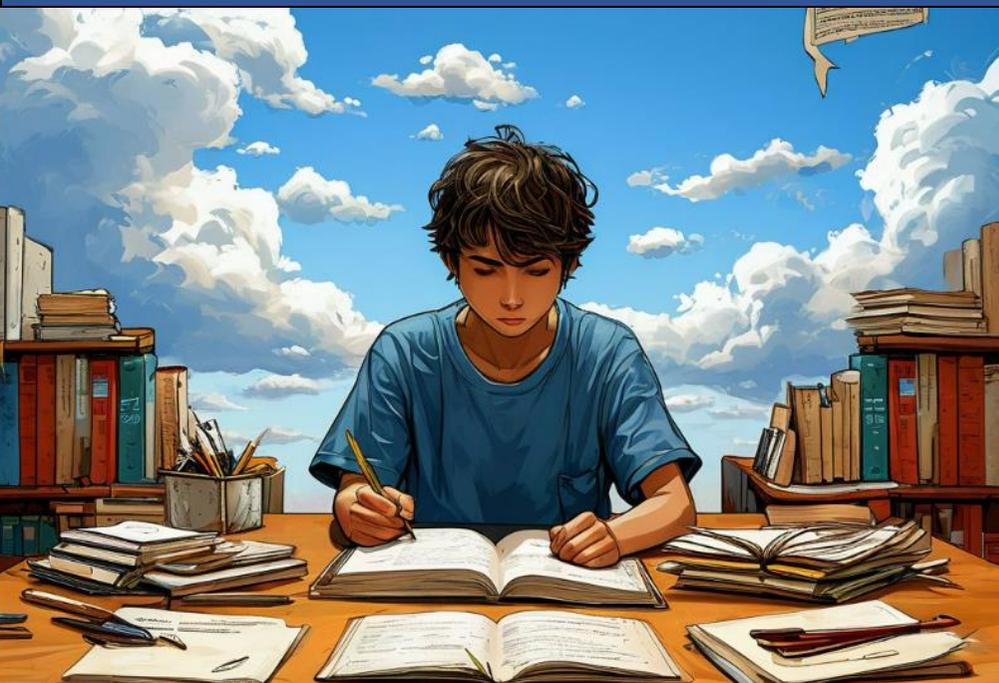


2025

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ  
СОПРОВОЖДЕНИЕ ВОСПИТАННИКОВ В  
ПЕРИОД ИНТЕНСИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И  
СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ: МЕТОДИКИ,  
ТЕХНОЛОГИИ, ПРАКТИКА

СБОРНИК СТАТЕЙ УЧАСТНИКОВ МЕТОДИЧЕСКОГО СЕМИНАРА





Министерство обороны Российской Федерации  
Федеральное государственное казенное военное образовательное  
учреждение высшего образования «Военная академия связи имени  
Маршала Советского Союза С.М. Будённого»  
Кадетский корпус (школа IT-технологий)

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ  
СОПРОВОЖДЕНИЕ ВОСПИТАННИКОВ В  
ПЕРИОД ИНТЕНСИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И  
СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ: МЕТОДИКИ,  
ТЕХНОЛОГИИ, ПРАКТИКА**

сборник статей участников методического семинара

26 ноября 2025 года

Санкт-Петербург  
2025

УДК 37  
ББК 74.00

*Все статьи в сборнике приведены в авторской редакции с сохранением авторской пунктуации и орфографии. Ответственность за соблюдение авторских прав третьих лиц принадлежит авторам материалов.*

Психолого-педагогическое сопровождение воспитанников в период интенсивной подготовки и сдачи экзаменов: методики, технологии, практика / Под ред. Проницовой О.Б. - СПб.: Военная академия связи, 2025.

Сборник содержит методические разработки и практические рекомендации по оказанию эффективной психолого-педагогической помощи подросткам в период интенсивной подготовки и сдачи экзаменов. Включённые материалы ориентированы на формирование стрессоустойчивости, снижение уровня тревожности и развитие способностей, обеспечивающих успешную адаптацию к условиям учебной нагрузки. Предназначен для специалистов, работающих в довузовских образовательных организациях Министерства обороны Российской Федерации, а также для широкого круга практических работников системы образования.

ISBN 978-5-91690-014-3

© Военная академия связи, 2025

# СОДЕРЖАНИЕ

РОЛЬ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ МЕТОДОВ ПРИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ ЕДИНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА <i>АЛЕКСАНИЦ НОННА ВЛАДИМИРОВНА</i> .....	7
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ВЫПУСКНИКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ <i>АФУРКЕЕВА АНАСТАСИЯ ВЛАДИМИРОВНА</i> .....	13
ФОРМИРОВАНИЕ РЕСУРСНОГО СОСТОЯНИЯ У ВЫПУСКНИКОВ ДОВУЗОВСКИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА: ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД НА ОСНОВЕ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ <i>БАЦОЕВА ВЕРОНИКА ВИТАЛЬЕВНА</i> .....	18
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АРТ-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РЕЛАКСАЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ИНФОРМАТИКЕ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ <i>БЕЛЯКОВ МИХАИЛ ВЛАДИМИРОВИЧ</i> .....	28
ТЕХНИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ <i>БЕРГ ЕВГЕНИЯ ПЕТРОВНА</i> .....	34
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГОТОВНОСТЬ К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНА: КЛЮЧЕВЫЕ КОМПОНЕНТЫ И СТРАТЕГИИ СОПРОВОЖДЕНИЯ <i>ГОЛОВКОВА ЕВГЕНИЯ ВАСИЛЬЕВНА</i> .....	39
МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ КАК ИНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ВЫПУСКНИКОВ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ <i>ГРЕВЦЕВА ОКСАНА ВЯЧЕСЛАВОВНА</i> .....	45
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕГРУЗОК В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ОГЭ <i>ГРИГОРЬЕВА ЕЛЕНА СЕРГЕЕВНА</i> .....	53
ОПЫТ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ ПО ПОДГОТОВКЕ К ГИА (ОГЭ) ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ РИСКА <i>ДМИТРИЕВА НАТАЛЬЯ АЛЕКСЕЕВНА</i> .....	58
ЭТАПЫ ЭФФЕКТИВНОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НАХИМОВЦЕВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ <i>ДУБЧАК СВЕТЛАНА АНДРЕЕВНА</i> .....	63
«ОПОРА НА СЕБЯ» КАК ОСНОВА САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД <i>ЕРМИНА ИРИНА ВЛАДИМИРОВНА</i> .....	68

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ РУССКОГО ЯЗЫКА И ЕГЭ: НЕ ПРОСТО «ПОДГОТОВКА», А НАСТОЯЩАЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МИССИЯ, ИЛИ КАК СОВМЕСТИТЬ РОЛИ ПСИХОЛОГА И УЧИТЕЛЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)	
<b>КИРИЛИШИНА ОЛЬГА ИЛЬНИЧНА</b> .....	77
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ	
<b>КУЗНЕЦОВА ЛЮБОВЬ ГЕННАДЬЕВНА</b> .....	83
ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ: ЧТО ЭТО И КАК С НЕЙ СПРАВЛЯТЬСЯ	
<b>МОРОЗОВА ЕЛЕНА ЮРЬЕВНА</b> .....	88
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ И ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ВОЛНЕНИЯ	
<b>НИКОЛАЕНКО НАТАЛИЯ ДМИТРИЕВНА</b> .....	94
МЕТОДИКИ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ СИЛЬНЫХ СТОРОН ВОСПИТАННИКОВ И СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ	
<b>ПОЛЕЩУК АННА АЛЕКСАНДРОВНА</b> .....	100
ОПЫТ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НАХИМОВЦЕВ 11 КЛАССОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ	
<b>РУХЛИНСКАЯ ОЛЬГА НИКОЛАЕВНА</b> .....	106
ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД В РАБОТЕ С ТРЕВОГОЙ И СТРАХАМИ ВЫПУСКНИКОВ	
<b>РЯЗАНЦЕВА МАРИНА ВИКТОРОВНА</b> .....	112
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОПРОВОЖДЕНИЯ МУЗЫКАНТА- ИСПОЛНИТЕЛЯ	
<b>САМСОНОВА ОЛЬГА ВИКТОРОВНА</b> .....	116
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)	
<b>САРАНЧУК НАТАЛЬЯ ВАЛЕРЬЕВНА</b> .....	121
РИСКИ И СТРАТЕГИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ВОСПИТАННИКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ГИА	
<b>СНИГИРЕВА НАТАЛЬЯ ВИКТОРОВНА</b> .....	125
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ РЕЛАКСАЦИИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ СИЛ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ КАДЕТСКОГО УЧИЛИЩА В ПЕРИОД СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ	
<b>СОКОЛОВА ТАТЬЯНА СЕРГЕЕВНА</b> .....	129
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ КАДЕТАМИ: ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ОСУЩЕСТВЛЯЕМЫЕ ПЕДАГОГОМ – ПСИХОЛОГОМ	
<b>ТКАЧЕНКО ИННА АЛЕКСАНДРОВНА</b> .....	136
СПОСОБЫ УПРАВЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ НАПРЯЖЕНИЕМ ВОСПИТАННИКОВ КМКВК В ПЕРИОД ИНТЕНСИВНОЙ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ ОГЭ ПО АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ В 9 КЛАССЕ	
<b>ТРИКОЗ АНАСТАСИЯ ЕВГЕНЬЕВНА</b> .....	146

РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ВОСПИТАННИКОВ К ЭКЗАМЕНАЦИОННОМУ ПЕРИОДУ <i>УСОВА ЕКАТЕРИНА ЕВГЕНЬEVНА</i> .....	154
ГОТОВИМСЯ ЛЕГКО: СЕКРЕТ УСПЕШНОЙ ПОДГОТОВКИ К ОГЭ ПО АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ <i>ХАМАЙКО ЛЮДМИЛА ИВАНОВНА</i> .....	159
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕГРУЗОК: КАК ПОМОЧЬ ВОСПИТАННИКАМ В УСЛОВИЯХ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ <i>ЦОКОВА АЛЬБИНА ОЛЕГОВНА</i> .....	163
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЭФФЕКТИВНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ <i>ЧАПЛЯ НАТАЛЬЯ ИГОРЕВНА</i> .....	172
ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ВОСПИТАННИКОВ КАК ОСНОВА РЕАЛИЗАЦИИ ЗНАНИЙ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫХ ИСПЫТАНИЙ <i>ЧЕБОТАЕВА ЯДВИГА ЭДУАРДОВНА</i> .....	180
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЕМОМ СЕНСОМОТОРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ В ПОВЫШЕНИИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ <i>ШАДРИНА НАТАЛЬЯ ВАЛЕРЬEVНА</i> .....	186
НЕЙРОГРАФИКА КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ В ПЕРИОД СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ <i>ШЕМЯКИНА ИЛОНА ВЛАДИМИРОВНА</i> .....	192
ИСПОЛЬЗУЕМ ТРЕВОГУ КОНСТРУКТИВНО! <i>ШИБАКИНА ОЛЬГА ФЕДОРОВНА</i> .....	197
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И АДАПТАЦИЯ КАДЕТ 7-Х КЛАССОВ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА <i>ШИПИЛОВА ЖАННА НИКОЛАЕВНА</i> .....	202
СПИСОК ЭЛЕКТРОННЫХ РЕСУРСОВ УЧАСТНИКОВ СЕМИНАРА .....	209

## *Уважаемые коллеги!*

Мы рады представить вашему вниманию сборник материалов, подготовленных педагогами-психологами и преподавателями довузовских образовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации. Сборник посвящен актуальной и важной теме психолого-педагогического сопровождения обучающихся в период интенсивной подготовки и сдачи экзаменов.

Современная образовательная среда предъявляет высокие требования к выпускникам образовательных учреждений, особенно тех, кто готовится поступить в военные учебные заведения. Стрессовые ситуации, связанные с необходимостью сдать экзамены успешно, требуют особого внимания со стороны педагогов и психологов. Важно обеспечить поддержку каждому воспитаннику, создать условия для развития личностных качеств, необходимых для успешной адаптации и самореализации в условиях повышенных нагрузок.

Данный сборник включает практические рекомендации, проверенные методики и современные подходы, направленные на повышение эффективности образовательного процесса и успешную подготовку выпускников к поступлению в высшие учебные заведения.

Материалы сборника охватывают широкий спектр вопросов, начиная от методов диагностики эмоционального состояния подростков и заканчивая технологиями психологической коррекции тревожности и стресса перед сдачей экзаменационных испытаний. Представленные методики позволяют оптимизировать процесс обучения, способствуют формированию у воспитанников уверенности в собственных силах и обеспечивают комфортную атмосферу в образовательной среде.

Сборник предназначен для широкого круга читателей: педагогов, психологов, руководителей образовательных учреждений, родителей и всех заинтересованных лиц, стремящихся повысить качество образовательного процесса и оказать эффективную помощь учащимся в сложный период интенсивной подготовки и сдачи экзаменов.

Выражаем надежду, что представленные материалы станут надежным инструментом в вашей профессиональной деятельности и позволят эффективно решать поставленные задачи, способствуя развитию и достижению высоких результатов ваших учеников.

Желаем вам успехов в благородном труде воспитания и образования подрастающего поколения!

*Начальник кадетского корпуса  
(школы IT-технологий),  
кандидат педагогических наук  
Ю. С. Пономарева*

# РОЛЬ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ МЕТОДОВ ПРИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ ЕДИНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

*Алексяниц Нонна Владимировна*

педагог-психолог учебного отдела ФГКОУ «Уссурийское суворовское военное училище МО РФ»

Современное образование предъявляет к выпускникам высокие требования, а успешная сдача единого государственного экзамена становится ключевым этапом на пути профессионального становления суворовцев. В этой связи значимость психологической подготовки к ЕГЭ трудно недооценить и связано это, прежде всего, с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией. Экзамен - это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Подготовка к сдаче экзаменов связана с чрезвычайно большим напряжением для воспитанников и повышенной статической нагрузкой (длительное вынужденное ограничение двигательной активности, нарушение режима отдыха, эмоциональные переживания). Это период высокого психологического напряжения, которое зачастую негативно сказывается на результатах и общем эмоциональном состоянии, а весь учебный этап у выпускников и без этого проходит в условиях усиленной конкуренции и возлагаемой высокой ответственности. Исследования свидетельствуют, что успешнее проходят экзамен те учащиеся, которые хорошо понимают порядок проведения тестирования, осведомлены о его требованиях и умеют правильно заполнять бланки. Важную роль играет внимательность и собранность, способность ясно и логично рассуждать, делать обоснованные выводы и точно интерпретировать задания. Кроме того, необходимы навыки са-

мостоятельной работы и эффективное планирование времени. Все перечисленное подтверждает, что у тех воспитанников, которые психологически подготовлены к экзаменам, показатели успешности выше по сравнению с теми, кто сталкивается с трудностями в эмоциональной сфере [8].

В этой связи особое значение приобретает систематизация психологической поддержки, развитие эмоциональной устойчивости и навыков саморегуляции у суворовцев. Важным аспектом становится развитие стрессоустойчивости, уверенности в себе, мотивации и позитивного мышления. Стоит отметить, что недостаточная психологическая подготовка нередко приводит к ухудшению концентрации, снижению работоспособности и росту тестовой тревожности [5].

На сегодняшний день арт-терапия является одним из актуальных методов снижения уровня тревожности. Практики в области арт-терапии, такие как работы Лебедевой Л.Д., Копытина А.И., Н.Дж. Роджерса, А. Хилла и других специалистов, пользуются высоким спросом среди современных психологов. Главное достоинство этого подхода заключается в том, что методы арт-терапии позволяют мягко воздействовать на человека, одновременно достигать глубоких результатов. Поскольку проявления тревоги в первую очередь связаны с эмоциональной сферой, потенциал арт-терапии как универсального инструмента работы с эмоциями очень широк и эффективен [3]. Главная задача арт-терапии – помочь человеку лучше понять себя, выразить свои чувства и провести самоанализ. В рамках этой практики также ставится цель уменьшить эмоциональное напряжение, способствовать личностному развитию, повысить самооценку, принять свои психологические трудности и гармонизировать эмоциональное состояние человека [6].

Возможности методов арт-терапии в работе по коррекции тестовой тревожности у воспитанников заключаются в следующем:

1. Избавление от внутренних конфликтов и интенсивных эмоциональных состояний. Методы арт-терапии позволяют осуществлять поиск социально-приемлемых форм отработки тревоги и других неактивных эмоций (непосредственная работа с рисунками, например, рисование по типу «ожидание-реальность», изображение конфликтов, создание групповых коллажей; скульптурирование), помогают выстроить фокус на собственных мыслях и чувствах, которые суворовцы привыкли сдерживать и подавлять. Рисуночная арт-терапия, особенно в форме групповой работы, эффективна в отработке внутренних конфликтов и подавленных переживаний, кроме того, эти методы помогают дисциплинировать суворовские коллективы и положительно работают на формирование самооценки суворовцев [1].

2. Развитие саморегуляции и внутреннего контроля за эмоциональным состоянием через активное выражение и проработку чувств. Создавая художественные произведения (рисунок по образцу, раскрашивание, упорядочивание цвета и формы) воспитанники осознают свои эмоции, развивают навыки наблюдения за ними и учатся принимать их, что способствует снижению интенсивности этих эмоциональных проявлений. В результате практики применения подобных методов суворовцы понимают, как реагировать на различные ситуации, управлять своими переживаниями, формируют объективное восприятие действительности. Все это способствует развитию внутренней гармонии, формирует умение самостоятельно справляться со стрессами и сохранять спокойствие в сложных ситуациях [3].

3. Смещение фокуса с негативных эмоций. на продуктивные и созидательные ощущения. В процессе художественной деятельности суворовцы переводят свои внутренние переживания на материальные образы (лепка, рисование, оригами). Такой подход позволяет временно отвлечься от негативных мыслей и чувств, снизить уровень эмоционального напряжения и почувствовать внутреннее спокойствие. Создавая внешние образы, воспитанники концентрируются на процессе, что способствует переключению внимания и уменьшению силы негативных эмоций. Кроме того, визуализация внутренних переживаний через искусство помогает легче их понять и переосмыслить, постепенно трансформируя психологический дискомфорт в ресурс для самопознания и внутренней гармонии [3].

Арт-терапия, как средство коррекции тревожности, снимает эмоциональное, физическое, психологическое напряжение, способствует релаксации. В ходе арт-терапии происходит эффективный эмоциональный отклик воспитанников, где творчество предлагает им допустимые формы проявлений: для застенчивых и замкнутых облегчается процесс коммуникации, предоставляются возможности для невербального контакта; для импульсивных и склонных к спонтанности арт-терапия работает как эффективный способ выражения эмоций, позволяющий безопасно высказать и проявить свои внутренние чувства, о которых трудно говорить словами; для высоко тревожных - предоставляет безопасное пространство для выражения и осмысления своих эмоций, суворовцы могут абстрагироваться от тревожных мыслей, сосредоточившись на создании художественных образов, тем самым улучшая свое эмоциональное состояние. Все это показывает, что методы арт-терапии являются

благоприятными и подходящими для воспитанников старших курсов, поскольку в процессе работы суворовцы реализуют себя и легче справляются с проблемой психологических нагрузок, связанных с подготовкой к ЕГЭ [1]

Оценка практики применения арт-терапевтических методик в системе психологической подготовки воспитанников к государственной итоговой аттестации представляет собой перспективный и научно обоснованный подход. Данный метод способствует не только снижению уровня тревожности и стрессовых реакций, но и активизации ресурсов саморегуляции, эмоциональной устойчивости и позитивной мотивации у суворовцев. Использование художественных средств позволяет реализовать дифференцированный и индивидуализированный подход к эмоциональному восприятию стрессовых ситуаций, что способствует более эффективному преодолению тревожных расстройств и снижению их негативного влияния на когнитивную деятельность. В рамках применения арт-терапии формируются навыки саморефлексии и осознанного контроля собственных эмоциональных состояний, что существенно расширяет психолого-педагогические возможности по подготовке воспитанников к экзаменационным ситуациям. В целом, интеграция арт-терапевтических технологий в комплекс мер по подготовке к ЕГЭ способствует не только коррекции психологического состояния, но и формированию личностных ресурсов, необходимых для успешного профессионального и социального функционирования в условиях современного образования.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белова, А.А. Арт-терапия в психологии / В.А. Белова, К.Г. Щербакова // Исследования в области психологии и педагогики в условиях современного мира. – Уфа:

- Агентство международных исследований. – 2019. – С. 15-17.
2. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала»/Под редакцией А.И. Копытина. – СПб.: Речь, 2005. – 80 с.
  3. Ефремкина И.Н. Арт-терапия как интеграция психологии и декоративно-прикладного искусства / И.Н. Ефремкина, Е.Л. Авузяк // Сборник конференции Социосфера. – Пенза. – 2020. – №111. – С. 169-172.
  4. Копытин, А.И. Системная арт-терапия. – СПб.: Питер, 2001. – 224 с.
  5. Першина, К.В. Исследование компонентов и причин личностной тревожности современных подростков / К.В. Першина // Лучшая студенческая статья 2019. – Пенза. Издательство «Наука и Просвещение». – 2019. – С. 297-301.
  6. Чекенева, М.В. Арт-терапия: инновационный метод психологии / М.В. Чекенева // Наука – шаг в будущее: Материалы Международной молодежной научно-практической конференции. Уфа, 22 декабря 2019 года. Башкирский государственный университет. – 2019. – С. 163-168.
  7. Чибисова, М. Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка (Психолог в школе). - М.: Генезис, 2004.
  8. Юдина, Е.С. Характеристика возрастных особенностей старших школьников / Е.С. Юдина // Фундаментальные основы науки: Сборник научных трудов по материалам XV Международной научно-практической конференции, Анапа, 20 декабря 2019 года. – Анапа: «Научно-исследовательский центр экономических и социальных процессов». – 2019. С. – 57-60.

# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ВЫПУСКНИКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

*Афуркеева Анастасия Владимировна*  
*педагог-психолог ФГКОУ «Ставропольское президентское*  
*кадетское училище»*

Психологическое сопровождение выпускников в период итоговой аттестации является необходимым направлением работы педагога-психолога образовательного учреждения.

На сегодняшний день имеется огромное количество материалов для выпускников и педагогов, обеспечивающих правовую и организационную, методическую подготовку к ЕГЭ. Однако все эти направления подготовки предполагают лишь инструментальную готовность выпускников. Между тем, при отсутствии психологической подготовки нередко бывает так, что выпускник знает предмет, умеет решать задачи, но не справляется с экзаменационными заданиями, так как не уверен в своих силах, не умеет управлять своими эмоциями [2].

Центральным, системообразующим ориентиром в процессе подготовки к ГИА является психологическая готовность. Под психологической готовностью подразумевается определенный эмоциональный «настрой», внутренняя психологическая настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена. Педагогическая готовность включает в себя знания, умения и навыки по предмету. Личностная готовность – это опыт, особенности

личности, необходимые для прохождения процедуры итоговой аттестации.[2]

Целью психолого-педагогического сопровождения является обеспечение оптимального развития личности учащегося, его успешной адаптации к условиям экзамена, повышение стрессоустойчивости [3].

В качестве основных задач психологического сопровождения можно выделить следующие:

1. Систематическая диагностика уровня психологической готовности обучающихся к ГИА, выявление индивидуальных особенностей, уровня тревожности и эмоционального состояния.

2. Профилактика и коррекция нервно-эмоционального напряжения, предупреждение возникновения дезадаптивных состояний и неконструктивных форм поведения.

3. Формирование и развитие у выпускников навыков саморегуляции, эффективного планирования времени.

4. Повышение психологической компетентности (просвещение) всех участников образовательных отношений: учащихся, педагогов, родителей по вопросам, связанным с организацией и прохождением ГИА.

5. Консультативное сопровождение для оказания адресной помощи и поддержки в решении конкретных проблем и трудностей.

6. Создание благоприятной психолого-педагогической среды в образовательной организации, способствующей снижению общего уровня тревожности.

Психолого-педагогическое сопровождение выпускников в период подготовки к ГИА – это комплексный процесс, который предполагает так же работу по нескольким направлениям:

1. Работа с учащимися

Основной акцент делается на формирование психологической готовности, которая включает:

- Личностную готовность: развитие уверенности в себе, адекватной самооценки, ответственности.
- Процессуальную готовность: знание процедуры экзамена, умение работать с бланками, распределять время.
- Эмоциональную готовность: способность управлять своими эмоциями, снижение тревожности [5].

Формы и методы работы:

- Психодиагностические исследования (анкеты, тесты на уровень тревожности, мотивацию).
- Тренинги по развитию стрессоустойчивости, уверенности в себе, навыкам саморегуляции.
- Индивидуальное и групповое консультирование по запросам, профориентации и личностным проблемам.
- Информационные занятия по процедуре экзамена, правилам поведения.

## 2. Работа с педагогами

Педагоги являются ключевыми участниками процесса подготовки, и их роль не ограничивается передачей предметных знаний. Важно, чтобы они могли создать поддерживающую атмосферу.

Формы и методы работы:

- Семинары и методические объединения по вопросам взаимодействия с тревожными учащимися, создания поддерживающей образовательной среды.
- Консультирование педагогов по вопросам работы с конфликтными ситуациями, эмоциональным выгоранием.

## 3. Работа с родителями

Поддержка и понимание родителей помогают снизить уровень стресса у детей.  
Формы и методы работы:

- Родительские собрания с участием психолога, информирование о процедуре ГИА, правах и обязанностях.
- Психологическое просвещение через буклеты, памятки, онлайн-ресурсы о том, как создать благоприятный микроклимат дома, как правильно поддерживать ребенка [1].
- Индивидуальное консультирование для помощи в организации режима дня и снятии излишнего контроля и давления.

Главное условие успешной сдачи ГИА - разработка индивидуальной стратегии, способной обеспечить успех конкретному обучающемуся, которая возможна только при условии психологической зрелости выпускника. Для этого ему необходимо осознание своих сильных и слабых сторон, умение максимально использовать ресурсы собственной памяти, особенности мышления и работоспособности, опыт принятия решений, а также уверенность в собственных силах и установка на успех [2].

Разработка индивидуального плана психологической подготовки к ГИА необходима для организации системы работы, которая способствует развитию учебной мотивации, познавательной активности, повышению самооценки учащихся и снижению уровня тревожности.

Психолого-педагогическое сопровождение – это, прежде всего, помощь и поддержка обучающихся направленная на успешную подготовку к ГИА, и дальнейшее обучение в образовательных организациях среднего и высшего профессионального образования.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бокова, О. А. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся в образовательной среде: современные теоретические предпосылки исследования / О. А. Бокова, С. И. Тарахов // Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся в образовательной среде. – 2021.
2. Гапонова С.А. «Психологические факторы влияющие на успешность сдачи выпускниками школ итоговых экзаменов в формате ЕГЭ». URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-factory-vliyayuschie-na-uspeshnost-sdachi-vypusknikami-shkol-itogovyh-ekzamenov-v-formate-ege/viewer>. (дата обращения: 13 ноября 2025г.)
3. Галат П.А. Методическая разработка «Подготовка старших школьников к ЕГЭ», Ярославль 2020 URL: <https://infourok.ru/podgotovka-starshih-shkolnikov-k-ege-4504526.html> (дата обращения: 13 ноября 2025г.)
4. Психологическое сопровождение и подготовка обучающихся 9, 11 классов к государственной итоговой аттестации в форме ЕГЭ, ОГЭ, включая пакет психодиагностического инструментария: методическое пособие / сост. И. А. Журавлева, Н. С. Охочинская. Е. Д. Гильманов; 2018.
5. Романова А.Н. Психологическое сопровождение старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ. Концепт. Научно-методический журнал. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-soprovozhdenie-starsheklassnikov-v-period-podgotovki-k-ege/viewer> (дата обращения: 12 ноября 2025г.)

**ФОРМИРОВАНИЕ РЕСУРСНОГО СОСТОЯНИЯ У  
ВЫПУСКНИКОВ ДОВУЗОВСКИХ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В ПЕРИОД  
ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА:  
ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД НА ОСНОВЕ  
КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ И  
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ**

*Бацоева Вероника Витальевна*

*педагог-психолог учебного отдела*

*ФГКОУ «Северо-Кавказское суворовское военное училище  
Министерства обороны Российской Федерации»*

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема психолого-педагогического сопровождения выпускников суворовских училищ в период интенсивной подготовки и сдачи экзаменов. Предлагается авторская интегративная модель психологической подготовки «ПСИ-РЕСУРС», сочетающая современные методы когнитивно-поведенческой терапии, техники эмоциональной саморегуляции, ресурсной визуализации и позитивного программирования. Модель направлена на формирование у воспитанников устойчивого ресурсного состояния, характеризующегося спокойствием, сосредоточенностью и уверенностью в собственных силах. Приводятся конкретные апробированные методики работы с когнитивными искажениями, техники управления вегетативной нервной системой и протоколы формирования позитивного настроения. Статья адресована педагогам-психологам, воспитателям и преподавателям довузовских образовательных учреждений.

**Ключевые слова:** экзаменационный стресс, выпускники суворовского училища, ресурсное состояние, когнитивно-поведенческая терапия, эмоциональная саморегуля-

ция, визуализация успеха, позитивные аффирмации, поливагальная теория, психолого-педагогическое сопровождение, стрессоустойчивость.

### **Введение**

Период сдачи выпускных экзаменов представляет собой кульминацию психоэмоциональной нагрузки для воспитанников довузовских образовательных учреждений, в частности, суворовских училищ. Специфика закрытого учебного заведения с его строгой регламентацией, высокими требованиями к дисциплине и академическим результатам, а также формируемым «корпоративным духом» создает уникальный комплекс стрессогенных факторов [1, с. 45]. Выпускник оказывается на стыке двух мощных систем давления: требований учебного заведения и ожиданий семьи, что зачастую порождает интенсивную тревогу, страх «не оправдать доверие» и, в отдельных случаях, экзистенциальный кризис самоидентичности [2, с. 78].

Современные исследования показывают, что экзаменационный стресс у воспитанников военных учебных заведений имеет специфические проявления, обусловленные как возрастными особенностями (пубертатный период), так и требованиями военно-профессиональной среды [3, с. 112]. Помимо классических симптомов стресса, наблюдаются особенности, связанные с необходимостью соответствовать образу «будущего офицера»: подавление эмоций, гиперконтроль, страх проявить «слабость».

Традиционные подходы к психологической поддержке, фокусирующиеся лишь на релаксации, оказываются недостаточными. Необходим комплексный, инновационный подход, учитывающий как когнитивные, так и эмоционально-телесные аспекты переживания стресса, и направ-

ленный на активное формирование у воспитанника *ресурсного состояния* [4, с. 23]. В контексте данной статьи под ресурсным состоянием понимается интегративное психофизиологическое состояние мобилизации, при котором воспитанник ощущает уверенность в себе, способность контролировать ситуацию и доступ к своим интеллектуальным и личностным резервам [5, с. 67].

### **Теоретико-методологические основания**

Разработанная модель базируется на интеграции нескольких научных подходов, что позволяет осуществлять многоуровневое воздействие на личность воспитанника.

*Когнитивно-поведенческий подход* (А. Бек, А. Эллис) предоставляет инструментарий для работы с дезадаптивными мыслительными схемами, лежащими в основе экзаменационной тревожности [6, с. 89]. В рамках нашего подхода особое внимание уделяется выявлению и коррекции так называемых «автоматических мыслей», возникающих в стрессовой ситуации и провоцирующих дезадаптивное поведение.

*Поливагальная теория* (С. Порджес) объясняет нейрофизиологические механизмы стресса и регуляции эмоциональных состояний [7, с. 56]. Понимание работы вегетативной нервной системы позволяет подбирать адекватные техники саморегуляции, направленные на активацию парасимпатического отдела нервной системы и достижение состояния психофизиологического баланса.

*Современные исследования в области позитивной психологии* (М. Селигман) и психологии совладающего поведения (Р. Лазарус) обосновывают важность формирования позитивного настроения и эффективных копинг-стратегий [8, с. 134]. В нашей модели особый акцент делается на

развитии осознанности и способности к конструктивному преодолению трудностей.

*Нейропсихологический подход* позволяет учитывать возрастные особенности развития мозга подростков и оптимизировать методы воздействия с учетом нейробиологических закономерностей [9, с. 178].

### **Интегративная модель психологической подготовки «ПСИ-РЕСУРС»**

На основе синтеза лучших практик нами была разработана и апробирована модель «ПСИ-РЕСУРС», представляющая собой целостную систему психологического сопровождения выпускников в период экзаменационной сессии.

#### **1. Модуль «П — Познание и Когнитивная переработка»**

Данный модуль направлен на работу с когнитивными искажениями, характерными для ситуации экзаменационного стресса.

*Техника «Детекция когнитивных ошибок»:* Воспитанники обучаются идентифицировать типичные ошибки мышления:

- Катастрофизация («Если я не сдам, вся жизнь пойдет под откос»).
- Черно-белое мышление («Или пятерка, или полный провал»).
- Долженствование («Я должен сдать на отлично, иначе я неудачник»).
- Обесценивание достижений («Мои прошлые успехи были случайностью»).

*Метод «Когнитивного реструктурирования»* включает несколько этапов:

1. Выявление автоматических негативных мыслей.

2. Анализ их достоверности и полезности.
3. Формирование альтернативных, более реалистичных мыслей.

4. Закрепление новых мыслительных паттернов.

*Техника «Стоимостно-временной анализ»:* Воспитанник оценивает, насколько значимой будет экзаменационная ситуация через различные промежутки времени (неделя, месяц, год, пять лет), что способствует снижению субъективной значимости стрессора.

## **2. Модуль «С — Саморегуляция и Соматический баланс»**

Этот модуль ориентирован на обучение техникам управления психофизиологическим состоянием.

*Дыхательные практики:*

- «Дыхание по квадрату» (4-4-4-4) для быстрой стабилизации состояния.
- «Резонансное дыхание» (6 дыханий в минуту) для синхронизации сердечного ритма и дыхания.
- «Диафрагмальное дыхание» для активации парасимпатической нервной системы.

*Телесно-ориентированные техники:*

- Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону.
- Техника «Сканирование тела» для развития осознанности телесных ощущений.
- Упражнения на растяжку и снятие мышечных зажимов.

*Биоуправляемая релаксация* с использованием современных технологий биофидбека позволяет обучать осознанному контролю над физиологическими показателями (ЧСС, кожно-гальваническая реакция, температура периферических отделов тела) [10, с. 78].

### **3. Модуль «И — Имидж и Визуализация успеха»**

Данный модуль направлен на формирование позитивного и реалистичного образа предстоящего события.

*Протокол «Многоуровневая визуализация»* включает:

1. Визуализацию процесса подготовки.
2. Визуализацию дороги на экзамен.
3. Визуализацию самого экзамена.
4. Визуализацию успешного результата.

*Техника «Мысленная репетиция»* предполагает многократное проигрывание в воображении сложных моментов экзамена с отработкой успешных стратегий поведения [11, с. 189]. Особое внимание уделяется проработке непредвиденных ситуаций и формированию гибкости реагирования.

### **4. Модуль «Р — Речь и Позитивное программирование»**

Цель модуля — замена деструктивного внутреннего диалога на ресурсный.

*Техника «Экологичные аффирмации»*: В отличие от традиционных аффирмаций, мы используем утверждения, соответствующие следующим критериям:

- конкретность и измеримость;
- реалистичность и достижимость;
- личностная значимость;
- формулировка в настоящем времени.

*Метод «Когнитивного рефрейминга»*: Переформулирование негативных установок в позитивные с сохранением смысловой нагрузки, но изменением эмоционального окраса [12, с. 167]. Например: «Я боюсь экзамена» → «Экзамен — это возможность показать свои знания».

