощным инструментом для борьбы со стрессом».

Длительность 5 минут.

### **Недельный план «Мой островок контроля»**

Цель – обучение практическому навыку составления реалистичного недельного плана подготовки к экзаменам, как способу снижения стресса через повышение организованности, предсказуемости и контроля над временем.

Необходимые материалы: шаблоны недельного плана (приложение 3).

Инструкция: ведущий формулирует последовательность действий: «Отлично, тогда давайте начнём с первого и очень важного шага – с планирования времени. Возможно, кто-то из вас уже планирует своё время, а для кого-то это будет в новинку, но я уверена, что для всех это будет полезно, особенно в период подготовки к экзаменам. Итак, ситуация: экзамены приближаются, материала нужно выучить очень много, кажется, что все горит, времени катастрофически не хватает, в голове – полный хаос, непонятно, с чего начать и за что хвататься. Знакомо такое ощущение? Вот это и есть стресс от хаоса и цейтнота. Когда мы чувствуем, что теряем контроль над ситуацией, что время утекает сквозь пальцы, тревога и напряжение нарастают как снежный ком. И наоборот, когда у нас есть чёткий план действий, когда мы понимаем, что и когда мы будем делать, появляется ощущение контроля. А ощущение контроля – это мощный антидот от стресса. План – это как карта к вашей цели, экзамену, и как спасательный круг в море хаоса и неопределённости. Сейчас мы с вами составим такой план – ваш личный недельный план подготовки к экзаменам. Возьмите, пожалуйста, шаблоны недельного плана.

Шаг 1: «Неподвижные блоки». Начнём с самого важного – с того, что нельзя убрать из вашего расписания. Это неподвижные блоки времени. В первую очередь – это сон. Здоровый сон – это основа всего, особенно в период интенсивной учёбы. Запланируйте обязательно 8-9 часов на сон каждую ночь, внесите это в свой план – время, когда вы ложитесь и когда встаёте. Далее – внесите время, когда вы учитесь в школе. Затем – кружки, секции, дополнительные занятия, если они есть, и, конечно, не забудьте про время для приёма пищи – завтрак, обед, ужин. Давайте прямо сейчас выполним первый шаг, заполните, пожалуйста, «Неподвижные блоки», например, за сегодняшний день.

Шаг 2: «Учебные блоки». Теперь переходим к учебным блокам. Подумайте, какие предметы вам нужно готовить к экзаменам. Распределите их по дням недели. Не пытайтесь впихнуть все в один день! Лучше чередовать предметы и делать несколько коротких учебных блоков в день, чем один длинный, от которого быстро устаёшь и теряешь концентрацию. Например, утром – математика, днём – история, вечером – русский язык. Примерно по 1,5-2 часа на каждый блок, можно меньше, если вам так удобнее. Старайтесь реалистично оценить, сколько времени вам нужно на каждый предмет и тему. Можете приступать к заполнению «учебных блоков», как и договорились, в предыдущем примере – за сегодняшний день.

Шаг 3: «Блоки отдыха и восстановления». Также важный шаг – это блоки отдыха и восстановления. Отдых – это не лень! Отдых – это «зарядка батарейки» для вашего мозга! Без отдыха мозг быстро перегружается, концентрация падает, и эффективность подготовки снижается. Обязательно запланируйте время для отдыха каждый день. Это может быть прогулка на свежем воздухе, занятие любимым хобби, занятия спортом – хотя бы короткая зарядка. Выполните, пожалуйста, третий шаг.

Шаг 4: «Буферное время». И последний, но тоже важный шаг – буферное время. Жизнь – штука непредсказуемая, всегда могут возникнуть какие-то непредвиденные обстоятельства, дела, задержки. Поэтому оставьте немного свободного времени в каждом дне – буферное время. Это может быть 30-60 минут в день. Это время можно использовать для гибкости – если что-то пошло не по плану, если нужно больше времени на какой-то предмет, или просто для спокойствия, что у вас есть запас времени. Заполните последнюю часть плана.

Хорошо. Посмотрите на свои планы. Оцените их реалистичность. Достаточно ли времени вы выделили на учёбу, отдых и сон? Помните, это ваш личный план, и он должен быть удобным и рабочим именно для вас. Не бойтесь корректировать его, если что-то не устраивает. Главное – чтобы у вас появился ориентир, карта ваших действий на неделю».

Длительность 15 минут.

**«Фокус внимания и перерыв – секрет продуктивности. Техника «Pomodoro»**

Цель – ознакомление с техникой «Pomodoro» как методом повышения концентрации внимания и продуктивности при выполнении учебных задач, а также профилактики переутомления и снижения стресса, связанного с монотонной деятельностью.

Необходимые материалы: любой свой учебник или тетрадь с примерами, секундомеры.

Инструкция: ведущий объясняет принцип работы техники «Pomodoro» и предлагает попробовать её на практике: «Теперь, когда у нас есть недельный план, давайте поговорим о том, как эффективно использовать время внутри учебных блоков. И здесь нам поможет ещё одна замечательная техника управления временем, которая называется «Метод Pomodoro». Суть метода очень простая: мы работаем короткими, сосредоточенными периодами – которые называются «помидоры», обычно по 25 минут, а затем делаем короткие перерывы – по 2-3 минуты. После каждых четырёх «помидоров», то есть циклов, делаем длинный перерыв – 5-10 минут. Почему это работает? Потому что наш мозг лучше всего концентрируется на коротких промежутках времени. После 25 минут интенсивной работы внимание начинает рассеиваться, усталость накапливается. Короткие перерывы помогают перезагрузиться, восстановить силы и поддерживать высокую концентрацию на протяжении длительного времени. Это как бег на короткие дистанции – рывок, передышка, снова рывок, и так далее.

Давайте прямо сейчас попробуем мини-версию «Pomodoro». Не будем делать 25 минут, сделаем всего 2 минуты. Возьмите любой свой учебник или тетрадь с примерами, свои телефоны или часы с секундомером. Засеките 2 минуты. Теперь – максимально сосредоточьтесь на любом учебном задании. Можете повторить что-то из материала, прочитать абзац текста, решить пару примеров – что угодно, но только учёба, никаких отвлечений на телефон или разговоры. Работаем 2 минуты – максимальная концентрация! Начали! (Ведущий запускает таймер, наблюдает за работой учеников). Стоп! Теперь – короткий перерыв – 30 секунд. Просто отдохните. Потянитесь, закройте глаза, посмотрите в окно, разомнитесь немного. 30 секунд – полный отдых от учёбы. (Ведущий ведёт отсчёт 30 секунд). Время перерыва истекло. Как ощущения? Удалось ли вам лучше сосредоточиться за эти 2 минуты, чем обычно? Понравились ли перерывы? Метод «Pomodoro» – очень простой, но при этом действительно эффективный способ повысить продуктивность и снизить утомляемость».

Длительность 5 минут.

#### **Домашнее задание «План + «Pomodoro» в действии»**

Цель – закрепление навыков планирования и применения техники «Pomodoro» в реальных условиях подготовки к экзаменам, а также стимулирование самонаблюдения и анализа влияния этих техник на продуктивность и уровень стресса.

Необходимые материалы: шаблоны «Дневник наблюдений» (приложение 4).

Инструкция: ведущий комментирует выполнение домашнего задания: «Ваше домашнее задание на эту неделю – продолжать жить по составленному вами недельному плану. Постарайтесь придерживаться его максимально, но не фанатично. Помните, план – это помощник, а не злой надсмотрщик. Если что-то идёт не по плану – не расстраивайтесь, просто вернитесь к плану при первой возможности. И второе – используйте технику «Pomodoro». Посмотрите, как это влияет на вашу концентрацию, продуктивность и уровень стресса. Наблюдайте за собой, записывайте свои впечатления, чтобы мы могли обсудить это на следующем занятии» (Ведущий раздаёт шаблоны «Дневник наблюдений»).

Длительность 2 минуты.

### **Рефлексия «Что полезного я сегодня взял?»**

Цель – активизация осознания и закрепления наиболее значимых для учащихся моментов занятия, а также стимулирование применения полученных знаний и навыков в дальнейшей подготовке к экзаменам.

Необходимые материалы: не требуются.

Инструкция: ведущий подводит итоги занятия и предлагает учащимся высказать своё мнение о пройденном материале: «И в завершение нашего первого занятия, я хочу спросить вас: что сегодня на занятии было для вас наиболее полезным? (Ведущий предлагает ученикам высказаться по желанию, можно по кругу или выборочно, поощряет любые ответы, благодарит за ответы). Отлично! Спасибо вам за активную работу на занятии! Вы сегодня молодцы, сделали первый важный шаг к тому, чтобы взять стресс под контроль и сделать подготовку к экзаменам более спокойной и продуктивной. Уверена, что недельный план и техника «Pomodoro» станут вашими надёжными помощниками. Помните про домашнее задание, практикуйтесь, и до встречи на следующем занятии! Всего вам доброго и спокойной подготовки!»

## Занятие 2

### **«Мышление и стресс: как изменить негативные мысли»**

Цель – формирование у старшеклассников навыков выявления и коррекции негативных автоматических мыслей, связанных с экзаменационным стрессом, для снижения тревожности и повышения уверенности в себе.

Задачи:

1. Актуализировать знания о связи между мыслями, эмоциями и поведением в контексте стрессовых ситуаций, связанных с подготовкой к экзаменам.