### **5. Модуль «С — Среда и Социальная поддержка»**

Данный модуль направлен на активизацию ресурсов социального окружения.

*Работа с педагогическим составом* включает:

- проведение семинаров по психологии подросткового возраста;
- обучение техникам конструктивной обратной связи;
- формирование навыков создания поддерживающей образовательной среды.

*Организация групп взаимопомощи* среди воспитанников:

- тренинги коммуникативных навыков;
- развитие эмпатии и взаимоподдержки;
- создание безопасного пространства для обсуждения трудностей.

### **Практическое применение и результаты**

Апробация модели «ПСИ-РЕСУРС» проводилась в 2023-2024 учебном году среди воспитанников девятых классов Северо-Кавказского суворовского военного училища в рамках подготовки к основному государственному экзамену (ОГЭ). Выборка исследования составила 78 воспитанников пятого учебного курса.

*Методы оценки эффективности:*

- психодиагностический комплекс (методика Спилбергера-Ханина, тест школьной тревожности Филипса);
- наблюдение за поведенческими проявлениями;
- самоотчеты воспитанников;
- анализ академической успеваемости.

*Полученные результаты:*

- снижение уровня ситуативной тревожности на 42%;
- улучшение показателей концентрации внимания на 38%;
- повышение субъективного чувства готовности к экзаменам на 65%;
- улучшение академической успеваемости на 23%;

- снижение количества поведенческих нарушений в период экзаменов на 57%.

Используя проверенную методологию, эти же воспитанники, теперь уже обучающиеся одиннадцатых классов, целенаправленно готовятся к сдаче Единого государственного экзамена (ЕГЭ). Накопленный положительный опыт, и подтвержденная результативность модели «ПСИ-РЕСУРС» позволили интегрировать ее в программу подготовки выпускников. Таким образом, осуществляется планомерная и системная работа по психологическому сопровождению воспитанников, направленная на минимизацию стрессовой нагрузки, формирование уверенности в своих силах и, как следствие, на успешную сдачу итоговых экзаменов.

### **Обсуждение и перспективы**

Предложенная интегративная модель «ПСИ-РЕСУРС» демонстрирует высокую эффективность в формировании ресурсного состояния у воспитанников в период экзаменационного стресса. Комплексный подход, учитывающий когнитивные, эмоциональные, физиологические и социальные аспекты, позволяет достигать устойчивых положительных результатов.

Особого внимания заслуживает сочетание традиционных методов психологической работы с современными технологиями биоуправления, что значительно повышает эффективность. Разработанная модель может быть адаптирована для использования в других образовательных учреждениях закрытого типа.

Перспективными направлениями дальнейших исследований видятся:

- разработка цифровой платформы для дистанционного сопровождения;

- исследование отдаленных эффектов программы;
- адаптация модели для работы с другими возрастными группами;
- интеграция методов нейрофидбека в программу подготовки.

### **Заключение**

Экзаменационный стресс у воспитанников довузовских образовательных учреждений требует комплексного психолого-педагогического сопровождения. Предложенная модель «ПСИ-РЕСУРС» демонстрирует высокую эффективность в формировании ресурсного состояния, сочетая современные достижения когнитивно-поведенческой терапии, поливагальной теории и психологии саморегуляции.

Важнейшим преимуществом модели является ее системность и ориентация на развитие внутренних ресурсов личности. Формируемые в процессе работы навыки саморегуляции, когнитивной гибкости и осознанного управления своим состоянием становятся фундаментальным ресурсом для дальнейшей жизнедеятельности выпускников, особенно в рамках последующего обучения в военных вузах и службы в армии.

Практическая значимость работы заключается в возможности широкого внедрения разработанной модели в образовательный процесс довузовских образовательных учреждений Министерства обороны Российской Федерации.

### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Вассерман Л.И., Щелкова О.Ю. Медицинская психодиагностика: теория, практика и обучение. — М.: Академия, 2019. — 456 с.
2. Битянова М.Р. Психология личностного роста. — М.: Международная педагогическая академия, 2020. — 324 с.

3. Дайер У. Сила намерения. Как реализовать свои самые смелые мечты. — М.: Эксмо, 2021. — 320 с.
4. Карвасарский Б.Д. Психотерапия. — СПб.: Питер, 2018. — 672 с.
5. Бек А. Когнитивная терапия депрессии. — М.: Вильямс, 2019. — 432с.
6. Порджес С. Поливагальная теория: нейрофизиологические основы эмоций, привязанности, общения и саморегуляции. — М.: ИОИ, 2022. — 245 с.
7. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. — М.: Смысл, 2020. — 406 с.
8. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Когнитивно-бихевиоральная психотерапия // Московский психотерапевтический журнал. — 2018. — № 2. — С. 5—37.
9. МакМуллин Р. Практикум по когнитивной терапии. — СПб.: Речь, 2017. — 352 с.
10. Гринбергер Д., Падески К. Управление настроением: методы и упражнения. — М.: Альпина Паблишер, 2021. — 288 с.
11. Леви В. Искусство быть собой. — М.: Медицина, 2019. — 208 с.
12. Шапиро Ф. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз. — М.: Класс, 2018. — 496 с.
13. Ассаджиоли Р. Психосинтез: теория и практика. — М.: Рефл-бук, 2022. — 320 с.
14. Линдемман Х. Аутогенная тренировка. — М.: Феникс, 2020. — 256 с.
15. Ковпак Д.В. Страхи, тревоги, фобии... Как от них избавиться? — СПб.: Наука и техника, 2021. — 368 с.
16. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. — СПб.: Питер, 2019. — 192 с.

17. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. — СПб.: Питер, 2022. — 256 с.
18. Когнитивно-поведенческая терапия: учебно-методическое пособие /Р. Р. Муслумов ; под общ. ред. А. А. Печёркиной ; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2025 – 156 с.
19. Нейропсихология подросткового возраста / Сост. Т.В. Ахутина. — СПб.: Нева, 2024. — 345 с.
20. ИСТИНА – Интеллектуальная Система Тематического Исследования НАукометрических данных – <https://istina.msu.ru/workers/571066/publications/?ysclid=mi01cds0l4553348807> (дата обращения 11.11.2025 г.)

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АРТ-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РЕЛАКСАЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ИНФОРМАТИКЕ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ**

***Беляков Михаил Владимирович***

*преподаватель информатики ФГКОУ «Санкт-Петербургский кадетский корпус «Пансион воспитанниц Министерства обороны Российской Федерации»*

**Ключевые слова:** арт-педагогика, релаксация, арт-терапия, цифровое творчество, эмоциональная саморегуляция.

**Аннотация.** В статье рассматривается опыт применения интерактивных арт-педагогических технологий в образовательной практике преподавателя информатики в условиях повышенной эмоциональной нагрузки обучающихся в период подготовки к итоговой аттестации. На примере цифровых приложений «Облачный художник» и «Сад Радуг» по-

казано, как элементы арт-терапии и визуально-игрового взаимодействия могут быть интегрированы в учебный процесс для снижения тревожности, развития креативного мышления и восстановления эмоционального баланса.

Подготовка к экзаменам является для обучающихся периодом повышенного психоэмоционального напряжения. На уроках требующих высокой концентрации, логического мышления и усвоения абстрактных понятий, например математики, информатики и др., учащиеся часто сталкиваются с переутомлением и стрессом.

В этой связи особую актуальность приобретает использование арт-педагогических технологий - методов, направленных на гармонизацию внутреннего состояния через художественно-творческую деятельность. Современные цифровые инструменты позволяют реализовать эти подходы в интерактивной форме, объединяя информатику, программирование, искусство и психологию. Арт-педагогика рассматривается как направление, объединяющее воспитательные и терапевтические функции искусства в образовательном процессе. Для предмета «Информатика» применение таких подходов открывает новые формы взаимодействия с цифровыми технологиями - через творчество, а не только через алгоритмы и коды.

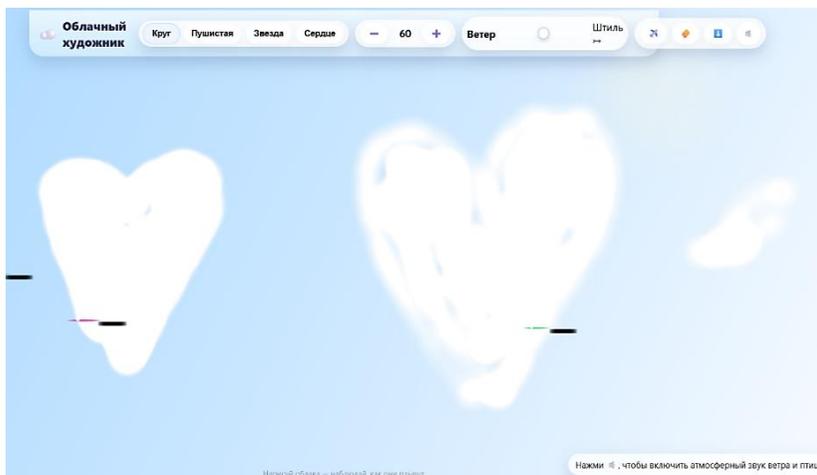
Использование визуально-игровых приложений способствует развитию эмоционального интеллекта, воображения, а также формирует позитивную мотивацию к учебной деятельности. Согласно множеству исследований, включение элементов эстетического удовольствия в процесс обучения способствует состоянию потока - оптимального сочетания концентрации и расслабления. Когда человек сосредоточен и погружён в деятельность, которая подходит ему по сложности и вызывает интерес. В этом состоянии человек

чувствует эйфорию и удовлетворение от процесса, находится в моменте настоящего, и время кажется не имеющим значения (теория потока Михая Чиксентмихайи).

В рамках курса информатики была проведена серия релаксационно-творческих занятий, основанных на использовании разработанных на занятиях дополнительного образования цифровых приложений:

«Облачный художник» - интерактивное веб-приложение, позволяющее «рисовать облака» с помощью виртуальной кисти, наблюдая плавное движение неба, движение облаков и полёт самолётов.

«Сад Радуг» - цифровое пространство для создания световых композиций и цветовых потоков, символизирующих гармонию и восстановление внутреннего равновесия.



*Рисунок 1. Приложение "Облачный художник"*

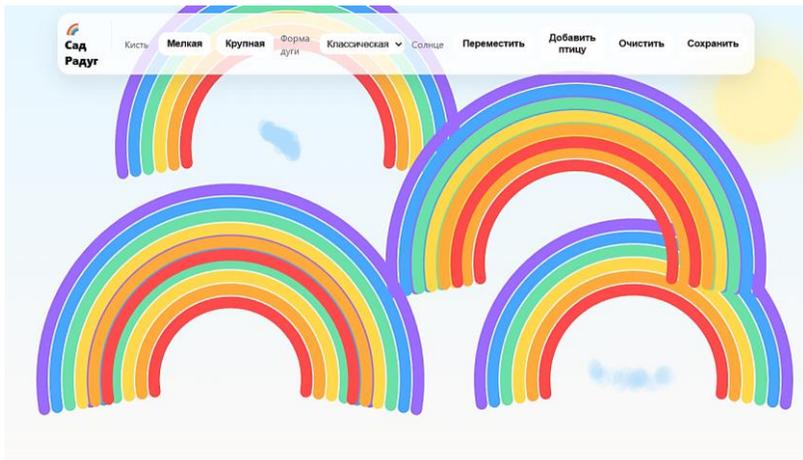
Оба приложения реализованы с использованием технологий HTML5 Canvas, JavaScript и CSS-анимации, обеспечивающих плавность и лёгкость взаимодействия даже на

слабых устройствах. Интерфейс ориентирован на мягкие формы, пастельные тона и минимализм - что соответствует принципам визуальной релаксации.

Для занятий достаточно 3-5 минутного фрагмента урока или внеурочного времени. Учащиеся работают индивидуально или в парах, создавая собственные визуальные композиции. В процессе преподаватель направляет внимание не на результат, а на процесс творчества, обсуждая возникающие ассоциации и эмоции.

В ходе проведения занятий по информатике с элементами арт-педагогике, учащиеся получают возможность раскрыть свои творческие способности не только в сфере программирования, но и в области цифрового искусства. Такие проекты, как «Облачный художник» и «Сад Радуг», служат уникальными средствами развития эмоционального интеллекта, внимания и эстетического восприятия. Они позволяют учащимся видеть результат своей деятельности не как абстрактный код, а как живое визуальное пространство, созданное их усилиями.

Использование данных приложений в учебном процессе способствует снижению уровня тревожности перед контрольными и экзаменами, так как учащиеся вовлекаются в процесс, где доминирует творчество, игра и самоисследование. Цифровое рисование, симуляции природных явлений, а также возможность экспериментировать с цветами и формами создают атмосферу доверия и внутренней гармонии.



*Рисунок 2. Приложение "Сад Радуг"*

Кроме того, работа с визуальными средствами программирования формирует междисциплинарное мышление - учащиеся начинают понимать, как физические процессы (например, движение ветра или рассеивание света) могут быть моделированы средствами кода. Это укрепляет связи между информатикой, физикой, искусством и психологией, что особенно важно для формирования целостного восприятия мира и развития системного мышления. Таким образом, интеграция арт-педагогических подходов в преподавание не только расширяет педагогический инструментарий, но и делает процесс обучения более человечным и вдохновляющим.

Применение интерактивных арт-приложений позволило достичь ряда положительных результатов:

- снижение уровня тревожности и эмоционального напряжения у обучающихся в предэкзаменационный период;

- повышение концентрации внимания и устойчивости к стрессу;
- формирование позитивного эмоционального фона на уроках;
- развитие воображения и креативности;
- повышение интереса к цифровым технологиям через творческое взаимодействие.

Особенно важно, что такие занятия формируют у детей представление об информатике как области, тесно связанной не только с точными расчётами, но и с человеческой эмоциональностью и эстетикой. И обратная связь это подтверждает.

В дальнейшем планируется расширить серию арт-приложений, включив новые тематические направления - «Море света», «Лес эмоций». Также рассматривается возможность создания совместных цифровых мастерских, где учащиеся смогут творить в реальном времени, развивая навыки коммуникации и командного взаимодействия.

Планируемая разработка методических рекомендаций для педагогов позволит включить цифровые арт-технологии в систему психологической поддержки обучающихся в образовательных учреждениях.

Таким образом, опыт внедрения арт-педагогических цифровых инструментов в преподавание информатики показал их высокую эффективность как средства эмоциональной разгрузки и творческого развития обучающихся.

Такие практики становятся мостом между технологическим и гуманитарным аспектами образования, формируя новое поколение цифровых пользователей, способных мыслить не только логически, но и чувственно, эстетически.

## СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Выготский Л. С. *Воображение и творчество в детском возрасте*. - М.: Перспектива, 2020. - 125 с.
2. Чиксентмихайи М. *Поток: Психология оптимального переживания*, - М.: Альпина нон-фикшн, 2025. – 464 с.
3. Лазарева, Ю. В. *Арт-терапия как средство развития эмоционального интеллекта детей старшего дошкольного возраста* / Ю. В. Лазарева, А. Е. Рудакова // Научный диалог. — 2018. — № 6. — С.56-61.
4. Сиротюк, А. С. Роль игровой деятельности в психическом развитии детей дошкольного и младшего школьного возраста / А. С. Сиротюк // Современное дошкольное образование. — 2014. — № 3. — С. 32–37.
5. Shneiderman, B. *Designing the User Interface: Strategies for Effective Human-Computer Interaction* / B. Shneiderman. — Pearson, 2018. — 616 с.
6. Официальная документация *HTML Living Standard*. WHATWG, 2025. - URL: <https://html.spec.whatwg.org> (дата обращения: 13.11.2025).

## ТЕХНИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ

*Берг Евгения Петровна*

*педагог-психолог ФГКОУ «Филиал Нахимовского военно-морского Ордена Почета училища в городе Калининграде»*

**Аннотация:** в статье рассматриваются практические техники психологической поддержки учащихся, направленные на снижение экзаменационного стресса, повышение эффек-

тивности подготовки и раскрытие потенциала обучающихся. Материал будет полезен педагогам, родителям и самим обучающимся.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Экзаменационный период – это время интенсивной умственной нагрузки и высокого психологического напряжения для учащихся. Стресс, вызванный страхом неудачи, высокой ответственностью и большим объемом информации, может не только снизить продуктивность подготовки, но и блокировать когнитивные функции во время самого испытания [1]. Правильно организованная психологическая поддержка помогает учащимся управлять своим эмоциональным состоянием, развивать стрессоустойчивость и уверенность в своих силах.

## **ПОНИМАНИЕ ПРИРОДЫ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА**

Экзаменационный стресс – это комплексная реакция организма на ситуацию, которая воспринимается как угроза самооценке и будущему. Он проявляется на трех уровнях:

- Физиологическом: бессонница, учащенное сердцебиение, потеря аппетита, мышечное напряжение.
- Эмоциональном: тревожность, раздражительность, паника, апатия.
- Когнитивном («ментальном»): ухудшение памяти, трудности с концентрацией внимания, «синдром белого листа».

Понимание этих проявлений позволяет подобрать адресные техники для работы с каждым из них.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Эффективная помощь обучающимся при подготовке и сдаче экзаменов строится на комбинации организационных, когнитивных и физиологических методов.

### **Организационные техники: борьба с хаосом**

Четкий план – основа спокойствия. Неопределенность порождает тревогу, а структура – ее снижает.

- ***Составление реалистичного графика подготовки.*** Рекомендуется использовать принцип «Шаг за шагом»: большой объем материала разбивается на небольшие, логические блоки.
- ***Использование «Метода Помидора»*** (25 минут работы / 5 минут отдыха) помогает поддерживать высокую концентрацию и избегать выгорания [4].
- ***Расстановка приоритетов.*** Начинать подготовку следует с более сложных или важных тем, пока уровень энергии максимален.

### **Когнитивно-поведенческие техники: управление мыслями и страхами**

Эти методы направлены на работу с деструктивными мыслями, которые лежат в основе тревоги.

- ***Техника «Стоп-катастрофизация».*** Когда учащийся думает: «Я провалюсь, и это будет конец», предложите ему оспорить эту мысль. Что случится на самом деле? Как он будет действовать в случае неудачи? Это возвращает чувство контроля.
- ***Позитивный внутренний диалог.*** Важно заменить установки «Я не смогу» на «Я подготовился и сделаю все

возможное». Аффирмации, основанные на реальных достижениях («Я успешно сдал прошлый тест, справлюсь и с этим»), повышают самооффективность [2].

**Деконструкция задачи.** Страх перед целым экзаменом парализует. Задачу нужно разбить на мелкие этапы: прочитать вопрос, составить план ответа, написать первый абзац и т.д.

### **Телесные и дыхательные практики: регуляция состояния «здесь и сейчас»**

Тело и психика тесно связаны. Через тело можно влиять на эмоциональное состояние.

- **Дыхательные техники.** В момент острой тревоги помогает техника «5-2-7»: медленный вдох на 5 счетов, задержка дыхания на 2 счета, и еще более медленный выдох на 7 счетов. Такое дыхание активизирует парасимпатическую нервную систему, отвечающую за расслабление [3].
- **Техника прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону.** Последовательное напряжение и расслабление групп мышц помогает снять физическое напряжение, вызванное стрессом.
- **«Заземление» (5-4-3-2-1).** Эта техника помогает справиться с панической атакой или навязчивыми мыслями. Нужно назвать: 5 вещей, которые вы видите; 4 вещи, к которым можете прикоснуться; 3 вещи, которые слышите; 2 вещи, которые чувствуете по запаху; 1 вкус которой чувствуете.

### **РОЛЬ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ В СИСТЕМЕ ПОДДЕРЖКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Взрослые могут создать благоприятную среду, минимизирующую стресс у обучающихся.

- **Создание атмосферы безопасности.** Учащийся должен быть уверен, что его ценят независимо от оценки. Фразы типа «Мы в тебя верим» более эффективны, чем «Ты должен сдать на отлично».
- **Информационная прозрачность.** Четкое объяснение формата экзамена, критериев оценки и типов заданий снижает тревогу перед неизвестностью.
- **Поощрение открытого диалога.** Важно дать понять учащемуся, что он может обратиться за помощью без страха быть осужденным.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Комплексное применение техник психологической поддержки позволяет перевести экзаменационный стресс из деструктивной в управляемую, мобилизующую форму. Задача педагогов и родителей – не только передать знания, но и научить учащихся справляться с психологическим давлением, что является ключевым навыком для успеха в любой сфере жизни. Инвестируя силы в психологическое благополучие учащихся, мы инвестируем в их долгосрочную академическую и личную реализацию.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бандура, А. Теория социального научения / А. Бандура. – СПб.: Евразия, 2019. – 320 с.
2. Граф, С. Как победить стресс и депрессию / С. Граф. – М.: АСТ, 2020. – 270 с.
3. Савенков, А.И. Психология стресса и совладающего поведения: учебное пособие / А.И. Савенков. – М.: Когито-Центр, 2020. – 150 с.
4. Чирилло, Ф. Метод Помидора: тот самый способ делать больше, не перегорая и не уставая / Франческо Чирилло;

[пер. с англ. А. Кардаш]. – М.: Альпина Паблишер, 2021.  
– 108 с.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГОТОВНОСТЬ К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНА: КЛЮЧЕВЫЕ КОМПОНЕНТЫ И СТРАТЕГИИ СОПРОВОЖДЕНИЯ**

*Головкова Евгения Васильевна*

*педагог-психолог ФГКОУ «Ставропольское президентское  
кадетское училище»*

Данная статья рассматривает ключевые компоненты психологической и эмоциональной готовности к экзаменам, такие как когнитивные навыки, эмоциональная регуляция, мотивация и уверенность в себе. Также представлены практические стратегии, направленные на повышение этих компонентов, включающие в себя техники управления стрессом, методы улучшения памяти и внимания, а также подходы к формированию позитивного мышления.

Успешная сдача экзаменов - это не только результат усвоения знаний, но и следствие высокой психологической и эмоциональной готовности. Экзамены являются неотъемлемой частью образовательного процесса, оценивая уровень знаний и умений обучающихся. Однако, широко известно, экзамены также представляют собой серьезную стрессовую ситуацию, требующую от выпускника не только знаний, но и высокой психологической и эмоциональной готовности. В современном образовательном контексте важность психологической и эмоциональной подготовки возрастает многократно. В данной статье мы рассмотрим основные компоненты психологической и эмоциональной готовности к экза-

менам и предложим опыт реализации практических стратегий, позволяющие повысить вероятность успешного прохождения экзаменационного испытания [4].

Рассмотрим особенности психологической готовности и ее ключевые компоненты:

Когнитивные навыки, которые выражаются в эффективном усвоении, обработке и воспроизведении информации и являются основой успешной сдачи экзамена. Сюда входят навыки планирования учебного процесса, осмысленного чтения, конспектирования, систематизации материала и эффективного запоминания.

Метакогнитивными навыками является осознание собственных когнитивных процессов позволяет обучающимся эффективно управлять процессом обучения. Данные навыки включают в себя умение планировать, контролировать и оценивать собственную учебную деятельность, выявлять пробелы в знаниях и выбирать наиболее эффективные стратегии обучения. Другими словами, все это отражает особенности сформированности учебной саморегуляции.

Саморегуляция, как способность контролировать свое поведение, эмоции и мысли в процессе подготовки и сдачи экзамена, также является важным компонентом психологической готовности. Это умение устанавливать цели, планировать время, контролировать концентрацию внимания и справляться с накопившимися делами.

Уверенность в себе, как вера в собственные силы и возможности повышает мотивацию и снижает уровень тревоги. Хорошо известно, что уверенность в себе формируется на основе положительного опыта, адекватной самооценки и осознания собственных сильных сторон.

Обратимся к компонентам эмоциональной готовности, которая включает в себя способность эффективно

управлять своими эмоциями в стрессовой ситуации экзамена.

Эмоциональная регуляция заключается в умение распознавать, понимать и управлять своими эмоциями, особенно страхом, тревогой и разочарованием, является ключевым фактором успешной сдачи экзамена. Эмоциональная регуляция предполагает использование различных стратегий, таких как дыхательные упражнения, релаксация и когнитивная переоценка [4].

Устойчивость к стрессу выражается в способности сохранять спокойствие и концентрацию в стрессовой ситуации экзамена, что позволяет эффективно использовать знания и навыки. Устойчивость к стрессу формируется на основе позитивного опыта, здорового образа жизни и умения справляться с трудностями.

Мотивация, как внутренняя позиция к достижению успеха, которая является мощным фактором, стимулирующим усилия и настойчивость в процессе подготовки к экзаменационному периоду. Мотивация предполагает постановку значимых целей, позитивное отношение к учебе и веру в свои возможности.

Позитивное мышление выступает, как способность видеть ситуацию в оптимистичном свете, фокусироваться на возможностях и избегать негативных мыслей повышает уверенность в себе и снижает уровень тревоги [3].

Как мы убедились, психологическая и эмоциональная готовность играет критически важную роль в успешной сдаче экзаменов. Однако далеко не все обучающиеся способны самостоятельно сформировать необходимые навыки и преодолеть возникающие трудности. В связи с этим, возникает острая необходимость в организованном и система-

тическом психологическом сопровождении в экзаменационный период. Такое сопровождение призвано обеспечить поддержку и помощь в период подготовки и сдачи экзаменов, минимизировать негативное влияние стресса и тревоги, и способствовать раскрытию их личностного потенциала. Данный подход предполагает реализацию специальных мер в создании условий для формирования в общеобразовательном учреждении Ставропольского ПКУ безопасной, комфортной, толерантной, развивающей образовательной среды согласно плану психолого-педагогического сопровождения, табл.1.

Сроки	Мероприятие	Ответственный
Сентябрь	Определение кадет с низким уровнем усвоения учебной программы, повышенным уровнем личностной и учебной тревожности.	Педагог-психолог Классные руководители 11-х классов
Октябрь - ноябрь	Исследование уровня НПУ и других шкал по методике ВПП.	Педагог-психолог
В течение учебного года	Групповые занятия с кадетами <i>«Формирование стрессоустойчивости воспитанников на этапе подготовки к экзаменационным испытаниям».</i>	Педагог-психолог
Октябрь-март	Групповые образовательные диагностико-развивающие занятия с кадетами, направленные на активизацию познавательных психических процессов.	Педагог-психолог
В течение учебного года	Индивидуальные консультации с преподавателями, воспитателями по вопро-	Педагог-психолог

Сроки	Мероприятие	Ответственный
	сам психолого-педагогической поддержки воспитанников на этапе подготовки к ЕГЭ.	
В течение учебного года	Взаимодействие с родителями (доведение результатов ПД, особенностей психолого-педагогического сопровождения при подготовке кадет к сдаче ЕГЭ).	Педагог-психолог
В течение учебного года	Проведение индивидуальных консультаций с кадетами по коррекции уровня учебной и личной тревожности	Педагог-психолог
Декабрь	Рекомендации родителям/законным представителям (запись специалиста в ЛМС-школе) по психолого-педагогической поддержке кадет на этапе подготовки к ЕГЭ.	Педагог-психолог
Декабрь	Участие в учебно-методической декаде «Организация подготовки участников образовательных отношений в СПКУ к государственной итоговой аттестации»	Педагог-психолог
Декабрь	Психологический тренинг для классных руководителей учебного курса 11-х классов - «Стресс – иммунитет» профилактика профессионального выгорания.	Педагог-психолог
Февраль - май	Проведение релаксационных занятий с кадетами, с	Педагог-психолог

Сроки	Мероприятие	Ответственный
	целью профилактики пред-экзаменационного стресса.	

Таблица 1. План психолого-педагогического сопровождения кадет учебного курса 11-х классов в процессе подготовки к сдаче ЕГЭ

Основная цель сопровождения направлена на формирование у кадет Ставропольского ПКУ психологической готовности к успешной сдаче экзаменов. И предусматривает реализацию следующих этапов:

На I этапе происходит осознание проблемы и готовность к работе, происходит выявление уровня тревожности и страха перед экзаменом, осознание эмоциональных реакций и их причин.

II этапе формируются навыки саморегуляции посредством обучения техникам снижения тревоги и стресса, развитие навыков самоконтроля и управления эмоциями в предэкзаменационный период.

III этап предполагает изменение негативных установок и повышение уверенности в себе.

Обеспечение поддержки и профилактики стресса осуществляется через активные психологические формы работы. Наиболее успешно способствует снижению тревожности включение кадет в работу над исследованием природы и причин экзаменационного стресса. Так выпускниками реализуются индивидуальные исследовательские проекты по темам «Механика возникновения эмоций», «Предэкзаменационный стресс и методы его преодоления», «Стресс – иммунитет» и другие для повышения психологической и эмоциональной готовности к экзаменам.

Таким образом отметим, особенности психологической и эмоциональной готовности обучающихся к сдаче экзамена является важным фактором, определяющим успеш-

ность обучения. Развитие когнитивных навыков, эмоциональной регуляции, уверенности в себе и мотивации, а также использование практических стратегий управления стрессом, позволяют повысить вероятность успешного прохождения экзаменационного испытания.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Спокойствие, только спокойствие! Тест на уровень тревожности перед ЕГЭ. Журнал АкадемСити ПЕДСОВЕТ. URL: <https://pedsovet.org/article/test-na-uroven-trevoznosti-pered-ege> (дата обращения 03.11.2025).
2. Методика изучения психологической готовности к сдаче ЕГЭ. Психологические тесты онлайн. URL: <https://psyttests.org/anxiety/ege.html> (дата обращения 31.10.2025).
3. А. Чар Секреты успешных экзаменов: антистрессовая подготовка. Изд: Ridero, 2018.
4. М.Ю. Чибисова Психологическая подготовка к ЕГЭ: работа с учащимися, педагогами, родителями. - Изд: Генезис, 2009.

## **МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ КАК ИНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ВЫПУСКНИКОВ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ**

*Гревцева Оксана Вячеславовна*

*кандидат психологических наук, педагог-психолог ФГКОУ  
«Ставропольское президентское кадетское училище»*

Экзаменационные испытания в форме ЕГЭ всегда вызывали множество дискуссий и сомнений у общественности (педагогов, выпускников и их родителей,

психологов, преподавателей, администраций учебных заведений), которые вызваны сложностью и многозначностью процедуры, что не может не сказываться на тревожности детей. Самый большой страх возникает в преддверии окончания учебного заведения - это не сдать ЕГЭ или сдать, но получить недостаточно высокий балл. Этот страх присущ большинству выпускников, которые уже определились с вузом, факультетом и направлением. Они уже знают, что для поступления понадобятся высокие баллы, и заранее нервничают из-за возможного провала. Неудача на ЕГЭ воспринимается ими как жизненный провал, а будущее кажется неопределённым и пугающим.

Тревогу, неуверенность в себе усиливают еще и возрастные изменения, происходящие в этот период с подростками. В это время воспитанники часто отдаляются от родителей — не потому, что хотят конфликта, а из желания понять, что они сами представляют собой, отделяя себя от семьи и навязанных ею моделей поведения. С этим же связан постоянный поиск авторитетов — ими могут быть учителя, подростки постарше, популярные блогеры или артисты. Юношеский максимализм — явление, с которым сталкиваются абсолютно все подростки и молодые люди на различных этапах своего развития, отражающее стремление к идеалам, и проявляющееся через сильные эмоции. В этом возрасте молодые люди пытаются определить свои ценности, взгляды и место в обществе, что нередко приводит к крайним проявлениям: от бунта против общепринятых норм до стремления к совершенным идеалам. Личностное самоопределение — это поиск своей жизненной стратегии, своего истинного «Я», которое может выражаться в вопросах определения религии, экспериментов с внешностью, попыток делать первые

независимые решения. В этом возрасте на первый план выходит сравнение себя с другими и поиск своего места в социальных группах – среди одноклассников, сверстников в спортивной секции или друзей во дворе [1].

Таким образом, страх не сдать экзамены, или не сдать на необходимое для поступления количество баллов, да и в целом еще неопределенного будущего, ложиться на благодатную почву еще не сформировавшейся личности и может сыграть негативную роль в когнитивных, эмоционально-волевых процессах уже на самом экзамене.

Оказать помощь формирующейся личности преодолеть свои страхи, неуверенность и тревоги может психолог, используя проективную методику метафорических ассоциативных карт.

Метафорические ассоциативные карты – это универсальный психологический инструмент, базирующийся на метафоре, апеллирующий к подсознанию человека и применяемый для диагностики, коррекции, развития, раскрытия творческих способностей и коучинга.

Метафорические ассоциативные карты – это проективная психологическая методика, представленная в виде набора картинок величиной с игральную карту или открытку, изображающих людей, их взаимодействия, жизненные ситуации, пейзажи, животных, предметы быта, абстрактные картины.

Карты помогают очень быстро прояснить и осознать текущие переживания и потребности взрослеющей личности, внутренние процессы. Эта методика особенно хорошо работает с еще слабо понимающим свои чувства подростком. Особенно важно, что в подростковом периоде, когда дети стараются дистанцироваться от взрослых, больше доверяя сверстникам, карты сразу создают

атмосферу доверия между психологом и воспитанником, помогая преодолеть внутреннее сопротивление, которое иногда другими методами сломить невозможно! Также карты позволяют в кратчайшие сроки выйти на действительную (истинную) проблему, которая волнует воспитанника. С их помощью можно быстро получить доступ к целостной картине формирующегося "Я" подростка, его личностному мифу о мире и о себе в нём, а также о субъективном образе ситуации с его точки зрения. Можно увидеть наглядную картину межличностных отношений, взаимоотношений воспитанника с идеями или образами, живущими в его внешней реальности и внутреннем мире. А главное – это то, что проблему с помощью карт решает сам подросток и это очень важно!

Метафорические ассоциативные карты можно применять в работе для личностного роста и самоисследования подростка, провести анализ его будущего, выбрать или расширить область профессионального действия, что положительно будет сказываться на самооценке подростка, придавая уверенности в своем будущем, даже при низких результатах ЕГЭ. Развивать его творческий потенциал, абстрактное мышление и поиск ресурсов для активизации когнитивной сферы при подготовке к экзаменам. Также с помощью карт можно помочь старшекласснику разобраться в психологических причинах, происходящих с ним событий и найти решение для сложных ситуаций, например, преодолеть кризисы, отсутствие веры в себя, комплексы, страхи, критику со стороны окружающих. Помочь ему в разрешении конфликтов, поиске причин, коррекции отношений в семье, со сверстниками, педагогами.

В период подготовки к ЕГЭ, многие дети страдают частыми заболеваниями (ОРВИ, ОРЗ, ЖКТ и т.п.) метод метафорических ассоциативных карт может помочь в установлении причин заболеваний и тяжелых эмоциональных состояний подростка.

Основными преимуществами работы с метафорическими ассоциативными картами являются:

универсальность (в групповой и индивидуальной работе);

с помощью проективных карт можно работать с самыми разнообразными запросами;

различных этнических групп;

высокая экологичность;

путь, ключ к подсознанию;

минимизирует влияние психолога;

развивает мышление, воображение, творческий потенциал;

очень лёгкие в освоении;

накладывается на любые направления в психологии.

Эффективность использования метафорических ассоциативных карт заключается в том, что очень экономят время на консультации, позволяя выйти на проблему воспитанника за несколько минут и в сжатые сроки получить необходимый объем информации для качественной работы, что особенно важно в условиях ученой нагрузки, занятости воспитанников в олимпиадах, дополнительном образовании и т.п. Позволяет легко нейтрализовать сопротивление подростка, так как привлекает своей красочностью и ассоциациями. Создает безопасную атмосферу для воспитанника, так как он говорит не о себе, не о своей жизни, а «всего лишь» о карте.

А карты никогда «не врут» и «не ошибаются», так как в работе задействовано подсознание. Они быстро «убеждают недоверчивый разум», так как в процессе ребенок получает новый опыт и системное видение ситуации. Он видит свою историю, которая «оживает» на его глазах словно в фильме. Да и советы дает не психолог, а «высшие силы» можно получить ответы практически на любые свои вопросы. Поэтому ребенок уходит с готовым решением, удовлетворенный результатом, но это не поверхностная, а глубокая трансформационная работа.