2. Обучить технике выявления негативных автоматических мыслей с использованием «Дневника мыслей».

3. Обучить технике переформулировки негативных автоматических мыслей с использованием вопросов для проверки и изменения мыслей.

4. Сформировать установку на практическое применение полученных навыков для самостоятельного управления негативными мыслями и снижения уровня стресса.

5. Стимулировать саморефлексию по вопросам влияния мыслей на эмоциональное состояние и поведение.

Участники: обучающиеся старших классов.

Оборудование: доска/флипчарт, маркер, шаблоны «Дневник мыслей» (приложения 5,6), вопросы-помощники (приложение 7), рекомендации (приложение 8).

Время проведения: 40 минут.

### **Ход занятия**

#### **Приветствие**

Цель – создание позитивной и рабочей атмосферы, актуализация темы занятия и формирование мотивации к активному участию.

Необходимые материалы: не требуются.

Инструкция: ведущий приветствует учеников: «Здравствуйте, ребята. Рада снова видеть вас на нашем занятии. В прошлый раз мы с вами учились планировать время и освоили технику «Pomodoro». Давайте вспомним, как прошла ваша неделя. Кто из вас пробовал жить по составленному плану? Замечательно! Вижу, что многие попробовали. А кто-нибудь использовал технику «Pomodoro» при подготовке? Отлично! Даже если вы попробовали всего несколько раз – это уже большой шаг вперёд. Поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями. Что получилось? Что, возможно, было сложно? Как планирование и «Pomodoro» повлияли на вашу продуктивность и уровень стресса? Может быть, кто-то хочет рассказать о своих наблюдениях? Спасибо за ваши ответы. Даже если не всё получилось – это нормально. Главное, что вы пробовали, вы экспериментировали, вы наблюдали за собой, и это уже огромный шаг к тому, чтобы научиться управлять своим временем и стрессом. Помните, что планирование и «Pomodoro» – это инструменты, и, как любыми инструментами, ими нужно научиться пользоваться. Чем больше вы будете практиковаться, тем лучше у вас будет получаться».

Длительность 4 минуты.

#### **Мини-лекция «Треугольник стресса: Мысли - Эмоции - Поведение»**

Цель – формирование понимания взаимосвязи между мыслями, эмоциями и поведением в контексте стрессовых ситуаций, связанных с

подготовкой к экзаменам, как основы для применения техник когнитивной перестройки.

Необходимые материалы: доска/флипчарт, маркер.

Инструкция: ведущий объясняет, как мысли влияют на эмоции и поведение, используя модель «треугольник стресса»: «На прошлом занятии мы с вами взяли под контроль время. Сегодня мы сделаем следующий шаг – научимся брать под контроль мысли. Да, мысли тоже можно контролировать! И это очень важно, потому что именно мысли часто запускают цепочку стрессовых реакций.

Сегодня мы разберём несколько техник, которые помогают изменить своё отношение к сложным ситуациям, в том числе и к стрессу перед экзаменами. Эти техники основаны на том, что наши мысли, эмоции и поведение очень тесно связаны между собой. Как будто это три шестерёнки в одном механизме: если запускается одна, то и остальные приходят в движение. И если мы научимся управлять своими мыслями, то сможем влиять и на свои эмоции, и на своё поведение, а значит, сможем лучше справляться со стрессом и другими сложными ситуациями.

Давайте посмотрим на простую схему, которая поможет понять эту связь. (Ведущий рисует на доске/флипчарте треугольник, подписывает вершины: Мысли, Эмоции, Поведение). Вот этот треугольник – это как карта наших реакций на стресс. Смотрите: в одной вершине – Мысли. Это то, что мы думаем о ситуации, как мы её интерпретируем. В другой вершине – Эмоции. Это то, что мы чувствуем в ответ на ситуацию. И в третьей вершине – Поведение. Это то, что мы делаем в этой ситуации.

Давайте рассмотрим это на примерах, связанных с экзаменами. Представьте себе, что вы открыли учебник, а там – сложная тема, которую вы никак не можете понять. Какие мысли могут прийти вам в голову? («Я ничего не понимаю», «Я никогда это не выучу», «Я точно не сдам экзамен»). Вот, например, мысль: «Я точно не сдам экзамен». Какую эмоцию вызовет эта мысль? (страх, тревога, паника, отчаяние, беспомощность). А какое поведение может последовать за этой эмоцией? (избегание подготовки, прокрастинация, слезы, истерика, попытки списать).

Давайте представим другую ситуацию. Вы готовитесь к экзамену, и вдруг понимаете, что до экзамена осталось совсем мало времени. Какая мысль может прийти в голову? («Времени осталось мало, я ничего не успею»). Какую эмоцию вызовет эта мысль? (тревога, беспокойство, паника). И какое поведение? (судорожные попытки выучить все подряд, бессонные ночи, отказ от еды и отдыха).

Итак, мы видим, как работает этот треугольник. Мысль запускает эмоцию, а эмоция влияет на поведение, и часто этот процесс происходит автоматически, мы даже не успеваем осознать, какая мысль промелькнула в голове. Но, если мы научимся отслеживать свои мысли и изменять их, мы сможем влиять на свои эмоции и поведение, а значит, и управлять стрессом».

Длительность 10 минут.

### **Техника «Ловец негативных мыслей»**

Цель – развитие навыка выявления и фиксации негативных автоматических мыслей, возникающих в ситуациях, связанных с подготовкой к экзаменам, с использованием инструмента «Дневник мыслей».

Необходимые материалы: шаблоны «Дневник мыслей» (приложение 5)

Инструкция: ведущий пошагово объясняет, как использовать технику «Ловец негативных мыслей»: «Первый шаг к тому, чтобы изменить свои мысли, – это научиться их замечать. Часто негативные мысли проносятся в голове так быстро, что мы их даже не осознаем. Они как назойливые мухи, которые жужжат и мешают, но мы не можем их поймать. Поэтому первая техника, которую мы освоим, называется «Ловец негативных мыслей». Задача этой техники – научиться выявлять и фиксировать те негативные автоматические мысли, которые возникают у вас в связи с подготовкой к экзаменам и самим экзаменом. Эти мысли часто бывают нереалистичными, преувеличенными или искажёнными, но они оказывают сильное влияние на ваше эмоциональное состояние. Для этого мы будем использовать простой инструмент, который называется «Дневник мыслей». Вот, посмотрите, как он выглядит. (Ведущий раздаёт ученикам шаблоны «Дневника мыслей» и показывает пример на доске).

В «Дневнике мыслей» три колонки. Первая колонка – это Ситуация. Сюда вы записываете краткое описание ситуации, которая вызвала у вас стресс или негативные эмоции. Вторая колонка – это Мысль. Сюда вы записываете ту самую негативную автоматическую мысль, которая пришла вам в голову в этой ситуации. И третья колонка – это Эмоция. Сюда вы записываете эмоцию, которую вы почувствовали в этой ситуации.

Давайте рассмотрим пример. Допустим, ситуация: «Я решаю пробный вариант ЕГЭ по математике и не могу решить задачу. Мысль: «Я ничего не соображаю, я никогда не сдам математику». Эмоция: «Страх, отчаяние, беспомощность». Главное – максимально честно записывать свои мысли и эмоции, как есть, не пытаясь их приукрасить или изменить.

А теперь давайте попробуем заполнить «Дневник мыслей» прямо сейчас. вспомните, пожалуйста, любую ситуацию, связанную с подготовкой к экзаменам, которая вызвала у вас негативные эмоции – тревогу, страх,

раздражение, грусть, что угодно. Может быть, вы не могли решить задачу, или получили плохую оценку за «пробник», или просто подумали о предстоящем экзамене. Запишите эту ситуацию в первую колонку. Затем запишите ту мысль, которая пришла вам в голову в этой ситуации. И, наконец, запишите эмоцию, которую вы почувствовали. Постарайтесь максимально честно и точно описать свои мысли и эмоции.

Хорошо. Теперь, когда вы заполнили «Дневник мыслей», посмотрите на свои записи. Видите ли вы связь между ситуацией, мыслью и эмоцией? Замечаете ли вы, как ваши мысли влияют на ваше эмоциональное состояние?»

Длительность 10 минут.

### **Техника «Переформулировка негативных мыслей»**

Цель – формирование навыка преобразования негативных автоматических мыслей в более реалистичные, адаптивные и позитивные формулировки с использованием специальных вопросов-помощников.

Необходимые материалы: шаблоны «Дневник мыслей» (приложение 6), список вопросов-помощников (приложение 7).

Инструкция: ведущий знакомит с техникой «Переформулировка негативных мыслей» и демонстрирует на примерах, как она работает: «Итак, мы научились «ловить» свои негативные мысли. Но что с ними делать дальше? Недостаточно просто заметить мысль, нужно её изменить. И в этом нам поможет техника, которая называется «Переформулировка негативных мыслей». Задача этой техники – заменить негативную автоматическую мысль на более реалистичную, позитивную и конструктивную. Это не значит, что нужно врать себе или надевать «розовые очки». Это значит, что нужно посмотреть на ситуацию под «другим углом», найти более объективную и менее пугающую интерпретацию. Чтобы переформулировать негативную мысль, можно задать себе несколько вопросов. Вот эти вопросы (ведущий раздаёт список вопросов и шаблоны «Дневник мыслей»).

- Есть ли реальные доказательства того, что эта мысль верна? А доказательства того, что она неверна?

- Какие есть другие способы посмотреть на эту ситуацию? Более спокойные, реалистичные, объективные?

- Что самое худшее может случиться, если эта мысль окажется правдой? И как я смогу с этим справиться?

- Помогает ли мне эта мысль достичь моих целей или мешает?

- Что бы я сказал другу, оказавшемуся в такой же ситуации?

Давайте вернёмся к нашему примеру из «Дневника мыслей». Ситуация: «Я решаю пробный вариант ЕГЭ по математике и не могу решить задачу». Мысль: «Я ничего не соображаю, я никогда не сдам математику». Эмоция:

«Страх, отчаяние, беспомощность». Как мы можем переформулировать эту мысль, используя наши вопросы?

«Есть ли доказательства, что я ничего не соображаю?» «Нет, одна нерешённая задача – это не доказательство того, что я ничего не соображаю. Я решал другие задачи, я учусь в школе, я получаю оценки. Это доказательство того, что я достаточно хорошо соображающий».

«Какие есть другие способы посмотреть на ситуацию?» «Это просто сложная задача. Возможно, я недостаточно хорошо знаю эту тему или я устал».

«Что самое худшее может случиться?» «Если я не смогу решить эту задачу на экзамене, то это не значит, что я завалю весь экзамен, потому что я могу набрать баллы на других задачах».

«Эта мысль мне помогает?» «Нет, только демотивирует».

«Что бы я посоветовал другу?» «Не сдавайся, разберись в чём проблема, попроси помощи, потренируйся ещё».

Итак, как может звучать переформулированная мысль? Например, так: «Эта задача оказалась сложной для меня сейчас. Возможно, мне нужно ещё раз повторить эту тему, разобрать похожие задачи или обратиться за помощью к учителю или одноклассникам. Я справлюсь, если приложу усилия».

А теперь ваша очередь. Возьмите, пожалуйста, свои «Дневники мыслей» и выберите одну негативную мысль, которую вы записали. Попробуйте переформулировать эту мысль, используя вопросы, которые мы записали. Запишите переформулированную мысль рядом с исходной.

Отлично. Посмотрите на свои записи. Сравните исходную негативную мысль и переформулированную. Какая из них звучит более реалистично? Какая вызывает меньше тревоги и напряжения? Какая помогает вам двигаться вперёд, а не опускать руки?»

Длительность 10 минут.

### **Домашнее задание «Ловим мысли всю неделю»**

Цель – закрепление навыков выявления и переформулировки негативных автоматических мыслей в повседневных ситуациях, связанных с подготовкой к экзаменам, для формирования устойчивой привычки к когнитивной перестройке.

Необходимые материалы: «Дневник мыслей» (приложения 5, 6), вопросы-помощники (приложение 7), рекомендации (приложение 8).

Инструкция: ведущий комментирует выполнение домашнего задания: «Ваше домашнее задание на эту неделю – продолжать «ловить» свои негативные мысли. Используйте «Дневник мыслей», который мы сегодня заполняли. Старайтесь каждый день записывать хотя бы одну-две ситуации,

которые вызвали у вас стресс, и негативные мысли, которые при этом возникли. И, конечно, пробуйте переформулировать эти мысли, используя вопросы-помощники, которые мы сегодня разобрали.

Не обязательно заполнять «Дневник мыслей» каждый час. Достаточно делать это один-два раза в день, например, вечером, перед сном, вспоминая прошедший день. Главное – регулярность. Чем больше вы будете практиковаться, тем легче вам будет замечать и изменять свои негативные мысли.

Помните, что изменение мышления – это навык, который требует времени и усилий. Не ждите, что у вас сразу все получится идеально. Не ругайте себя, если негативные мысли будут возвращаться. Просто продолжайте практиковаться, и вы обязательно увидите результат».

Длительность 2 минуты.

### **Рефлексия**

Цель – осознание приобретённого опыта применения техник, а также закрепление наиболее значимых моментов занятия для дальнейшего использования в самостоятельной работе по управлению стрессом.

Необходимые материалы: не требуются.

Инструкция: ведущий подводит итоги занятия, стимулирует учащихся к осмыслению полученного опыта и формулированию выводов о техниках работы с мыслями: «Сегодня мы с вами сделали ещё один важный шаг к тому, чтобы научиться управлять стрессом. Мы познакомились с техниками, которые помогают выявлять и изменять негативные мысли. Помните, что мысли – это не факты, это всего лишь интерпретации реальности, и мы можем выбирать, как нам интерпретировать ту или иную ситуацию.

Прежде чем мы закончим, мне бы очень хотелось услышать от вас, что сегодня было для вас самым важным? Что нового вы узнали? Поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями, мыслями.

Спасибо вам за ваши ответы, за вашу открытость и активность. Я уверена, что вы справитесь! Вы уже многое сделали, вы освоили планирование, вы научились «ловить» и переформулировать мысли. Остался ещё один шаг – релаксация и уверенность в себе, о которых мы поговорим на следующем занятии. А пока – практикуйтесь, наблюдайте за собой, будьте внимательны к своим мыслям и эмоциям. И помните – вы сильнее, чем вы думаете! До встречи на следующем занятии!»

### **Занятие 3**

«Саморегуляция: управляя собой – достигаю цели»

Цель – обучение простым и эффективным техникам саморегуляции для снижения стресса во время подготовки и непосредственно на экзамене.

Задачи:

1. Актуализировать знания о техниках управления стрессом, полученных на предыдущих занятиях.
2. Обучить техникам саморегуляции.
3. Сформировать понимание связи между релаксацией, уровнем стресса и способностью к концентрации внимания.
4. Развить практические навыки применения техник саморегуляции для самостоятельного снижения уровня стресса и напряжения, а также мобилизации и повышения тонуса.
5. Стимулировать осознанное отношение к своему физическому и эмоциональному состоянию.
6. Закрепить полученные знания и навыки, стимулировать рефлекссию и самонаблюдение.
7. Мотивировать к дальнейшему применению техник управления стрессом в повседневной жизни.

Участники: обучающиеся старших классов.

Оборудование: помещение, оборудованное столами и стульями, с возможностью для активных движений.

Время проведения: 40 минут.

**Ход занятия**

**Приветствие**

Цель – создание позитивной и поддерживающей атмосферы, актуализация темы занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Инструкция: ведущий приветствует учеников: «Здравствуйтесь, ребята. Я очень рада видеть вас. В прошлый раз мы с вами учились работать с мыслями, выявлять и переформулировать негативные автоматические мысли. Давайте вспомним, как прошла ваша неделя. Кто из вас пробовал «ловить» свои мысли и использовать «Дневник мыслей», получилось ли переформулировать свои негативные мысли? Поделитесь своими впечатлениями. Что получилось? Что, возможно, было сложно? Как работа с мыслями повлияла на ваше самочувствие и уровень стресса? Может быть, кто-то хочет рассказать о своих наблюдениях, открытиях? Спасибо за ваши ответы. Даже если не всё получилось, это нормально, главное, что вы пробовали, вы наблюдали за собой, вы учились. И это уже большой шаг к тому, чтобы научиться управлять своими мыслями и стрессом. Помните, что «Дневник мыслей» и техника переформулировки – это ваши инструменты, и, как любыми инструментами,

ими нужно научиться пользоваться. Чем больше вы будете практиковаться, тем лучше у вас будет получаться».

Длительность 3 минуты.

### **Мини-лекция «Зачем нужна саморегуляция и релаксация?»**

Цель – формирование понимания роли и преимущества саморегуляции и релаксации как инструмента управления стрессом, снижения тревожности и повышения общей эффективности в период подготовки к экзаменам и во время их сдачи.

Необходимые материалы: не требуются.

Инструкция: ведущий объясняет, зачем нужна саморегуляция и релаксация и как она помогает справляться с напряжением: «На первых двух занятиях мы с вами учились управлять своим временем и своими мыслями. Сегодня мы сделаем ещё один важный шаг – научимся управлять своим телом и эмоциональным состоянием с помощью техник саморегуляции. Саморегуляция – это как «кнопка спокойствия», которую вы можете нажать в любой момент, чтобы снизить уровень стресса и напряжения.

Когда мы испытываем стресс, наше тело реагирует физически. Мышцы напрягаются, дыхание учащается, сердце начинает биться быстрее. Это – естественная реакция организма на опасность, которая помогала нашим предкам выживать. Но в современном мире, особенно в период экзаменов, эта реакция часто запускается не на реальную опасность, а на мысли об опасности, на тревожные ожидания, и тогда длительное напряжение истощает наши силы, мешает нам концентрироваться, ухудшает самочувствие и снижает продуктивность.

Релаксация – это противоположность стрессу, это состояние покоя, расслабления, когда мышцы расслаблены, дыхание ровное и спокойное, а мысли ясные и позитивные. Релаксация помогает снять физическое и эмоциональное напряжение, восстановить силы, улучшить концентрацию и повысить настроение. Это как перезагрузка для нашего организма и мозга.

Кроме того, регулярная практика саморегуляции имеет долгосрочные положительные эффекты. Она помогает снизить общий уровень тревожности, улучшить качество сна, повысить устойчивость к стрессу и даже улучшить когнитивные функции – память, внимание, способность к обучению. То есть, саморегуляция – это не просто «скорая помощь» при стрессе, это инвестиция в ваше здоровье, это как тренировка для вашей нервной системы, которая делает её более сильной и выносливой.