Но, есть и ограничения в работе метафорическими ассоциативными картами; тяжёлые соматические заболевания, некоторые психические заболевания, сниженный уровень интеллекта, ограничения физиологического или психологического характера на представления образов и работу с воображением, возраст.

Для работы с травмой, страхами можно использовать следующие колоды; Соре, Внутренний страх, Кнуты и пряники, Из сундука прошлого, Темная сторона, Николетта Чекколи, Истоки, Аллегии, Мемори, Тинейджеры и др.

Коучинговые колоды – это Колесо жизни, КАК, Благо-Коучинг, Быть. Действовать. Обладать, Тупики, Конфликты, Люди и звери, Возможности и ограничения, В поисках ответа, Бизнес Таро, Пути-дороги, Дороги, Сила времени и др.

В работе можно использовать еще и сказочные колоды; Сага, Дедушкины сказки, 1001 ночь, Мерлин, Мастер сказок, Шкатулка доброго волшебника, Мифы, Вещие путеводные сказки, Сказочное место и др.

Необходимо понимать, что карты могут быть универсальными, которые работают с широким кругом

запросов. Портретные – для работы с ролями и субличностями, для работы с отношениями, персонификациями. Применяются, когда необходимо проработать эмоциональные состояния и увидеть собственные роли и маски (а также роли и маски других людей). Ресурсные, применяются, когда перед человеком стоит задача поиска ресурса, на пороге завершения школьного пути, сдачи ЕГЭ и поступления в ВУЗ [2].

В работе метафорическими ассоциативными картами можно использовать универсальные вопросы.

1. Что здесь изображено? Что происходит на этой карте?

2. Что ты чувствуешь, когда смотришь на эту карту?

3. Видишь ли ты себя на этой картинке? Не обязательно человекоподобным, это может быть предмет, цвет, зверь и т.п. Или ты можешь быть сторонним наблюдателем.

4. Там, где ты есть или тем, кем ты есть, что тебе хочется сделать там сейчас?

5. Как ты считаешь, какое основное послание этой карты для тебя? Как бы ты назвал эту карту?

Можно использовать и другие вопросы:

1) «Что изображено на картинке?» (пусть воспитанник опишет, что конкретно он видит – предметы, людей, животных, элементы природы и природных явлений). Тут важно спросить: «Что-то еще?», для себя можно отметить, что ребенок «не заметил» и это тоже материал для работы.

2) «Что, по твоему мнению, сейчас происходит на картинке?».

3) «Что чувствует этот персонаж? А этот?» (даже если изображено дерево).

4) «Что происходило до того и что будет происходить после?». Как вариант: «Откуда направляется объект и куда?».

5) «Что на картинке привлекло твое внимание больше всего? Как ты думаешь, почему?».

6) «Что самого плохого и что самого хорошего?».

7) «Что на картинке есть, а ты не заметил?».

8) «Есть ли на этой картинке ты?», или «Кто это может быть из твоей реальной жизни?».

9) «Какие переживания и чувства это вызывает у тебя?».

10) «Как то, что изображено на картинке может говорить о тебе и твоём запросе?».

11) «Что хотелось бы сделать?».

12) «Что может помочь?».

Метафорические ассоциативные карты (МАК) это не новый вид терапии, не направление, не отдельный подход, а инструментарий, который помогает эффективно и качественно выполнять свою работу специалисту, принадлежащему к любой школе. Карты как психологическое зеркало, отражающее состояние и проблемы воспитанников. Это способ «убрать» защиты подростка, потому что рассказывать о себе, опираясь на визуальные образы, гораздо проще и безопаснее.

Метафорические ассоциативные карты (МАК) в работе педагога-психолога ДОУ МО РФ универсальный и очень эффективный инструмент для проективной психодиагностики, консультирования и психокоррекции, позволяющий оперативно решать психологические проблемы старшеклассников. Играя с ассоциативными картами, выпускники учатся смотреть в будущее открыто и без страха. Если в игре они смогут принять решение в

неожиданной для них ситуации и соответственно отреагировать, то и в жизни им будет не сложно идти навстречу новому и неожиданному и справляться с ним спонтанно, креативно и интуитивно.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дарья Гордеева «Как помочь подростку найти себя». URL: <https://deti.mann-ivanov-ferber.ru/2020/07/10/kak-pomoch-podrostku-najti-sebya/> (дата обращения 10.11.2025г.)
2. Уральская школа тренинга. URL: <https://acc.uraltrening.ru/blog/mak-vidy/> (дата обращения 12.11.2025г.)

## СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕГРУЗОК В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ОГЭ

*Григорьева Елена Сергеевна*

*педагог-психолог учебного отдела ФГКОУ «Тульское суворовское военное училище Министерства обороны РФ»*

ОГЭ – важный этап в жизни каждого подростка, и подготовка к нему может быть довольно напряженной. Волнение, страх не справиться, огромное количество информации – все это может привести к стрессу и даже перегрузкам. Но не стоит паниковать! Существуют проверенные способы, которые помогут сохранить спокойствие, эффективно учиться и подойти к экзамену в наилучшей форме.

Подготовка к экзаменам (как и сами экзамены) всегда сопряжена со значительными эмоциональными нагрузками, поэтому важно осознать, как стресс может повлиять на процесс обучения и результаты экзаменов.

Что же такое стрессоустойчивость и почему она так важна?

Стрессоустойчивость – это способность справляться с трудностями, сохраняя работоспособность и эмоциональное равновесие в сложных ситуациях. Во время подготовки к ОГЭ она играет ключевую роль. Чем выше стрессоустойчивость, тем легче будет справиться со всеми нагрузками.

Рассмотрим общий алгоритм действий по повышению стрессоустойчивости в период предэкзаменационной подготовки и здесь, первым шагом будет осознание своих индивидуальных стрессоров. Каждый человек уникален, и то, что может вызывать беспокойство у одного, может не волновать другого. Научиться распознавать свои эмоциональные реакции и разрабатывать стратегии их управления – важная задача на этом этапе.

Кроме того, изучение методов релаксации, таких как глубокое дыхание, медитация или физические упражнения, может значительно помочь в снижении уровня стресса и повышении устойчивости к переживаниям.

Вторым шагом станет организация процесса подготовки. Умение планировать время и расставлять приоритеты позволяет избежать перегрузок, а также распределить время на отдых и восстановление. Регулярные перерывы в учёбе, здоровое питание и достаточное количество сна – основа в поддержании умственной активности и физического состояния.

Не менее важным аспектом является поддержка со стороны окружающих. Родители и педагоги играют ключевую роль в создании благоприятной атмосферы для обучения. Обсуждение трудностей и достижений, а также открытое общение помогут снизить уровень тревожности.

Не стоит забывать и о важности физической активности.

Исследования показывают, что регулярные физические нагрузки способствуют выработке эндорфинов, которые положительно влияют на общее самочувствие и снижают стресс. Участие в мероприятиях спортивно-массовой работы, да и обычная утренняя зарядка помогают не только отвлечься от учебных забот, но и улучшить концентрацию и память, что является актуальным в период интенсивной подготовки к экзаменам.

Позитивное мышление, фокусировка на успехе, а не на неудаче, умение видеть положительные стороны в сложных ситуациях и настрой на успех благоприятно влияют на мотивацию. Установление реалистичных целей и их постепенная реализация способствуют укреплению веры в собственные силы и уменьшают ощущение стресса перед предстоящими экзаменами.

На основании описанного алгоритма, более конкретно, рекомендации по развитию стрессоустойчивости в период подготовки суворовцев к экзаменам будут выглядеть следующим образом.

### **1. Тайм-менеджмент – ваш лучший друг:**

**Составьте реалистичный график:** не пытайтесь выучить все за один день. Разбейте материал на небольшие блоки и распределите их по дням и неделям. Учитывайте свои сильные и слабые стороны по предметам.

**Используйте таймер:** работайте интервалами (например, 45 минут учебы, 10-15 минут перерыв). Это помогает поддерживать концентрацию и избегать монотонности.

## **2. Здоровый образ жизни – основа всего:**

**Сон – это святое:** старайтесь спать не менее 7-8 часов в сутки. Недостаток сна негативно сказывается на памяти, внимании и общем самочувствии.

**Правильное питание:** избегайте переизбытка сладкого. Включите в рацион овощи и фрукты. Хорошее питание дает энергию для мозга.

**Физическая активность:** даже простая зарядка может снять напряжение, улучшить кровообращение и настроение. Не пропускайте спортивно-массовые мероприятия.

## **3. Работа с эмоциями и мыслями:**

**Признайте свои чувства:** волноваться перед экзаменом – это нормально. Не пытайтесь подавить эти эмоции, попробуйте понять их причину.

**Позитивное мышление:** вместо того, чтобы думать «я не справлюсь», попробуйте формулировать мысли позитивно: «я готовлюсь, я делаю все возможное, я смогу».

**Техники релаксации:** освойте простые упражнения для снятия стресса: разные практики дыхания. Даже несколько минут таких практик могут принести облегчение.

**Визуализация успеха:** представьте себе, как вы успешно сдаете экзамен, чувствуете облегчение и гордость за себя. Это может повысить уверенность.

## **4. Поддержка и общение:**

**Говорите о своих переживаниях:** обсудите свои страхи и волнения с кем-то из взрослых. Иногда просто выговориться уже помогает.

**Учитесь вместе:** совместная подготовка с одноклассниками может быть не только эффективной, но и веселой.

Вы можете объяснять друг другу сложные темы и поддерживать друг друга.

**Не сравнивайте себя с другими:** у каждого своего темпа и свои особенности. Сосредоточьтесь на своем прогрессе.

## **5. Практика и самоконтроль:**

**Решайте пробные варианты ОГЭ:** это поможет вам привыкнуть к формату экзамена, оценить свой уровень подготовки и выявить пробелы в знаниях.

**Анализируйте ошибки:** не просто решайте задания, а разбирайтесь, почему вы допустили ошибку. Это ключ к улучшению.

**Учитесь управлять временем на экзамене:** во время решения пробных вариантов старайтесь укладываться в отведенное время.

Как уже было сказано выше, успешная подготовка к ОГЭ требует комплексного подхода. Это не только усердная учёба, но и внимание к своему психоэмоциональному состоянию, правильная организация времени, физическая активность и поддержка окружающих.

Применяя предложенные методы управления стрессом, каждый суворовец сможет не только подготовиться к экзаменам, но и сохранить свою психическую устойчивость в этом непростом процессе.

Однако, важно помнить, что результат экзамена – это лишь часть жизненного пути, и забота о себе в этот момент имеет огромное значение.

## ОПЫТ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ ПО ПОДГОТОВКЕ К ГИА (ОГЭ) ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ РИСКА

*Дмитриева Наталья Алексеевна*

*магистр психологии, педагог-психолог*

*ФГКОУ «Омский кадетский военный корпус»*

Обучение в довузовских образовательных организациях Министерства обороны Российской Федерации зачастую требует от воспитанников особых качеств, одним из которых является достаточный уровень интеллектуальной и социально-психологической готовности к обучению. Тем не менее в кадетские корпуса поступают и такие абитуриенты, которые испытывают значительные трудности в обучении. Необходимую и первоочередную помощь в данном случае воспитанникам оказывают педагоги-психологи, закрепленные за учебными курсами, как это происходит и в Омском кадетском военном корпусе. К сожалению, проблему слабой успеваемости решить за один-два года обучения в корпусе удается редко, поскольку зачастую пробелы в учебных знаниях сопровождаются низкой самоорганизацией и слабыми адаптационными способностями. Страдает самооценка, постепенно снижается мотивация к обучению, воспитанник ощущает себя неуспешным. А в период подготовки к основным государственным экзаменам добавляется экзаменационный стресс.

Наиболее оптимальным по численности для занятий с воспитанниками, имеющими слабые учебные возможности, является малая группа. В нашу коррекционно-развивающую группу входило три воспитанника, имеющих похожие трудности: сниженный или крайне низкий социальный

статус по различным причинам (у двух воспитанников низкий уровень общего интеллектуального развития, у всех выражено неумение выстраивать социальное взаимодействие, непопулярные или непринятые другими воспитанниками индивидуальные особенности). Двое из трех участников группы являлись слабоуспевающими, постоянно имеющими успеваемость по двум-трем предметам менее 3. Возраст воспитанников – 15 лет, занятия проводились в течение двух лет. В нашем случае коррекционно-развивающая работа имела несколько задач:

1. Развитие познавательных процессов восприятия, внимания, памяти, мышления обучающихся.
2. Повышение уровня самоорганизации учебной деятельности участников группы.
3. Развитие коммуникативных навыков.
4. Развитие навыков самопрезентации и уверенного поведения.
5. Психологическая подготовка к сдаче ГИА.

Планируемые результаты заключались в активизации учебной деятельности и повышении мотивации к обучению воспитанников, повышении их самооценки, появлении новых положительных социальных связей у воспитанников в пределах и за пределами учебного курса, повышении успеваемости обучающихся и, в конечном счете, успешной сдаче основных государственных экзаменов (ОГЭ).

На занятиях для воспитанников были созданы следующие психологические условия:

- поддержка и эмоциональное принятие для создания комфортного психологического состояния;
- неформальная обстановка, отсутствие привычных военно-учебных ритуалов при проведении занятия;

- активное равноправное участие всех в деятельности каждого, свободный диалог без осуждения и критики, и при этом каждый имел право высказать свое мнение;
- проведение занятий в конце учебной недели (по субботам), когда основные учебные задачи на неделю выполнены;
- нестандартные приемы при проведении занятий (арт-терапия, использование фото- и видеозаписей для анализа и коррекции поведения после выполненных упражнений, творческие релаксационные занятия);

Основу содержания занятий составили игровые развивающие упражнения и задания.

В итоге все указанные задачи были успешно выполнены. В настоящий момент данные воспитанники обучаются в психологически комфортных для них условиях, активно взаимодействуя с другими воспитанниками взвода и между собой.

Хотя для выполнения поставленных задач все элементы комплекса занятий были необходимы, первостепенными в успешном достижении результата мы считаем следующее:

- обучение приемам саморегуляции (техники «Ресурсное место», «Сканирование тела» [1]);
- занятия на формирование навыков самопрезентации с (использованием видеозаписей выступлений воспитанников, их анализом и разбором);
- выполнение заданий и упражнений на развитие интеллектуальной сферы;
- использование арт-терапевтических техник (прорисовка эмоционального состояния, техника «Рисование на камне»);
- расширение сферы социального взаимодействия воспитанников до уровня корпуса (один из участников группы начал заниматься рисованием, его рисунки показаны на выставке,

другой участник выступал на сцене с другими воспитанниками, третий продолжил занятия боксом, начатые еще до поступления в корпус, но отложенные «до лучших времен»).

Наименьшая положительная динамика отмечается в успеваемости, хотя воспитанники достаточно успешно сдали основные государственные экзамены. Один из воспитанников, назовем его Ч.Д.Н. (персональные данные зашифрованы), сдал два экзамена на «хорошо», один из экзаменов на «отлично» и один на «удовлетворительно». Два воспитанника, имеющие низкие учебные возможности, сдали экзамены на «удовлетворительно» и «хорошо», что явилось для них успехом. В настоящее время, когда воспитанники обучаются в 10 классе, у двух воспитанников наблюдается повышение среднего балла успеваемости, сокращение количества неудовлетворительных отметок и повышение мотивации к обучению. Динамика третьего участника коррекционной группы отмечается в сокращении количества неудовлетворительных отметок.

Воспитанники отмечают, что очень большое значение для них имела именно организация и условия взаимодействия на занятиях, а также форма проводимых занятий, и лишь затем содержание занятий.

***Одним из использованных в ходе указанной деятельности являлся прием «Мой успех».***

Данный прием является комплексным. Он включает в себя релаксационно-медитативную технику и технику «Рисование на камне» и реализовался в два этапа.

На первом этапе с обучающимися было проведено релаксационно-медитативное занятие, в ходе которого (после этапа расслабления с использованием техники «Сканирование тела») им было предложено вспомнить ситуации из

своей жизни, в которых они чувствовали себя победителями, смогли добиться явного успеха. Занятие проводилось в условиях сенсорной комнаты с музыкальным сопровождением. Закрепление результата медитативного упражнения происходило в виде образа или символа, который должны были сформировать воспитанники.

На втором этапе данной техники созданный символ или образ, обозначающий для воспитанника успех, необходимо было перенести на бумагу. Качество изображения при этом не имело значения.

После изображения символа успеха на бумаге обучающиеся выбирали необходимого размера камень (речная галька) и покрывали его гуашью. Затем переносили изображение грифельным карандашом на поверхность камня. Следующим действием необходимо было «добавить яркости успеху», для этой цели использовали по желанию цветную гуашь или художественную акварель. Заключительным этапом - «фиксацией результата» стало покрытие камня лаком. Все время, посвященное арт-терапевтической практике, использовалось музыкальное сопровождение (произведения В.А. Моцарта) для достаточного погружения в процесс. Дополнительный эффект данного приема заключается в материальном закреплении результата деятельности (камень с индивидуальным символом успеха).

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. «Арт-терапия» (журнал) издательства ООО «Ашет Коллекция». (эл.сайт [www.art-therapy-collection.ru](http://www.art-therapy-collection.ru)). – №5 – 2015 г.

## **ЭТАПЫ ЭФФЕКТИВНОГО ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НАХИМОВЦЕВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ИТОВОЙ АТТЕСТАЦИИ**

*Дубчак Светлана Андреевна*

*педагог-психолог ФГКОУ «Филиал Нахимовского военно-морского ордена Почета училища Министерства обороны Российской Федерации» в г. Владивостоке*

Выпускные экзамены – важное и значимое событие. Обучающиеся оказываются в новой социальной ситуации развития, на пороге другой пока еще не известной жизни, когда каждому из них придется предъявить то, чему они научились за годы обучения в нахимовском училище. Сама процедура экзамена имеет стрессогенный характер: жёсткие законодательные правила проведения (запрет мобильных телефонов, предварительный досмотр обучающихся, информационные плакаты об ответственности за нарушение правил сдачи экзамена, камеры видеонаблюдения в коридорах и аудиториях сдачи экзаменов, фиксация времени посещения туалетной комнаты), присутствие в классе незнакомых людей (общественных наблюдателей) и непривычная обстановка повышают уровень физиологического дискомфорта [2].

Во-первых, учащийся испытывает чувство тревоги, страх упустить шанс самореализации, ведь от результата ЕГЭ зависит, как в дальнейшем сложится жизнь. Во-вторых, окружающие искусственно нагнетают стрессовую ситуацию, связанную с предстоящим тестированием.

В-третьих, сама процедура экзамена - деятельность сложная, отличающаяся от привычного опыта и предъявляющая особые требования к уровню развития психических функций.

Совокупность этих факторов может приводить к психологическим и физиологическим перегрузкам, отрицательно сказываться на здоровье. Именно поэтому в НВМУ в г. Владивостоке большое значение уделяется не только подготовке по предметам, но и психологической.

Психолого-педагогическое сопровождение в училище проходит в шесть этапов. Организована совместная работа педагога-психолога и педагогов.

#### 1. Организационный этап.

Определяются ожидаемые результаты сдачи ЕГЭ. Проводится анкетирование нахимовцев «Готов ли я к ЕГЭ?» Учащиеся относятся к тем группам, объединенным общей целью:

- воспитанники, которые ставят перед собой цель – преодолеть минимальный рубеж;
- воспитанники, которые планируют получить достаточные баллы для поступления в выбранный ВУЗ МО РФ;
- воспитанники, которые планируют получить максимальный балл.

Анализируются результаты опроса и индивидуальных бесед, которые учитываются педагогами при составлении планов внеурочных консультаций.

#### 2. Диагностический этап.

Основная диагностическая работа проводится в начале учебного года. Цель исследования – изучить психологические особенности личности учащихся, выявить интересы и потребности при подготовке к ЕГЭ, трудности в усвоении учебного материала. Используются методики для определения типа восприятия информации, акцентуации характера, право-, левополушарного кода. На основании полу-

ченных результатов педагог-психолог подготавливает рекомендации педагогам и нахимовцам, составляет индивидуальные образовательные траектории.

### 3. Аналитический этап.

Составляется психологический портрет учащегося. Анализируется состояние логической памяти, гибкость и быстрота мышления, тип темперамента, проводится качественный анализ полученных данных. Разрабатываются подробные характеристики на каждого воспитанника, которые выдаются педагогам, классным руководителям.

### 4. Разработка индивидуальных рекомендаций.

По итогам диагностической и консультационной работы педагог-психолог составляет рекомендации на карточках. В карточку учителя заносятся параметры, которые диагностировали в ходе исследования, рекомендации по каждому из них, особенности темперамента, психотического состояния и т.д. Некоторые рекомендации могут быть идентичными, что дает возможность педагогу объединить учащихся со схожими особенностями по группам. Это сократит объем работы при составлении индивидуальной образовательной траектории.

В карточку учащегося педагог-психолог заносит результаты диагностики и рекомендации, которые позволяют учащемуся самостоятельно скорректировать существующие трудности.

### 5. Разработка индивидуальных образовательных траекторий учащихся для подготовки к ЕГЭ.

На данном этапе совместно с педагогами составляется карта индивидуальной образовательной траектории и расписание образовательной и внеурочной деятельности нахимовцев. Индивидуальная образовательная траектория – программа образовательной деятельности учащегося.

Включает представления о ее содержании, времени, месте, средствах, результате, ситуациях взаимодействия. Реализуется в совместной деятельности педагогов и педагога-психолога.

#### 6. Коррекционно-консультативный этап.

На консультации уточняются проблемы и причины затруднений, выдаются рекомендации, оказывается психологическая поддержка. Количество и частота консультаций зависит от индивидуальных особенностей каждого нахимовца. Он может самостоятельно обращаться к педагогу-психологу или вызваться психологом по результатам наблюдений и обращений педагогических работников.

Коррекционная работа занимает ведущую роль в психологической подготовке учащихся. В филиале НВМУ в г. Владивостоке реализуется программа внеурочной деятельности по психологии «ЕГЭ».

Реализация программы позволяет, помочь воспитаннику более эффективно, подготовиться к экзамену и справиться с волнением. При разработке программы большое внимание уделялось психолого-педагогическим особенностям образовательного процесса в филиале, это позволило нивелировать некоторые негативные ожидания и переживания, вызванные воспитанниками в преддверии сдачи экзаменов.

Практическая работа по программе психологической подготовки воспитанников к сдаче ЕГЭ позволяет снижать негативные ожидания и переживания у участников образовательного процесса, связанные с экзаменами. Кроме того, с ее помощью выпускники отрабатывают на практике различные приемы эффективного запоминания, что является одним из основных компонентов подготовки к любому эк-

замену. Самостоятельным блоком психолого-педагогического сопровождения выступает обучение нахимовцев приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения.

Результатом коррекционной работы является:

- способность к саморегуляции эмоциональных состояний;

- актуализация и развитие познавательных процессов – внимания, памяти, скорости и направленности ассоциативного процесса мышления, креативности мышления и мыслительных процессов;

- знание особенностей своего характера, умение использовать его сильные стороны, компенсировать слабые;

- умение управлять своими волевыми качествами;

- осознанное принятие на себя ответственности за подготовку и результат сдачи экзаменов.

Итоговая аттестация – это реальность в современном образовательном пространстве. По своей сути экзамен является своеобразной проверкой знаний, социальной и психологической готовности воспитанников к постоянно меняющимся условиям современной реальности. Своевременная и слаженная работа всех участников образовательного процесса приводит к положительным результатам. Отмечается отсутствие у нахимовцев выпускного курса резких эмоциональных переживаний, высокий уровень мотивации успеха, отсутствие соматических заболеваний на фоне стресса. Каждый выпускник подходит к экзамену психологически подготовленным, а это один из ключевых факторов успеха.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Балабанова Е.А. План психологического сопровождения подготовки к ЕГЭ на октябрь-декабрь /Е.А. Балабанова//Справочник педагога-психолога школа. – 2016.№10 – с. 4-10

2. Горелова О.А. Повышение стрессоустойчивости обучающихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ. /О.А. Горелова //Справочник педагога-психолога школа. – 2015.№10 – с. 32-45
3. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Генезис, 2009 – 184 с.

## **«ОПОРА НА СЕБЯ» КАК ОСНОВА САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД**

*Ермина Ирина Владимировна*

*педагог-психолог ФГКОУ*

*«Санкт-Петербургский кадетский корпус «Пансион воспитанниц Министерства обороны Российской Федерации»*

Период обучения в школе является одним из самых насыщенных и при этом важных в человеческой жизни. Особенно большую роль он играет в формировании личности человека, черт его характера, приобретении не только знаний, но и навыков, которые помогают ему дальше на протяжении всей жизни. Особое место в этом достаточно длительном периоде занимают старшие классы, когда перед обучающимися стоят задачи не только успешно учиться, успевать по всем предметам и заниматься любимыми увлечениями, но поднимаются вопросы самоопределения, самопознания, выбора собственного будущего и построения образовательной траектории с прохождением всех необходимых испытаний на пути к выбранной цели. И когда мы начинаем говорить о психологических сложностях у обучающихся старшего подросткового возраста, нельзя не обратить внимание на одно из важнейших испытаний в этот период

— это прохождение экзаменов по итогу 9-ых и 11-х классов. Эти два временных периода неотрывно связаны с повышенной тревожностью, стрессом, страхом не справиться, высоким напряжением и переутомлением учащихся.

Само слово «экзамен» уже в изначальном понимании переводится с латинского как «испытание». В словаре С.И. Ожегова дается следующее определение: «Экзамен — это проверочное испытание по какому - либо учебному предмету». Но если мы рассмотрим психологическую сторону предэкзаменационного периода, то экзамен — это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Подготовка и сдача экзаменов связана с чрезвычайно большим напряжением для обучающихся. Интенсивная умственная деятельность, нередко нарушение режима сна и отдыха, эмоциональные переживания — все это приводит к перенапряжению нервной системы, отрицательно влияет на общее состояние растущего организма. Экзаменационный стресс снижает не только работоспособность, но и сопротивляемость организма к различным болезням, провоцирует обострение уже имеющихся заболеваний. Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для учеников еще и потому, что это время первого взрослого испытания: оно показывает, насколько выпускники готовы к взрослой жизни, насколько их уровень притязаний адекватен возможностям [3]. Именно поэтому вопрос регуляции психологического состояния и психологической подготовки к экзаменам всегда остается актуальным для всех специалистов, которые работают с подростками, их родителей и самих обучающихся.

Рассматривая показатель психологической готовности, нужно понимать, что он включает в себя различные

компоненты, такие как личностная, эмоционально-волевая, коммуникативная готовность, готовность к планированию. Показателем готовности может быть: обучаемость как общая «восприимчивость к знаниям» (Б.Г. Ананьев), как «восприимчивость к усвоению знаний и способов мыслительной деятельности» (Н.А. Менчинская), как «общий темп продвижения учащихся» (З.И. Калмыкова), как «способность ребенка к переносу усвоенного способа, действия на самостоятельное выполнение аналогичного задания» (Л.С. Выготский) [1].

В данной статье мы более подробно остановимся на эмоционально-волевой готовности обучающихся к сдаче экзаменов, которая включает в себя наличие уверенности подростка в том, что он справится с заданиями, умение управлять своим психологическим состоянием и концентрироваться на успешном выполнении экзаменационной работы, не отвлекаясь на различные внутренние или внешние помехи и т.д..

Почему же эмоционально-волевая готовность имеет такое большое значение при подготовке к экзаменам? Нередко именно в этот период обостряется чувство неуверенности в себе, возникают сложности с саморегуляцией своего психоэмоционального состояния, повышается личностная и ситуативная тревожность, теряется «опора под ногами», есть ощущение потерянности и состояние паники. При этом согласно проведенным социологическим исследованиям основным источником стресса большинство (91%) школьников считают собственные ожидания от себя, а в целом уверенность в своих силах перед экзаменами оценивают на три с половиной балла из пяти, причем мальчики чувствуют себя увереннее, чем девочки (3,6 балла и 3,3 балла соответственно). Проявлением данных состояний через тело может

быть усталость или упадок сил (62%), нарушение сна (55%), головные боли (38%), дрожь в теле (30%) и сильное сердцебиение (18%). То есть наше тело таким способом дает нам четкие сигналы, что оно не справляется с внутренним и внешним напряжением, те способы саморегуляции своего психоэмоционального состояния, которые использовались до этого не работают, а новые еще не выработаны и не приобретены [4].

Для того, чтобы обучающиеся научились эффективно справляться с собственной тревожностью и стрессогенными факторами предэкзаменационной и экзаменационной обстановки, в процессе психологической подготовки необходимо особенно уделить внимание выработки у выпускников навыков аутотренинга, научение способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения, повышение сопротивляемости стрессу, уверенности в себе, обучение способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам [2]. Для лучшей выработки новых навыков, а также чтобы нивелировать проявление физических симптомов стресса, хорошо в комплекс упражнений включить техники, работающие с телесными компонентами психоэмоциональной саморегуляции.

Одним из эффективных способов работы как с внутренним состоянием ребенка, так и с телесными ощущениями, сопровождающимися имеющееся психологическое состояние, является метод сенсомоторной интеграции. Сама сенсомоторная интеграция — это определенный процесс, во время которого нервная система получает информацию от рецепторов органов чувств и, анализируя их, использует для выполнения целенаправленной деятельности [5]. С помо-

щью данного метода мы корректируем внутренние процессы, эмоциональную и познавательную деятельность через работу с телом и развитие сенсомоторных функций. Одним из инструментов сенсомоторной интеграции является доска Бильгоу (равновес). Добавление психологических техник с использованием методов сенсомоторной интеграции, а точнее упражнений на досках Бильгоу (равновесах) в психологическую подготовку воспитанниц Санкт-Петербургского кадетского корпуса «Пансион воспитанниц Министерства обороны Российской Федерации» к сдаче экзаменов, а также при сопровождении олимпиадного движения, как периода, сопряженного с большими психологическими нагрузками и стрессами, показало свою действенность и эффективность.

#### Техника «опора на себя» на досках Бильгоу (равновесах)

*Цель:* развитие вестибулярного аппарата, чувства уверенности, группового взаимодействия, повышение стрессоустойчивости, выработка навыков саморегуляции своего психоэмоционального состояния.

*Время выполнения:* 20 мин.

*Оборудование:* доска Бильгоу (равновес), мультимедийное оборудование, мешочки с песком.

В начале упражнения включается спокойная, медитативная музыка. Психолог предлагает воспитанницам выполнить упражнение на балансировочной доске «равновес». Для этого в начале на доске настраивается уровень сложности – 45 градусов. Далее каждая воспитанница вставая на балансир должна найти равновесие, немного покачаться и

почувствовать удовольствие от поиска баланса и движения. Если обучающиеся до этого уже занимались на «равновесиях» или очень хорошо держат баланс, в дальнейшем уровень сложности можно поставить выше.

После нахождения устойчивой позиции на «равновесии» по команде ведущего следует сделать несколько упражнений. С их помощью проверяется, насколько обучающийся может удерживать баланс, несмотря на необходимость сделать то или иное движение. Возможные команды ведущего: «Стараясь сохранить равновесие на балансировочной доске поднимите сначала правую руку, потом левую. Теперь сделайте несколько размашистых движений правой рукой, далее левой рукой. Продолжайте делать размашистые движения левой рукой по часовой стрелке, правой рукой против часовой стрелки. Поверните голову вправо, потом влево, покрутите головой в разные стороны. Попробуйте приподнять немного правую ногу и при этом сохранить баланс. Повторите тоже самое с левой ногой. Попробуйте аккуратно присесть и не теряя баланса встать обратно». Список команд можно изменять в зависимости от готовности участников подгруппы, при необходимости команды можно усложнять.

После выполнения всех упражнений, продолжая стоять на «равновесии» обучающимся предлагается ответить на вопросы: «что помогает сохранить баланс?», «что мешает?», «где в теле чувствуется напряжение?», «какие в целом ощущения в теле?», «как этот опыт можно перенести на реальные жизненные ситуации. После рефлексии группа переходит к выполнению следующего этапа.

Всем обучающимся необходимо найти наиболее устойчивое положение, вновь почувствовать свое тело, и

продолжая стоять на «равновесах» за ведущим выполнить ряд дыхательных техник, одновременно сохраняя баланс и стараясь постепенно выпустить напряжение из тела. Использовать можно любые дыхательные техники, например «дыхание по квадрату»: «Принять удобное положение и сфокусироваться на своём дыхании. Мысленно считать: на счёт «один, два, три, четыре» — набрать полную грудь воздуха. Снова считать «один, два, три, четыре» — задержать вдох. На счёт «один-четыре» — медленный, полный выдох и снова задержка дыхания на тот же счёт. Каждый период должен быть около 4–6 секунд.». Цель данного этапа — выработка навыка использования техник саморегуляции собственного психоэмоционального состояния в ситуации стресса, неустойчивости.

После того, как все обучающиеся успешно выполняют дыхательные техники, им предлагается стоя на «равновесе» и находясь в таком же расслабленном состоянии закрыть глаза, и постараться прислушаться к своему состоянию, ощущениям своего тела и сохранить равновесие на балансировочной доске. Обучающиеся должны продолжать использовать дыхательные техники, чтобы убрать напряжение из тела. Пока участники занятия с закрытыми глазами пытаются найти и удержать равновесие, ведущий проходит и на головы учащимся кладет мешочки с песком, проговаривает голосом слова, предлагая просто их слушать и внутренне себе отвечать на заданные вопросы: «Сейчас вам на голову я положу мешочки с песком. Когда вы их почувствуете, постарайтесь прислушаться к своим ощущениям, провести воображаемую линию от мешочка с песком по всему телу вниз до ваших ног. Представьте, что эта «внутренняя опора» помогает вам удерживать баланс, она вас держит несмотря на

неустойчивость вашего положения. Почувствуйте ее. Прислушайтесь к своему телу. Стало ли вам легче стоять, удерживать баланс? Что вам помогает? Что мешает? Снова почувствуйте «внутреннюю опору», подумайте на что она похожа, какой образ вам приходит, когда вы прислушиваетесь к своим ощущениям? Какого она цвета, какая на ощупь, с чем ассоциируется? Приходит ли у вас какой-то единый образ «внутренней опоры»? Может быть это дерево? Если дерево, то какое? Или стальной стержень? Из какого он материала? Или это может быть какой-то совсем другой образ? О чем он для вас? Дайте себе его почувствовать, ощутить, принять его силу, его внутреннюю устойчивость. Подумайте, что он может выдержать, где вам помочь? Побудьте немного с этим ощущением. А теперь постепенно открываете глаза и спускаетесь с балансировочной доски, рассаживаясь в круг».

После выполнения всех упражнений, участник предлагаются вопросы для рефлексии:

- Удалось ли почувствовать «внутреннюю опору»?
- Какой образ удалось представить во время выполнения упражнения?
- Как эта «внутренняя опора может помочь в стрессовой ситуации?
- Как «внутренняя опора» ощущается в теле, как ее можно представить в ощущениях?
- Что было сложно? Что легко?
- Как полученные в упражнениях умения и навыки можно использовать в стрессовых ситуациях?