И важно понимать, что саморегуляция – это очень широкое понятие. Существует множество способов саморегуляции и успокоения. Это не только дыхательные упражнения или мышечная релаксация. Люди по-разному

справляются со стрессом и находят свои способы успокоиться. Это может быть прогулка на свежем воздухе, общение с друзьями, занятия спортом, творчество, музыка, чтение, хобби, медитация, йога, горячая ванна, чашка чая, прослушивание любимой музыки, игра с домашним животным, просто минутка тишины или уединения. Всё это – способы саморегуляции и релаксации, которые помогают нам восстановить силы, снять напряжение и вернуть себе спокойствие.

А как вы обычно справляетесь со стрессом? Что вам помогает успокоиться, расслабиться, переключиться, когда вы чувствуете напряжение или волнение? Видите, у каждого свои способы, и это замечательно.

Но сегодня на занятии, мы сосредоточимся на дыхательных техниках и мышечной релаксации. Почему именно на них? Потому что это – универсальные, быстрые, эффективные и доступные каждому техники, которые можно использовать в любой ситуации, в любом месте, без специального оборудования и подготовки. Их можно применять прямо перед экзаменом, во время экзамена, в любой стрессовой ситуации, когда вам нужно быстро успокоиться и собраться с мыслями. И сейчас мы начнём с диафрагмального дыхания».

Длительность 3 минуты.

#### **Техника «Диафрагмальное дыхание»**

Цель – обучение технике диафрагмального дыхания как способу быстрого снижения уровня стресса, тревожности и физического напряжения, а также улучшения концентрации внимания.

Необходимые материалы: не требуются.

Инструкция: ведущий пошагово объясняет и показывает, как правильно выполнять технику: «Первая техника, которую мы освоим называется «Диафрагмальное дыхание». Это дыхание помогает успокоить нервную систему, снизить сердцебиение и снять тревогу. Её можно использовать в любой ситуации, когда вы чувствуете волнение.

Сядьте удобно, спина прямая, но не напряженная. Можете положить одну руку на грудь, а другую – на живот. Сейчас мы будем дышать не грудью, а животом. На вдохе – живот мягко надувается, как шарик. Рука, которая лежит на животе, должна подниматься, а рука, которая лежит на груди, должна оставаться почти неподвижной. На выдохе – живот мягко сдувается, рука опускается. Дышите медленно, глубоко и спокойно (ведущий показывает технику, дышит вместе с учениками, медленно, вслух считает: вдох – два – три – четыре, выдох – два – три – четыре – пять – шесть).

Хорошо, теперь давайте немного обсудим ваши ощущения. Закройте глаза, если вам так комфортнее и обратите внимание на своё тело.

Что вы чувствуете? Изменилось ли что-то после практики диафрагмального дыхания?

Удалось ли вам почувствовать разницу между грудным и диафрагмальным дыханием? Как вы поняли, что дышите именно животом?»

Длительность 6 минут.

### **Техника «Прогрессивная мышечная релаксация»**

Цель – обучение методу осознанного расслабления мышц, снижения физического и эмоционального напряжения.

Необходимые материалы: не требуются.

Инструкция: ведущий проводит практику техники, подробно комментируя каждое движение: «Сейчас мы будем поочерёдно напрягать и расслаблять разные группы мышц. Это поможет вам почувствовать разницу между напряжением и расслаблением и научиться расслабляться по своему желанию. Эта техника помогает снять мышечные зажимы, которые часто возникают при стрессе. Её можно делать перед сном, чтобы лучше заснуть, или в перерывах между занятиями, чтобы снять усталость.

Сядьте удобно. Начнём с рук. Сожмите кулаки сильно-сильно, как будто выжимаете лимон. Почувствуйте напряжение в кистях, предплечьях. Держите. А теперь медленно расслабьте кулаки. Почувствуйте, как напряжение уходит, как руки становятся тёплыми, тяжёлыми, расслабленными. Повторим ещё раз. Сожмите кулаки. Держите. Расслабьте (можно повторить 3 раза). Теперь – плечи. Поднимите плечи высоко-высоко, как будто хотите достать до ушей. Почувствуйте напряжение в плечах, шее. Держите. А теперь медленно опустите плечи. Почувствуйте, как напряжение уходит, как плечи расслабляются. Повторим (можно повторить 2-3 раза). И, наконец, шея. Медленно наклоните голову вперёд, прижав подбородок к груди. Почувствуйте напряжение в задней поверхности шеи. Держите. Медленно верните голову в исходное положение. Почувствуйте расслабление. Медленно наклоните голову назад, запрокинув её. Почувствуйте напряжение в передней поверхности шеи. Держите. Медленно верните голову в исходное положение. Повторим (можно повторить 2 раза).

Оставайтесь в удобном положении, можете закрыть глаза, если вам так комфортнее, и снова обратите внимание на своё тело.

Что вы чувствуете прямо сейчас?

Удалось ли вам почувствовать разницу между напряжением и расслаблением в мышцах? В каких частях тела эта разница ощущалась наиболее ярко?

Как изменилось ваше общее состояние после выполнения упражнения? Может быть, вы почувствовали тепло, тяжесть, покалывание в мышцах? Или, возможно, вы стали спокойнее, дыхание стало ровнее?»

Длительность 6 минут.

### **Техника «Заземление 5-4-3-2-1»**

Цель – обучение способу быстрого переключения внимания с тревожных мыслей на сенсорные ощущения, возвращения в настоящий момент и снижения уровня стресса и тревожности.

Необходимые материалы: не требуются.

Инструкция: ведущий объясняет принцип действия техники и пошагово объясняет её выполнение: «Техника, которую мы сейчас будем выполнять, помогает переключить внимание с тревожных мыслей на ощущения в теле и окружающую обстановку. Она возвращает нас в «здесь и сейчас», помогает быстро переключиться на реальность, успокоиться и сосредоточиться. Её можно использовать в любой ситуации, когда вы чувствуете, что теряете контроль над своими эмоциями.

Сядьте удобно, сейчас мы будем называть про себя вещи, которые мы видим, слышим, осязаем, обоняем и ощущаем на вкус. (Ведущий говорит медленным, спокойным, ровным голосом, делает паузы между пунктами). Назовите про себя 5 вещей, которые вы видите вокруг себя. Теперь – 4 вещи, которые вы слышите. 3 вещи, которые вы можете потрогать, почувствовать кожей. 2 вещи, которые вы можете понюхать, и 1 вещь, которую вы можете попробовать на вкус, можно просто вспомнить какой-то вкус (цикл можно повторить ещё раз, медленно).

Удалось ли вам переключить своё внимание с мыслей на ощущения? Что было проще всего – замечать зрительные образы, звуки, тактильные ощущения, запахи или вкус?

Изменилось ли ваше общее состояние после выполнения упражнения? Стало ли легче сосредоточиться?»

Длительность 6 минут.

### **Упражнение «Мини-сканирование тела»**

Цель – развитие навыков осознанного внимания к телесным ощущениям и быстрого достижения состояния расслабления и внутреннего покоя для снижения психоэмоционального напряжения.

Необходимые материалы: не требуются.

Инструкция: ведущий проводит упражнение с пошаговым объяснением: «Мы с вами научились возвращать себя в «здесь и сейчас», а теперь я предлагаю направить внимание внутрь себя и исследовать ощущения в своём теле. Сейчас мы сделаем упражнение, которое называется «Мини-

сканирование тела», оно поможет лучше почувствовать своё тело и осознать своё состояние. Садитесь удобно, можно закрыть глаза, если вам так комфортнее, и сейчас мы сфокусируем внимание в теле, отмечая любые ощущения, без оценки и без попыток что-либо изменить, просто наблюдая (ведущий медленно, с паузами произносит инструкцию).

- Направьте внимание на стопы. Почувствуйте опору под ногами, контакт с полом. Отметьте любые ощущения в стопах – тепло, холод, покалывание, давление, любое ощущение, или отсутствие ощущений – это тоже нормально.

- Перенесите внимание на кисти рук. Почувствуйте контакт с поверхностью, на которой лежат руки. Отметьте ощущения в кистях – тепло, прохладу, покалывание, любое ощущение, или отсутствие ощущений.

- Теперь направьте внимание на дыхание. Почувствуйте, как воздух входит и выходит из вашего тела. Не меняйте дыхание, просто наблюдайте за ним, за естественным процессом вдоха и выдоха.

- И, наконец, расширьте внимание на все тело целиком. Почувствуйте себя «здесь и сейчас», своё тело, своё дыхание. Побудьте в этом состоянии несколько секунд.

Хорошо, закончили. Медленно откройте глаза. Как вы себя чувствуете? Упражнение «Мини-сканирование тела» – это быстрый способ вернуть себя в «здесь и сейчас», осознать своё тело и снять напряжение. Практикуйте его в течение дня, в перерывах между занятиями, когда чувствуете усталость, напряжение или, когда хотите зафиксировать приятное состояние в теле».

Длительность 6 минут.

### **Упражнение «Заряд бодрости»**

Цель – обучение способу достижения быстрой и эффективной мобилизации энергии и повышения психофизиологического тонуса.