Внедрение метода сенсорной интеграции и использование балансировочной доски Бильгоу в выработке навыков

саморегуляции своего психоэмоционального состояния показало свою эффективность в практической работе с обучающимися Санкт-Петербургского кадетского корпуса «Пансион воспитанниц Министерства обороны Российской Федерации». Расширение репертуара используемых методов и техник в психологической подготовке обучающимся старших классов к экзаменам помогает увеличить эффективность всей программы подготовки и повысить вероятность успешного прохождения итоговых испытаний по окончании 9-ых и 11-ых классов.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабитова А.Д. Единый государственный экзамен: психолого-педагогическая подготовка учащихся и родителей: Методические рекомендации учителям – Ульяновск: УИПКПРО, 2005.
2. Паршукова С.В. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся при подготовке к ЕГЭ: Методические рекомендации – Тамбов: ТОИПКРО, 2017.
3. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Генезис, 2009.
4. <https://rg.ru/2025/06/09/issledovanie-bolee-treti-starsheklassnikov-stradaiut-ot-stressa-pered-ekzamenami.html?ysclid=mi8myuv88y525025930> [дата обращения 16.11.2025 г.]
5. <https://altera-vita.ru/interesnoe-roditelyam/sensornaya-integratsiya-sovremennaya-metodika-razvitiya-rebyenka/?ysclid=mi8nsx6i2e937204416> [дата обращения 16.11.2025 г.]

# **ПРЕПОДАВАТЕЛЬ РУССКОГО ЯЗЫКА И ЕГЭ: НЕ ПРОСТО «ПОДГОТОВКА», А НАСТОЯЩАЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МИССИЯ, ИЛИ КАК СОВМЕСТИТЬ РОЛИ ПСИХОЛОГА И УЧИТЕЛЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)**

*Кирилишина Ольга Ильинична*

*преподаватель русского языка и литературы кадетского корпуса (школы IT-технологий)  
Военной академии связи*

Подготовка к Единому государственному экзамену по русскому языку — это не только процесс усвоения грамматики, орфографии и навыков анализа текста, но и серьёзное психологическое испытание для воспитанников. ЕГЭ часто вызывает стресс, тревогу и страх неудачи, что может снизить эффективность обучения. В этой ситуации учитель русского языка должен выступать не только как педагог, передающий знания, но и как психолог, помогающий ученикам справляться с эмоциональными барьерами. Совмещение этих ролей позволяет создать гармоничную среду обучения, где интеллектуальное развитие идёт рука об руку с эмоциональной поддержкой. В статье мы рассмотрим, как учителю интегрировать психологические методики и приёмы в процесс подготовки, чтобы повысить мотивацию, снизить тревожность и улучшить результаты экзамена.

## ***Роль учителя как психолога: понимание проблем учеников***

Прежде чем внедрять методики, учитель должен осознать психологические вызовы, с которыми сталкиваются ученики. ЕГЭ по русскому языку требует не только знаний, но и концентрации, быстрого мышления и умения работать под давлением времени. Многие обучающиеся испытывают

"экзаменационный стресс", проявляющийся в бессоннице, раздражительности или потере интереса к предмету. И в этой ситуации учитель может проводить анонимные опросы или беседы, чтобы выявить уровень тревоги.

Совмещение ролей начинается с создания доверительной атмосферы. Учитель должен быть эмпатичным слушателем: не критиковать за ошибки, а анализировать их как ступеньку к успеху. Это соответствует принципам гуманистической психологии Карла Роджерса, где акцент делается на безусловном принятии. В контексте русского языка это значит, что при разборе тестовой части преподаватель не требует бездумно назвать нужную букву или цифру, соответствующую знакам препинания, а спокойно подводит воспитанника к логической цепочке: выучить правило – принять его – применить на практике. Обязательно надо отмечать, что от задания к заданию ответы воспитанника становятся всё увереннее, а ошибок он допускает меньше с каждым разом. Таким образом, преподаватель создаёт «ситуацию успеха», на которую ученики откликаются желанием быть успешными за счёт повышения уровня знаний. При проверке же сочинения учитель не просто указывает на ошибки в пунктуации, но и хвалит за оригинальность мысли, тем самым повышая самооценку.

### *Психологические методики для мотивации и снижения стресса*

Одна из ключевых методик – мотивационная поддержка через целеполагание. Учитель может помочь ученикам ставить SMART-цели, которые реально достичь и легко контролировать. Например, вместо абстрактного "хорошо сдать ЕГЭ" – "еженедельно решать 5 заданий на пунктуацию и анализировать ошибки в течение месяца". Это соче-

тается с педагогической частью: цели привязываются к темам ЕГЭ. Психологический эффект – рост уверенности, так как ученики видят прогресс.

Другая методика – техники релаксации и осознанности (**внимание к настоящему – принятие - непредвзятость**). **Внимание к настоящему** – умение удерживать фокус на том, что происходит прямо сейчас, а не блуждать между прошлым и будущим. **Принятие** – признание эмоций, мыслей, ощущений такими, какие они есть, без попытки подавить, избежать или «переделать». **Непредвзятость** – отказ от автоматических ярлыков вроде «плохо», «глупо», «неправильно», должно быть умение наблюдать, а не судить.

Как это происходит? Перед уроком или во время перерыва можно проводить короткие упражнения: дыхательную гимнастику (4-7-8: вдох на 4 секунды, задержка на 7, выдох на 8) или прогрессивную мышечную релаксацию по Якобсону. В применении к русскому языку это полезно перед тренировкой как тестовой, так и творческой части: релаксация помогает сосредоточиться на формулировках, снижая "ментальный шум". Исследования показывают, что такие приёмы снижают уровень кортизола (гормона стресса) на 20-30%, улучшая когнитивные функции. А ситуации принятия и непредвзятости помогают наладить качественное взаимодействие между преподавателем и воспитанником.

Визуализация успеха – мощный приём из спортивной психологии, адаптированный для образования. Учитель предлагает ученикам представить, как они успешно выполняют задание: "Закройте глаза и увидите, как вы уверенно отвечаете на вопросы тестовой части или пишете сочинение, аргументируя позицию примерами из литературы". Это можно интегрировать в уроки: после визуализации ученики пишут или небольшой тест, или мини-эссе на тему из ЕГЭ,

что повышает эмоциональную вовлечённость.

Чтобы совмещать роли эффективно, учитель может использовать игровые элементы и групповую работу. Например, работа в парах "учитель" - "ученик" для отработки тестовой части: ученики делятся на пары, где "учитель" не просто контролирует "ученика" при выполнении задания, а спокойно разясняет ему его ошибки, заодно повторяя теорию на заданную тему, мотивирует "ученика" на решение задания.

Ещё один приём – позитивное подкрепление и обратная связь. Вместо фокуса на ошибках учитель использует "сэндвич-метод": похвала – конструктивная критика – похвала. Для русского языка: "Отличный выбор слов в описании проблемы! Всё чётко и по существу. Перечитай свой текст по абзацам, как профессиональный диктор – это поможет найти и исправить тебе пунктуационные ошибки, и работа будет очень хорошей. Ты уже на пути к высоким баллам!" Это соответствует поведенческой психологии Скиннера, где подкрепление усиливает желаемое поведение.

Работа с прокрастинацией – распространённой проблемой. Учитель может внедрить "помodoro-технику": 25 минут интенсивной работы над заданиями (например, разбор морфологии) с 5-минутным перерывом. Психологически это предотвращает выгорание, а педагогически – структурирует подготовку к тестовой части ЕГЭ.

Для учеников с высокой тревожностью подойдёт когнитивно-поведенческая терапия в мини-формате: выявление негативных мыслей ("Я никогда не сдам") и их переформулировка ("Я могу улучшить навыки шаг за шагом"). Учитель интегрирует это в уроки: после теста обсуждает мысли учеников, связывая с анализом ошибок в заданиях.

Индивидуальный подход — это важно! Один и тот же класс — это всегда три-четыре группы:

"Стобалльники" — им нужно усложнять, давать больше заданий, иначе заскучают. Можно привлекать в качестве консультатов, что, как показала практика, тоже отлично работает: одни повторяют, другие — усваивают с помощью своих товарищей.

"80+" — им важно отточить сочинение и сложные задания 3,21,22,26. Здесь можно работать на доверии: ребята выполняют задания и пускают их по кругу для проверки. Сочинение они обсуждают с учителем для всего класса. Ребята учатся слушать друг друга, а психолого-педагогическая задача учителя — создать в классе атмосферу взаимного доверия и продуктивного труда.

"60–75" — главное — научить качественно решать определённые задания, с которыми воспитанники справляются наиболее успешно. А для работы над сочинением на уроках периодически класс делится на смешанные группы, где сильные ученики личным примером при обсуждении положительно влияют на своих товарищей.

"Критические" (ниже 55 — в работе с такими воспитанниками учитель работает коучем, психологом, мотиватором и иногда даже "скорой помощью" по паническим атакам. И это правильно!

Вот это и есть настоящая психолого-педагогическая роль учителя русского языка в эпоху ЕГЭ. Не натаскать на тест (это любой репетитор сможет), а помочь ребёнку поверить, что он способен "стать лучшей версией себя" и что язык — это не набор правил, а инструмент, с помощью которого он расскажет миру о себе. Совмещение ролей психолога и педагога при подготовке к ЕГЭ по русскому языку -

это не роскошь, а необходимость для достижения оптимальных результатов. Используя методики мотивации, релаксации, визуализации и приёмы позитивного подкрепления, учитель помогает ученикам не только освоить материал, но и преодолеть эмоциональные барьеры. В итоге это приводит к повышению баллов, снижению стресса и формированию устойчивых навыков саморегуляции. Такой комплексный подход при обучении не только качественно готовит к экзамену, но и способствует личностному росту школьников, делая обучение по-настоящему эффективным и гуманным.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Блонский П.П. Избранные психологические произведения. – Москва: Просвещение, 1964. – 552 с. [1]
2. Бочева, Н.А. Психологическая подготовка учащихся к ЕГЭ / Н.А. Бочева, Е.В. Хотеева // Наука, образование, общество. – 2015. – № 1 (93). – С. 194-201.
3. Винтерс М. Влияние индивидуализации на уровень стресса учащихся // Международный журнал образовательных исследований. – 2021. – Т. 47, № 3. – С. 234–245. [7]
4. Качимская А.Ю., Ковтун П.О. К вопросу о способах формирования психологической готовности обучающихся к экзаменам // А.Ю. Качимская, П.О. Ковтун / Мир науки. Педагогика и психология. 2019. № 7. С. 34-44
5. Сагиян, А. С. Применение техник mindfulness (осознанности) для снижения экзаменационной тревожности у учащихся в условиях стрессовой учебной среды / А. С. Сагиян // Психологическая наука и образование. – 2020. – Т. 15, № 2. – С. 70–82.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

*Кузнецова Любовь Геннадьевна*

*педагог-психолог ФГКОУ «Иркутское суворовское  
военное училище»*

Государственная итоговая аттестация – значимый этап в жизни каждого выпускника, который связан с непривычными условиями прохождения данной процедуры: новое учебное заведение, незнакомые организаторы в аудиториях, строгие и обязательные процедуры экзамена, высокая значимость результата для построения дальнейшей профессиональной траектории. Все эти факторы могут вызвать острый стресс, психологическое напряжение, тревогу.

С целью организации качественного психолого-педагогического сопровождения подготовки выпускников к экзаменам, важен единый взгляд педагогов на понятие «психологическая готовность».

Общепринятой интерпретации и однозначной трактовки понятия «психологическая готовность» в наше время нет. По мнению исследователей М.И.Дьяченко и Л.А.Кандыбович, психологическая готовность к деятельности – это «целенаправленное выражение личности, включающее ее убеждения, взгляды, отношения, мотивы, волевые и интеллектуальные качества, знания, навыки, умения, настроенность на определенное поведение» [1].

Иную трактовку понятию «психологическая готовность» дает Д.И. Фельдштейн, по его мнению, это – «концентрация сил личности, направленных на осуществление определенных действий» [3].

В своей работе А.Ю. Лихачева под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевает «опреде-

ленный эмоциональный «настрой», внутреннюю психологическую настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей...» [2].

М. Ю. Чибисова определяет психологическую готовность «как сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче ЕГЭ» [4]. Она предлагает выделить три основных компонента готовности, а именно: познавательный, личностный и процессуальный.

Соответственно, в зависимости от причины возникновения можно определить три типа трудностей, с которыми сталкиваются обучающиеся в процессе подготовки к экзаменам: когнитивные (познавательные), личностные и процессуальные трудности. Когнитивные трудности представляют собой особенности психического развития, связанные с переработкой информации и развитием познавательных процессов. В период подготовки к экзамену выпускнику необходимо выработать оптимальную индивидуальную стратегию деятельности: обучающийся должен определить для себя какие задания и в каком соотношении он будет выполнять. Здесь большую роль играет уровень притязаний ученика, навыки логического мышления, самоорганизации и планирования. Для преодоления когнитивных трудностей педагог-психолог организывает помощь выпускнику таким образом, чтобы обучающийся развивал познавательные процессы, вырабатывая индивидуальную стратегию деятельности и осваивал навыки работы с текстами, инструкциями. Одна из доминирующих форм работы в этом направлении – тренинговая деятельность.

Процессуальные трудности связаны с отсутствием полной и четкой информации по самой процедуре сдачи экзаменов. Знание о процедуре прохождения экзамена позволяет выпускнику быть более собранным как во время организационных моментов, так и во время самого экзамена и подготовиться к возможным затруднениям, которые могут возникнуть в процессе прохождения ОГЭ и ЕГЭ.

Процессуальные трудности вызваны в основном недостаточным знакомством с процедурой экзамена, и их преодоление должно ориентироваться на овладение обучающимися специфическими навыками, определяемыми особенностями процедуры ГИА.

Преодолению процессуальных трудностей помогает пробное проведение экзаменов, выступление выпускников прошлых учебных лет, работа с информационными материалами официальных сайтов ГИА (памятками, брошюрами, плакатами и пр.) о правилах проведения ГИА. Работа педагога-психолога в данном аспекте имеет своей целью отработку умения выпускников устанавливать контакты в незнакомой обстановке с незнакомыми людьми и владение способами управления своим состоянием.

Личностные трудности связаны с индивидуальными особенностями развития выпускника такими, как: эмоциональная нестабильность, повышенный уровень тревожности, низкая стрессоустойчивость, мотивация избегания неудач, неадекватная самооценка и т.п. Личностный компонент трудностей обусловлен прежде всего общим настроением выпускника на экзамен, наличием собственного адекватного мнения о ГИА, объективной самооценкой и оптимальным уровнем тревоги.

Для преодоления личностных трудностей педагоги должны помочь выпускнику в развитии позитивного представления о себе путем внимательного отношения и поощрения его деятельности, создавая благоприятную атмосферу доброжелательности. Недостаток положительного стимулирования и преобладание отрицательной оценки со стороны педагогов в процессе подготовки выпускника к экзамену вызывает чувство внутренней незащищенности, неуверенности в себе и страха перед предстоящими испытаниями и, как следствие, снижение учебной мотивации.

В рамках работы с личностными трудностями педагоги-психологи проводят серию тренингов, направленных на развитие самостоятельности мышления и действий, формирование адекватной самооценки (прежде всего в рамках оценивания своих знаний, умений и способностей), снижение уровня тревожности и развитие навыков снятия эмоционального напряжения, повышение уверенности в себе и в своих силах.

В экзаменационную пору основная задача педагогического коллектива - создать оптимальные комфортные условия для подготовки обучающихся. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают выпускникам успешно справиться с собственным волнением.

Одним из существенных аспектов психологического сопровождения выпускников является ознакомление близких к ним взрослых со способами правильного общения с обучающимися, оказание психологической поддержки, создание в семьях благоприятного психологического климата.

Если подросток обладает сбалансированной самооценкой, необходимым уровнем самостоятельности, пониманием того, как ему проще справляться со стрессом — то

ГИА становится одним из множества испытаний, которые взрослеющий человек готов преодолеть.

Таким образом, психологическая готовность к государственной итоговой аттестации включает в себя сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, эмоциональный настрой, концентрацию сил личности, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче экзаменов. Основными задачами психологической подготовки обучающихся к государственной итоговой аттестации являются: формирование адекватного реалистичного мнения об экзаменах и конструктивной стратегии деятельности на экзамене.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Психологические проблемы готовности личности к деятельности. – Минск: Изд-во БГУ, 1976.- 176 с.
2. Лихачева А.Ю. Психологическая готовность старшеклассников к сдаче единого государственного экзамена // Психологический журнал. - 2016 – с.121-126.
3. Фельдштейн Д.И. Психологические особенности формирования готовности подростков к общественно полезному труду. - М.: Изд-во АПН СССР, 1986. 124 с.
4. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями.-М.: Генезис, 2009. - 184 с.

## ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ: ЧТО ЭТО И КАК С НЕЙ СПРАВЛЯТЬСЯ

*Морозова Елена Юрьевна*

*педагог-психолог, ФГКОУ «Санкт-Петербургский кадетский военный корпус имени князя Александра Невского»*

Основной государственный экзамен уже стал неотъемлемой реальностью нашей образовательной системы. Преодолеваются те негативные явления, которые сопровождали введение ОГЭ и ЕГЭ в практику современной школы. В настоящее время введен новый Образовательный Стандарт, что требует и новых методов обучения детей, формирования у них новых умений, навыков, а также ожидаемых результатов обучения. Таким образом, предполагается преодоление методического разрыва между старой системой обучения и ОГЭ/ЕГЭ, как формы оценки ее эффективности. Кроме того, введение ОГЭ/ЕГЭ помогает преодолеть проблему необъективной оценки качества образования, когда педагог вынужден сам оценивать результаты своей деятельности.

К сожалению, перемены приносят и дополнительные трудности для всех участников образовательного процесса. Повышается общая тревожность.

Ученики испытывают страх перед неудачей и последствиями «провала», недостаток уверенности в своих знаниях, страх перед неопределённостью, так как вопросы на экзамене могут отличаться от привычного формата, а сама обстановка экзамена подчёркивает ответственность момента. Подростки часто сравнивают себя с другими, испытывая чувство неполноценности, если кто-то из одноклассников, по их мнению, готовится лучше. Также, ученики улавливают тревожные намёки и ожидания родителей

и педагогов, что усиливает стресс и мешает справляться с задачами.

У педагогов результативность сдачи учениками ОГЭ/ЕГЭ влияет и на оценку профессиональной компетенции учителя. Учителя могут бояться, что неудача их подопечного будет воспринята как неуспех преподавателя и может отрицательно отразиться на его профессиональной репутации.

У родителей часто тревога возникает в связи с недостаточной информированностью, так как они сами не сдавали итоговые экзамены в формате ОГЭ/ЕГЭ и не могут поделиться своим опытом с детьми. Также, присутствует страх за будущее ребёнка - родители хорошо понимают последствия неудачной сдачи экзамена. Кроме того, часто сами педагоги могут «накручивать» родителей, пугая невероятной сложностью экзаменов, неготовностью к ним детей и печальными перспективами в случае «провала». Подобные эмоционально нагруженные убеждения и установки сопровождаются сильными эмоциями: тревогой, гневом, страхом.

Педагог-психолог, работающий в 9-х и 11-х классах, не может брать за «формирование готовности к ОГЭ/ЕГЭ», поскольку подобные цели недостижимы: вся работа учебного заведения, все педагоги в течение многих лет формируют готовность ребенка к сдаче экзаменов. Основная цель психологической подготовки к сдаче ОГЭ/ЕГЭ может быть сформулирована, как обобщение на основе уже сформированных навыков и функций, а также преодоление негативных сторон, сопровождающих введение в повседневную практику такого формата экзамена.

Частными задачами психологической подготовки учеников к сдаче ОГЭ/ЕГЭ будут:

- Ознакомление с психологическими аспектами процедуры экзамена;
- Формирование адекватного реалистического мнения о ОГЭ/ЕГЭ;
- Формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене;

Для решения этих задач, педагог-психолог может использовать следующие варианты работы:

I. Оптимальной формой психологической подготовки являются психолого-педагогические занятия: нечто среднее между тренингом и классным часом. В таких занятиях может принимать участие как весь класс, так и группа учащихся, объединенных в нее по типу учебной деятельности или по другим критериям.

Содержание занятий включает три блока:

- Информационный (сведения о процедуре и правилах ОГЭ/ЕГЭ, о правах, которые есть у учеников);
- Эмоциональный (какие полезные качества уже есть или можно развить у учеников, как подросток может осознать и научиться эффективно использовать свои сильные стороны);
- Поведенческий (отработка желаемого поведения ученика при подготовке и сдаче ОГЭ/ЕГЭ).

Ожидаемый результат таких занятий: снижение тревожности подростка (контроль результативности можно осуществить с помощью входящей и итоговой диагностики по методике определения личностной и ситуативной тревожности Ч. Спилбергера – Ю. Ханина). Также, результатом будет являться выработка каждым учеником собственной стратегии деятельности на экзамене, выбор тех приемов

и техник саморегуляции, которые помогут «не провалиться» в стрессовой ситуации.

II. Проведение классных часов, построенных в форме диалога. Очень важно обсудить с учениками способы подготовки к экзаменам, нацелить на результат, подготовить к тому, что что-то может пойти не по плану. Содержание таких бесед может быть следующим:

- Важна систематичность в занятиях. Успех любого дела - в планировании и систематическом подходе. Лучше заниматься каждый день, понемногу, чем в авральном режиме пытаться к чему-то подготовиться за короткое время. Систему нужно придумать себе самостоятельно, либо с помощью взрослых. Она должна быть индивидуальной, понятной вам, подстроенной под ваш ритм жизни и характер. Сложно придумать для себя систему подготовки? Всегда можно обратиться к психологу, учителям, воспитателям;
- Необходимо наметить для себя перечень пробелов и слабых мест в ваших знаниях. Даже если вы хорошо учитесь, все равно нужно провести ревизию. Самый лучший способ - попробовать решить билеты, как если бы сейчас был экзамен. И делать это нужно регулярно. Получилось сдать хотя бы на «тройку»? Хорошо. В любом случае, вы будете видеть, куда двигаться, какие темы повторить, что пересмотреть. При этом помните, что теоретическая подготовка важна, но нужно готовиться именно к билетам, постепенно подтягивая и знания, которых должно быть достаточно для того, чтобы эти билеты решить и успешно сдать экзамен;
- Помните, что ОГЭ это подготовка к ЕГЭ: сдавайте на выбор не те предметы, которые легче всего даются, а те, что потребуются в ВУЗе для зачисления. Обязательно

проведите самостоятельное исследование, какие предметы вам будут необходимы при поступлении в интересующий вас ВУЗ, а также какое минимальное количество баллов по этим дисциплинам необходимо для поступления. Узнайте, какой проходной балл был у абитуриентов прошлого года. Имейте в запасе список альтернативных ВУЗов/факультетов/специальностей на случай, если вы не пройдёте в наиболее интересный для вас ВУЗ по конкурсу.

- Если не сдали экзамен, то это не трагедия. Не успокаивайте себя в течение года тем, что пересдача возможна, но и не переживайте, если всё-таки недобрали баллы. Да, неприятно, но поправимо. На пересдачу каждого предмета даётся несколько попыток. И факт пересдачи нигде не учитывается. Можно при первой попытке сдать на двойку, а при второй – на пятёрку. Эта пятёрка в неизменном виде и будет засчитана, как экзаменационная оценка.

III. Также необходимо провести занятия для педагогов и родителей обучающихся, на которых следует обсудить особенности подготовительного периода, конструктивные способы подготовки к экзаменам, возможную помощь ученикам со стороны взрослых, выдать рекомендации:

- Не повышайте тревожность подростка ни накануне экзамена, ни во время подготовки к нему. Это отрицательно скажется на результате. В силу возрастных особенностей кадет может не справиться со своими эмоциями.
- Не тревожьтесь и не «накручивайте» ребят информацией о количестве баллов, которые подросток получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество бал-

лов не является показателем его знаний и возможностей. Поддерживайте подростка и вселите в него уверенность, что у него все получится и он со всем справится.

- Подбадривайте подростков, повышайте их уверенность в себе, не критикуйте ни во время подготовки к экзамену, ни после его сдачи.
- Если экзамен сдать не получилось, то нужно понимать, что, к сожалению, каждый человек в стрессовой ситуации может ошибиться или растеряться. И это нормально. Здесь главное осознать, что в случае провала конец света не наступит, обязательно будет возможность пересдать, причем неоднократно.
- Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок. Спрашивайте об самочувствии детей, их настроении, обсуждайте возникающие трудности. Взаимодействуйте с психологом и воспитателем, если увидите в поведении ребенка что-то, что вас тревожит.
- Справиться с тревогой помогает информирование. Заранее обсудите с ребенком, что случится, если вдруг он не сдаст ОГЭ/ЕГЭ на положительную оценку. Можно рассмотреть возможные варианты развития событий. Не лишним будет заранее изучить нормативно-правовую документацию.
- Взрослому тоже важно позаботиться о себе и постараться успокоиться. Самое эффективное - записать все возможные варианты развития событий на бумаге, это структурирует сознание, помогает бороться с чувством беспомощности и дает осознание, что безвыходных си-

туаций нет. Исследуйте техники саморегуляции, выберите себе комплекс упражнений, которые помогут вам успешно справляться со стрессом. Необходимо помнить, что от психологического состояния взрослого зависит очень многое - перестанут тревожиться учителя и родители, уровень тревоги подростка тоже снизится.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Реан А. А. «Психология подростка» - 2003;
2. Ремшмидт Х. «Психология взросления» - 2002;
3. Столярченко Л. Д. «Педагогическая психология» - 2003.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ И ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ВОЛНЕНИЯ

*Николаенко Наталия Дмитриевна*

*педагог-психолог учебного отдела,*

*ФГКПОУ «Московское военно-музыкальное училище*

*имени генерал-лейтенанта В. М. Халилова»*

*Министерства обороны Российской Федерации*

Психолого-педагогическое сопровождение в Московском военно-музыкальном училище является не просто суммой разнообразных методов коррекционно-развивающей работы с воспитанниками, но выступает как комплексная работа, особая культура поддержки и помощи воспитаннику в решении задач развития, обучения, воспитания, социализации направленных на успешную подготовку к сдаче экзаменов.

Возможные трудности при сдаче экзаменов в основном связаны с особенностями восприятия воспитанником

ситуации экзамена, концертного выступления с недостаточным уровнем развития самоконтроля, с низкой стрессоустойчивостью, отсутствием навыков саморегуляции.

В данной статье сконцентрировано внимание на проблеме преодоления волнения как обязательного условия во время экзамена, публичного выступления, которое мешает воспитаннику, сковывая его возможности, а также на психологических техниках и приемах для преодоления негативного переживания. Обучающиеся в результате занятий получают возможность выбрать для себя свой собственный способ подготовки к экзаменационной сессии, к концертному выступлению, свои приемы саморегуляции. Также данные техники и приемы обучающиеся смогут применять повседневно для снятия эмоционального напряжения, внутренних зажимов, улучшить общее психологическое состояние.

### **Психологические техники и приемы для преодоления негативного переживания**

**Первый прием. Признание факта страха.** Вы будете успешны, когда признаете тот факт, что вы боитесь, и «посмотрите своему страху прямо в глаза». Когда вы признаетесь себе: "Да, я боюсь выступать перед публикой, боюсь совершить ошибку", тогда страх ослабнет.

**Второй прием. Прием визуализации.** Нужно силой воображения представить себя на сцене заполненного публикой концертного зала, или представить экзаменационную комиссию и мысленно исполнить программу или уверенно отвечать на экзамене.

**Третий прием. Техника «квадратного дыхания»**, которая предполагает дыхательный цикл из четырёх равных частей. Каждый цикл образует своего рода «квадрат»: вдох → пауза → выдох → пауза.

**Четвертый прием. Спортивные упражнения.** Некоторые упражнения известные музыканты-исполнители заимствуют у спортсменов. Выполняют специальные спортивные упражнения: прыжки с приседаниями, выполняют разного рода дыхательные упражнения, совершают круговые движения руками. Известный пианист Денис Мацуев перед концертными выступлениями может играть в хоккей или футбол!

#### **Упражнение «Ассоциации».**

*Цель:* выразить свое восприятие и свое понимание стрессового состояния в ходе совместного общения.

**Ход упражнения.** Участники рассаживаются в круг и получают инструкцию: «В фокусе нашего внимания — стресс. Когда мы говорим это слово, у нас возникает ряд ассоциаций, чувств. Мы слышали о стрессе, знаем, как он выглядит в поведении людей.

Сейчас мы исследуем, как стресс отражается на внутреннем состоянии человека. Пусть каждый скажет, с чем ассоциируется слово «стресс». Какой образ подсказывает ваше воображение?». Задание выполняется по очереди и динамично.

#### **Упражнение «У страха глаза велики».**

*Цель:* осознать присутствие страха и снизить его значимость.

**Ход упражнения.** Нарисовать на листе бумаги с помощью красок, карандашей свой страх. А затем сделать его смешным, добавить декоративные элементы, приукрасить его.

#### **Упражнение «Распрямить плечи и найти баланс»**

Наше тело нередко оказывается мудрее разума. Иногда простые телесные решения работают быстрее и не менее эффективно, чем решения «от ума».

*Инструкция:* «Думая о беспокоящей вас ситуации, сделайте семь шагов».

Заметьте, как вы идете: наклонена ли голова, каково положение плеч, как двигаются бедра, колени, локти, стопы. Мы запишем на телефон короткое видео. Просмотрите его, обратив внимание на походку.

Обычно те, на кого давит груз ответственности, скругляют плечи, словно сжимаясь и уменьшаясь в объеме. Плечи закрывают шею, она втягивается, как у черепахи. Согласитесь, не очень ресурсное состояние.

А теперь попробуйте расправить плечи максимально назад и пройтись, думая о вашей проблеме, в одну сторону. Затем сведите их максимально вперед, скруглите как можно сильнее и пройдите в другую сторону. Попробуйте найти срединное положение, в котором вам было бы комфортнее всего. Пройдитесь и запомните положение плеч.

Соберите себя, как конструктор, воедино, воспроизводя комфортное срединное положение всех наших «деталей».

То же самое проделайте с головой: сначала на максимум опустите ее на грудь, а затем осторожно запрокиньте ее до упора назад. Найдите среднее удобное для вас положение головы. Сохраняя его, пройдите еще раз.

Сделайте в одну сторону максимально короткие, сменяющие шаги, затем в другую сторону — максимально широкие. Найдите средний размер шага, при котором вам идти комфортно. Пройдитесь и запомните свое состояние.

Руки: представьте, что они примагничены к телу, — пройдите. А теперь, двигаясь в другую сторону, размахивайте ими по самой большой амплитуде. Нащупайте среднее оптимальное положение и попробуйте пройтись. Проделайте то же самое со всеми остальными частями тела.

И наконец, соберите себя, как конструктор, воедино, воспроизводя комфортное срединное положение всех наших «деталей». Пройдитесь в этом состоянии, думая о вашей проблемной ситуации. Почувствуйте себя в этом новом формате, новой походке, новой позе, затем задайте себе вопрос: что я могу сделать, чтобы ситуация изменилась?

*Итог.* Так работает связка «тело-мозг», через движения, позы запуская нужные нам мысли.

### **Упражнение «Переключить мысли».**

*Первый этап:* встаньте, опустив руки, дышите носом, расслабьте шею и плечи, сделайте несколько гримас, чтобы почувствовать лицо и затем расслабить его. Подумайте о проблеме, которая вас беспокоит, и определите свое состояние на трех уровнях:

телесный: какие ощущения в пальцах, стопах, в груди?

эмоциональный: что вы испытываете — грусть, радость, волнение, тревогу?

интеллектуальный: что происходит в ваших мыслях?

Теперь назовите общее состояние одним словом: тревога, тоска, напряжение, страх, горе, гнев, стресс. Почувствуйте, как это отзывается в эмоциях и теле. Если слово подобрано верно, вы это ощутите.

*Второй этап:* возьмите камешек и сосредоточьтесь на его цвете, форме, весе, температуре... Перекачивайте его в руке, обводите кончиками пальцев его бугорки, трещинки, впадины. Сосредоточьтесь на ощущениях. Как он пахнет?

*Каким словом можно назвать ваше общее состояние сейчас? Как это слово отзывается в теле? Это уже не первоначальное слово, обозначающее ваше состояние?*

Если вы все же чувствуете, что, например, тревожность еще присутствует, не спешите, дайте себе больше времени для изучения камня. Выполняйте это упражнение несколько раз в день, чтобы привыкнуть «погружаться в ощущения» и снижать мыслительное напряжение.

### **Упражнение «Нейрографика».**

*Инструкция:* 1. Сфокусируйтесь на той негативной эмоции, которую вы сейчас испытываете. Закройте глаза и глубоко подышите примерно 30-60 секунд, фокусируясь на образе своих чувств.

2. Затем, взяв карандаш любого цвета, в течение 3 секунд на мощном выдохе неконтролируемо и быстро нарисуйте несколько линий (прямых, кривых или изогнутых, неважно, главное так, как вам хочется), не отрывая карандаш от бумаги. Чем больше эмоций вы вложите в этот процесс в течение 3 секунд, тем лучше.

Получаются некие каракули, в которых некоторые из линий пересекутся. И в местах пересечения этих линий образуются углы (острые и тупые).

3. Наша задача сгладить все-все получившиеся углы. Не пропускаем ни одного! Техника как раз и заключается в том, чтобы скруглять эти образовавшиеся углы, чтобы они не смотрелись, как заострения.

Обычно, чем больше заострений, тем сильнее внутриличностный конфликт, вызывающий ту эмоцию, с которой вы работаете.

4. После этого заполните пустоты между линиями любыми яркими карандашами, которыми вам захочется. Во время всего этого процесса дышите плавно и мягко, концентрируясь на своих эмоциях.

В результате у всех должна получиться примерно одинаковая картинка. Но главное, значительно изменится ваш эмоциональный фон.

*Итог.* Почему это работает? Считается, что круг — это очень позитивная идеальная фигура, которая заложена в нас на бессознательном уровне от далеких предков (солнце, круг общения, хоровод и т.д.)

И когда мы выражаем внутренний конфликт на бумаге в виде острых пересечений, а затем скругляем эти углы, то мы перерабатываем его и на внутреннем уровне, т.к. тело, творчество и психика очень связаны.

Можно даже просто рисовать кружочки, когда вы испытываете негативные эмоции. Попробуйте на пике раздражения взять ручку и рисовать круги на бумаге.

Материалы приведенных занятий могут быть полезны педагогическим работникам при подготовке обучающихся к сдаче технических зачетов, академических концертов, экзаменов.

## **МЕТОДИКИ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ СИЛЬНЫХ СТОРОН ВОСПИТАННИКОВ И СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

*Полещук Анна Александровна*

*преподаватель отдельной дисциплины (иностранный язык)  
ФГКОУ «Кронштадтский морской кадетский военный  
корпус Министерства обороны Российской Федерации»*

Современные образовательные системы постепенно переходят от традиционных подходов к обучению к индивидуальным методикам, ориентированным на потребности каждого обучающегося. Такой подход позволяет наиболее эффективно развивать способности обучающихся, учитывая

их индивидуальные особенности и сильные стороны. В данной статье рассматриваются методы выявления сильных сторон, обучающихся и способы развития их индивидуальных способностей.

### **Выявление сильных сторон обучающихся**

Для эффективного выявления сильных сторон, обучающихся применяются разнообразные методики, позволяющие комплексно подойти к оценке индивидуальных особенностей каждого. Вот некоторые из основных методик:

#### **1. Наблюдения педагога**

Педагог наблюдает за обучающимися в процессе учебной деятельности, фиксируя особенности поведения, склонности, успешность выполнения заданий разного типа. Этот подход основан на внимательном изучении реакций и предпочтений самого обучающегося. Важность педагогического наблюдения подчеркивалась такими авторами, как Блонский П.П.: наблюдение помогает лучше понимать внутренний мир ребенка и формировать индивидуальный подход к обучению [1].

#### **2. Психологические тесты и опросники**

Психодиагностические инструменты широко распространены в образовательных учреждениях. Среди них:

- IQ-тесты — оценивают общий интеллектуальный потенциал;
- профильные тесты — определяют предрасположенность к различным профессиям;
- творческие тесты, например, тест Торранса, направленный на оценку творческого мышления. Эти методики позволяют объективно измерить когнитивные способности,

мотивацию и эмоциональные характеристики обучающихся [2].