Необходимые материалы: не требуются.

Инструкция: ведущий приглашает участников для выполнения упражнения и подробно объясняет его выполнение: «Мы с вами отлично поработали над расслаблением. Но иногда нам нужно не расслабиться, а наоборот – мобилизоваться, собраться с силами, «включить турборежим», когда важно быть максимально собранным, внимательным и энергичным. И сейчас мы освоим упражнение, которое как раз и поможет нам быстро взбодриться, снять вялость и почувствовать прилив сил.

- Начнём с головы. Лёгкими похлопывающими движениями пальцев рук пройдитесь по всей поверхности головы – от лба до затылка, от висков до макушки. Похлопывайте бодро, ритмично, но не сильно, приятно (выполняются похлопывания 20-30 секунд).

- Теперь – лицо. Лёгкими похлопываниями пройдитесь по щекам, лбу, подбородку, вокруг глаз. Похлопываем, прогоняем сонливость, освежаем лицо (выполняются похлопывания 20-30 секунд).

- Переходим к рукам. Бодрыми похлопываниями пройдитесь по внешней и внутренней поверхности рук, от плеча до кисти. Похлопывайте активно, энергично (выполняются похлопывания 20-30 секунд на каждой руке).

- И, наконец, ноги. Бодрыми похлопываниями пройдитесь по бёдрам, голням. Похлопывайте активно, энергично, снизу вверх. Можно слегка похлопать себя по бокам, по животу, не сильно, мягко. Похлопываем, активизируем все тело, заряжаемся энергией (выполняются похлопывания 20-30 секунд).

Хорошо, закончили. Как вы себя чувствуете? Появилось ли ощущение бодрости, тепла в теле, прилива сил? Энергичные, и в тоже время мягкие похлопывания – отличный способ быстро взбодриться, активизироваться, снять вялость и подготовиться к активным действиям. Вы можете их использовать утром, перед занятиями, перед экзаменом, когда чувствуете упадок сил или нужно быстро прийти в тонус».

Длительность 3 минуты.

### **Упражнение «Ритмичное дыхание с движением»**

Цель – обучение достижению состояния бодрости, собранности и готовности к активной деятельности.

Необходимые материалы: не требуются.

Инструкция: ведущий объясняет выполнение упражнения: «Ещё одно упражнение, которое поможет взбодриться. Оно сочетает в себе ритмичное дыхание с динамичными движениями рук, что усиливает активизирующий эффект и повышает концентрацию внимания. Оно простое, ритмичное и приятное в выполнении.

- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела.

- Глубокий вдох через нос, одновременно быстро поднимаем руки вверх через стороны и хлопаем в ладоши над головой (ведущий показывает движение, вдох, хлопок над головой).

- Выдох через рот, одновременно быстро опускаем руки и хлопаем в ладоши перед собой, на уровне груди. Резкий хлопок – как выдох напряжения (ведущий показывает движение, выдох, хлопок перед собой).

- Повторяем этот цикл ритмично и энергично 6-8 раз. Дыхание синхронизируем с движениями рук. Вдох-хлопок вверх, выдох-хлопок перед собой, ритмично, бодро (ведущий предлагает участникам начать упражнение,

выполняет вместе с ними, ведёт счёт вслух: «Вдох-хлоп – раз. Выдох-хлоп – два»).

Отлично, закончили. Как вы себя чувствуете? Появилось ли ощущение бодрости, прилива энергии? Ритмичное дыхание с движением – хороший способ быстро взбодриться, активизировать тело и ум, сосредоточиться и настроиться на активную работу. Его можно использовать, когда нужно быстро включиться в работу».

Длительность 3 минуты.

### **Рефлексия**

Цель – осознание учащимися личного опыта применения техник саморегуляции и релаксации, полученного на занятии, для закрепления навыков и углубления понимания их эффективности.

Необходимые материалы: не требуются.

Инструкция: ведущий подводит итоги занятия: «Мы подошли к концу нашего третьего занятия, посвящённого саморегуляции и релаксации. Сегодня мы с вами освоили несколько очень полезных техник, которые, я надеюсь, станут вашими верными помощниками. И сейчас, прежде чем мы закончим, давайте осмыслим наш сегодняшний опыт, закрепим полученные навыки и углубим понимание того, как эти техники работают лично для вас. Я прошу вас поделиться своими мыслями и наблюдениями.

Какая из этих техник саморегуляции оказалась для вас наиболее понятной и лёгкой в выполнении?

А какая техника, возможно, вызвала затруднения или показалась менее эффективной лично для вас? Это тоже очень важная информация – понимать, что подходит именно вам, а что нет.

Подумайте о своих ощущениях во время выполнения упражнений. Что вы чувствовали в теле, как менялось ваше дыхание, как менялось ваше эмоциональное состояние? Заметили ли вы какие-то изменения, пусть даже небольшие, после применения техник?

Как вы думаете, в каких ситуациях в своей жизни вы можете использовать эти техники саморегуляции и релаксации? Когда и как они могут вам помочь?

Что самое важное вы вынесли для себя из практики саморегуляции на этом занятии? Какое главное открытие о себе и о своём теле вы сделали сегодня?

Спасибо за ваши ответы, за вашу вдумчивость. Вы сегодня очень хорошо поработали, погрузились в мир своих ощущений и сделали важный шаг к тому, чтобы научиться управлять своим состоянием. Помните, что саморегуляция – это навык, который требует практики. Не ждите мгновенных чудес, но

регулярно практикуйте техники, которые вам понравились и показались эффективными. И помните – внутри вас есть огромный ресурс спокойствия и силы, и вы умеете им пользоваться. До встречи на следующем занятии».

#### Занятие 4

«Самооценка: верю в себя – сдаю экзамен»

Цель – формирование устойчивого чувства уверенности в собственных силах и позитивного самовосприятия для эффективного преодоления экзаменационного стресса и успешной самореализации.

Задачи:

1. Актуализировать знания о техниках управления стрессом, полученных на предыдущих занятиях.

2. Актуализировать знания о взаимосвязи самооценки, уверенности в себе и стресса.

3. Раскрыть деструктивное влияние самокритики на самооценку и обучить конструктивной замене самокритики на внутреннюю поддержку.

4. Повысить уровень субъективной уверенности в себе через осознание своих сильных сторон и достижений.

5. Обучить составлению и использованию позитивных самовнушений для поддержки себя в стрессовых ситуациях.

6. Предоставить практические рекомендации по поведению на экзамене, способствующие снижению стресса и повышению эффективности.

7. Закрепить полученные знания и навыки, стимулировать рефлекссию и самонаблюдение.

8. Мотивировать к дальнейшему применению техник управления стрессом в повседневной жизни.

Участники: обучающиеся старших классов.

Оборудование: памятка «Самооценка и уверенность в себе» (приложение 9), бланк «Критика или поддержка» (приложение 10), бланк «Мои сильные стороны» (приложение 11), бланк «Мои аффирмации» (приложение 12), памятка «Практические рекомендации» (приложение 13), бланк теста «Мой уровень стресса» (приложение 14).

Время проведения: 40 минут.

**Ход занятия**

**Приветствие**

Цель – создание позитивной и поддерживающей атмосферы, актуализация темы занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Инструкция: ведущий приветствует учащихся и предлагает поделиться впечатлениями от прошедшей недели, кратко обозначает тему и цели заключительного занятия: «Здравствуйтесь, ребята. Рада приветствовать вас на нашем четвёртом, заключительном занятии курса «Антистресс перед экзаменами», которое называется «Самооценка: верю в себя – сдаю экзамен». Но прежде, чем мы перейдём к новой теме, как обычно, я хочу спросить вас как прошла ваша неделя? Кто из вас продолжает практиковать техники релаксации, которые мы освоили на прошлом занятии? Кто-нибудь заметил какие-то изменения в своём состоянии, в уровне стресса, в самочувствии, благодаря этим техникам? Спасибо за ответы. Да, регулярная практика – это ключ к успеху в любом деле, и особенно в управлении стрессом. Чем больше вы будете тренировать навыки саморегуляции, тем легче вам будет справляться с волнением и напряжением не только перед экзаменами, но и в любой жизненной ситуации. А сегодня, на нашем заключительном занятии, мы сосредоточимся на ещё одном важном моменте – на укреплении вашей уверенности в себе, на том, чтобы вы поверили в свои силы и подошли к экзаменам с чувством собственного достоинства и спокойствия».

Длительность 3 минуты.

#### **Мини-лекция «Самооценка и уверенность»**

Цель – формирование понимания взаимосвязи между самооценкой, уверенностью в себе и уровнем стресса, ознакомление со способами укрепления самооценки в контексте подготовки к экзаменам.

Необходимые материалы: памятка «Самооценка и уверенность в себе» (приложение 9).

Инструкция: ведущий объясняет, как самооценка влияет на способность справляться со стрессом и то, как достигать целей: «Как вы думаете, как связаны между собой стресс, и наше представление о себе? Как наша самооценка влияет на то, как мы справляемся с трудностями, в том числе с экзаменами? Верно, самооценка играет огромную роль. Если человек не верит в свои силы, сомневается в себе, то любая трудность, а тем более экзамен, будет вызывать у него гораздо больше стресса. Низкая самооценка – это как увеличительное стекло для тревоги. Человек с низкой самооценкой заранее настраивает себя на неудачу, ему сложнее мобилизоваться, сложнее поверить в свой успех. Ему кажется, что он хуже других, что он не справится, что он недостаточно умный, способный, подготовленный. И наоборот, уверенность в себе – это как щит, который помогает защититься от стресса. Уверенный в себе человек знает свои сильные стороны и умеет их использовать, он верит, что способен справиться, даже если не всё получается сразу. Он не сравнивает себя с другими, а сосредотачивается на своих целях и своём прогрессе.