### **3. Самооценочные анкеты**

Анкетирование используется для изучения самооощущения обучающегося относительно своего места среди сверстников, уровня удовлетворенности своими достижениями и возможностями. Анкета представляет собой простой инструмент диагностики самооценки, позволяющий обучающему осознать свои сильные стороны и зоны роста [3].

### **4. Творческая диагностика**

Эта методика предполагает выполнение практических творческих заданий, позволяющих раскрыть нестандартные решения проблем, способность мыслить оригинально и продуктивно. Использование проектов, арт-терапии, сочинений, рисунков помогают выявить скрытые таланты и интересы воспитанников [4].

### **5. Портфель достижений**

Портфель достижений (портфолио) — систематизация результатов учебно-воспитательной деятельности обучающегося, включающая дипломы, грамоты, отзывы, фотографии работ и проекты. Данный подход активно внедряется и направлен на фиксацию успехов и поощрение стремления достигать большего [5].

### **6. Метод «Зеркало»**

Метод заключается в предоставлении обратной связи самим воспитанникам. Обучающийся сам описывает свои положительные качества, области, в которых чувствует себя уверенно, выражает пожелания по дальнейшему развитию своей компетентности. Практика показывает высокую эффективность метода, поскольку обучающиеся начинают

осознаннее относиться к собственным ресурсам и возможностям [6].

### **Стратегии развития индивидуальных способностей обучающихся**

Выявив сильные стороны обучающихся, следующим этапом становится их целенаправленное развитие. Для этого существуют разные стратегии:

#### **Индивидуализация учебного процесса**

Каждый обучающийся имеет уникальные потребности и предпочтения в обучении. Индивидуализированный подход позволяет учитывать особенности каждого обучающегося, создавая оптимальные условия для раскрытия потенциала. Преподаватели используют разнообразные методы диагностики, чтобы определить сильные стороны учеников и разработать соответствующие программы обучения.

Маргарет Уинтерс отмечает, что индивидуализация помогает снизить уровень стресса среди обучающихся и повышает мотивацию к обучению [7].

#### **Творческие задания**

Творческая деятельность стимулирует креативное мышление и развивает воображение. Обучающиеся получают возможность выражать свои идеи и чувства через искусство, музыку, литературу и другие формы творчества. Это способствует развитию самостоятельности и уверенности в себе.

Дженнифер Роулэнд утверждает, что включение творческих заданий в учебный процесс положительно влияет на успеваемость и удовлетворенность обучающихся своим образованием [8].

## **Участие в конкурсах и олимпиадах**

Участие в соревнованиях и мероприятиях позволяет обучающимся продемонстрировать свои таланты и достижения. Конкурсы и олимпиады способствуют формированию конкурентоспособности, мотивации и целеустремленности. Такие мероприятия также помогают выявить одаренных воспитанников и поддержать их дальнейшее развитие.

Майкл Браун подчеркивает, что участие в научных конференциях и выставках значительно улучшает качество подготовки будущих ученых и инженеров [9].

## **Практические рекомендации**

Для эффективного развития индивидуальных способностей, обучающихся рекомендуется:

- регулярно проводить диагностику способностей и потребностей воспитанников;
- использовать дифференцированные подходы в обучении;
- включать в образовательный процесс творческие задания и проекты;
- организовывать конкурсы и соревнования, способствующие выявлению и поддержке талантов;
- создавать условия для самовыражения и саморазвития воспитанников.

Разработка эффективных стратегий развития индивидуальных способностей, обучающихся является важным направлением современной педагогики. Индивидуализируя учебный процесс, включив творческий элемент и организовав соревновательные мероприятия, преподаватели смогут способствовать раскрытию уникальных качеств каждого воспитанника. Такой подход позволит повысить эффектив-

ность обучения и подготовить конкурентоспособных выпускников, готовых к успешной профессиональной деятельности.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Блонский П.П. Избранные психологические произведения. — Москва: Просвещение, 1964. — 552 с. [1]
2. Браун М. Научные соревнования как инструмент развития будущих ученых // Природа обзоров физики. – 2023. – Т. 5, № 4. – С. 289–298. [9]
3. Винтерс М. Влияние индивидуализации на уровень стресса учащихся // Международный журнал образовательных исследований. – 2021. – Т. 47, № 3. – С. 234–245. [7]
4. Елагина Н.Г. Тесты творческих способностей учащихся // Вестник ТГУ. Серия педагогика и психология. — 2019. — № 3. — С. 34-41. [2]
5. Леонтьев Д.А. Креативность как общая способность: структура и механизмы // Вопросы психологии. — 2017. — № 3. — С. 23-32. [4]
6. Морозова Е.И. Организация воспитательного процесса в современной школе. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2018. — 288 с. [3]
7. Роуланд Д. Творчество в образовании: развитие обучения посредством художественного выражения // Педагогический кварталник. – 2022. – Т. 68, № 1. – С. 45–56. [8]
8. Сергеева Л.Е. Воспитание уверенности в себе: теория и практика. — СПб.: Речь, 2016. — 256 с. [6]
9. Чирков В.И. Самостоятельность субъекта и качество профессионального образования // Человек и образование. — 2018. — № 1. — С. 14-21. [5]

## ОПЫТ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НАХИМОВЦЕВ 11 КЛАССОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ

*Рухлинская Ольга Николаевна*

*педагог-психолог филиала ФГКОУ «Нахимовское военно-морское ордена Почета училище Министерства обороны Российской Федерации» в г. Калининграде*

Психолого-педагогическое сопровождение одиннадцатиклассников играет ключевую роль в эффективном обучении и эмоциональной устойчивости нахимовцев перед важным этапом школьной жизни — единым государственным экзаменом (ЕГЭ). В прошлом учебном году в нашем филиале проводился комплекс определенных мер, направленных на психологическую поддержку и помощь нахимовцам при подготовке к ЕГЭ. Психологическая поддержка учащихся включала в себя четыре основных направления: диагностическое, консультационное, просветительское и профилактическое.

Диагностический этап заключался в изучении состояния нахимовца относительно предстоящего испытания. Для оценки психологической готовности использовалась анкета «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ» Чибисовой М.Ю., позволяющая выявить три ключевых компонента:

1. знакомство с процедурой экзамена (процессуальный компонент).
2. способность к самоорганизации (познавательный компонент),
3. уровень тревоги (личностный компонент) [1].

Проведенный мониторинг позволил сделать вывод о том, что на курсе преобладает положительная динамика по обозначенным компонентам. В то же время была выделена

группа нахимовцев (6 человек из 71), демонстрирующих повышенный уровень экзаменационного стресса. Эти учащиеся были вовлечены в дополнительные консультации и занятия, направленные на снижение уровня тревожности.

Так же с целью выявить отношение выпускников к процедуре ЕГЭ, путем сбора информации об их опыте на пробном ЕГЭ была разработана анкета и проведено анкетирование нахимовцев 11 классов по следующим вопросам.

1. Охарактеризуйте Ваше состояние на пробном ЕГЭ:

- 1) я совершенно не волновался;
- 2) я волновался, но вспомнил и применил техники борьбы с волнением и применил их;
- 3) я сильно переживал по поводу того, что не справлюсь с заданиями, и это помешало мне хорошо выполнить ЕГЭ.

2. Определите, каким образом Вы действовали на пробном экзамене:

- 1) с самого начала действовал в соответствии со стратегией, выработанной в процессе подготовки к ЕГЭ;
- 2) сначала я забыл о том, как необходимо действовать, и выполнял задания хаотично, но потом вспомнил об этом и перестроил свою работу;
- 3) действовал по ситуации, не придерживаясь определенной стратегии.

3. Насколько успешно Вы выполнили экзаменационные задания:

- 1) выполнил ЕГЭ успешнее, чем планировал, легко справился с заданиями, рассчитывая изначально на высокую сумму баллов;
- 2) выполнил те задания, которые были мне по силам, получил ту сумму баллов, на которую рассчитывал;

3) задания оказались сложнее, чем ожидал, сумма баллов оказалась ниже, чем планировал.

4. Всё ли Вы знали о процедуре ЕГЭ:

1) знал всё, во время пробника ЕГЭ не возникло непредвиденных ситуаций;

2) мне нужно было лучше познакомиться с процедурой ЕГЭ;

3) некоторые моменты экзамена были неожиданны, не знакомы.

5. Ваши выводы после пробного экзамена:

1) ЕГЭ показал, что я хорошо подготовлен и по предмету, и психологически, отчетливо понимаю, что и как нужно делать во время экзамена;

2) мне не хватило предметных знаний, необходимо заниматься дополнительно, чтобы ликвидировать пробелы по отдельным темам;

3) у меня возникли проблемы психологического характера, я нуждаюсь в психологической подготовке к ЕГЭ.

Анкетирование показало позитивные тенденции среди большинства нахимовцев. 11-классники продемонстрировали низкую степень беспокойства, уверенность в собственной подготовке и знание процедуры сдачи экзамена. Тем не менее были выявлены нахимовцы, которые продолжали испытывать трудности, связанные с повышенным уровнем тревожности и недостатком знаний о самой процедуре ЕГЭ (4 человека). Эти нахимовцы получили дополнительную поддержку и внимание, что позволило значительно снизить риск провала на экзаменах и обеспечить комфортную атмосферу для каждого выпускника.

Так же для психологической поддержки нахимовцев были разработаны и распространены специальные памятки

«Я успешно сдам ЕГЭ», что стало эффективным инструментом для передачи необходимой информации. Материал был разработан таким образом, чтобы помогать учащимся оперативно усвоить основные принципы эффективной подготовки и успешного прохождения испытаний.





Рисунок 1, 2. Содержание памятки «Я успешно сдам ЕГЭ»



Рисунок 3. Нахимовцы с памятками «Я успешно сдам ЕГЭ»

Памятка обладает продуманным дизайном и компактными размерами (9×9 см), что позволяет удобно носить её с собой, в нагрудном кармане, как сказали нахимовцы «у сердца». На первой странице – мотивирующий слоган «Я успешно сдам ЕГЭ», на фоне российского флага. На второй и третьей странице опубликованы систематизированные психологические рекомендации «Как готовиться к экзаменам», а на обороте памятки описано правило «5П» (посмотри, придумай, пометь, перескажи, повтори).

Еще одним полезным ресурсом, направленным на психологическую поддержку нахимовцев, был авторский паблик педагога-психолога в социальной сети «ВКонтакте» под названием «Объединенные цвета детской психологии» [2]. На время подготовки к ЕГЭ паблик был полностью переориентирован на выпускников. В нем освещались такие темы как «Правила успешной подготовки к экзамену», «Техники саморегуляции», «Повышение стрессоустойчивости», «Способы контроля тревожных мыслей», разборы наиболее популярных вопросов выпускников от Михаила Лабковского, видеолекция Михаила Лабковского для выпускников и другие материалы. Каждый нахимовец был ознакомлен с информацией о паблике, вступил в него, добавил в закладки и периодически просматривали в нем полезную информацию.

Таким образом, комплексное психолого-педагогическое сопровождение существенно повышает шансы на успех в сдаче единого государственного экзамена, обеспечивая каждому нахимовцу необходимое чувство защищенности и психологической стабильности.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ЭЛЕКТРОННЫХ РЕСУРСОВ

1. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Генезис, 2009 – с. 89
2. Объединенные цвета детской психологии. URL: <https://vk.com/apsych> [дата обращения: 12 ноября 2025 г.]

### **ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД В РАБОТЕ С ТРЕВОГОЙ И СТРАХАМИ ВЫПУСКНИКОВ**

*Рязанцева Марина Викторовна*

*педагог-психолог ФГКОУ*

*«Ставропольское президентское кадетское училище»*

Подростковый возраст является сложным периодом в жизни ребенка. Период взросления характеризуется интенсивным расширением жизненного кругозора личности, круга общения, групповой принадлежности и типа людей на которых он ориентируется. Именно на этом возрастном этапе обостряются эмоционально-личностные переживания, к которым «присоединяется» и тревожность, связанная со сдачей экзаменов и выбором будущей профессии. Ставя перед собой цели и задачи, подросток порой не доводит дело до конца, не может найти верного решения проблем. Именно поэтому, психологическое развитие подростка тесно связано с таким важнейшим новообразованием личности, как саморегуляция. В свою очередь эмоциональная саморегуляция является осознанным процессом, в котором большую роль играют внешние и внутренние регуляторы.

Анализируя свой практический опыт работы с выпускниками стоит отметить эффективность проективных,

телесно-ориентированных и когнитивных методов в понижении учебной и личностной тревожности. Интегративный подход в работе направлен на комплексное решение проблемы экзаменационной тревожности и объединяет лучшие практики психологии, педагогики, создавая целостную стратегию психолого-педагогической помощи старшеклассникам.

1. **Арт-терапия.** Проективные техники представляют собой особый вид психологической поддержки, который может включать рисование, лепку или другие виды творчества, где важен процесс самовыражения, а не результат. Существуют различные техники, например, визуализация тревоги в виде «монстра» на бумаге или создание «защитного гнезда» из мягких материалов для обретения чувства безопасности. Выполнение таких техник как «Нейрографика», «Вулкан эмоций», «Банка негатива. Банка позитива», «Дерево силы», помогают выпускникам выявить глубинные страхи (блоки), а также проработать их конструктивным путем.

Проведение групповых и подгрупповых занятий с применением колод метафорических ассоциативных карт «Эмоции и чувства» создает атмосферу взаимопонимания и поддержки среди сверстников.

2. **Телесно-ориентированное направление.** Физиологические изменения, вызванные стрессом, играют важную роль в формировании тревожности. Через практики телесно-ориентированных техник и дыхательных упражнений выпускники учатся снимать напряжение и восстанавливать внутреннюю гармонию. Так, например, простое упражнение «Я» позволяет решить несколько задач одновременно. При его проведении воспитанники отмечают развитие внут-

ренной уверенности в себе и преодолению страха публичного выступления. Суть его заключается в следующем: с каждым шагом воспитаннику необходимо сказать вслух «Я». В процессе выполнения задания важно силой голоса и интонационно добавлять уверенность и смелость. Количество шагов может варьироваться от пяти до десяти. Если упражнение выполняется на групповом психологическом занятии, то можно разделить класс по парам, поставив мальчишек по разные стороны кабинета и шагать навстречу друг другу, произнося «Я». Можно добавить технике соревновательный характер, кто увереннее произнесет местоимение «Я».

Быстрого результата в стабилизации эмоционального состояния позволяют добиться дыхательные практики. Замедляя дыхание, мы активируем парасимпатическую нервную систему, ответственную за состояние покоя и восстановления.

### **3. Когнитивно-поведенческое направление (КПТ).**

Этот подход направлен на изменение негативного мышления и поведения, приводящих к повышенной тревожности. Целесообразно использование таких поведенческих техник, как планирование активности, экспозиция, самопоощрение, создание «меню» поощрений, отработка ассертивного поведения. Эффективность их применения оценивается через сравнение сформулированных заранее предсказаний («Как думаешь, как долго продлится тревожное состояние? Насколько сильным оно будет? Чего вы не сможете сделать, если будете испытывать тревогу?») и реальных фактов («Что на самом деле произошло?» и т.д.) [1]. Выполняя когнитивные техники на занятиях воспитанники под руководством педагога-психолога учатся выявлять иррациональные

(негативные) убеждения и заменять их рациональными мыслями, снижающими уровень страха.

**4. Нейропсихологическая коррекция.** Развитие исполнительных функций мозга, таких как память, самоконтроль и внимательность, играет значительную роль в понижении учебной тревожности. Педагог-психолог, обладающий специальной квалификацией может использовать программы нейрокоррекции, которые направлены на развитие вышеперечисленных функций. В нейропсихологии есть и простые, но очень действенные практические упражнения, которые помогают снять напряжение как в стрессовой ситуации, так и просто после напряжённого дня и просто для профилактики стресса. Упражнение, которое можно провести на занятии в релаксационной комнате, на кровати, одеяле или просто на полу. Предложить лечь на спину и предложить повалиться с боку на бок, или по кругу со спины на живот. При помощи этого упражнения здорово восстанавливается связь с самим собой, поднимается настроение.

**5. Наставничество.** Увлекательными и терапевтическими являются занятия с приглашением одиннадцатиклассников. Старшие братья помогают девятиклассникам разобраться в своих целях и желаниях, делятся своим опытом прохождения государственной итоговой аттестации в форме ОГЭ. Кадеты получают возможность поделиться своими переживаниями и вместе сформировать стратегии преодоления трудностей от других членов группы.

Интегративный подход к решению проблем тревоги и страха выпускников доказал свою эффективность благодаря комплексному воздействию на разные уровни восприятия мира. Объединяя знания разных областей науки, осуществляется возможность создать полноценную программу

психолого-педагогического сопровождения выпускников в период интенсивных изменений и вызовов.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лихи Роберт Техники когнитивной психотерапии. – СПб.: Питер, 2022. – 656 с.: ил. – (Серия «Сам себе психолог»).
2. Соловьева И.А. Тело как источник силы: 100 практик самоподдержки. – М. издатель Базенков И.Л. 2024 г. – 156 с.
3. Яро Старак, Тони Кей, Джеймс Олдхейм Техники гештальт-терапии на каждый день: Рискните быть живым/Пер. с англ. Под ред. Г.П. Бутенко. – М.: Психотерапия, 2009. -176 с.
4. Нейро упражнения для снятия стресса. URL: <https://www.b17.ru/blog/426248/> [дата обращения: 12 ноября 2025 г.]

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОПРОВОЖДЕНИЯ МУЗЫКАНТА-ИСПОЛНИТЕЛЯ

*Самсонова Ольга Викторовна*

*педагог-психолог учебного отдела,*

*ФГКПОУ «Московское военно-музыкальное училище имени  
генерал-лейтенанта В.М. Халилова»*

*Министерства обороны Российской Федерации*

Московское военно-музыкальное училище входит в систему довузовских образовательных организаций Министерства Обороны Российской Федерации. Училище осуществляет свою деятельность согласно ФГОС СПО и реализует образовательную программу подготовки специалистов

среднего звена (среднее профессиональное образование) по специальности «Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)» с углубленной подготовкой и присваивает квалификацию: артист, преподаватель.

Уже с первых дней в училище обучающийся вовлекается в разнообразные творческие проекты, такие как Спасская башня, большие филармонические концерты, парадное шествие на Красной площади и многие другие. Неотъемлемой частью профессиональной деятельности обучающихся являются концертные выступления.

Первокурсникам приходится адаптироваться не только к новым предметам, преподавателям, новым условиям жизни, но и испытывать серьёзные эмоционально-психологические нагрузки, связанные с подготовкой вышеуказанных мероприятий.

Публичные выступления всегда являются для обучающихся трудной, стрессовой ситуацией. Для того чтобы психологически правильно подготовить обучающегося к выступлению, необходимо знать, каково его эмоциональное состояние, положительно или отрицательно скажутся его переживания на качестве исполнения концертной программы.

Интерес педагога-психолога представляет не только состояние суворовца непосредственно перед выступлением, но и за день, неделю, а также во время и после концерта, т.к. суворовец волнуется не только за качество исполнения концертных произведений, но и за то, что произойдёт после его выступления, как к этому отнесутся окружающие.

Для решения вышеуказанных трудностей представляется необходимым планирование и осуществление психологического сопровождения воспитанников с разработкой индивидуального маршрута, способствующего успешной

адаптации воспитанников к ситуации выступления. Маршрут включает в себя основные этапы психологической готовности к выступлению.

Первый этап «Длительное пред-концертное состояние» начинается с момента, когда обучающийся узнает о предстоящем выступлении, экзамене и входит в фазу активного формирования. Это состояние протекает довольно спокойно, с постепенным нарастанием пред-концертного возбуждения, именно на этом этапе определяются компоненты психологической готовности к выступлению. Данный период наиболее благоприятен для проведения психологической подготовки к выступлению.

На этом этапе идет работа, направленная на развитие профессионально-важных качеств обучающихся, а именно артистизма, надежности в выступлении, волевых качеств и основных обще-музыкальных качеств: восприятие, память, мышление, воображение, эмоции, мотивация, внимание. Главной составляющей подготовки в это время является установка на полную реализацию всех своих возможностей.

Второй этап «Непосредственное пред концертное состояние» возникает накануне или за несколько часов до выступления и характеризуется резкой дестабилизацией психологического и эмоционального состояния. В этой фазе отчетливо проявляются симптомы волнения: страх, сухость в горле, мышечные зажимы. В это время трудно повлиять серьезно на исполнителя, необходимо поддержать его и позитивно настроить на происходящее.

На данном этапе происходит работа по формированию процессов саморегуляции, формирование помехоустойчивости, способности к противодействию внешним и внутренним помехам, возникающим в процессе выступления или репетиционного исполнения. В момент исполнения

программы в «трудном месте» педагог-психолог произносит психотравмирующее слово «ошибка», но обучающийся при этом должен играть музыкальное произведение и не должен суметь ошибиться. Так же можно использовать будильник, который во время исполнения зазвенит, создавая внешние помехи.

Обязательными и эффективными являются упражнения по развитию воображения. За несколько дней до выступления обучающийся должен представить то место, где он будет выступать, чтобы привыкнуть в своём воображении к условиям предстоящего выступления. Прорабатывается образная картина выступления, игра перед воображаемой аудиторией, где произведение проигрывается целиком от начала и до конца с представлением, что играешь перед очень взыскательной публикой, проговаривая про себя образы предстоящего выступления: «сейчас я вижу зал, публику, сцену, мне нравится играть, я спокоен...»

Большую роль играет и ролевая подготовка, которая заключается в том, что исполнитель, абстрагируясь от своих личностных качеств, входит в образ известного музыканта, и начинает играть в образе другого человека, для этого необходимо скопировать соответствующую образу манеру держаться на сцене. При ролевой подготовке рождается новое психическое состояние, в котором преобладает уверенность в себя, свои силы. Считается, что способность через самовнушение достичь максимально полного и глубокого принятия «новой роли», является, пожалуй, высшим этапом психологической подготовки.

Третий этап «Концертное выступление» является результатом всей, в том числе и психологической подготовки к выступлению, это пик стрессового состояния. В это время обучающийся мобилизует все имеющиеся у него моральные

силы, старается использовать удобные для себя методы саморегуляции и самовнушения.

Четвертый этап «Послеконцертное состояние», в этот момент острое психологическое и эмоциональное напряжение уходит, наступает рефлексия. Полученные в этот период эмоции становятся основой модели восприятия подобных ситуаций в дальнейшем. Вне зависимости от результата выступления, после концертное состояние исполнителя требует особого внимания и контроля, так как оно оказывает мощное влияние на личностную и профессиональную самооценку.

Поскольку в каждом довузовском образовательном учреждении Министерства Обороны Российской Федерации в системе дополнительного образования имеются коллективы творческой и музыкальной направленности, наш практический опыт работы может быть полезен в деятельности, как педагогов-психологов, так и других участников образовательного процесса.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аутотренинг, как одна из форм подготовки к концертному выступлению.
2. URL: [https://www.predmetnik.ru/conference\\_notes/237](https://www.predmetnik.ru/conference_notes/237) (дата обращения 18.11.2025).
3. Петрушин, В.И. Музыкальная психология: учебник и практикум для СПО/ В.И.Петрушин.- Москва: Издательство Юрайт, 2018 – С. 86 -119.
4. 4 Этапа психологической подготовки к публичному выступлению. URL:
5. <https://studfile.net/preview/14540156/page:3/> (дата обращения 18.11.2025).

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)

*Саранчук Наталья Валерьевна*

*педагог-психолог*

*ФГКОУ «Уссурийское суворовское военное училище»*

Единый государственный экзамен является значимым этапом в жизни каждого выпускника, и общая задача всего педагогического коллектива – не только обеспечить необходимый уровень знаний, но и создать психологически комфортную и поддерживающую среду, способствующую раскрытию потенциала каждого ученика. Важно помнить, что психолого-педагогическое сопровождение – это не разовые акции, а системный, непрерывный процесс, требующий тесного взаимодействия всех участников образовательного процесса.

Основными целями психолого-педагогического сопровождения в период подготовки к ЕГЭ являются: снижение тревожности и формирование позитивного отношения к ЕГЭ; повышение уверенности в собственных силах и возможностях; развитие навыков саморегуляции и стрессоустойчивости; обеспечение информационно-методической поддержки участников образовательного процесса.

Ключевая роль в подготовке к ЕГЭ принадлежит педагогам. Наша задача – оказать им всестороннюю поддержку, обеспечить необходимыми знаниями и инструментами для работы с учениками.

В работе с педагогическим коллективом эффективными показали себя следующие мероприятия:

1. Семинары-практикумы для учителей на темы:  
"Психологические особенности подростков в период подго-

товки к ЕГЭ: как распознать признаки стресса и оказать поддержку", "Техники эффективного общения с тревожными учениками и их родителями», «Методы развития познавательных процессов (внимание, память, мышление), необходимых для успешной сдачи ЕГЭ", "Профилактика профессионального выгорания педагогов в период подготовки к ЕГЭ".

2. Консультации для учителей-предметников по вопросам: адаптации методических материалов с учетом индивидуальных особенностей учеников, создания на уроках атмосферы сотрудничества и поддержки, использования приемов релаксации и активизации познавательной деятельности.

3. Работа на ротных педагогических совещаниях и консилиумах: обсуждение результатов промежуточной аттестации и выявление учеников, нуждающихся в дополнительной поддержке, совместная разработка индивидуальных образовательных маршрутов для учеников группы риска, анализ эффективности используемых стратегий подготовки к ЕГЭ.

Результатами проведенной совместной работы: повышение уровня психологической компетентности педагогов, формирование единого подхода к сопровождению обучающихся в период подготовки к ЕГЭ, снижение уровня тревожности педагогов, связанной с подготовкой к ЕГЭ.

Активное участие родителей в подготовке к ЕГЭ имеет огромное значение. Наша задача – сделать родителей союзниками, предоставить им необходимую информацию и инструменты для поддержки своих детей. В работе с родителями необходимы общие родительские собрания, на которых обязательно рассматриваются вопросы: информирование о процедуре проведения ЕГЭ, критериях оценивания,

обсуждаются вопросы психологических аспектов подготовки к ЕГЭ ("Как помочь ребенку справиться со стрессом перед экзаменом". "Эффективные стратегии поддержки детей в период подготовки к ЕГЭ". "Как мотивировать ребенка учиться").

На индивидуальных консультациях с родителями чаще всего поднимаются вопросы о индивидуальных особенностях и потребностях ученика, разрабатываются рекомендации по созданию благоприятной домашней обстановки.

В результате повышается информированность родителей о ЕГЭ, улучшается взаимопонимание между родителями и детьми. создается благоприятная семейная обстановка, способствующая успешной подготовке к ЕГЭ.

Особое внимание необходимо уделять ученикам, испытывающим наибольшие трудности в период подготовки к ЕГЭ. К группе риска можно отнести: учеников с низкой успеваемостью, испытывающих трудности в обучении, с повышенным уровнем тревожности.

Основными направлениями работы с ними является индивидуальная диагностика для выявления причин трудностей в обучении, определение уровня тревожности и других психологических проблем, оценка мотивации и учебных навыков.

На индивидуальных консультациях проводится работа с тревогой и страхом перед экзаменом, развитие навыков саморегуляции и стрессоустойчивости, повышение уверенности в себе и уровня мотивации.

Групповые занятия включают (по необходимости) тренинги уверенности в себе, тренинги по развитию познавательных процессов, организацию группы поддержки для учеников, испытывающих тревогу.

Особое внимание следует уделить формированию у учеников навыков саморегуляции и управления стрессом. Необходимо обучить их техникам дыхания, релаксации, позитивного мышления. Важно, чтобы ученики умели самостоятельно справляться с тревогой и находить ресурсы для поддержания эмоционального равновесия. Мы проводим специальные занятия, тренинги и мастер-классы, где ученики осваивают эти навыки под руководством опытных психологов.

Помимо этого, необходимо активно вовлекать самих учеников в процесс подготовки к ЕГЭ. Важно, чтобы они чувствовали себя не просто объектами обучения, а активными участниками процесса. Можно организовать группы взаимопомощи, где ученики смогут делиться опытом, поддерживать друг друга и совместно решать сложные задачи. Также важно предоставить им возможность выбора формата подготовки, учитывая их индивидуальные особенности и предпочтения.

С педагогами необходимо разработать четкую систему мониторинга и оценки эффективности проводимых мероприятий. Важно отслеживать динамику успеваемости, уровень тревожности учеников, а также удовлетворенность родителей и педагогов. Обратная связь позволит нам оперативно корректировать стратегию работы и фокусироваться на наиболее эффективных подходах. Не стоит забывать и о роли современных технологий. Использование онлайн-тестирования, интерактивных упражнений, образовательных платформ может значительно повысить интерес учеников к учебе и облегчить процесс подготовки к ЕГЭ.

В завершение хочу подчеркнуть, что успех нашей работы зависит от нашей совместной ответственности и готовности к сотрудничеству. Только объединив наши усилия,

мы сможем создать благоприятные условия для успешной подготовки наших учеников к ЕГЭ и помочь им раскрыть свой потенциал. Давайте помнить, что за каждым учеником стоит личность, и наша задача – не только обеспечить необходимый уровень знаний, но и поддержать их на этом важном этапе жизни.

## **РИСКИ И СТРАТЕГИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ВОСПИТАННИКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ГИА**

*Снигирева Наталья Викторовна*

*педагог-психолог*

*ФГКОУ «Екатеринбургское суворовское военное училище»*

Процедура прохождения государственной итоговой аттестации – сложная деятельность, отличающаяся от опыта, который воспитанники получают во время обучения в училище и предъявляющая особые требования к уровню развития психических функций. В отличие от традиционного экзамена, ГИА, в форматах ОГЭ и ЕГЭ, является высокостандартизированной процедурой, обладающей чертами социального отбора и наделенной в общественном сознании высокой степенью значимости. Это превращает ее не только в проверку академических знаний, но и в мощный стресс-фактор, оказывающий комплексное воздействие на эмоционально-волевою, когнитивную и личностную сферы обучающихся [1,5].

В практике организации психологического сопровождения воспитанников 9, 11 классов, педагоги-психологи учебных курсов наблюдают специфический комплекс симптомов, который можно обозначить как «синдром ГИА». Он характеризуется:

1. **когнитивными нарушениями:** снижение концентрации внимания, «каша в голове», трудности с воспроизведением ранее усвоенного материала, вызванные перегрузкой оперативной памяти и высоким уровнем тревоги;

2. **эмоциональными расстройствами:** повышенная ситуативная и личностная тревожность, лабильность настроения, раздражительность, апатия, приступы паники;

3. **поведенческими изменениями:** прокрастинация, отказ от подготовки, нарушение сна и аппетита, социальная изоляция;

4. **соматическими проявлениями:** головные боли, тошнота, мышечное напряжение, вегетативные нарушения.

Данные особенности способствуют формированию у воспитанников психологических рисков и проблем данного периода, которые необходимо учитывать в планировании мероприятий психологического сопровождения:

- **Формирование дезадаптивных когнитивных схем:** например, катастрофизация («провал на экзамене = крах всей жизни»), черно-белое мышление («либо 100 баллов, либо я неудачник»).

- **Эмоциональное выгорание:** возникает вследствие длительного хронического стресса и характеризуется эмоциональным истощением, чувством учебной неэффективности.

- **Снижение самооценки и учебной мотивации:** когда ценность обучения подменяется ценностью получения высоких баллов.

Психологическая готовность к экзаменам у суворовцев – это результат не одномоментного психического состо-

яния, а представленного во времени процесса формирования готовности. Этот процесс не всегда реализуется в полной мере спонтанно, в «естественных» условиях, а зачастую требует специально организованной психолого – педагогической поддержки. В связи с этим актуальной является разработка комплексной психолого - педагогической программы, направленной на создание условий для формирования психологической готовности у суворовцев к ГИА [5].

Разработанная в училище программа психолого-педагогического сопровождения воспитанников в период подготовки к ГИА включает в себя работу с обучающимися на нескольких уровнях.

### **1. Когнитивно-поведенческий уровень.**

Цель – коррекция дезадаптивных убеждений и формирование навыков целеполагания и тайм-менеджмента.

– техники когнитивной реструктуризации: выявление иррациональных установок («Я должен сдать идеально») и их замена на более рациональные и гибкие («Я сделаю все возможное, что в моих силах»);

– принципы SMART-планирования: создание не абстрактного «плана подготовки», а конкретных, измеримых, достижимых, релевантных и ограниченных во времени целей [3].;

– метод «Помидора» (техника Pomodoro): структурирование учебного времени для предотвращения выгорания и повышения продуктивности [5].

### **2. Эмоционально-регулятивный уровень.**

Цель – развитие навыков саморегуляции и управления тревогой.

– **диафрагмально-релаксационное дыхание:** для быстрого купирования симптомов паники и снижения физиологического возбуждения;

– **техники осознанности и «заземления»** (например, «5-4-3-2-1»), которые помогают вернуть фокус внимания из тревожных мыслей в текущий момент [2];

– **нормализация эмоционального состояния воспитанников через вербализацию:** открытое обсуждение страхов и тревог с психологом курса снижает их интенсивность [3].

### **3. Личностно-ресурсный уровень.**

Цель – укрепление психологической устойчивости и актуализация личностных ресурсов.

– **формирование широкой идентичности:** важно помочь воспитаннику осознать, что его ценность как личности не сводится к результату экзамена. Обсуждение его сильных сторон, хобби, социальных ролей создает «подушку безопасности»;

– **активная социальная поддержка:** роль семьи и воспитателей учебных курсов как гарантов стабильности, которые принимают воспитанника безусловно и безоценочно, невозможно переоценить. Параллельно важна работа с другими воспитанниками взводов для создания в период подготовки к ГИА атмосферы взаимопомощи, а не конкуренции [4];

– **работа с образом будущего:** проработка различных сценариев (включая запасные варианты) снижает страх «роковой ошибки».

Таким образом, психологическая подготовка к ГИА не должна быть набором разрозненных техник «скорой помощи». Это целенаправленный, системный процесс, интегрированный в образовательную среду училища, который способствует не только успешной сдаче экзаменов, но и личностному росту воспитанников. Преодолевая этот кри-

зис с опорой на внутренние и внешние ресурсы, обучающийся приобретает бесценный опыт – опыт совладания с трудными жизненными ситуациями, что является одной из ключевых компетенций взрослой жизни.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бочева, Н.А. Психологическая подготовка учащихся к ЕГЭ / Н.А. Бочева, Е.В. Хотеева // Наука, образование, общество. – 2015. – № 1 (93). – С. 194-201.
2. Грачева, Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой / Л.В. Грачева. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.
3. Тайм-менеджмент для детей: Книга продвинутых родителей / Марианна. Лукашенко. — 2-е изд. — М.: Альпина Паблишер, 2013. – 200 с.
4. Фабер, А. Как говорить с детьми, чтобы они учились / А. Фабер, Э. Мазлиш. – М.: Эксмо, 2015. – 288 с.
5. Чибисова, М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями / М.Ю. Чибисова. – Москва: Генезис, 2009. – 184 с.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ РЕЛАКСАЦИИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ СИЛ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ КАДЕТСКОГО УЧИЛИЩА В ПЕРИОД СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ**

*Соколова Татьяна Сергеевна*

*педагог-психолог ФГКОУ «Тюменское ПКУ»*

Во время подготовки и сдачи экзаменов многие старшеклассники испытывают стресс, напряжение и тревогу. Небольшой уровень тревожности в экзаменационный период – это естественная реакция на ситуацию у подростков.

Но в случае, если переживания и тревога превышают допустимый уровень, то у ребят это может негативно отразиться не только на психологическом, но и на их физическом состоянии. У них может появиться бессонница, общая вялость, усталость, заторможенность, отсутствие аппетита, невнимательность, напряжение в теле, головная боль, усиленное сердцебиение, сухость во рту и прочее. Здесь важно, чтобы эти состояния не помешали старшеклассникам полноценно жить, хорошо подготовиться и успешно сдать экзамены.

Для того, чтобы избежать переутомления у кадет в сложный для них период подготовки и сдачи экзаменов, в течение всего учебного года ведется регулярная профилактическая работа. Педагоги-психологи обучают ребят различным психологическим техникам релаксации, которые помогают снизить уровень тревожности, восстановить силы, поддержать ресурсное состояние, улучшить концентрацию внимания и памяти. Для этого, в начале учебного года проводится диагностика эмоционального состояния у кадет с помощью следующих методик:

- опросник «Шкала Ковач» (автор М. Ковач), предназначена для диагностики спектра депрессивных симптомов – сниженного настроения, гедонистической способности, вегетативных функций, самооценки, межличностного поведения;

- «Определение типового состояния» (авторы Э.Э. Эйдемиллер, В.В. Юстицкий), для определения удовлетворенности-неудовлетворенности, нервно-психического напряжения и тревожности у ребят;

- опросник «Шкала тревоги Спилбергера» (автор Ч.Д. Спилбергер, в России методика адаптирована Ю.Л. Ханиным), для определения уровней ситуативной и личностной тревожности у кадет;

- анкета удовлетворенности кадет жизнедеятельностью в училище.

Полученные результаты анализируются для того, чтобы определить группу ребят, которым необходимо будет уделить особое внимание. После чего преподавателям, воспитателям и родителям выдаются рекомендации по взаимодействию с кадетами с учетом результатов исследования.

Есть много разных практик, которые помогают расслабиться человеку и восстановить силу, рассмотрим только те из них, которые активно используются в кадетском училище и приносят положительный результат:

- ❖ дыхательные техники;

- ❖ прогрессивная мышечная релаксация (ПМР) по Джекобсону;

- ❖ когнитивные стратегии переструктурирования;

- ❖ медитативные техники;

- ❖ ресурсные практики и якорение;

- ❖ дневник достижений и благодарности.

Рассмотрим более подробно каждую из них.

Дыхательные практики:

- 1) «Дыхание по квадрату» — это техника расслабления, при которой выполняется цикл из четырёх этапов: вдох, задержка дыхания, выдох и снова задержка дыхания, причём каждый этап длится одинаковое количество времени, обычно 4 секунды. Данную технику можно выполнять, как сидя, так и стоя, главное занять удобное положение и слушать свое тело, при этом не должно возникать дискомфорта и никаких неприятных ощущений. Эта техника помогает

снизить стресс, успокоить ум и улучшить концентрацию внимания, особенно в ситуациях повышенной тревожности.

2) Техника «4-7-8» - её можно выполнять сидя или лежа в удобном положении с закрытыми глазами, сначала делается медленный вдох через нос на 4 счета, задерживается дыхание на 7 счетов, а затем плавный выдох через рот на 8 счетов, при выдохе надо представлять, как уходят все неприятные мысли, которые мешают сосредоточиться. Можно повторить 5 - 7 раз. Данная техника активирует парасимпатическую нервную систему и снижает уровень кортизола.

3) Техника «по 4 счета» выполняется в удобном положении тела с прямой спиной. Сначала делается вдох через нос на 4 счета, затем задержка дыхания на 2 счета и плавный выдох через нос на 4 счета. Можно выполнять эту технику 5 – 8 раз.

Прогрессивная мышечная релаксация (ПМР) по Джекобсону - это техника снятия стресса, при которой последовательно напрягаются и расслабляются разные группы мышц тела, чтобы научиться ощущать разницу между напряжением и глубоким расслаблением, что ведет к общему успокоению и снижению тревожности, боли, помогает при бессоннице. Выполняется данная техника в тихом удобном месте, сидя или лежа с закрытыми глазами, напряжение мышц делается на вдохе, а расслабление на выдохе. Сначала надо сделать несколько глубоких, медленных вдохов и выдохов. Затем необходимо сжать кулаки, напрягая пальцы на 5 секунд, после чего их расслабить на 10 секунд, при этом обратить внимание на тепло, которое появляется в руках после расслабления. После этого сгибаются руки в

локтях и напрягаются бицепсы, затем расслабляются, уделяется внимание на ощущения в теле. Потом поднимают плечи к ушам, сводя лопатки, после чего их опускают и расслабляют. Затем наклоняют голову, напрягая мышцы шеи, и снова расслабляют. Зажмуря глаза, напрягают челюсть, потом отпускают напряжение. Напрягают мышцы стоп, сгибая пальцы, затем расслабляют. После этого несколько раз делают глубокие вдохи и выдохи, затем открывают глаза. Желательно выполнять данную технику перед сном.

Когнитивные стратегии реструктурирования - это техники, направленные на выявление, опровержение и изменение негативных мыслей и убеждений о себе, мире и будущем, чтобы достичь гибкого мышления и улучшить эмоциональное состояние. Суть данной техники заключается в поиске альтернативных, более конструктивных объяснений ситуациям, например, вместо «Я провалил всё» — «Я получил ценный опыт». Для этого сначала надо описать ситуацию или событие, вызвавшее отрицательные эмоции. Затем определить и назвать чувства и эмоции, которые при этом поднимаются у человека. Записать мысли, которые возникли в данной ситуации и найти факты, подтверждающие или наоборот опровергающие эти мысли. Потом формулируется полезная позитивная мысль на этот счет. После чего отслеживается изменение чувств с появлением новой мысли. Это помогает изменить модели поведения, отвлечься от негатива, снизить уровень стресса.

Медитативные техники - это практики для достижения телесного расслабления и успокоения ума. Проводятся в тихом месте, в удобной позе, можно включать спокойную, расслабляющую музыку. Внимание извне переносится на ощущения в теле. При завершении практики необходимо

сначала осознать свое тело и окружение, а потом медленно открыть глаза.

Ресурсные практики и «якорение» - это техники из НЛП (нейролингвистического программирования) для создания и вызова положительного состояния (уверенность, спокойствие) через тактильный стимул, с помощью «якоря». Данная техника помогает человеку достичь ресурсного состояния для решения задачи. Для этого надо сначала определить какое состояние нужно, затем погрузиться в это состояние, довести его до пика, прочувствовав его всем телом, и «заякорить» (сжать кулак, произнести какое-то определенное слово, коснуться указательного пальца и т.д.). А в нужный момент, например, на экзамене, нужное состояние можно моментально вызвать с помощью «якоря».

Также в работе используется техника «Дневник достижений и благодарности» - это практика, которая помогает акцентировать внимание на позитивных моментах в повседневной жизни, укреплять эмоциональное здоровье. Дневник – это личный инструмент саморазвития, где подросток регулярно записывает как свои успехи, так и то, за что благодарен (себе, людям, миру), тем самым это помогает повысить самооценку, снизить стресс, улучшить настроение и общее благополучие.

Помимо обучения психологическим техникам, немаловажной составляющей обучения в училище является физическая активность кадет, которая способствует снятию напряжения, улучшению общего самочувствия и настроения. Она включает в себя ежедневную утреннюю зарядку, прогулки на свежем воздухе, уроки по физической культуре и спортивные секции, а по выходным спортивные соревнования различной направленности между учебными классами и курсами.

Психологические практики релаксации и восстановления являются необходимым инструментом саморегуляции, который повышает не только психологическую устойчивость, но и когнитивную продуктивность. Интеграция этих методов в повседневную жизнь старшеклассников помогает достойно сдать экзамены, сохраняя при этом свое здоровье и внутренние ресурсы.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аткинсон, М. Шаг за шагом к достижению цели: Постановка целей и НЛП / М. Аткинсон, Р. Чойс; [пер. с англ.]. — Москва: ИОИ, 2019. — 288 с.
2. Бэндлер, Р. Используйте свой мозг для изменения / Р. Бэндлер; [пер. с англ.]. — Санкт-Петербург: Весь, 2021. — 320 с.
3. Левицкий, А. Г. Психологическое сопровождение образовательного процесса в кадетских училищах: теория и практика / А. Г. Левицкий. — Москва: Форум, 2018. — 256 с.
4. Сагиян, А. С. Применение техник mindfulness (осознанности) для снижения экзаменационной тревожности у учащихся в условиях стрессовой учебной среды / А. С. Сагиян // Психологическая наука и образование. — 2020. — Т. 15, № 2. — С. 70–82.
5. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье; [пер. с англ.]. — Москва: Прогресс, 2019. — 158 с.
6. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. — Санкт-Петербург: Питер, 2019. — 256 с.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ КАДЕТАМИ: ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ОСУЩЕСТВЛЯЕМЫЕ ПЕДАГОГОМ – ПСИХОЛОГОМ**

*Ткаченко Инна Александровна*

*педагог-психолог*

*ФГКОУ «Санкт-Петербургский кадетский военный корпус имени князя Александра Невского»*

Психологическая готовность к экзаменам определяется как совокупность сформированных у обучающегося психологических свойств и социальных компетенций (психофизиологических, личностных, мотивационных, самооценочных), являющихся необходимым условием успешного прохождения аттестации. Данное определение предполагает реализацию трех взаимосвязанных направлений деятельности педагога-психолога: просветительская работа, мониторинг динамики развития и проведение коррекционно-развивающих мероприятий.

Организация психологической службы должна строиться на принципе системности, подразумевающим регулярность и последовательность действий. Хотелось бы подчеркнуть, что ученые-психологи считают: успешное прохождение теста в большей степени отражает уровень стрессоустойчивости испытуемого, готовность концентрировать внимание и память и точно действовать в условиях дефицита времени. Исходя из этого, необходимо обеспечить комплексное психологическое сопровождение кадет в период подготовки к экзаменам, с целью формирования и укрепления этих критически важных навыков.

При этом основную часть работы следует проводить не прямо накануне экзаменов, а значительно раньше, отрабатывая отдельные детали при сдаче контрольных, зачетов и в других случаях, не столь эмоционально напряженных. Психотехнические навыки сдачи экзаменов не только повышают эффективность подготовки к ним, позволяя более успешно вести себя во время экзаменов, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы кадет, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

Основные мероприятия, осуществляемые педагогом – психологом в период психологической подготовки к сдаче экзаменов

№	Мероприятие	Дополнение
1.	Психодиагностическая работа психолога в системе психологического сопровождения кадет при подготовке к сдаче экзаменов	Своеобразие учебной деятельности каждого кадета связано с целым рядом его индивидуальных особенностей: спецификой мышления, памяти, внимания, темпом деятельности, личностными особенностями, учебной мотивацией и т.д.
2.	Консультативная работа психолога в системе психологического сопровождения кадет при подготовке к сдаче экзаменов	Особенностью консультативной работы психолога по психологической подготовке к сдаче экзаменов является то, что целью таких консультаций является формирование у кадет и их родителей/законных представителей, у преподавателей и воспитателей знаний о проблемах, возникаю-

№	Мероприятие	Дополнение
		<p>щих у обучающихся при подготовке к экзамену, и желая преодолеть трудности обучения; создание условий для полноценного личностного развития и самоопределения кадет на данном возрастном этапе, а также в своевременном предупреждении возможных нарушений в становлении личности и развитии интеллекта.</p> <p>В целом задача консультативной работы психолога по психологической подготовке к сдаче экзаменов составляет контроль за возникновением трудностей обучения подростка. Указанная задача включает следующие конкретные составляющие:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) повышение грамотности, ориентация родителей/законных представителей, педагогов и других лиц, участвующих в воспитании, в возрастных и индивидуальных особенностях психического развития кадета;</li> <li>2) своевременное выявление кадет с различными трудностями обучения и их психологическое сопровождение;</li> <li>3) составление (совместно с педагогами) рекомендаций по психолого-педагогической коррекции</li> </ol>

№	Мероприятие	Дополнение
		<p>трудностей в обучении для преподавателей, родителей/законных представителей;</p> <p>4) коррекционная работа индивидуально или (и) в малых группах;</p> <p>5) психологическое просвещение всех участников образовательного процесса.</p>
3.	<p>Коррекционно-развивающая работа психолога в системе психологического сопровождения обучающихся при подготовке к сдаче экзаменов</p>	<p>Составление системы работы с обучающимися, испытывающими трудности обучения.</p> <p>Исходя из результатов диагностики становится ясно, что развивающая работа должна вестись по трём основным направлениям:</p> <p>развитие познавательной сферы: внимания, памяти, мышления, воображения и т.д.;</p> <p>снятие тревожности, формирование адекватной самооценки;</p> <p>развития произвольности, навыков самоорганизации и самоконтроля;</p> <p>Кроме этого, в систему коррекционно-развивающей работы по психологической подготовке к экзаменам следует включить следующие направления:</p> <p>обучение способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения;</p> <p>повышение сопротивляемости стрессу;</p>

№	Мероприятие	Дополнение
		актуализация внутренних ресурсов.
4.	Психопрофилактическая работа психолога в системе психологического сопровождения обучающихся/кадет при подготовке к сдаче экзаменов	<p>Разработка конкретных рекомендаций педагогам, родителям по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения и развития.</p> <p>Предупреждение трудностей в интеллектуальном и личностном развитии, организацию восстановительных мероприятий, а также осуществление мероприятий по управлению психическим состоянием. Это могут быть следующие направления работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>обучение психической саморегуляции;</li> <li>формирование уверенности в своих силах;</li> <li>выработка навыков мобилизации в стрессе;</li> <li>развитие творческого потенциала.</li> </ul> <p>Психопрофилактическая работа осуществляется посредством включения во все виды работ психолога. Это происходит и на развивающих занятиях, и на консультациях, и, естественно, при проведении психологической диагностики.</p>
5.	Психопросвещение в системе психологического сопровождения обучающихся	информирование обучающихся и их родителей о процедуре проведения экзамена.

№	Мероприятие	Дополнение
	при подготовке к сдаче экзаменов	проведение «часов психолога», где ребята узнают о способах саморегуляции и самоорганизации, способах снятия тревожности, особенностях возрастного развития; проведение просветительских занятий для педагогов, подбор психологической литературы.

Таблица 1

Общеизвестный факт, что своеобразие учебной деятельности каждого ребенка связано с целым рядом его индивидуальных особенностей: спецификой мышления, памяти, внимания, темпом деятельности, личностными особенностями, учебной мотивацией и тому подобное.

Выявление обучающихся, имеющих личностные и познавательные трудности при подготовке и сдаче экзаменов, возможно на протяжении всего обучения. Подготовительным этапом для прогнозирования возникновения возможных трудностей при подготовке и сдаче экзаменов можно считать итоги плановой диагностики, проведенной на более ранних этапах. Психологическая диагностика проводится на каждом этапе психологического сопровождения. Ранняя диагностика таких трудностей позволяет выявить обучающихся «группы риска» при подготовке к экзамену и эффективно организовать их психологическое сопровождение на протяжении всего обучения.

В Санкт-Петербургском кадетском военном корпусе имени князя Александра Невского педагогами-психологами проводится ряд диагностических мероприятий в начале года

с целью выделения группы кадет, испытывающих трудности. После чего происходит формирование групп для развивающей работы, разработка системы работы и рекомендаций. В конце года проводится итоговая диагностика с целью определения эффективности работы. Используется блок методик, которые мы можем увидеть в таблице 1.

Таблица определения трудностей в обучении

Типичные трудности	Психодиагностический инструментарий
Недостаточный уровень развития произвольности и самоорганизации, необходимых для эффективной сдачи экзамена	Локус контроля Дж. Роттер, «Проверь свою организованность» Е. И. Комарова.
Высокий уровень тревожности в период обучения	Опросник школьной тревожности Филлипса
Неустойчивая мотивация к учебной деятельности и, соответственно, к получению результата	Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы Спилберг- Андреева.
Низкий уровень самооценки, неуверенность в себе.	Диагностика уровня самооценки личности (методика Г. Н. Казанцевой)

Таблица 2

Эффективность коррекционно-развивающей работы при подготовке к экзаменам имеет решающее значение. Однако она напрямую зависит от правильного подбора диагностического инструментария.

## Комплект диагностического инструментария

Типичные трудности	Психодиагностический инструментарий	Цель
Психоэмоциональный статус кадета неустойчив, колеблется от грусти до экзальтированности	Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН).	Оценка самочувствия, активности и настроения.
Высокий уровень тревожности в период обучения	Методика диагностики уровня школьной тревожности Филипса.	Изучение уровня и характера тревожности, связанной с учебной деятельностью.
Слабая ознакомленность с процедурой экзамена, эмоциональное состояние в данный момент	Анкета «Самооценка психологической готовности к сдаче экзаменов» (модификация методики М.Ю.Чибисовой)	Выявление готовности к экзамену

Таблица 3

Проведение данных диагностических исследований позволяет определить объем психокоррекционной работы, осуществляемой педагогом-психологом при подготовке кадет к экзаменам, а в последующем - результативность работы педагога-психолога в течение года.

Данные диагностических исследований педагогов-психологов Санкт-Петербургского кадетского военного корпуса показывают эффективность данной стратегии.

## Результаты изучения психологической готовности к сдаче экзаменов

Уровень тревожности	Данные на начало учебного года	Данные после курса коррекционно-развивающих занятий
Повышенный уровень	5% / 6 чел.	-
Высокий уровень	22% / 26 чел.	3% / 4чел.
Средний уровень	73% / 85 чел.	97% / 113 чел.

Таблица 4.

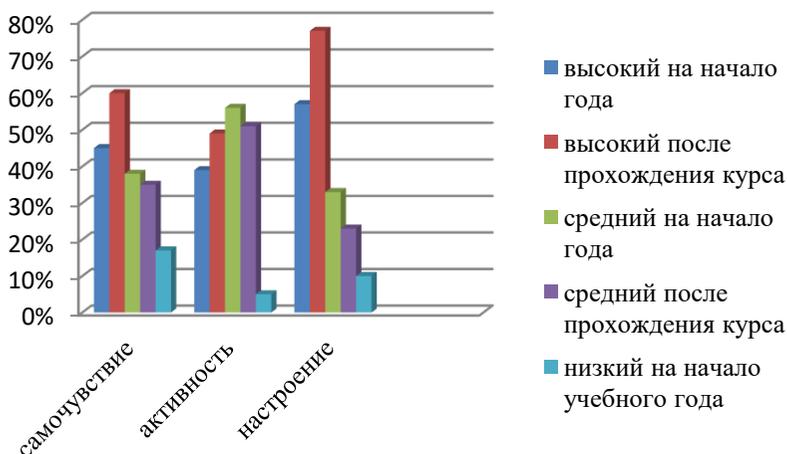
Мониторинг изучения параметра владение навыками самоконтроля также показал положительную динамику.

Мониторинг данных изучения актуального психоэмоционального состояния кадет подтверждает эффективность данного курса.

Мониторинг изучения актуального психоэмоционального состояния кадет

Диаграмма 1.

### Результаты САН



## Заключение

Для эффективной психологической подготовки к экзаменам обучающимся требуется:

**Осознание собственных ресурсов:** глубокое понимание сильных и слабых сторон, умение максимально использовать потенциал памяти, учитывать индивидуальные особенности мышления и работоспособности.

**Опыт и установка на успех:** накопленный опыт принятия решений, а также уверенность в собственных силах и ориентация на достижение результата.

Разработка индивидуального плана психологической подготовки обучающихся к экзаменам является основой для организации системной работы, направленной на развитие учебной мотивации, повышение самооценки обучающихся, снижение уровня тревожности и формирование произвольности и самоорганизации.

Диагностика психологической готовности кадет – это неотъемлемая часть психологического сопровождения обучающихся в период подготовки к экзаменам. От того, насколько валидна и адекватна для восприятия обучающимися каждая из подобранных педагогами-психологами методик, зависит общая картина готовности кадет к экзамену.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Битянова Н.Р. Психология личностного роста - М., издательство «Международная педагогическая академия», 2017
2. Захаров В.П., Хрящева Н.Ю. Социально-психологический тренинг: Учебное пособие. – Л.: Изд-во ЛГУ, 2019. – 55 с.
3. Кричевский Р.Л., Дубовская Е.М. Социальная психология малой группы: Учебное пособие для вузов. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 318 с.

## СПОСОБЫ УПРАВЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ НАПРЯЖЕНИЕМ ВОСПИТАННИКОВ КМКВК В ПЕРИОД ИНТЕНСИВНОЙ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ ОГЭ ПО АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ В 9 КЛАССЕ

*Трикоз Анастасия Евгеньевна*

*преподаватель отдельной дисциплины (иностранный язык)  
ФГКОУ «Кронштадтский морской кадетский военный  
корпус» Министерства обороны Российской Федерации*

Современный образовательный процесс предъявляет высокие требования к психологической устойчивости обучающихся. Особенно это актуально для воспитанников кадетских корпусов, где к академической нагрузке добавляются специфические требования военной дисциплины и определённого режима. Период интенсивной подготовки к ОГЭ по английскому языку становится серьёзным испытанием для психоэмоционального состояния подростков.

Подготовка к ОГЭ по английскому языку — важный и волнительный этап в жизни девятиклассников. Напряжение, тревога и страх неудачи могут существенно снизить эффективность подготовки и повлиять на итоговый результат.

Актуальность темы обусловлена повышенной требовательностью обучающихся в экзаменационный период, необходимостью сохранения высокой работоспособности при интенсивных учебных нагрузках и спецификой кадетского образования, требующей особой психологической устойчивости.

Основной целью статьи является систематизация эффективных способов управления эмоциональным напряжением воспитанников КМКВК в период подготовки к ОГЭ по английскому языку в 9 классе.

## **Основные причины эмоционального напряжения кадет в период подготовки к экзамену в формате ОГЭ в 9 классе**

К основным причинам эмоционального напряжения кадет при подготовке к ОГЭ в 9 классе относятся:

1. **Неопределённость:** незнание формата заданий по предмету, критериев оценки.
2. **Высокая значимость результата:** влияние оценки на аттестат и дальнейший образовательный маршрут.
3. **Дефицит времени:** ощущение, что материала слишком много, а сроков мало.
4. **Страх ошибки:** боязнь допустить промах, подвести преподавателей и родителей.
5. **Сравнения с другими:** переживания из-за успехов одноклассников.

Специфика кадетского корпуса усугубляет эти проявления, так как имеет жёсткий распорядок дня, который ограничивает возможности релаксации, высокие требования к дисциплине усиливают внутреннее напряжение, а коллективный образ жизни повышает значимость социального одобрения.

[6]

В период подготовки к ОГЭ у кадет наблюдаются следующие симптомы эмоционального напряжения:

- ✓ повышенная раздражительность;
- ✓ снижение концентрации внимания;
- ✓ нарушения сна;
- ✓ соматические проявления (головные боли, утомляемость);
- ✓ тревожные мысли о возможной неудаче [1].

## **Стратегии управления эмоциональным напряжением во время подготовки к экзамену по английскому языку в 9 классе**

### **Когнитивно-поведенческие методы:**

1. Рефрейминг – переосмысление ситуации:

- смещение фокуса с «экзамена как испытания» на «экзамен как возможность»;
- формирование установки: «Я готов, я справлюсь».

2. Когнитивная реструктуризация – работа с негативными мыслями:

- выявление иррациональных убеждений («Если не сдам – всё пропало»);
- замена их рациональными («Одна неудача не определяет будущее»).

3. Целеполагание – управление объёмной задачей путем деления на более мелкие компоненты: составление плана подготовки по определённым темам;

- ежедневное подведение итогов;
- поощрение за выполнение промежуточных целей [8].

### **Информационная подготовка.**

Чем больше обучающийся знает о процедуре экзамена, тем меньше тревожности он испытывает:

- ✓ подробно разобрать структуру КИМ (контрольно-измерительных материалов);
- ✓ изучить критерии оценивания каждого задания;
- ✓ провести пробное тестирование в условиях, максимально приближённых к реальным;
- ✓ обсудить типичные ошибки и способы их предотвращения [3].

### **Планирование и тайм-менеджмент.**

Чёткий график снижает ощущение хаоса и перегруженности:

1. Составить пошаговый план подготовки с реалистичными сроками, приоритезация задач (матрица Эйзенхауэра). («Рисунок 1. Матрица Эйзенхауэра»)



«Рисунок 1. Матрица Эйзенхауэра»

Приоритезация задач включает в себя:

- ✓ важные и срочные задачи (подготовка к ближайшему пробному экзамену);
- ✓ важные, но не срочные задачи (систематическое повторение грамматики);
- ✓ срочные, но не важные задачи (рутинные задания);
- ✓ не срочные и не важные задачи (отложить или делегировать).

2. Разбить большой объем материала на малые блоки.
3. Выделить время на повторение и отдых.
4. Использовать технику Pomodoro: 25 минут интенсивной работы, 5 минут отдыха, после 4 циклов – перерыв 30 минут. (Рисунок 2. Техника «Pomodoro») [4].

## Техника Pomodoro

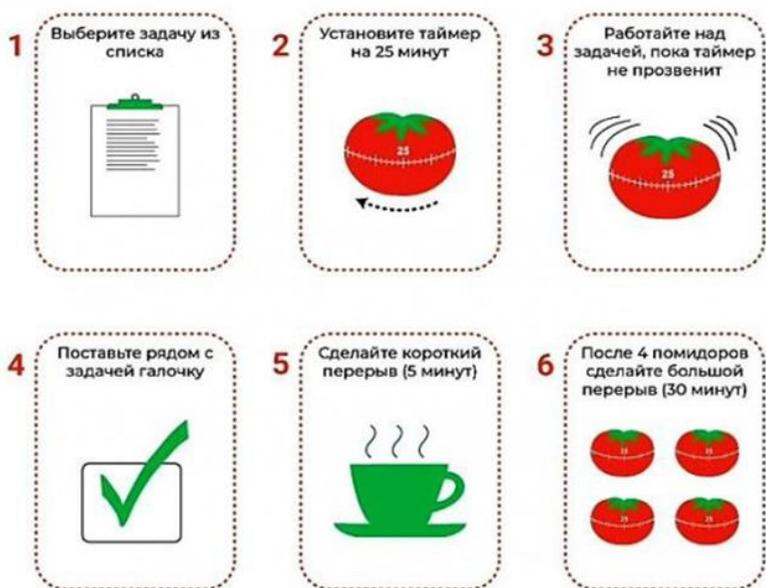


Рисунок 2. Техника «Pomodoro»

**Психологические техники.** Обучите учеников простым методам саморегуляции:

- 1. Визуализация успеха** – представление себя уверенно выполняющим задания, на другом языке.
- 2. Позитивные аффирмации:**
  - ✓ «Я спокоен и сосредоточен»,
  - ✓ «Я хорошо подготовился и знаю лексико-грамматический материал по предмету «английский язык».
  - ✓ «Я способен справиться с любым заданием КИМ, перевести лексику английского языка на русский и наоборот, применить грамматические правила».
  - ✓ «Каждый мой шаг приближает меня к моей главной цели».
- 3. Физическая активность.** Движение снижает уровень кортизола и повышает эндорфины: короткие разминки

на уроках и занятиях по подготовке к экзамену (наклоны, вращения головой, встряхивание кистей).

4. **Креативные методы.** Нестандартные подходы снимают напряжение и повышают мотивацию:

✓ **игровые форматы:** викторины, кроссворды, квесты по темам экзамена с применением лексико-грамматического материала по предмету;

✓ **мнемотехники:** ассоциации, рифмы, карточки для запоминания лексики и грамматики;

✓ **творческие задания:** написание мини-рассказов, инсценировки диалогов;

✓ **музыкальные паузы:** прослушивание англоязычных песен с последующим анализом текста.

**Социальная поддержка.** Чувство принадлежности к группе снижает тревогу:

✓ групповые обсуждения страхов и ожиданий;

✓ взаимопроверка заданий в парах;

✓ обмен советами по подготовке к экзамену;

✓ поддержка со стороны преподавателя («Я верю в тебя», «Ошибки – часть обучения») [7].

### **Организационные меры поддержки воспитанников в период подготовки к экзамену.**

#### **Роль преподавателей и воспитателей:**

1. Создание благоприятного психологического климата: поддержка, а не давление, акцент на прогрессе, а не на ошибках, индивидуальный подход к каждому кадету.

2. Методическая поддержка: разбор структуры ОГЭ и критериев оценивания, проведение пробных экзаменов в условиях, приближённых к реальным, обучение стратегиям выполнения заданий.

3. Обратная связь: регулярная оценка прогресса, конструктивная критика без унижения достоинства.

**Взаимодействие с родителями:** информирование о специфике экзаменационного периода, рекомендации по поддержке кадета (избегание чрезмерных требований, создание домашней атмосферы спокойствия, поощрение отдыха и хобби), совместные консультации с психологом при необходимости [2].

### **Профилактика эмоционального выгорания.**

#### **Практические рекомендации для преподавателя в период подготовки воспитанников к ОГЭ.**

1. **Создавайте безопасную среду:** допускайте ошибки как часть обучения, хвалите за усилия, а не только за результат.
2. **Дозируйте нагрузку:** чередуйте сложные задания с игровыми элементами.
3. **Следите за тоном:** говорите спокойно, избегайте фраз «Ты должен», «Это очень сложно».
4. **Используйте юмор:** лёгкие шутки снимают напряжение, но не высмеивайте ошибки.
5. **Предлагайте выбор:** дайте ученику право выбрать тип задания или тему работы.
6. **Проводите рефлексю:** в конце занятия спрашивайте: «Что было трудно? Что получилось?»
7. **Будьте примером:** демонстрируйте спокойствие и уверенность, делитесь собственными стратегиями борьбы со стрессом [5].

Управление эмоциональным напряжением кадет в период подготовки к ОГЭ – комплексный процесс, требующий согласованных усилий преподавателей, психологов и родителей.

Снижение эмоционального напряжения является не менее важным аспектом подготовки, так же как отработка

языковых навыков. Комплексный подход, включающий информационную прозрачность, психологические техники, физическую активность и социальную поддержку, помогает воспитанникам:

- ✓ сохранить мотивацию;
- ✓ улучшить концентрацию при подготовке к экзамену;
- ✓ повысить уверенность в себе;
- ✓ снизить уровень тревожности;
- ✓ показать лучший результат на экзамене;
- ✓ сформировать устойчивые навыки саморегуляции, полезные не только на экзамене, но и в дальнейшей жизни.

Таким образом, грамотное управление эмоциональным напряжением становится не просто мерой поддержки в сложный период кадет к экзамену в формате ОГЭ, но и важным элементом воспитания психологической устойчивости будущих офицеров.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абабков В. А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. — СПб.: Речь, 2004, с.132.
2. Александровская Э. М. Психологическое сопровождение школьников. — М.: Академия, 2002, с.112-114.
3. Ванданова Э.Л. Психолого-педагогические аспекты тестирования в рамках подготовки к итоговой аттестации: Методическое пособие. Сборник № 4.-Чита: ЧИППКРО, 2003, с-83
4. Кадашников Б. Н. Психологическая подготовка кадет к экзаменам // Вестник военного образования. — 2019. — № 4., с. 45–49.
5. Макшанов С. И. Психология тренинга. — СПб.: Ювента, 1997, с.15-19.

6. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. — М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2000, с.122-124.
7. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения. - СПб.: КАРО, 2003, с. 115-118. (Материалы для специалиста общеобразовательного учреждения).
8. Чибисова М.Ю. Ч 583 Психологическая подготовка к ОГЭ/ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. - М.: Генезис, 2009, с 97-101.

## **РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ВОСПИТАННИКОВ К ЭКЗАМЕНАЦИОННОМУ ПЕРИОДУ**

***Усова Екатерина Евгеньевна***

*педагог-психолог, ФГКОУ «Екатеринбургское суворовское  
военное училище»*

Экзаменационный период является ситуацией повышенной психоэмоциональной нагрузки для обучающихся. Психологическая готовность к нему – это комплексное состояние, которое не формируется спонтанно. Семья, как первичный институт социализации, играет ключевую роль в формировании этого ресурса, выступая либо поддерживающей, либо деструктивной силой [3,4].

Для суворовцев, находящихся в условиях закрытого типа учебного заведения с высоким уровнем нагрузки и дисциплины, это испытание усугубляется целым рядом факторов: оторванностью от дома, повышенной ответственностью перед коллективом и командованием, жестким регламентом времени.

В этой ситуации роль семейной поддержки претерпевает изменения, но не утрачивает свою ценность. Своевременная поддержка из дома становится тем надежным тылом, который позволяет будущему офицеру мобилизовать все силы и успешно преодолеть экзаменационный стресс.

Психологическая готовность к экзаменам - это не просто знание учебного материала, а целостное состояние личности, включающее три основных компонента: когнитивный, эмоционально – волевой и мотивационно – личностный [3].

Когнитивный компонент включает в себя: способность эффективно планировать и организовывать свою деятельность, владение навыками работы с информацией (запоминание, структурирование, воспроизведение), сформированность внутреннего плана действий.

Эмоционально - волевой компонент отвечает за умение управлять тревожным состоянием и стрессом, проявлять стойкость (ресурсность) к неудачам, способность мобилизовать силы и сохранять самообладание в ситуации неопределенности и повышенной психологической напряженности.

Сформированность мотивационно – личностного компонента проявляется в адекватном восприятии экзамена как важной, но не фатальной ситуации, в осознанной внутренней мотивации («я это делаю для своего будущего»), а не мотивация, связанная с давлением родителей («родители заставят»), в уверенности в своих силах.

Семья оказывает непосредственное влияние на формирование каждого компонента психологической готовности к экзаменам. Главная роль семьи в этот период - создать питательную среду для развития вышеуказанных компонентов.

У воспитанников суворовских училищ стресс проявляется не только в виде страха и тревоги перед проверкой знаний, но и как страх «подвести взвод и роту», «опозорить мундир», не соответствовать высоким стандартам училища. Чувство одиночества и тоски по дому в этот период могут обостряться, что делает поддержку семьи особенно ценной.

Родители воспитанников не могут находиться рядом физически, но их влияние остается определяющим.

Роль семьи можно разделить на несколько ключевых направлений.

*1. Эмоционально - психологическая поддержка:* «Ты не один». Это самая важная функция семьи в данный период. Телефонные звонки и сообщения в данный период должны быть не формальными, а содержательными. Важно дать понять суворовцу, что дом – это место, где его любят не за оценки, а просто так. Родительские фразы «мы в тебя верим», «мы гордимся тобой, несмотря ни на что» положительно влияют на психоэмоциональное состояние ребёнка и являются фундаментом его самооценки.

В целях нормализации тревожного состояния суворовцев, необходимо беседовать о том, что состояние умеренной тревоги в ситуации оценки является адаптивной реакцией организма и естественным физиологическим процессом [1], обеспечивающим мобилизацию ресурсов личности (повышение концентрации внимания, скорости когнитивных процессов и т. д.).

Важно концентрировать внимание воспитанников на ценности самого обучения и личностного роста, а не на получения конкретных баллов. Внутренняя мотивация обучающихся «я хочу знать и развиваться» является более устойчивой, чем внешняя «мне нужно сдать хорошо экзамен для родителей».

2. *Организационно - практическая роль семьи* состоит в оказании суворовцам помощи при планировании времени на учебу и обязательный отдых. В то же время семья может выступать «информационным тылом», который может помочь найти дополнительные материалы, учебные пособия в электронном виде, организовать работу с репетиторами [4].

3. *Формирование адекватной самооценки и «запасного аэродрома».* Особенности суворовской среды могут приводить к завышенным требованиям к себе. В ходе диалога родителей с детьми важно делать акцент на усилиях, а не на результате. Фраза «Ты так усердно готовился, это главное!» работает лучше, чем «Ты обязан получить пятерку!».