Но что делать, если уверенности не хватает? Важно отметить, что самооценку можно и нужно укреплять. Это не что-то врождённое и неизменное, это навык, который можно развивать. Есть несколько конкретных рекомендаций, придерживаясь которых, вы можете повысить свою уверенность в себе, особенно в период подготовки к экзаменам (ведущий раздаёт памятки):

- фокус на своих сильных сторонах: вместо того, чтобы постоянно думать о том, что у вас не получается, сосредоточьтесь на том, что вы умеете делать хорошо. У каждого человека есть свои таланты, способности, сильные качества;

- реалистичные цели: не требуйте от себя невозможного, разбивайте большие задачи на маленькие шаги. Достижение даже небольших целей будет повышать вашу уверенность в себе и мотивировать к дальнейшим действиям. Вместо того, чтобы говорить себе: «Я должен выучить всю историю за неделю», скажите: «Сегодня я выучу два параграфа». Обязательно отмечайте свои достижения, даже самые маленькие.»;

- учиться на ошибках: ошибки – это нормально, все ошибаются, и это не повод считать себя неудачником. Воспринимайте ошибки как возможность научиться чему-то новому, как обратную связь, которая помогает вам стать лучше. Не ругайте себя за ошибки, а анализируйте их, делайте выводы и двигайтесь дальше;

- избегать сравнений с другими: каждый человек уникален, у каждого свой путь, свои сильные и слабые стороны. Сравнить себя с другими – бессмысленно и вредно. Это только снижает самооценку и усиливает тревогу. Сравните себя только с самим собой – с тем, какими вы были вчера, неделю назад, месяц назад. Отмечайте свой прогресс, радуйтесь своим достижениям;

- забота о себе: полноценный сон, отдых, правильное питание, это всё очень важно, это проявление заботы к себе.

Укрепление самооценки – это процесс, который требует времени и усилий, но это того стоит. Чем увереннее вы будете себя чувствовать, тем меньше стресса вы будете испытывать перед экзаменами и тем лучше будут ваши результаты».

Длительность 5 минут.

### **Упражнение «Критика или поддержка»**

Цель – развитие способности распознавать и анализировать проявления самокритики в стрессовых ситуациях для последующего ослабления её негативного воздействия.

Необходимые материалы: бланк «Критика или поддержка» (приложение 10).

Инструкция: ведущий предлагает научиться распознавать и ослаблять влияние самокритики, активизировать внутреннюю поддержку: «Мы сейчас говорили о том, как важно укреплять уверенность в себе, но часто бывает так, что наш внутренний критик – это строгий голос внутри нас, который постоянно нас ругает, критикует, обесценивает, в моменты стресса, волнения, неуверенности он может звучать особенно громко и настойчиво – он то и мешает нам поверить в свои силы. К сожалению, не всегда все идёт по плану и как вы думаете, помогает ли нам самокритика в такие моменты или, наоборот, ухудшает наше состояние и снижает мотивацию? Но у нас есть и внутренний защитник, внутренний друг – это понимающий голос, который нас поддерживает, верит в нас, говорит нам слова ободрения и утешения. Сейчас мы сделаем упражнение, которое поможет нам различать эти два голоса и учиться противостоять самокритике (ведущий раздаёт бланки «Критика или поддержка»).

- Вспомните ситуацию, когда ваш внутренний критик звучал особенно громко. Может быть, это было перед контрольной, когда вы сомневались в своих знаниях, или после неудачи, когда вы ругали себя за ошибку. Вспомните конкретную ситуацию и конкретные слова вашего внутреннего критика.

- Запишите на листке слева фразу или несколько фраз, которые обычно говорит вам ваш внутренний критик в таких ситуациях, пишите честно, как есть.

- Теперь посмотрите на эти критические фразы, попробуйте переформулировать каждую из них в слова поддержки, ободрения, сочувствия, веры в себя. Представьте, что вы говорите эти слова лучшему другу, который оказался в такой же ситуации, или себе самому, но с позиции любящего и поддерживающего человека. Например, если ваш критик говорит: «Ты ничего не успеешь, ты провалишься», ваш внутренний защитник может сказать: «Я понимаю, что ты волнуешься, но ты готовился, ты делаешь все возможное, и я верю в тебя, ты справишься».

- Прочитайте вслух или про себя слова поддержки, которые вы написали. Почувствуйте разницу между голосом критика и голосом защитника. Какой голос звучит более поддерживающе, какой голос даёт вам больше сил и уверенности?

Запомните этот голос поддержки, голос вашего внутреннего друга. Обращайтесь к нему в моменты, когда внутренний критик начинает звучать слишком громко. Противопоставляйте ему слова поддержки и веры в себя. И помните – внутри вас есть не только критик, но и сильный и любящий защитник».

Длительность 6 минут.

## **Упражнение «Мои сильные стороны и достижения»**

Цель – активизация осознания своих сильных сторон, качеств, умений и достижений для повышения самооценки, укрепления уверенности в себе и формирования позитивного самовосприятия.

Имеет два варианта проведения.

Необходимые материалы: бланк «Мои сильные стороны» (приложение 11).

Первый вариант.

Инструкция: ведущий предлагает сосредоточиться на своих положительных качествах и вспомнить свои успехи: «Как мы уже говорили, один из способов укрепить самооценку – это сместить фокус внимания с того, что не получается, на то, что получается хорошо. Мы настолько часто концентрируемся на своих недостатках, что забываем о своих достоинствах, поэтому так важно и полезно осознано вспоминать свои сильные стороны и достижения. Давайте сделаем упражнение, которое поможет вам вспомнить и осознать ваши сильные стороны и достижения.

Возьмите, пожалуйста, листы (ведущий раздаёт бланки). Я попрошу вас записать не менее пяти ваших сильных сторон, качеств, умений, достижений – всего, что вы цените в себе, чем гордитесь. Это могут быть любые качества, не обязательно связанные с учёбой. Может быть, вы добрый, отзывчивый, умеете дружить, хорошо рисуете, играете на музыкальном инструменте, занимаетесь спортом, умеете находить общий язык с людьми, обладаете чувством юмора – всё, что угодно. Главное, чтобы это было важно для вас.

Теперь, когда вы записали свои сильные стороны и достижения, давайте немного обсудим ваши ощущения. Посмотрите на свой список.

Что вы чувствуете прямо сейчас?

Было ли вам легко вспомнить свои сильные стороны и достижения?

Что нового вы узнали (осознали) о себе, выполняя это упражнение?

Помните об этом списке, когда вам будет трудно, когда вы будете сомневаться в себе. Перечитывайте его, дополняйте его. Это – ваш ресурс, ваша опора».

Длительность 10 минут.

Второй вариант.

Инструкция: ведущий объясняет содержание упражнения: «Сейчас, ребята, у нас будет ещё одно упражнение на укрепление уверенности в себе, но на этот раз немного необычное, мы посмотрим на себя глазами наших друзей, наших одноклассников, ведь иногда бывает так, что другие люди видят в нас то хорошее, чего мы сами не замечаем или недооцениваем. Готовы узнать, какими вас видят ваши друзья? Отлично. Сейчас я раздам вам бланки

«Мои сильные стороны», и вы под заголовком напишите свои фамилию и имя, чтобы было понятно, кому этот листочек предназначен. Теперь вы будете передавать листочки (например) по кругу (ведущий объясняет направление передачи листочков, например, по кругу по часовой стрелке). Когда к вам попадает листочек с именем вашего одноклассника, подумайте о нём (ней), вспомните его (её) сильные стороны, положительные качества, умения, достижения, которые вы в нём (ней) замечаете и цените. Запишите на листочке 2-3 конкретных сильных стороны или достижения этого человека. Это могут быть любые качества – личные, деловые, творческие, какие угодно. Старайтесь писать искренне, конкретно и позитивно. Например, можно написать: «очень добрый и отзывчивый друг», «отлично разбираешься в математике», «у тебя хорошее чувство юмора», «всегда поддерживаешь в трудную минуту», «добился успехов в спорте» и так далее. Не ограничивайтесь общими фразами, старайтесь конкретизировать, что именно вы цените в этом человеке. После того, как вы записали 2-3 пункта на листочке, передайте его следующему по кругу. И так далее, пока к вам не вернётся листочек с вашим именем, заполненный вашими одноклассниками. Когда вы получаете листочек с вашим именем, не читайте его сразу, отложите в сторону, вы прочтаете их одновременно чуть позже. (Ведущий организует процесс передачи бланков, следит за тем, чтобы все участвовали и заполняли бланки).

Хорошо, закончили. Листочки с вашими именами вернулись к вам. Теперь возьмите, пожалуйста, свой листочек и прочитайте, что написали о вас ваши друзья.

Что вы почувствовали, когда читали о себе? Какие эмоции у вас возникли?

Было ли для вас что-то неожиданным в том, что написали о вас друзья? Узнали ли вы о себе что-то новое, чего раньше не замечали или недооценивали?

Какие сильные стороны, которые отметили ваши одноклассники, вам особенно приятно было увидеть? Почему именно эти качества оказались для вас важными и ценными?

Как вы думаете, чем может быть полезен для вас этот листочек с позитивной обратной связью от друзей? Как вы можете использовать его в дальнейшем, чтобы поддерживать свою уверенность в себе?

Я надеюсь, что эти тёплые словами от ваших друзей станут для вас напоминанием о том, как много хорошего видят в вас окружающие, как много сильных сторон и замечательных качеств у вас есть. Храните эти листочки, перечитывайте их в моменты, когда вам будет нужна поддержка и вера в себя».

Длительность 10 минут.

### **Упражнение «Позитивные самовнушения (аффирмации) для экзамена»**

Цель – обучение составлению и применению персонализированных позитивных самовнушений (аффирмаций) для повышения уверенности в себе, снижения тревожности и формирования позитивного настроения перед экзаменами и во время их сдачи.

Необходимые материалы: бланк «Мои аффирмации» (приложение 12).

Инструкция: ведущий показывает на примерах, как работают аффирмации, и предлагает учащимся составить свои собственные: «Ещё один способ укрепить уверенность в себе – это позитивные самовнушения, или аффирмации. Это короткие, позитивные утверждения, которые мы повторяем про себя или вслух, чтобы настроить себя на успех, повысить самооценку и снизить тревогу. Вот несколько примеров аффирмаций, которые можно использовать перед экзаменом и во время экзамена: «Я спокоен и уверен в себе», «Я хорошо подготовился», «Я справлюсь с любыми трудностями», «Я верю в свои силы», «Я получу хорошую оценку».

А теперь я предлагаю каждому из вас составить свою собственную аффирмацию, которая подходит именно вам, которая отражает ваши сильные стороны и помогает вам настроиться на успех. Подумайте, какая фраза вдохновляет вас, придаёт вам сил и уверенности? Запишите её на листах (ведущий раздаёт бланки) и используйте эту аффирмацию, когда вам будет нужна поддержка.

Что вы чувствовали, когда произносили её про себя или вслух? Появилось ли у вас ощущение силы, уверенности, спокойствия?

Как вы думаете, в каких ещё ситуациях вы можете использовать свою аффирмацию?»

Длительность 6 минуты.

### **Практические рекомендации «Экзамен без паники»**

Цель – предоставление конкретных рекомендаций и стратегий поведения на экзамене для снижения уровня стресса, повышения концентрации внимания, эффективного использования времени.

Необходимые материалы: памятка «Практические рекомендации» (приложение 13).

Инструкция: ведущий предлагает ознакомиться с памяткой и комментирует основные рекомендации: «Сейчас мы поговорим о том, как вести себя непосредственно на экзамене, чтобы минимизировать стресс. (Ведущий раздаёт памятки). Давайте коротко пройдемся по основным пунктам.

- Выспись! Полноценный сон (8-9 часов) перед экзаменом – это обязательное условие. Уставший мозг не сможет работать в полную силу.

- Позавтракай! Лёгкий, но питательный завтрак даст энергию и поможет сосредоточиться. Избегай тяжёлой, жирной пищи и большого количества сахара.

- Приди заранее: не опаздывай, чтобы не нервничать. Лучше прийти немного раньше, осмотреться, успокоиться.

- Дыши! Если чувствуешь волнение – используй диафрагмальное дыхание («дыхание животом»). Медленный вдох, медленный выдох. Это поможет успокоить нервную систему.

- Внимательно читай задания! Не торопись, вникни в суть вопроса. Если что-то непонятно – перечитай ещё раз.

- Начни с лёгкого! Сначала реши те задания, которые ты точно знаешь. Это придаст тебе уверенности и поможет «разогнаться».

- Следи за временем! Распредели время так, чтобы успеть выполнить все задания, но не закливайся на часах, чтобы не нервничать ещё больше.

- Если «застрял» – переключайся! Если не можешь решить какое-то задание – не паникуй. Перейди к следующему, а к сложному вернёшься позже.

- Используй черновик. Делай пометки, рисуй схемы, это поможет тебе структурировать свои мысли.

- Не сравнивай себя с другими! Сосредоточься на своей работе. Помни, что у каждого свой темп и свой уровень подготовки.

- Если чувствуешь сильное волнение: сделай паузу, закрой глаза, несколько раз глубоко вдохни и выдохни; контролируй моргание, чередуй быстрое моргание с закрытием и расслаблением глаз; переключи внимание на предмет (займёт около одной минуты), который находится в поле зрения, например, карандаш и мысленно назови его, затем назови пять любых его свойств, какие придут в голову, и зачем этот предмет нужен. Сосредоточься на своих ощущениях.

- Верь в себя! Помни, что ты готовился, ты знаешь материал. Ты справишься!

- После экзамена – отдохни и похвали себя! Ты сделал всё, что мог. Не ругай себя за ошибки, а похвали за усилия.

Самое главное – помнить, что вы готовились, вы делали всё возможное, и теперь ваша задача – спокойно показать свои знания».

Длительность 3 минуты.

**Самооценка уровня стресса после завершения курса**

Цель – оценка динамики уровня стресса после прохождения курса для выявления эффективности применённых техник управления стрессом и получения обратной связи о результатах обучения.

Необходимые материалы: бланки теста «Мой уровень стресса» (приложение 14).

Инструкция: ведущий предлагает учащимся повторно оценить свой уровень стресса, чтобы отследить изменения после прохождения курса: «Итак, наш курс «Антистресс перед экзаменами» подошёл к концу. За эти четыре занятия мы с вами проделали большую работу. Мы разобрались, что такое стресс и как он влияет на нас, мы научились планировать время, работать с негативными мыслями, использовать техники саморегуляции и укреплять уверенность в себе. Вы получили достаточно ресурсов, которые помогут вам справиться со стрессом не только перед экзаменами, но и в любых других сложных жизненных ситуациях.

Но прежде, чем вы поделитесь своими впечатлениями о курсе, давайте вернёмся к тому, с чего мы начинали – к оценке вашего уровня стресса. Помните, на первом занятии мы заполняли с вами «Две шкалы стресса»? Сейчас мы сделаем это ещё раз, чтобы посмотреть, произошли ли какие-то изменения за время нашего курса. (Ведущий раздаёт бланки тестов).

Шкала 1: сначала оцените свой уровень стресса в данный момент, прямо сейчас. Почувствуйте прямо сейчас своё состояние и отметьте, где вы находитесь на этой шкале сейчас, где 1 – это полное спокойствие, расслабление, а 10 – это состояние паники, очень сильного напряжения.

Шкала 2: теперь оцените свой обычный уровень стресса при подготовке к экзаменам в последние дни, после того как вы начали применять техники, которым научились на курсе. Вспомните, как проходила ваша подготовка на этой неделе. Какой уровень стресса вы обычно испытывали? Снова используйте шкалу от 1 до 10. Отметьте число.

Теперь посмотрите на свои первоначальные записи. У вас есть два результата, оценка вашего стресса в начале курса и сейчас. Сравните их.

Изменились ли цифры? В какую сторону?

Стал ли ваш уровень стресса ниже, хотя бы немного? Или, может быть, он остался таким же?»

Длительность 3 минуты.

### **Рефлексия**

Цель – стимулирование осознания изменений, произошедших в отношении к стрессу, уровню стресса и навыках управления им в результате прохождения курса, закрепление наиболее значимых моментов обучения и мотивация к дальнейшему применению полученных знаний и навыков.

Необходимые материалы: не требуются.

Инструкция: ведущий подводит итоги курса и предлагает учащимся поделиться своим мнением о результатах обучения: «Теперь, когда вы увидели динамику своего уровня стресса, давайте отметим то, что этому способствовало или, наоборот, что помешало.

Что было самым полезным на этом курсе?

Какие техники помогли вам снизить уровень стресса?

Что получилось, что не получилось?

Как изменилось ваше отношение к экзаменам, к своей способности справляться с волнением?

Спасибо за ваши ответы. Я очень рада, что этот курс оказался для вас полезным, и что многие из вас заметили положительные изменения в своём уровне стресса и в своём отношении к экзаменам. Даже если изменения небольшие – это уже большой успех! Помните, что управление стрессом – это навык, который требует практики. Чем больше вы будете применять полученные знания, тем лучше у вас будет получаться.

В завершение я хочу сказать вам, что экзамены – это, конечно, важный этап, но это не вся ваша жизнь. Это всего лишь проверка знаний, а не оценка вашей личности. Вы гораздо больше, чем ваши оценки. Вы – умные, талантливые, способные. У вас огромный потенциал и я верю в каждого из вас. Вы справитесь! Не бойтесь трудностей, верьте в себя, используйте те знания и навыки, которые вы получили на этом курсе. И помните – вы всегда можете обратиться за помощью и поддержкой к своим близким, друзьям, учителям, психологам. Вы не одни! Удачи вам на экзаменах!»

## Мой уровень стресса

## Приложение 2

Инструкция: оцените свой уровень стресса по шкале от 1 до 10, где:

1 – полное спокойствие, расслабление.

10 – максимальное напряжение, паника.