Развитие позитивного семейного диалога в экзаменационный период является ключевым фактором, которые снижает тревожность, повышает уверенность в себе и создаёт надёжную опору для преодоления любых трудностей. Экзамен является одним из этапов длинного пути к профессии офицера, а семья – это фундамент, которые остаётся с ним всегда, независимо от оценок и результатов экзаменов.

Существуют деструктивные модели семейного поведения, разрушающие психологическую готовность обучающийся в период подготовки и сдачи экзаменов:

- *тотальный контроль и гиперопека:* лишение ребенка возможности развивать самостоятельность и навыки саморегуляции, которые приводят к выученной беспомощности «без мамы и папы я не могу»;

- *тревожность и катастрофизация:* родительские фразы, например, «вот провалишь ЕГЭ, пойдешь в дворники» создают у ребенка образ экзамена как фатальной

угрозы, что парализует волю и повышает тревогу до деструктивного уровня;

- *завышенные ожидания и условное принятие*: любовь и одобрение ставятся в зависимость от результата экзамена. Это формирует страх неудачи и заниженную самооценку;

- *дистанцирование и равнодушие*: ситуация, в которой ребенок чувствует себя одиноким перед лицом трудностей, что лишает его главного ресурса - поддержки семьи.

Роль семьи в формировании психологической готовности к экзаменам невозможно переоценить. В экзаменационный период семья выполняет роль стабилизатора и ресурса, источника безусловной любви и практического помощника.

Не будучи физически рядом, родители суворовцев своим грамотным отношением, словами поддержки и искренней верой в силы своего ребенка могут создать для него ту самую «крепость в тылу», из которой он будет черпать силы для преодоления возникающих трудностей.

В конечном счете, помогая суворовцу справиться с экзаменационным стрессом, семья вносит неоценимый вклад в становление не просто достойного офицера, но и психологически зрелой, стрессоустойчивой и уверенной в себе личности.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гревцева О.В. Особенности формирования стрессоустойчивости у воспитанников образовательных учреждений пансионного типа: автореферат дис. ... кандидата психологических наук: 19/ Гревцева Оксана Вячеславовна. Ростов-на-Дону, 2017. - 24 с.

2. Молчанов С.В. Психология подросткового и юношеского возраста: учебник для академического бакалавриата /С. В. Молчанов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 352 с.
3. Качимская А.Ю., Ковтун П.О. К вопросу о способах формирования психологической готовности обучающихся к экзаменам// А.Ю. Качимская, П.О. Ковтун./ Мир науки. Педагогика и психология. 2019. № 7. С. 34-44
4. Чибисова, М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями / М.Ю. Чибисова. – Москва: Генезис, 2009. – 184 с.

## **ГОТОВИМСЯ ЛЕГКО: СЕКРЕТ УСПЕШНОЙ ПОДГОТОВКИ К ОГЭ ПО АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ**

*Хамайко Людмила Ивановна*

*преподаватель отдельной дисциплины (иностранный язык)  
ФГКОУ «Кронштадтский Морской Кадетский Военный  
Корпус Министерства обороны Российской Федерации»  
им. Ф. Ф. Ушакова*

Подготовка к экзаменам, особенно таким значимым, как ОГЭ по английскому языку, часто сопровождается высоким уровнем стресса и умственного перенапряжения. Однако правильная организация учебных занятий способна минимизировать нагрузки и сделать процесс подготовки комфортным и эффективным.

Чтобы уроки были продуктивными и не приводили к выгоранию обучающихся, необходимо соблюдать несколько ключевых принципов:

### **Принцип №1: Баланс интенсивности занятий**

Частая ошибка кадет заключается в чрезмерной нагрузке материалами накануне экзамена. Оптимальным решением станет постепенное увеличение объема изучаемого материала начиная с первых месяцев подготовки. Регулярные короткие тренировки лучше справляются с задачей формирования устойчивого навыка, нежели интенсивные одно-двухдневные марафоны.

### **Принцип №2: Разнообразие упражнений**

Однотипные задания быстро утомляют, вызывая эффект скуки и потери интереса. Чтобы поддерживать интерес к обучению, целесообразно комбинировать разные виды заданий: аудирование, чтение, письмо, говорение. Например, сочетание устных диалогов с письменными заданиями и просмотром аутентичных материалов повысит вовлеченность воспитанников [2].

### **Принцип №3: Применение игровых элементов**

Игровые элементы на занятиях делают подготовку веселее и менее напряжённой. Примеры таких игр включают викторины, кроссворды, ролевые игры и дебаты. Игровая атмосфера стимулирует креативность и снимает излишнее напряжение.

### **Принцип №4: Поэтапная проверка прогресса**

Постоянная оценка собственных успехов создает дополнительную мотивацию и позволяет вовремя скорректировать усилия. Для этого можно вводить промежуточные тесты, отслеживать прогресс по итогам выполнения контрольных заданий и поощрять даже небольшие достижения [1].

## **Профилактика перегрузок и стресса**

Помимо правильно организованных уроков, важно уделить внимание общим мерам профилактики перегрузки и стресса:

**1. Контроль режима дня.** Организовать сбалансированный режим дня с четким распределением времени на учебу, отдых и развлечения. Недостаток сна и физической активности негативно влияет на когнитивные способности и память, ухудшая качество запоминания и переработки информации. [3].

**2. Правильный рацион питания.** Обеспечение организма необходимыми элементами (витамин D, Омега-3, витамины группы B) благотворно скажется на памяти и внимании. Питание должно быть разнообразным и богатым белком, углеводами и полезными жирами.

**3. Медитации и дыхательные упражнения.** Медитации и специальные дыхательные техники способны снижать тревожность и улучшать общее самочувствие. Даже короткая ежедневная практика поможет кадетам успокоиться и настроиться на учебный процесс.

**4. Грамотное распределение усилий.** Избегать затяжных подготовительных сессий, чередуя изучение нового материала с закрепляющими заданиями. Необходимо установить временные рамки для каждой части экзамена и развивать умение управлять временем.

### **Итоговая формула успешной подготовки**

Формула качественной подготовки выглядит следующим образом:



Рисунок 1. Формула успешной подготовки к ОГЭ по английскому языку

При соблюдении указанных рекомендаций обучающиеся смогут успешно подготовиться к экзамену ОГЭ по английскому языку, избежав при этом значительных физических и эмоциональных нагрузок.

Таким образом, предлагаемый материал позволяет педагогам создать эффективные условия для повышения качества подготовки выпускников к государственным экзаменам, одновременно способствуя формированию ключевых компетенций и развитию индивидуальных способностей каждого обучающегося.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабанский Ю.К., Безрукова Н.А. Методология педагогической науки. Москва: Просвещение, 1983.
2. Семенов И.В. Педагогический тренинг: теория и практика. СПб.: Речь, 2005.
3. Столяренко Л.Д. Основы психологии. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008.

# СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕГРУЗОК: КАК ПОМОЧЬ ВОСПИТАННИКАМ В УСЛОВИЯХ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

*Цокова Альбина Олеговна*

*педагог-психолог учебного отдела*

*ФГКОУ «Северо-Кавказское суворовское военное училище  
Министерства обороны Российской Федерации»*

Период экзаменационной сессии является одним из наиболее стрессогенных в жизни воспитанников [1]. Данная статья рассматривает комплексный подход к проблеме экзаменационного стресса, включая анализ его ключевых причин, методов диагностики уровня тревожности и практический инструментарий для развития стрессоустойчивости, и профилактики перегрузок. Материал адресован педагогам, психологам, родителям и самим выпускникам.

Экзаменационная сессия – это не просто проверка знаний, а мощный многокомпонентный стрессор, воздействующий на психическое, физическое и эмоциональное состояние учащегося [2]. По данным исследований, до 80% выпускников испытывают значительный стресс во время экзаменов, что приводит к снижению когнитивных функций (памяти, концентрации), нарушению сна, обострению хронических заболеваний и в отдельных случаях к развитию тревожных расстройств [3].

Таким образом, формирование стрессоустойчивости – навыка, позволяющего эффективно справляться с давлением и сохранять продуктивность, перестает быть личным делом каждого воспитанника и становится важнейшей задачей для образовательной системы в целом [4]. Профилактика перегрузок направлена не на устранение стресса (что невозможно), а на обучение управлению им.

## **Причины и факторы экзаменационного стресса: почему возникает перегрузка?**

Для эффективной помощи необходимо понимать источники стресса. Их можно разделить на несколько ключевых групп [5].

### **1. Академические факторы:**

- **Информационная перегрузка:** Необходимость усвоить и воспроизвести большие объемы информации за короткий срок приводит к когнитивной перегрузке, снижению концентрации внимания и «каше» в голове.

- **Высокая интенсивность нагрузки:** Несколько экзаменов в сжатые временные рамки не оставляют возможности для полноценного восстановления, приводя к хронической усталости.

- **Неопределенность формата:** Недостаточное понимание критериев оценки или формата экзамена усиливает тревогу и мешает целенаправленной подготовке.

### **2. Психологические и эмоциональные факторы:**

- **Страх неудачи (атихифобия):** Боязнь не оправдать ожидания (родителей, преподавателей, свои собственные) порождает сильнейшее внутреннее давление. Особенно подвержены этому перфекционисты.

- **«Синдром самозванца»:** Убежденность в том, что собственные успехи незаслуженны, и страх быть «разоблаченным» на экзамене.

- **Неопределенность будущего:** Для многих студентов экзамен – это рубеж, от которого зависит их дальнейшая карьера или академический путь, что многократно увеличивает значимость и, как следствие, стрессогенность ситуации.

### **3. Социальные факторы:**

- Социальное давление: Прямые или косвенные ожидания со стороны семьи, преподавателей и сверстников создают дополнительный стресс.

- Конкуренция: Сравнение своих успехов с результатами однокурсников может провоцировать чувство неполноценности и усиливать тревогу.

#### 4. Физиологические и поведенческие факторы:

- Нарушение режима сна и отдыха: Недосып напрямую влияет на работу гиппокампа – отдела мозга, ответственного за память, что сводит эффективность подготовки к нулю.

- Несбалансированное питание и гиподинамия: Увлечение фастфудом, кофеином и сладким, отсутствие физической активности подрывают энергетические ресурсы организма.

- Пренебрежение гигиеной труда: Отсутствие перерывов, работы в неэргономичной позе, хаотичное планирование дня.

### **Диагностика уровня стресса и тревожности**

Раннее выявление высокого уровня стресса и тревожности – ключ к эффективной помощи. Грамотная диагностика позволяет не констатировать факт перегрузки, а понять ее причины, интенсивность и индивидуальные проявления у каждого учащегося [6]. Весь диагностический инструментарий можно разделить на два основных направления: профессиональный (для системной работы) и методы самодиагностики (для развития самосознания выпускника).

**Профессиональные методы** (для педагогов и психологов): эти инструменты позволяют получить объективные данные, выявить группу риска и спланировать адресные вмешательства.

**а) Психодиагностические опросники** (стандартизированные методики):

**1. Шкала ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера** (в адаптации Ю.Л. Ханина) [7]: разделяет тревожность на два вида:

- ситуативная тревожность (СТ): Актуальное состояние нервного напряжения «здесь и сейчас», реакция на конкретную ситуацию (например, предстоящий экзамен). Высокие показатели говорят о сильном стрессе в данный момент.
- личностная тревожность (ЛТ): Устойчивая черта личности, склонность воспринимать широкий круг ситуаций как угрожающие. Высокие показатели свидетельствуют о повышенной уязвимости к стрессу в целом.

Позволяет понять, является ли тревога острой реакцией на сессию или следствием глубинных личностных особенностей, требующих более длительной работы.

**2. Тест школьной тревожности Филиппа** [8]: дает развернутую «карту тревожности», выявляя ее основные «фокусы» в учебном процессе. Методика оценивает уровень и характер тревожности по 8 факторам:

1. Общая тревожность в школе.
2. Переживание социального стресса.
3. Фрустрация потребности в достижении успеха (страх неудачи).
4. Страх самовыражения (боязнь проявлять себя, отвечать у доски).
5. Страх ситуации проверки знаний (непосредственно экзамены, зачеты).
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих (родителей, учителей).

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу.

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями.

Позволяет не просто констатировать факт тревоги, а понять ее конкретные причины и направить помощь точно (например, на работу со страхом проверки знаний или социальными оценками).

**б) Качественные методы** (наблюдение и беседы):

- Наблюдение: педагог или психолог может отмечать косвенные, но красноречивые поведенческие маркеры стресса:

- Эмоциональные: Повышенная раздражительность, плаксивость, нервозность, апатия, подавленность.

- Когнитивные: Рассеянность, ухудшение памяти, трудности с концентрацией, «застывание» на неудачах.

- Поведенческие: Снижение успеваемости, пропуски занятий, отстраненность от общения, отказ от привычных увлечений.

- Физиологические: Учащенные простудные заболевания, жалобы на головные боли, нарушения сна и аппетита, дрожь в руках.

**2. Индивидуальные и групповые беседы:**

Цель: Создать безопасное пространство для диалога, где студент может поделиться переживаниями без страха осуждения.

Ключевые вопросы: «Как ты себя чувствуешь в преддверии сессии?», «Что тебя больше всего беспокоит?», «В какой поддержке ты нуждаешься?». Важно задавать открытые вопросы, которые провоцируют на развернутый ответ, а не просто «да/нет».

**Методы самодиагностики** (для воспитанников): эти техники помогают воспитаннику развить эмоциональный интеллект, лучше понять себя и взять управление своим состоянием в свои руки [9].

Ведение дневника стресса и настроения (рекомендуемый период: 1-2 недели): это структурированный журнал, куда воспитанник ежедневно вносит краткие записи по следующим пунктам:

Таблица 1. «Дневник стресса и настроения»

Дата/время	Ситуация (что вызвало стресс)	Физические ощущения	Эмоции и мысли	Интенсивность (1-10)	Способ справиться

Что это дает:

1. Идентификация триггеров: обучающийся наглядно видит, какие именно ситуации, люди или мысли вызывают у него наибольший стресс (например, разговоры о экзаменах, определенные предметы).

2. Отслеживание динамики: Позволяет увидеть, становится ли легче после применения техник релаксации, или состояние усугубляется.

3. Повышение осознанности: Сам процесс описания своих чувств и ощущений помогает дистанцироваться от них и снизить их интенсивность.

4. Подбор эффективных стратегий: Анализируя колонку «Способ справиться», воспитанник понимает, что ему помогает лучше всего (прогулка, дыхание, разговор с другом), и начинает использовать это осознанно.

Комбинация профессиональной диагностики и само-диагностики создает наиболее полную и точную картину психологического состояния, позволяя перейти от констатации проблемы к конкретным и эффективным действиям по ее решению.

### **Практический инструментарий: стратегии и техники для повышения стрессоустойчивости**

Борьба со стрессом должна вестись на всех фронтах. Предлагаемый инструментарий делится на техники «скорой помощи» и стратегии долгосрочной устойчивости [9].

**Техники «скорой помощи»** (для быстрого снятия напряжения):

Дыхательные упражнения:

1. Техника «4-7-8»: Вдох на 4 счета, задержка на 7 счетов, выдох на 8 счетов. 3-5 циклов достаточно для активации парасимпатической нервной системы и снижения паники.

2. Диафрагмальное дыхание: Медленные глубокие вдохи животом, а не грудью.

3. Техники заземления (возвращение в «здесь и сейчас»):

«5-4-3-2-1»: Найдите и назовите про себя: 5 вещей, которые вы видите; 4 вещи, которые ощущаете; 3 вещи, которые слышите; 2 вещи, которые обоняете; 1 вещь, которую чувствуете на вкус. Метод эффективно переключает внимание с тревожных мыслей.

**Стратегии долгосрочной устойчивости и профилактики:**

1. Когнитивно-поведенческие техники [11]:

- Работа с негативными установками: Замените катастрофические мысли («Я все провалю») на более рациональные («Я хорошо подготовился и сделаю все, что в моих силах»).

- Декомпозиция целей: Разбейте большую цель («подготовиться к экзамену») на маленькие конкретные шаги («выучить 2 билета сегодня»).

## 2. Телесно-ориентированные практики [12]:

- Регулярная физическая активность: Ежедневные прогулки по 30-40 минут, бег, йога, плавание. Спорт – естественный способ «сжечь» излишки кортизола (гормона стресса).

- Прогрессивная мышечная релаксация: Поочередное напряжение и расслабление групп мышц учит тело распознавать и снимать напряжение.

## 3. Эмоциональная саморегуляция [13]:

- Медитация и практики осознанности: Ежедневные 10-15 минутные сессии помогают тренировать навык наблюдения за своими мыслями и эмоциями без отождествления с ними.

- Визуализация: Мысленное проигрывание ситуации успешной сдачи экзамена помогает снизить страх перед неизвестностью.

## 4. Организационные технологии [14]:

- Составление реалистичного плана подготовки: Четкий план на каждый день дает чувство контроля и снижает тревогу.

Экзаменационная сессия – это не только испытание на прочность, но и уникальная возможность развить в себе навыки, которые пригодятся далеко за пределами учебной аудитории: саморегуляция, управление временем, устойчивость к давлению.

Помощь обучающимся должна быть комплексной [15]. Она включает в себя:

1. Просвещение: Обучение студентов теоритическим основам и практическим техникам управления стрессом.

2. Создание поддерживающей среды: Где педагог и родители выступают не как источник давления, а как ресурс и опора.

3. Поощрение здоровых привычек: Формирование культуры, в которой забота о сне, питании и физическом состоянии так же важны, как и академические достижения.

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. - М.: Совершенство, 1998. - 298 с.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. - СПб.: Питер, 2005. - 336 с.
3. Изард К.Э. Психология эмоций. - СПб.: Питер, 1999. - 464 с.
4. Кристалл Г. Интеграция и самоисцеление: Аффект - Травма - Алекситимия. - М.: Институт общегуманитарных исследований, 2006. - 456 с.
5. Кэбэл Э. Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире. - М.: ОДРИ, 2019. - 336 с.
6. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. - Л.: Медицина, 1970. - С. 178-209.
7. Маккей М., Дэвис М., Фэннинг П. Терапия тревожных расстройств. - СПб.: Питер, 2021. - 512 с.
8. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. А.О. Прохорова. - СПб.: Речь, 2004. - 480 с.

9. Практикум по психологической диагностике: Учебное пособие. - URL: <https://psylab.info> (дата обращения: 15.11.2025).
10. Психологическая диагностика в образовании: методы и методики. - URL: <https://edu-psy.ru/metodiki> (дата обращения: 15.11.2025).
11. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. - 490 с.
12. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. -- М.: Генезис, 2009. - 184 с.
13. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. - СПб.: Питер, 2022. - 256 с.
14. Ясько Б.А. Психология стресса. -- М.: Академия, 2011. - 256 с.
15. Селье Г. Стресс без дистресса. -- М.: Прогресс, 1982. - 128 с.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЭФФЕКТИВНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ**

*Чапля Наталья Игоревна*

*педагог-психолог*

*ФГКОУ «Краснодарское Президентское кадетское училище»*

### **Аннотация**

Педагогическое взаимодействие представляет собой сложную систему взаимозависимых процессов, включающих эмоциональные, когнитивные и поведенческие компоненты. Эффективность педагогического процесса зависит от множе-

ства факторов, среди которых особое значение имеют психологические характеристики учителя, умение строить доверительные отношения с учениками, понимание возрастных особенностей подростков и юношества, а также способность создавать благоприятную атмосферу в классе.

В статье рассматриваются ключевые психологические принципы, лежащие в основе эффективного взаимодействия педагога с обучающимися, в особенности с подростками и юношами. Анализируются такие фундаментальные категории как, эмпатия, уважение, принятие и поддержка. Выявляются типичные ошибки в педагогической практике, препятствующие установлению конструктивных отношений. В заключении предлагаются практические рекомендации по созданию образовательной среды, способствующей мотивации и личностному развитию учащихся.

#### **Ключевые слова**

Педагогическое взаимодействие, психологические принципы, эмпатия, уважение, принятие, поддержка, ошибки педагогов, мотивирующая среда, подростковый возраст, юношеский возраст.

Современный образовательный процесс всё более отчётливо осознаётся не как трансляция знаний от педагога к обучающемуся, а как сложная система субъект-субъектного взаимодействия. Эффективность этого процесса напрямую зависит от психологической грамотности педагога, его способности выстраивать отношения, основанные на взаимопонимании и доверии. Педагоги играют ключевую роль в формировании личности учащихся, оказывая значительное влияние на развитие их интеллектуальных способностей, эмоциональной устойчивости и социальной адаптации.

Особую актуальность этот вопрос приобретает в работе с подростками и юношами, чья личность находится в

стадии активного становления, а ведущей деятельностью является общение и поиск собственной идентичности. Цель данной статьи – систематизировать психологические основы эффективного педагогического взаимодействия, охарактеризовать основные принципы работы педагога-профессионала, выделить типичные ошибки и наметить пути создания мотивирующей образовательной среды.

В основе любого продуктивного педагогического взаимодействия лежит гуманистический подход, в центре которого находится безусловная ценность личности обучающегося. В подростковом периоде молодые люди обладают высокоразвитым чувством справедливости и остро нуждаются в уважительном отношении со стороны взрослых, даже если сами не до конца уверены в своей ценности [1]. Подростки предпочитают, чтобы преподаватели уважали их как личность. Ими движет поиск аутентичности и значимости изучаемого материала в контексте их собственной жизни [1]. Теоретической базой для построения конструктивных отношений служит подход, в котором обучающийся является не пассивным получателем знаний, а активным, равноправным участником образовательного процесса.

Практическая реализация теоретических положений воплощается в следующих принципах:

Эмпатия. Понимается как способность педагога проникать во внутренний мир обучающегося, понимать его чувства, переживания и мотивы, не отождествляя себя с ним. Это не просто симпатия, а активное слушание и стремление взглянуть на ситуацию с точки зрения подростка. Эмпатичный педагог создаёт атмосферу психологической безопасности, в которой обучающийся не боится быть непонятым и осмеянным. Это основа искреннего диалога и разрешения

конфликтных ситуаций. Подростки остро нуждаются в принятии себя, как индивидуальности с собственными взглядами [1]. Но принятие не означает согласие с деструктивными поступками, оно предполагает веру в личный потенциал обучающегося.

**Уважение.** Данный принцип предполагает безоценочное признание права обучающегося на собственное мнение, индивидуальность, особенности темперамента и характера. Уважение проявляется в соблюдении личных границ, доверии к способностям подростка и обращении к нему, как к равноправному участнику образовательного процесса. Это исключает использование унижительных замечаний, сарказма и публичной критики. Подростки чрезвычайно чувствительны к справедливости и уважению со стороны преподавателя.

**Принятие.** Означает безусловное положительное отношение к обучающемуся, независимо от его академических успехов, поведения или социального статуса. Педагог принимает подростка со всеми его достоинствами и недостатками, что не означает согласия с деструктивными поступками, но предполагает веру в его потенциал и способность к позитивным изменениям. Это фундамент для формирования здоровой самооценки обучающегося.

**Поддержка.** Психологическая поддержка – это действия педагога, направленные на укрепление веры подростка в собственные силы, которая особенно важна в ситуациях неудачи. Поддерживающий педагог акцентирует внимание не на провале, а на усилиях и тех шагах, которые можно предпринять для исправления ситуации. Поддержка способствует развитию учебной мотивации, основанной на интересе и стремлении к развитию, а не страхе перед наказанием.

Несмотря на понимание важности вышеуказанных принципов, на практике педагоги нередко допускают ошибки, которые сводят на нет эффективность взаимодействия.

Жёсткие негибкие требования, не учитывающие индивидуальные особенности обучающегося и его текущее психофизиологическое состояние, порождают хронический стресс и тревожность. Когда требования завышены и невыполнимы, они приводят не к росту, а к выученной беспомощности, апатии или протестному поведению.

Постоянный тотальный контроль над каждым действием подростка воспринимается как проявление недоверия и ущемление его автономии. Стремление к самостоятельности и самоутверждению является ключевой потребностью возраста. Подавление этой потребности через контроль вызывает сопротивление, скрытность и ложь как формы психологической защиты.

Критика, которая не содержит конкретных указаний на ошибки и пути их исправление, является деструктивной. Она бесполезна и демотивирует. Фразы вроде «ты не стараешься» или «работа слабая» не несут полезной информации для обучающегося. Отсутствие своевременной и конкретной «обратной связи» лишает подростка ориентиров для развития и создаёт ощущение несправедливости. Подростки ценят профессионализм преподавателя и его умение брать руководство учебным процессом [1].

Игнорирование возрастных интересов и технологий также могут негативно влиять на процесс взаимодействия с обучающимися. Преподаватель, не знакомый с актуальными для подростков технологиями, событиями и культурными трендами, теряет мощный ресурс для установления

контакта и повышения мотивации. Цифровая среда – неотъемлемая часть жизни современного подростка, и её игнорирование создаёт огромный разрыв в понимании между поколениями.

Создание среды, которая пробуждает внутреннюю мотивацию к познанию и развитию – это комплексная задача, решаемая через реализацию рассмотренных принципов и избегание типичных ошибок.

Как же создать такую среду, в которой обучающиеся с интересом будут получать знания и повышать свою мотивацию?

Необходима ориентация на интересы и личный опыт обучающихся. Включение в учебный материал тем, актуальных для мира подростков и юношей, использование проектных методов. Можно связать учебный материал с личным опытом, интересами и актуальными событиями из жизни обучающихся. Немаловажным остаётся создание ситуаций успеха. Дифференциация заданий, чтобы каждый обучающийся на своём уровне мог достичь результата и почувствовать свою компетентность и успешность. Развитие субъектности укрепляет ответственность и внутреннюю мотивацию подростков через предоставление им права выбора темы проекта, формы отчёта. Но здесь важно соблюдать баланс, так как полная передача контроля может быть воспринята как непрофессионализм преподавателя. Поощрение не только врождённых талантов, но и трудолюбия, настойчивости в овладении знаниями формирует стремление к росту.

Подросткам, как и юношам нравится в процессе обучения сотрудничать с преподавателем, быть частью процесса. Поэтому групповая работа, дискуссии будут хорошо ими восприниматься и поддерживать интерес и мотивацию, а застенчивым подросткам такая форма работы позволит

улучшить коммуникативные навыки и пообщаться с одноклассниками. Обучающиеся ценят открытость и прозрачность оценивания. Использование критериального оценивания, когда подросток знает, по каким параметрам будет оцениваться его работа, и понимает, как её улучшить.

На уроках можно использовать различные методы и ресурсы для повышения вовлечённости (Таблица 1.)

«Таблица 1. Методы для повышения вовлечённости»

Метод/ресурс	Краткое описание и преимущества
Использование ИКТ (компьютерные программы, интерактивные упражнения)	Повышает мотивацию за счёт игрового формата, предоставляет немедленную обратную связь, позволяет учиться в индивидуальном темпе [1].
Музыка, видео	Делает уроки более наглядными и эмоциональными, помогает практиковать языковые и коммуникативные навыки [1].
Рольевые игры	Позволяют подросткам выражать чувства, примерять на себя разные социальные роли, что способствует личностному развитию [1].
Быстрый темп и игры	Короткие разнообразные задания и элементы соревновательности соответствуют особенностям внимания подростков и их потребности в демонстрации своих способностей [1].

Таким образом, психологически грамотное педагогическое взаимодействие с подростками и юношами – это не набор техник, а целостная гуманистическая позиция педагога. Её стержнем являются эмпатия, уважение, принятие и поддержка, которые создают фундамент для доверительных отношений. Избегая ошибок, педагог получает возможность стать фасилитатором процесса развития. Созданная в результате такого подхода мотивирующая образовательная среда становится пространством, где каждый обучающийся чувствует свою значимость и ценность, верит в свои силы и активно включается в процесс познания и самосовершенствования.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Курбанова Д.А., Мустафакулова Ф. How to Motivate and interest Teenagers// Молодой учёный. – 2015. - №14 (94). – С. 486-488. [1] URL: <https://moluch.ru/archive/94/20750> (дата обращения: 09.11.2025).
2. Маслоу А. Мотивация и личность/А. Маслоу. – СПб.: Питер, 2019. – 400с.
3. Муреева Е.В., Воронина Н.А. Направления работы педагога-психолога по развитию учебной мотивации младших подростков в период перехода на многопредметное обучение//Школа XXI века: тенденции и перспективы: матер. Междунар. Науч.-практ.конф. – 2016. URL: <https://interactive-plus.ru/ru/action/72/info> (дата обращения: 09.11.2025).
4. Окунев А.А. Как учить не уча: Психология гармоничного педагогического общения/ А.А. Окунев.- СПб.: Речь, 2010. – 208 с.

# **ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ВОСПИТАННИКОВ КАК ОСНОВА РЕАЛИЗАЦИИ ЗНАНИЙ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫХ ИСПЫТАНИЙ**

*Чеботаева Ядвига Эдуардовна*

*педагог-психолог, ФГКОУ «Екатеринбургское суворовское училище» МО РФ*

Экзаменационные испытания – итог многолетней учебной деятельности воспитанников, аккумулирующий все полученные ранее знания. Возможность проявить себя в ходе экзаменов – способ оказать влияние на собственную дальнейшую судьбу. Парадокс экзаменационной ситуации состоит в том, что высокий уровень стресса нивелирует даже прочные и глубокие познания воспитанников, не позволяя реализовать свой потенциал. Таким образом, задача формирования стрессоустойчивости у воспитанников перестает быть второстепенной и выходит на передний план.

Одно из определений стресса звучит как «напряжение, которое возникает при появлении угрожающих или неприятных факторов в жизненной ситуации» [3, с. 8]. Как мы знаем, стресс бывает полезным и вредным: полезный стресс мобилизует человека, вредный же обладает разрушительной силой, особенно при его накоплении. Во время чрезмерного стресса организм человека думает не о решении поставленных задач, а о сохранении собственной целостности. Так, перед нами стоит задача не борьбы со стрессом, а сохранения разумного уровня стресса (полезного стресса) для мобилизации организма во время экзаменационных испытаний воспитанников. Процессы ухудшения деятельности при стрессе следует рассматривать не только как результат произвольных потерь информации, но и как следствие

ослабления волевой активности, снижение восприимчивости к внешним мотивам деятельности в результате ухода «в себя», то есть стрессовой интернализации личности [2, с. 34].

Для перевода стресса в эустресс (полезный стресс) необходим комплекс условий, формирующий более благоприятную ситуацию. Важную роль играет положительный эмоциональный фон мероприятия, обстоятельств, ситуации. Данный фактор зависит как от самого воспитанника и его умения выстраивать благоприятные отношения с окружающими, так и от других участников образовательного процесса. Достигается это по средствам развивающей работы с воспитанниками, направленной на формирование коммуникативных компетенция, и просветительской и развивающей работой со всеми участниками образовательных отношений.

Следующим важным фактором, способствующим переводу стресса в эустресс, является опыт решения подобных проблем в прошлом и позитивный прогноз на будущее. Возможность реализации данного аспекта в военном училище: создание и отработка с воспитанниками ситуаций, схожих с экзаменационными испытаниями. Кроме того, необходимо развитие умения прогнозировать, учитывая реальные объективные и субъективные факторы среды. Это достигается в ходе деловых игр, а также в коллаборационных взаимодействиях с педагогами основных дисциплин.

Ещё одним фактором, помогающим сохранять уровень стресса полезным, является одобрение действий воспитанников со стороны социума. Так, благодаря просветительской работе педагога-психолога, воспитатели, педагоги и родители могут более чутко относиться к оценке действий

воспитанников, оказывать больше поддержки, учиться использовать описательную похвалу во время взаимодействия.

Последним и невероятно значимым фактором сохранения стресса в пределах полезности является наличие у воспитанников достаточных ресурсов для преодоления стресса. Это свидетельствует о том, что даже при благоприятной обстановке и небольшом влиянии полезного стресса воспитанникам необходимы силы и энергия для взаимодействия со стрессом и его преодолением. Это приводит к необходимости реализации коррекционно-развивающих занятий, направленных на формирование и сохранение ресурса для преодоления экзаменационных испытаний.

Во время сильного стресса организм человека занят первостепенным самосохранением, поэтому «прошлый опыт, знания, мотивы временно погашены» [3, с. 41]. Во время стресса, чем является ситуация экзаменационных испытаний, левое (логическое) полушарие работает значительно слабее, а верх берет правое (эмоциональное). Кроме того, наблюдается ухудшение межполушарных взаимодействий, что приводит к осложнению в принятии решений и комплексному подходу в видении проблемы в целом.

Экзаменационный стресс занимает достаточно длительный отрезок времени в жизни человека: он начинается уже того, когда воспитанник начинает осознавать, что экзаменационные испытания неизбежны. Более того, воспитанник, сдав первый экзамен, не перестает испытывать стресс, ведь он понимает, что впереди его ждет ещё несколько таких же ситуаций. Длительность экзаменационного стресса и значимость результатов экзаменационных испытаний за-

ставляют принимать ряд профилактических мер по нейтрализации стресса и повышению стрессоустойчивости воспитанников.

Существует достаточное количество методов психоэмоциональной коррекции стрессовых состояний, которые можно разделить на несколько категорий: психологические, физиологические, биохимические, физические. Рассмотрим категории с конца: физическое воздействие на организм человека перепад температур, света и пр. Закаливание, сауна, баня, обливание, солнечные ванны – способствуют укреплению организма и повышению стрессоустойчивости. Данная категория носит рекомендательный характер, используется очень индивидуально, реализуется в личное время воспитанников под контролем законных представителей.

Биохимические методы снятия стресса включают в себя отслеживание и восполнение дефицитов микроэлементов и витаминов у воспитанников. Реализуются также при поддержке взрослых. Кроме того, снижению экзаменационного стресса могут способствовать лекарственные препараты, травы, ароматические масла и другое.

Физиологические способы повышения стрессоустойчивости заключаются в прямом воздействии на организм человека: регулирование дыхательной, мышечной и сердечно-сосудистой систем. Массаж и самомассаж, дыхательные техники, мышечная релаксация и физические упражнения. Данный метод доступен для реализации с воспитанниками в условиях психолого-педагогического сопровождения.

Психологический метод снятия стресса широк и максимально реализуется педагогом-психологом на индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятиях и во время консультативной деятельности. Главное место занимает консультативная работа с воспитанниками по исследованию внутреннего мира личности с её установками, взглядами, стереотипами, травмирующими ситуациями и опытом прошлого. Кроме того, в своей работе психолог активно включает метод аутогенной тренировки, обучает воспитанников различным дыхательным техникам и техникам расслабления с акцентом на пребывании в настоящем и отслеживании изменений в теле и сознании.

Психическая саморегуляция представляет собой процесс самоуправления и самовоздействия субъекта на свое функциональное состояние и поведение [1, с. 434]. Среди прочих эффективных техник на снижение стресса можно особо выделить технику надувания шаров. При своей достаточной сложности первичного исполнения она приводит к хорошим результатам, воздействуя комплексно и разнонаправленно. Изначально воспитаннику предлагается освоить технику спокойного дыхания с удлиненным выдохом, затем педагог-психолог просит представить, что на выдохе воспитанник надувает воображаемый воздушный шарик любого цвета.

Следующим этапом реализации данной техники является присвоение каждому воображаемо надуваемому воздушному шару какой-либо существующей сложности, трудности, ситуации стресса, которые есть в жизни воспитанника. В конце проведения техники воспитаннику предлагается представить, как все шарики, олицетворяющие тревоги и ситуации стресса, улетают в небо через открытое

окно. Таким образом, помимо дыхательной практики, в технике используются элементы визуализации освобождения от тревог, а также включается исследование ситуаций стресса, волнующих воспитанника. Когнитивный компонент техники позволяет продолжить психологическую работу на осознание и проживание тревожных ситуаций, способствующих повышению уровня стресса воспитанника.