Шкала 1: «Прямо сейчас»

Вопрос: оцените свой уровень стресса в данный момент.

|—|—|—|—|—|—|—|—|—|—|—>

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Шкала 2: «Обычный уровень при подготовке»

Вопрос: оцените свой обычный уровень стресса при подготовке к экзаменам.

|—|—|—|—|—|—|—|—|—|—|—>

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## Мой уровень стресса

Инструкция: оцените свой уровень стресса по шкале от 1 до 10, где:

1 – полное спокойствие, расслабление.

10 – максимальное напряжение, паника.

Шкала 1: «Прямо сейчас»

Вопрос: оцените свой уровень стресса в данный момент.

|—|—|—|—|—|—|—|—|—|—|—>

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Шкала 2: «Обычный уровень при подготовке»

Вопрос: оцените свой обычный уровень стресса при подготовке к экзаменам.

|—|—|—|—|—|—|—|—|—|—|—>

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Недельный план «Мой островок контроля»

День недели	Утро с по	День с по	Вечер с по
Понедельник			
Вторник			
Среда			
Четверг			
Пятница			
Суббота			
Воскресенье			

Рекомендации по заполнению:

- Сон: обязательно 8-9 часов каждую ночь!
- Питание: запланируй время для полноценного питания.
- Учебные блоки: чередуй предметы, несколько коротких блоков лучше, чем один длинный.
- Отдых: обязательно каждый день (прогулки, хобби, спорт).
- Буферное время: оставь немного свободного времени на случай непредвиденных обстоятельств.
- Реалистичность: не перегружайте план. Лучше меньше, но регулярно.

## Дневник наблюдений

Дата	Что делал(а) по плану	Использовал(а) ли Pomodoro	Уровень стресса (1-10)	Продуктивность (1-10)	Замечания, выводы
Пн.					
Вт.					
Ср.					
Чт.					
Пт.					

Сб.					
Вс.					

Рекомендации по заполнению:

- **Регулярность:** заполняй дневник каждый день, даже если не всё получилось по плану.
- **Честность:** будь честен с собой, это твой инструмент самонаблюдения.
- **Наблюдения:** обращай внимание на связь между планированием, Pomodoro, уровнем стресса и продуктивностью.
- **Выводы:** делай выводы о том, что работает для тебя, а что нет, чтобы корректировать свой подход.

Пример:

Дата	Что делал(а) по плану	Использовал(а) ли Pomodoro	Уровень стресса (1-10)	Продуктивность (1-10)	Замечания, выводы
Пн. 17.02	Математика (тема 1), история (тема 2)	Да, 4 «помидора»	6/5/4	7	С планом легче, Pomodoro помогает не отвлекаться. Вечером устал(а), но доволен(а) результатом.

Дневник мыслей

Ситуация (что произошло?)	Мысль (какая негативная автоматическая мысль пришла в голову?)	Эмоция (что я почувствовал(а)?)

Дневник мыслей

Ситуация	Мысль	Эмоция	Интенсивность эмоции (от 1 до 10)	Переформулированная мысль

Вопросы-помощники для переформулировки негативных мыслей

- Есть ли реальные доказательства того, что эта мысль верна? А доказательства того, что она неверна?

- Какие есть другие способы посмотреть на эту ситуацию? Более спокойные, реалистичные, объективные?

- Что самое худшее может случиться, если эта мысль окажется правдой?  
И как я смогу с этим справиться?

- Помогает ли мне эта мысль достичь моих целей или мешает?

- Что бы я сказал другу, оказавшемуся в такой же ситуации?

Рекомендации

«Дневник мыслей» (для тетради)

1. Дата: запиши дату.
2. Ситуация: опиши ситуацию, которая вызвала негативные эмоции (кратко).
3. Мысль: запиши негативную автоматическую мысль, которая пришла в голову.
4. Эмоция: запиши эмоцию, которую ты почувствовал(а).
5. Переформулирование мысли: попробуй переформулировать негативную мысль.

Пример записи:

20.02.2025 г.

Ситуация: решал(а) пробный вариант ЕГЭ по математике, не смог(ла) решить задачу.

Мысль: я безнадёжен(на) в математике, я никогда не сдам ЕГЭ на высокий балл.

Эмоция: разочарование, злость на себя, тревога.

Переформулировка: эта задача действительно сложная, и у многих возникают с ней трудности. Мне нужно уделить больше внимания подобным задачам, разобрать теорию и порешать больше примеров. Я не безнадёжен(на), просто нужно больше практики.

Важные моменты:

Регулярность: самое главное – вести дневник регулярно, даже если кажется, что ничего особенного не происходит.

Честность: важно записывать мысли и эмоции максимально честно, как есть, не пытаясь их приукрасить или изменить.

Конкретность: записывай мысли дословно, как они звучат в голове, а не общими фразами.

Переформулировки на первых порах: если переформулировка даётся тяжело, можно начать с простого выявления и фиксации мыслей и эмоций.

Ручка и бумага: лучше писать, чем печатать, так как процесс письма от руки помогает лучше сосредотачиваться.

«Самооценка и уверенность в себе»

Чек-лист

- фокус на своих сильных сторонах: вместо того, чтобы постоянно думать о том, что у тебя не получается, сосредоточься на том, что ты умеешь делать хорошо. У каждого человека есть свои таланты, способности, сильные качества;

- реалистичные цели: не требуй от себя невозможного, разбивай большие задачи на маленькие шаги. Достижение даже небольших целей будет повышать твою уверенность в себе и мотивировать к дальнейшим действиям. Вместо того, чтобы говорить себе: «Я должен выучить всю историю за неделю», скажи: «Сегодня я выучу два параграфа». Обязательно отмечай свои достижения, даже самые маленькие.»;

- учиться на ошибках: ошибки – это нормально, все ошибаются, и это не повод считать себя неудачником. Воспринимай ошибки как возможность научиться чему-то новому, как обратную связь, которая помогает тебе стать лучше. Не ругай себя за ошибки, а анализируй их, делай выводы и двигайся дальше;

- избегать сравнений с другими: каждый человек уникален, у каждого свой путь, свои сильные и слабые стороны. Сравнить себя с другими – бессмысленно и вредно. Это только снижает самооценку и усиливает тревогу. Сравнивай себя только с самим собой – с тем, каким ты был(а) вчера, неделю назад, месяц назад. Отмечай свой прогресс, радуйся своим достижениям;

- забота о себе: полноценный сон, отдых, правильное питание, это всё очень важно, это проявление заботы к себе.

Укрепление самооценки – это процесс, который требует времени и усилий, но это того стоит.

«Критика или поддержка»

Мои сильные стороны  
Мои достижения и успехи

Мои аффирмации

Практические рекомендации

- Выспись! Полноценный сон (8-9 часов) перед экзаменом – это обязательное условие. Уставший мозг не сможет работать в полную силу.

- Позавтракай! Лёгкий, но питательный завтрак даст энергию и поможет сосредоточиться. Избегай тяжёлой, жирной пищи и большого количества сахара.

- Приди заранее: не опаздывай, чтобы не нервничать. Лучше прийти немного раньше, осмотреться, успокоиться.

- Дыши! Если чувствуешь волнение – используй диафрагмальное дыхание («дыхание животом»). Медленный вдох, медленный выдох. Это поможет успокоить нервную систему.

- Внимательно читай задания! Не торопись, вникни в суть вопроса. Если что-то непонятно – перечитай ещё раз.

- Начни с лёгкого! Сначала реши те задания, которые ты точно знаешь. Это придаст тебе уверенности и поможет «разогнаться».

- Следи за временем! Распредели время так, чтобы успеть выполнить все задания, но не закливайся на часах, чтобы не нервничать ещё больше.

- Если «застрял» – переключайся! Если не можешь решить какое-то задание – не паникуй. Перейди к следующему, а к сложному вернёшься позже.

- Используй черновик. Делай пометки, рисуй схемы, это поможет тебе структурировать свои мысли.

- Не сравнивай себя с другими! Сосредоточься на своей работе. Помни, что у каждого свой темп и свой уровень подготовки.

- Если чувствуешь сильное волнение: сделай паузу, закрой глаза, несколько раз глубоко вдохни и выдохни; контролируй моргание, чередуй быстрое моргание с закрытием и расслаблением глаз; переключи внимание на предмет (займёт около одной минуты), который находится в поле зрения, например, карандаш и мысленно назови его, затем назови пять любых его свойств, какие придут в голову, и зачем этот предмет нужен. Сосредоточься на своих ощущениях.

- Верь в себя! Помни, что ты готовился, ты знаешь материал. Ты справишься!

- После экзамена – отдохни и похвали себя! Ты сделал(а) всё, что мог. Не ругай себя за ошибки, а похвали за усилия.

Самое главное – помнить, что ты готовился(ась), ты делал(а) всё возможное, и теперь твоя задача – спокойно показать свои знания

Мой уровень стресса

Инструкция: оцените свой уровень стресса по шкале от 1 до 10, где:

1 – полное спокойствие, расслабление.

10 – максимальное напряжение, паника.

Шкала 1: «Прямо сейчас»

Вопрос: оцените свой уровень стресса в данный момент.

|—|—|—|—|—|—|—|—|—|—→

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Шкала 2: «Обычный уровень при подготовке во время прохождения курса»

Вопрос: оцените свой обычный уровень стресса при подготовке к экзаменам.

|—|—|—|—|—|—|—|—|—|—→

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10