Широкий арсенал методов возможного влияния на тело и сознание воспитанников, направленных на снижение уровня стресса, ложится в основу профилактической работы педагога-психолога. Такая работа позволяет повысить осознанность и сформировать у воспитанников привычку заботы о себе через отслеживание эмоциональных реакций и возможную их корректировку. Важным аспектом является пропаганда комплексного воздействия на благополучие воспитанников через включение в работу воспитателей, педагогов и, конечно же, родителей.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление – М.: ПЕРСЭ, 2006. – 528 с.
2. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Наука, 1983. – 368 с.
3. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006 – 256 с.

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЕМОВ СЕНСОМОТОРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ В ПОВЫШЕНИИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ

*Шадрина Наталья Валерьевна*

*педагог-психолог учебного отдела ФГКОУ Санкт-Петербургский кадетский корпус «Пансион воспитанниц Министерства обороны Российской Федерации»*

Сенсомоторной интеграцией называется происходящий в центральной нервной системе процесс организации ощущений, поступающих одновременно от разных сенсорных систем (вестибулярный аппарат, проприоцепция, осязание, слух, зрение, обоняние и вкус), который обеспечивает слаженное функционирование структур нервной системы и позволяет человеку осуществлять эффективное адаптивное взаимодействие с окружающей средой.

Благодаря данному процессу, информация, идущая одновременно по нескольким чувственным каналам, упорядочивается и объединяется в единое целое, что приводит к формированию целостного восприятия ситуации и создает возможность целенаправленного, осмысленного действия в этой ситуации. Кроме того, в процессе обработки сенсорной информации получаемые нами ощущения наделяются значением, и происходит отбор наиболее важной информации, на которой следует сконцентрировать внимание в данный момент.

Создатель теории сенсорной интеграции, американский эрготерапевт и специалист по детскому развитию Э. Джин Айрес отмечала, что дефицит интеграции сенсорных ощущений сказывается на эмоциональной стабильности ребенка и успешности выполнения им жизненных задач, что

приводит к понижению его самооценки и уверенности в себе [1].

В основе теории сенсомоторного развития лежит учёт закономерности развития головного мозга ребёнка, а также представление о том, что воздействие на базовый сенсомоторный уровень развития активизирует развитие всех высших психических функций. Если произошло нарушение на более низких уровнях – в сенсорной и моторной сферах – то, как следствие, последующие уровни – высшие психические функции – не смогут развиваться корректно.

Сенсорно-интегративная терапия представляет собой программу коррекционного вмешательства, предполагающую активное участие ребенка в осмысленных видах деятельности, обеспечивающих ему усиленную сенсорную стимуляцию, особенно, в вестибулярной, тактильной и проприоцептивной сферах [3].

Таким образом, метод сенсомоторной интеграции построен на естественно-научном подходе, основанном на современных достижениях в области когнитивной психологии и нейронауки. Основная цель метода заключается в создании специфических условий, среды, способствующей к побуждению собственной двигательной и познавательной активности.

Средства сенсомоторной интеграции — это оборудование и материалы, которые используются для стимуляции различных сенсорных систем (тактильной, вестибулярной, проприоцептивной).

Как известно, воспитанники довузовских образовательных организаций МО РФ в процессе обучения сталкиваются с большим нервно-психическим напряжением.

Подросток, поступив в учебное заведение закрытого типа, оказывается перед необходимостью адаптации к новому режиму жизни, к более сложным интеллектуальным нагрузкам, к новому коллективу и к новому статусу.

Далее, на протяжении всего периода обучения в ДОО МО РФ воспитанники сталкиваются со специфичными для кадетского корпуса особенностями жизнедеятельности: жесткая регламентация распорядка дня; преобладание групповых видов деятельности; подчинение и субординация; совмещение учебной деятельности с выполнением обязанностей, связанных с бытом, с получением дополнительного образования и т.д.

Факторов, влияющих на возникновение стресса более, чем достаточно. Как показывает практика, у обучающихся возрастает тревожность перед экзаменами, публичным выступлением или важным ответственным событием. Хроническое напряжение может привести к ухудшению здоровья, снижению успеваемости и даже к развитию тревожных расстройств или депрессии.

В Санкт-Петербургском кадетском корпусе «Пансион воспитанниц Министерства обороны Российской Федерации» реализуется метод «Совопрактика», основанный на теории сенсомоторной интеграции. Оборудование сенсорно-динамического зала «Дом Совы» включает в себя различные мягкие и жесткие подвесные тренажеры, доски Бильгоу (равновесы).

Имеющиеся в Пансионе оборудование Дом Совы открывает широкие возможности для оказания психологической помощи воспитанницам.

Занятия с воспитанницами обычно проходят в игровой форме и направлены на интеграцию ощущений и движений. Темы и сценарии занятий разрабатываются для воспитанниц с учётом их возрастных особенностей, потребностей и особенностей развития.

Существуют общие принципы построения занятий:

- создание сюжетной ситуации — педагог-психолог создаёт сюжет, и всё пространство и задания подстраивают под него;
- решение задач — развитие происходит в процессе решения различных задач, для которых нет готовых способов решения;
- наблюдение за реакциями воспитанниц на различные сенсорные стимулы — при необходимости психолог помогает воспитанницам научиться правильно их обрабатывать.

Приемы сенсомоторной интеграции позволяют воспитанницам познавать собственное тело; его границы; учат произвольно управлять телодвижениями, познавать пространственные характеристики окружающей среды; способствуют получению эмоционального опыта, необходимого каждому человеку в умении строить конструктивные отношения с окружающими людьми и позитивно к себе относиться; стабилизируют психоэмоциональный фон, повышают стрессоустойчивость [2].

*Схема примерного занятия с воспитанницами «Путешествие морских исследовательниц»*

*Цель:* развитие вестибулярного аппарата, чувства уверенности, группового взаимодействия, повышение стрессоустойчивости.

*Сюжет:* девочки — команда исследовательниц, которые плывут по морю и ищут остров Сияния – свой внутренний ресурс [4].

*Оборудование:* шар – «Морской буй», бочка – «Подводная пещера», платформа – «Плот исследователей», соволента – «Морская волна», гамаки – «Лодки отдыха».

Этап занятия	Деятельность педагога и воспитанниц	Методические указания / правила безопасности
Вступление (5–7 мин)	Приветствие: «Слушаем шум моря» — дети закрывают глаза, дышат глубоко. Разминка: имитация движений морских животных (дельфин – прыжки, краб – боковой ход, медуза – плавные движения).	Организация внимания, настрой на занятие, постепенный вход в активность.
Основная часть (25 мин)	<p>1. Шар – «Удержись на волне». Раскачивание в разные стороны, задача — не упасть с шара. Правило: держаться руками, не прыгать.</p> <p>2. Бочка – «Коралловая пещера». Проползание внутрь и наружу, мягкие перекаты. Не залезать вдвоем, не крутить резко.</p> <p>3. Платформа – «Плот исследователей». Качание вдвоем: одна управляет направлением, вторая помогает держать равновесие. Правило: синхронные движения, смотреть друг на друга.</p>	Контроль за безопасностью: не толкаться, соблюдать дистанцию, держаться за канаты/тросы по инструкции, выполнять движения по очереди.

Этап занятия	Деятельность педагога и воспитанниц	Методические указания / правила безопасности
	<p>4. Соволента – «Морская волна». Лечь в ленту и покачиваться в ритме дыхания. Задача — чувствовать плавность. Правило: сохранять спокойствие.</p> <p>5. Гамаки – «Лодки отдыха». Лежать, слушать звуки моря или дыхание. Правило: не раскачиваться слишком сильно, не вставать без разрешения.</p>	
Завершение (5–7 мин)	Собираются на платформе, рассказывают, какие острова Сияния - внутренние ресурсы они открыли, что помогало выполнять упражнения, что понравилось. Дыхание «волна»: вдох — руки вверх, выдох — вниз.	Снижение активности, расслабление, подведение итогов, положительное эмоциональное завершение.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айрес Э.Д./Ребенок и сенсорная интеграция. М.: Теревинф, 2019.
2. Мамина Т., Юдина Е./Метод «Совопрактика». Сенсомоторная интеграция. – Спб.: нестор-История, 2020. – 156 с.
3. [https://www.defectologiya.pro/zhurnal/rebenok\\_i\\_sensornaya\\_integraciya/](https://www.defectologiya.pro/zhurnal/rebenok_i_sensornaya_integraciya/) [дата обращения 11.11.2025 г.]
4. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. М.: Генезис, 2001. «Класс», 2014.

# НЕЙРОГРАФИКА КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ В ПЕРИОД СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ

*Шемякина Илона Владимировна*

*педагог-психолог Кадетского корпуса (спортивной школы)  
Военного института физической культуры*

**Аннотация:** в статье описан метод нейрографики, его польза в применении для снижения уровня стресса, развития навыков саморегуляции и эмоциональной устойчивости в период подготовки к сдаче экзаменов.

В современном мире каждый школьник ежедневно сталкивается со стрессовыми ситуациями. Причины возникновения стресса в школьной среде могут быть различными - боязнь экзаменов, сложный учебный материал, конфликты со сверстниками и т.д. Впервые понятие стресса сформулировал Ганс Селье. Он определил стресс как совокупность защитных реакций организма, вызываемых каким-либо стрессовым фактором. Стрессовый фактор - это сильное длительное воздействие на психику человека, которое приводит к возникновению стресса [3]. Чем ближе экзамены, тем тревожней становятся и дети, и взрослые, которые хотят помочь, но не всегда знают как.

Экзамены представляют собой неизбежную часть нашей жизни. Одни воспринимают их достаточно легко и идут на них, уверенные в успехе, другие считают, что экзамен и оценка за него тесно связаны с беспокойством и тревогой (переживания возникают не только накануне экзамена, но и лишь при мысли о нем начинают испытывать состояние страха, неуверенности в себе и тревоги). Эти состояния называются экзаменационной или тестовой тревогой.

В состоянии экзаменационной тревожности и стресса наблюдаются:

- Нарушения ориентации, понижение точности движений
- Снижение контрольных функций
- Обострение оборонительных реакций
- Понижение волевых функций [1].

Экзаменационный период - время повышенного стресса и тревоги, когда необходимо мобилизовать все ресурсы организма для успешного достижения цели. Стресс возникает в предэкзаменационный период, достигает критической точки в момент сдачи экзамена и идёт на спад после его завершения [1]. В психологии все чаще появляются необычные и интересные методы борьбы со стрессом. Одним из таких является техника нейрографики.

Нейрографика - это современный арт-терапевтический метод, который раскрывает потенциальные ресурсы личности через визуализацию и художественное выражение [2]. Данный метод имеет много плюсов:

1) Нейрографика помогает снизить уровень стресса и тревоги. Само рисование нейрографических линий уже является медитативным процессом. Сосредоточенность на линиях, формах и цвете позволяет отвлечься от тревожных мыслей и переживаний, связанных с предстоящими экзаменами. Прорисовывая свои страхи и переживания на бумаге, подросток как бы выводит их из внутреннего мира во внешний, получая возможность взглянуть на них со стороны и трансформировать. Это способствует расслаблению, успокоению нервной системы и восстановлению эмоционального равновесия. Во время рисования активируются

различные участки мозга, ответственные за творчество и интуицию, что способствует уменьшению активности центров, отвечающих за страх и тревогу.

2) Нейрографика помогает структурировать знания и улучшить процесс запоминания. При помощи нейрографических рисунков можно создавать визуальные ряды между различными понятиями и темами. Это позволяет упорядочить информацию, сделать ее более понятной и запоминающейся. Визуализация сложных концепций в виде нейрографических образов помогает лучше усваивать материал и вспоминать его во время экзамена. Процесс рисования задействует оба полушария мозга, что стимулирует когнитивные функции и облегчает процесс запоминания информации. Регулярные занятия нейрографикой могут помочь оставаться сосредоточенным на учебе и эффективно усваивать материал.

3) Нейрографика помогает повысить уверенность в себе и своих силах. Каждый успешно завершённый нейрографический рисунок укрепляет веру в собственные возможности. Визуализация желаемого результата - успешной сдачи экзамена - помогает создать позитивный настрой и программировать себя на успех. Процесс рисования становится своеобразной медитацией, направленной на усиление концентрации, мотивации и веры в себя. Прорисовывая образ успешной сдачи экзамена, ученик программирует себя на положительный исход, укрепляет уверенность в своих силах и снижает страх неудачи.

Для снятия стресса при подготовке к экзамену в нейрографике используется базовый «Алгоритм снятия ограничений» (АСО). Этот метод наиболее быстро и эффек-

тивно позволяет прийти в состояние оптимальной концентрации. Выполнять его можно как в период подготовки к экзаменам, так и непосредственно во время экзамена, если не удастся успокоиться другими способами.

Для выполнения данного алгоритма понадобится бумага, маркеры или линеры разной толщины и цветные карандаши или фломастеры.

Для начала необходимо настроиться на работу - сформулировать свою проблему или тревогу, связанную с экзаменом (например, «Я боюсь провалить экзамен по биологии») и записать 5-10 слов, которые будут описывать эмоции и чувства (нехватка воздуха при дыхании, страх, отсутствие концентрации и т.д.). На этом этапе психологу можно детально обсудить с учеником его эмоции и чувства.

Когда проблема определена и прочувствована, можно переходить к следующему этапу - «выплеснуть» свое напряжение на лист бумаги в виде множества линий. Это могут быть острые углы, пересечения, резкие либо волнообразные линии, символизирующие стресс и негативные эмоции.

Затем начинается самый важный этап - сглаживание. Необходимо скруглить все острые углы и пересечения линий. В местах пересечений нарисовать маленькие круги или дуги, чтобы линии плавно перетекали друг в друга. Это действие помогает символично «смягчить» конфликтные зоны и помогает мозгу переработать негатив.

После того, как все «сглажено», цветными карандашами или маркерами закрасить смежные участки, как если бы это были «островки» цвета. Это создает ощущение целостности и гармонии.

В завершении образа нужно провести одну или несколько более толстых линий через весь рисунок (сверху вниз или слева направо). Это будут линии поддержки, уверенности, веры в лучшее. И обвести одну или несколько фигур на рисунке более толстой линией. Эта «фигура фиксации» будет символизировать умиротворенное состояние либо найденное решение проблемы.

Завершить процесс нужно сформулировав позитивную фразу, отражающую благополучное решение проблемы (например, «Я спокоен и уверенно справлюсь с экзаменом», «У меня достаточно знаний для успешной сдачи экзамена»).

Данный метод работает по накопительному принципу. Чем чаще создавать свои нейрографические рисунки, тем скорее будут аккумулироваться положительные изменения. При использовании этого метода нужно придерживаться правила – один рисунок в день [2]. Это нужно для того, чтобы подростки смогли увидеть изменения своего эмоционального состояния, прочувствовать положительный эффект и закрепить результат.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Миронова О.И. Подходы к изучению экзаменационного стресса у студентов // Педагогика и психология образования. 2021. № 1
2. Пискарёв П.М. Нейрографика: алгоритм снятия ограничений / П.М. Пискарёв. - М.: ЭКСМО, 2020.
3. Селье Г. Стресс без дистресса. - М.: Наука, 1979

## ИСПОЛЬЗУЕМ ТРЕВОГУ КОНСТРУКТИВНО!

*Шibaкина Ольга Федоровна*

*педагог-психолог учебного курса*

*ФГКОУ «Омский кадетский военный корпус»*

«Встреча с тревогой может  
освободить нас от скуки,  
может обострить наше восприятие,  
она создает то напряжение,  
на котором основано сохранение  
человеческого существования.  
Если тревога, значит человек живет»

*Ролло Мей*

Экзамены – это всегда стрессовые ситуации. Все новое, неизвестное является дополнительным источником тревожности. В этой ситуации, при подготовке к государственной итоговой аттестации, обучающиеся более, чем когда-либо, нуждаются в психологической помощи и поддержке не только воспитателей и преподавателей, но и педагогов-психологов.

Начиная, учебный год 9 и 11 классов, перед каждым педагогом встает важная задача: подготовить своих воспитанников предстоящей итоговой аттестации. Вопрос не только в успешной подготовке знаний по предмету, но еще и в обеспечении сохранности психологического здоровья обучающихся. Педагог-психолог курса планирует свою работу во внеурочное время, одной из задач которой является психологическая подготовка к государственной итоговой аттестации. При подготовке к экзаменам нельзя допускать сомнений у воспитанников, что они не справятся с задани-

ями, чтобы это не перешло в состояние сильного напряжения [1]. Успешно сдать экзамен можно, когда человек спокоен. Каждый человек знает, что в состоянии тревоги он перестает ясно воспринимать не только самого себя, но и объективную ситуацию. В момент тревоги нарушается именно осознание взаимоотношений Я и окружающим миром. Тревога – важнейший элемент существования человека. Она свидетельствует о том, что внутри человека идет борьба. Пока борьба продолжается, еще не поздно найти конструктивное решение проблемы.

Опираясь на «теорию тревоги» психотерапевта Ролло Мэй, выделим некоторые ее особенности: взгляд на тревогу как на положительный элемент существования человека; тревога имеет смысл, и ее можно использовать конструктивно [3].

Возможные срывы на экзаменах могут являться проявлением волнения, тревоги и даже страха. И зависят они, в большинстве случаев не от теоретической, а от психологической подготовки. Изучив ранее своих воспитанников, педагог-психолог по результатам методик, своим наблюдениям знает насколько предрасположен воспитанник к стрессу и на каком уровне его личностная и ситуативная тревожность. Выявлять воспитанников с низким уровнем сопротивляемости стрессу, что может привести к низкому уровню сдачи экзамена по причине тревожности. Как правило, у тех воспитанников для которых результаты экзаменов важны и есть потребность сдать их как можно лучше, перед экзаменами возникает состояние тревоги [1].

Исходя из этого, педагог – психолог в своей работе во время подготовки к экзаменам должен использовать разные техники:

**диагностические методы**, включающие наблюдение и опрос;

релаксационные методы. Используются для работы с тревогой и излишним волнением;

**интерактивные игровые технологии**. Такие техники снижают уровень напряжения в группе и дают возможность участникам расслабиться;

**метафорические притчи и истории**. Применяются в рамках психологической подготовки кадетов к экзаменам; занятия с элементами тренинга по контролю эмоций, преодолению стрессового состояния;

**обучающие встречи**. Направлены на развитие умений и навыков в конкретной деятельности;

**групповая дискуссия**. Совместное обсуждение спорного вопроса позволяет прояснить мнения, позиции в процессе общения;

**интерактивные игровые технологии**. Такие техники снижают уровень напряжения в группе и дают возможность участникам расслабиться;

**аутотренинг и дыхательные техники**.

На групповых занятиях педагог-психолог обучает как эффективно подготовиться к экзамену с точки зрения психологического настроя; как сопротивляться стрессу, снимать тревожность; продолжает формировать такие качества как самоконтроль и самообладание.

В индивидуальной работе с воспитанниками мы говорим о само регуляции. Природа, создавая людей, одарила их организм великой способностью к саморегулированию. Психическая саморегуляция - это воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов.

Овладение азами психотренинга и психической саморегуляции требует, прежде всего, стремления к развитию своих навыков, а также умения найти время для систематических тренировок. Результатом использования приёмов саморегуляции будет достижение человеком трёх основных эффектов: эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности); эффект восстановления (ослабление проявлений утомления); эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности) [1].

При подготовке воспитанников к сдаче экзаменов необходимо справиться с излишним волнением, для этого педагог-психолог обучает техникам саморегуляции.

Аутогенная тренировка (3-5 минут)

Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.

Мысленно повторите 5-6 раз: «Правая рука тяжелая».

Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».

Затем снова 5-6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая».

Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»

Дыхательная гимнастика

Успокаивающее дыхание – выдох в два раза длиннее вдоха. Постарайтесь представить себе. Что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

Противострессовое дыхание: медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее.

Мобилизирующее дыхание – вдох в два раза длиннее выдоха. Мобилизирующее дыхание заключается в удлинении вдоха и пропорциональной этому выдоху – паузы. А вот продолжительность выдоха необходимо оставлять неизменной. Пауза в любом случае должна быть равной половине вдоха и изменения в ней пропорциональны изменению вдоха.

Техника мобилизующего дыхания не должна вызывать никаких затруднений, а, наоборот, приносить ощущения комфорта.

Упражнения для снятия напряжения.

«Змей шипучий». Громкий звук «ШШШ... ЩЩЩ...», издаваемый в течение полуминуты, снимает любой страх и тревогу, как минимум, на ближайшие полчаса. Подтвердит любая змея.

«Жмурка-тарарик». Контраст между сильным, резким зажмуриванием глаз и таким же решительным вытаращиванием глаз хорошо тонизирует мышцы лица и успокаивает нервную систему.

«Квадрат дыхания» Вдох на 4 счета, задержка на 4 счета, выдох на 4 счета, задержка на 4 счета. Повторите 10 раз. Когерентное дыхание • Медленный вдох — плавно в течение 6 секунд, свободный выдох — 6 секунд, далее снова вдох — 6 секунд, выдох — 6 секунд и так далее. Дышите так 5 минут. В идеале упражнение надо делать три раза в день по 5 минут, или одним подходом в 15–20 минут [5].

Данные техники, помогут грамотно и эффективно поддерживать воспитанников в период подготовки к итоговой государственной аттестации.

Лучшие помощники на экзамене – это хорошее настроение, самообладание и доброжелательность!

## ЛИТЕРАТУРА

1. Антошкина И. В., Круглова Т. А. Формы и методы работы по психологической подготовке учащихся к экзаменам (ГИА, ЕГЭ) [Электронный ресурс] / — Режим доступа: <http://edusev.ru/consultation/psiholog/http://festival.1september.ru/articles/524401/>.
2. Дубровина И.В. Практическая психология образования. М.: Сфера, 1998.
3. Смысл тревоги / Перев. с англ. М.И. Завалова и А.И. Сибуриной. М.: Независимая фирма “Класс”, 2001 — 384 с. — (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 89).
4. Рутман Э.М. Как преодолеть стресс. Москва, Санкт-Петербург: ТП (Секачев), Снарк, 1998.
5. Тушканова О.И. Психологическая подготовка к экзаменам, выступлениям, ответам на уроках. Волгоград: Центр психологии и педагогики, 1999
6. Дыхание как способ саморегуляции. Pro-Psichology.ru URL: <https://propsichology.ru/zasluzhi-sebe-schaste/378-dyxanie-kak-sposob-samoregulyacii.html>

## **СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И АДАПТАЦИЯ КАДЕТ 7-Х КЛАССОВ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА**

***Шпилова Жанна Николаевна***

*преподаватель отдельной дисциплины (иностранный язык)  
ФГКОУ «Кронштадтский морской кадетский военный  
корпус» Министерства обороны Российской Федерации*

Обучение в кадетском корпусе сопряжено с комплексом психоэмоциональных нагрузок: жёсткий распорядок дня, интенсивная учебная нагрузка, физическая подготовка

и высокие требования к самодисциплине формируют особый режим жизнедеятельности [4]. В 7-м классе эти факторы накладываются на естественный возрастной кризис подросткового периода, когда происходит активное личностное становление. Одновременно усложняется школьная программа, повышается уровень ответственности, начинается осмысление профессионального пути. Всё это создаёт предпосылки для роста тревожности, особенно в ситуациях, требующих публичных выступлений и демонстрации знаний.

Уроки иностранного языка нередко становятся дополнительным источником стресса. Многие кадеты испытывают страх речевой ошибки, тревожатся перед устными ответами, воспринимают английский язык как предмет повышенной сложности. Однако именно на занятиях по английскому языку можно системно развивать стрессоустойчивость и адаптационные навыки, органично встраивая психолого-педагогические приёмы в образовательный процесс [1].

Ключевая задача педагога в этом контексте — не ограничиваться чисто лингвистической подготовкой, а формировать у кадет позитивное отношение к языковому опыту. Это предполагает снижение тревожности при устной речи, укрепление уверенности в коммуникативных возможностях и освоение стратегий преодоления языкового барьера. Для эффективной работы важно учитывать основные механизмы адаптации, характерные для подростков данного возраста.

Когнитивная адаптация заключается в способности переосмыслить ошибки как неотъемлемую часть учебного

процесса. Эмоциональная регуляция подразумевает развитие навыков самоконтроля — умения справляться с волнением перед ответом, управлять своим психофизиологическим состоянием. Социально-поведенческая адаптация связана с формированием компетенций группового взаимодействия на иностранном языке. Наконец, мотивационная перестройка направлена на смещение акцента с внешней оценки (отметки) на внутреннюю ценность процесса освоения языка [3].

На практике реализация этих механизмов возможна через комплекс методических приёмов, создающих на уроке атмосферу психологической безопасности. Важную роль играют ритуалы начала и завершения занятия, задающие ритм и снижающие неопределённость. Например, «warm-up question» — короткий личный вопрос на английском языке (How are you feeling today?) — помогает кадетам переключиться на языковую среду и установить эмоциональный контакт с педагогом. В завершение урока эффективна рефлексия в формате One word to describe our lesson, когда каждый учащийся выбирает одно слово, характеризующее прошедший занятие. Это позволяет осознать собственный эмоциональный опыт и зафиксировать его вербально [3].

Для непосредственного снижения тревожности успешно применяются техники, минимизирующие страх публичного выступления. «Эхо-повтор», при котором преподаватель произносит фразу, а кадет повторяет её с той же интонацией, снимает первоначальное напряжение и даёт образец для подражания. Приём «безопасный партнёр» предполагает предварительное проговаривание ответа в паре перед тем, как выступить перед всем классом, — это создаёт

ощущение поддержки и повышает уверенность. «Карта ресурсов», содержащая список личных стратегий самопомощи на английском языке (I can take a deep breath. I can ask for help), даёт кадету инструменты для самостоятельной регуляции состояния.

Игровые методы вносят в процесс обучения элемент непринуждённости и повышают мотивацию. Ролевые игры с предсказуемыми сценариями (Doctor and Patient, Interview) позволяют отрабатывать речевые конструкции в безопасной обстановке, где ошибка не воспринимается как катастрофа. Языковые челленджи с чёткими критериями (Say 5 adjectives about yourself in 30 seconds) структурируют деятельность, снижая тревожность от неопределённости. Командные квесты на время с распределением ролей развивают не только языковые навыки, но и умение сотрудничать, что особенно важно для кадетского коллектива.

Визуальная поддержка существенно облегчает когнитивную нагрузку. Опорные схемы с фразами-связками (First, I think... Next, I believe...) дают чёткое представление о том, как построить высказывание. Карточки с «фраз-спасателями» (Can you repeat, please? I'm not sure, but...) позволяют кадету чувствовать себя увереннее, зная, что у него есть готовые речевые средства для преодоления затруднения. Цветовые маркеры для самооценки (Green — I'm confident. Yellow — I need help. Red — I'm lost.) дают возможность осознанно оценивать своё состояние и своевременно запрашивать поддержку.

Рефлексивные практики способствуют осознанию прогресса и укреплению самооценки. Ведение «дневника успехов», где кадет еженедельно фиксирует 1–2 своих до-

стижения на английском языке, фокусирует внимание на позитивных результатах. Метод «До и после», предполагающий сравнение аудиозаписей устной речи с интервалом в месяц, наглядно демонстрирует рост компетенций и мотивирует к дальнейшему развитию. Использование аффирмаций на английском языке (I can do it. Mistakes help me learn.) формирует устойчивый позитивный настрой и снижает страх ошибки.

При этом крайне важно учитывать индивидуальный уровень стрессоустойчивости каждого кадета. Тем, кто демонстрирует высокий уровень, целесообразно предлагать задания на лидерство — например, вести дискуссию или объяснять правило. Учащимся со средним уровнем подойдут структурированные диалоги с использованием опорных материалов, позволяющих чувствовать себя уверенно. Для кадет с низким уровнем стрессоустойчивости наиболее эффективны индивидуальные задания с пошаговой поддержкой, которые дают возможность постепенно наращивать уверенность в своих силах.

Эффективность работы в данном направлении существенно повышается при взаимодействии педагога с психологом [1]. Совместные тренинги по дыхательным техникам с англоязычными инструкциями помогают кадетам осваивать методы саморегуляции в языковой среде. Модули по осознанному вниманию (mindfulness) способствуют развитию навыков концентрации и снижения тревожности. Диагностика уровня стресса с последующим обсуждением результатов на английском языке не только даёт ценную информацию о состоянии учащихся, но и тренирует их языковую компетенцию в контексте обсуждения личных переживаний.

Оценить результативность применяемых методов можно по ряду объективных критериев. Во-первых, это снижение физиологических признаков тревоги (учащённое дыхание, повышенная потливость, дрожь в голосе), фиксируемое педагогом в процессе наблюдения. Во-вторых, увеличение количества добровольных устных высказываний на английском языке свидетельствует о росте уверенности кадет. В-третьих, позитивная динамика в самооценке языковых навыков, отслеживаемая через рефлексивные практики, подтверждает эффективность подхода. Наконец, уменьшение числа отказов от участия в устных заданиях демонстрирует постепенное преодоление страха речевой ошибки.

Для педагога особенно важны следующие рекомендации. Прежде всего, необходимо создавать на уроке «зону безопасности», где ошибки воспринимаются как естественная и необходимая часть обучения. Позитивное подкрепление (Well done! You improved!) с акцентом на прогрессе, а не на конечном результате, способствует формированию устойчивой мотивации. Дозирование нагрузки с учётом плотного расписания кадет позволяет избежать переутомления и сохранить продуктивность [2]. Включение в уроки элементов юмора и игры снижает напряжение и повышает вовлечённость. Демонстрация модели уверенного речевого поведения со стороны учителя задаёт эталон для подражания. Наконец, сотрудничество с воспитателями и психологами корпуса обеспечивает перенос сформированных навыков в повседневную коммуникацию кадет.

Таким образом, системное внедрение психолого-педагогических приёмов на уроках английского языка оказывает комплексное воздействие: не только повышает языковую компетенцию кадет, но и способствует их устойчивой

адаптации к специфическим условиям обучения в кадетском корпусе. Гармоничное сочетание требовательности и эмоциональной поддержки создаёт оптимальные условия для развития каждого учащегося, позволяя ему чувствовать себя уверенно и мотивированно в процессе освоения иностранного языка. Это, в свою очередь, формирует основу для дальнейшего профессионального становления будущих морских офицеров.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ковалевская А. А. Особенности саморегуляции и стрессоустойчивость подростков // Проблемы психологического здоровья личности: коллективная монография. — Уфа: АЭТЕРНА, 2018. — 244 с.
2. Григорьев К. И. Адаптация и стресс в детском возрасте. — М.: МЕДпресс-информ, 2014. — 304 с.
3. Тихомирова Т. С. Формирование стрессоустойчивости школьников подросткового возраста в учебной деятельности: канд. пед. наук. — Москва, 2004.
4. Галеева Н. И., Середа Е. Г. Психологический портрет кадета московского президентского кадетского училища имени М. А. Шолохова войск национальной гвардии Российской Федерации // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. — 2019. — № 1 (6). — С. 103–107.

## Список электронных ресурсов участников семинара

1. **Лукьяненко В.С.** Организация эффективной учебной деятельности при подготовке к экзамену ОГЭ по английскому языку в КМКБК. Методическая разработка // URL: <https://disk.yandex.ru/i/Nms8NNTDqAOr9g> (дата обращения: 15.11.2025).



Методическая разработка занятия по английскому языку в рамках учебного курса «Путеводитель к успешной сдаче ОГЭ» для 9 класса и может быть использована в урочной деятельности, на дополнительных занятиях, а также для организации самостоятельной работы обучающихся по подготовке к сдаче ОГЭ по английскому языку. Представлены возможные способы работы над контрольно-измерительными материалами экзамена на уроках/занятиях английского языка. Разработка включает в себя методическое обоснование темы и методические рекомендации по проведению занятия, технологическую карту, самоанализ и дидактические материалы к занятию.

2. **Алпатова Н.С.** Эффективные методы и технологии психологического сопровождения: из опыта работы психологической службы Оренбургского президентского кадетского училища. Видеопрезентация.// URL: <https://disk.yandex.ru/i/V5ZI6wrvW6lv3w> (дата обращения: 15.11.2025).



3. **Гаврилова Я. А.** Психологическая мотивационная игра для учащихся 7-9 классов «Победитель». Методическая разработка // URL: [https://disk.yandex.ru/i/TBV3bRJ8\\_cLtZg](https://disk.yandex.ru/i/TBV3bRJ8_cLtZg) (дата обращения: 22.11.2025).



«...Проблемой современного подростка и его развития является то, что подросток сейчас окружен массой возможностей удовлетворения собственных потребностей. Вот только эти возможности, предоставляемые, в основном, окружающим информационным полем, имеют активное влияние на психику подростка, формируя его запросы и потребности – подростки всегда становятся жертвой рекламы. А современное информационное пространство, рекламное пространство, в основном перегружено мотивами потребления, зачастую мотивами низшего уровня (еда, мода, игра). Результатом является то, что мотивационная сфера современного подростка остается крайне неразвитой, инфантильной. Отсюда и многочисленные жалобы родителей на своих подростков – «он ничего не хочет, он ничем не интересуется кроме компьютера, он совершенно не думает о будущем». Задача педагога-психолога научить подростка лучше осознавать окружающую его реальность, лучше понимать свои желания и потребности, видеть перспективу

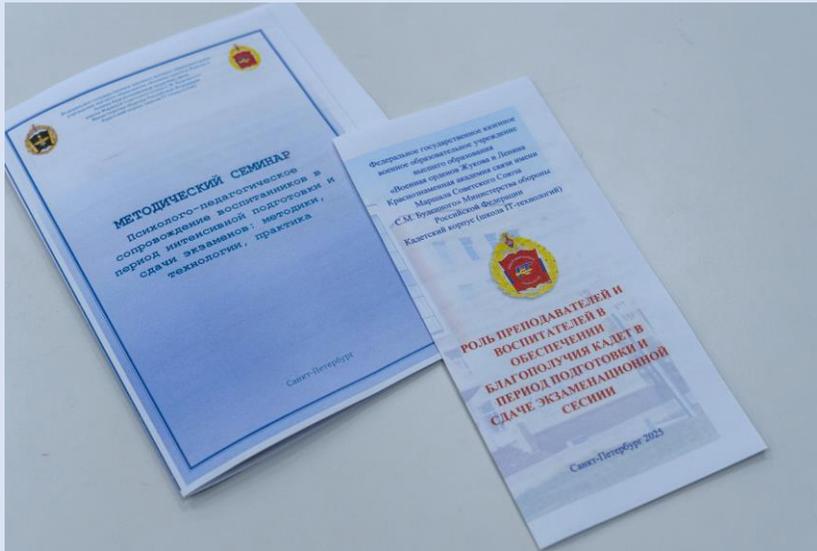
собственного развития. Представленная мотивационная игра является эффективным инструментом для развития мотивации у подростка, развития его навыков рефлексии, анализа, планирования».

**4. Полякова Н.В.** Системный подход, современные методы и технологии психолого-педагогического сопровождения формирования готовности старшеклассников к Единому государственному экзамену. Видеопрезентация // URL: [https://disk.yandex.ru/i/pu8BbqrWn\\_zRFg](https://disk.yandex.ru/i/pu8BbqrWn_zRFg) (дата обращения: 15.11.2025).



**5. Ильина О.Е.** Роль преподавателей и воспитателей в обеспечении благополучия кадет в период подготовки и сдаче экзаменационной сессии. Буклет. // URL: <https://disk.yandex.ru/i/IcG6eyURL8tdIQ> (дата обращения: 22.11.2025).





ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ  
СОПРОВОЖДЕНИЕ ВОСПИТАННИКОВ В  
ПЕРИОД ИНТЕНСИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И  
СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ: МЕТОДИКИ,  
ТЕХНОЛОГИИ, ПРАКТИКА



*Памятки «Я успешно сдам ЕГЭ». Филиал НВМУ в г. Калининграде*

