

**Комитет по делам образования города Челябинска**

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Учебно-методический центр г. Челябинска»  
(МБУ ДПО УМЦ)

**Организация работы пунктов  
психологической помощи по сопровождению  
государственной итоговой аттестации  
по образовательным программам  
основного общего  
и среднего общего образования**

*Сборник методических материалов*

*2-е издание  
исправленное и дополненное*

Челябинск  
МБУ ДПО УМЦ  
2016

Рецензенты:

*Кутепова Н. Г.*, кандидат психологических наук;  
*Потапова А. А.*, методист МБУ ДПО «Учебно-методический центр  
г. Челябинск», кандидат педагогических наук.

Составитель:

*Пермякова Галина Сергеевна*,  
методист МБУ ДПО «Учебно-методический центр г. Челябинск»

**Организация работы пунктов психологической помощи по сопровождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего и среднего общего образования: сборник методических материалов / сост: Г. С. Пермякова; под ред. Н. Г. Кутеповой, А. А. Потаповой. – Челябинск : МБУ ДПО УМЦ, 2016. – 32 с.**

В сборнике представлены материалы по организации работы педагогов-психологов в период проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего и среднего общего образования. Рассмотрены направления и содержание психологического сопровождения государственной итоговой аттестации. Представлены материалы кризисного консультирования участников государственной итоговой аттестации.

Сборник рекомендован руководителям и специалистам пунктов психологической помощи, участникам государственной итоговой аттестации, педагогам-психологам образовательных учреждений.

© МБОУ ДПО «Учебно-методический центр  
г. Челябинска», 2015

© МБУ ДПО «Учебно-методический центр  
г. Челябинска», 2016

2-е издание, исправленное и дополненное

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
<b>Раздел I . Нормативно-правовые основания, регламентирующие организацию психологического сопровождения государственной итоговой аттестации</b>	
1.1. Нормативно-правовое обеспечение, регламентирующие работу Пункта психологической помощи.....	5
1.2. Положение о Пункте психологической помощи участникам государственной итоговой аттестации.....	6
1.3. Группа экстренного реагирования, ее цели и задачи.....	8
1.4. Положение о деятельности группы экстренного реагирования .....	8
1.5. Документация специалиста пункта психологической помощи.....	9
<b>Раздел II. Диагностическая деятельность педагога-психолога</b>	
2.1 Область применения и различные ограничения психодиагностического инструментария.....	12
2.2. Диагностика эмоционально-волевой регуляции и стрессоустойчивости учащихся.....	13
2.3. Диагностика эмоционально-волевой регуляции педагогов, родителей.....	17
<b>Раздел III. Кризисное консультирование участников государственной итоговой аттестации</b>	
3.1. Принципы оказания экстренной психологической помощи.....	19
3.2. Техники и приемы психологической помощи участникам образования в период сдачи государственной итоговой аттестации.....	20
3.3. Перечень служб экстренной психологической помощи и телефонов доверия.....	29
Список литературы.....	31

## **ВВЕДЕНИЕ**

Экзамен даже для хорошо подготовленного человека всегда испытание, связанное с переживанием, так как является не просто проверкой знаний, а проверкой знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата.

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность ребенка в сдаче экзамена.

В целях создания условий психологической безопасности и сохранения психологического здоровья выпускников 9-х, 11(12-х) классов, организована работа пунктов психологической помощи участникам государственной итоговой аттестации.

Специалисты, работающие в пунктах психологической помощи по сопровождению итоговой аттестации, обязаны быстро и четко реагировать на сложившиеся обстоятельства, мгновенно ориентироваться и применять технологии кризисного консультирования.

Именно на это направлен сборник.

В сборнике собраны нормативные документы, положение о работе пунктов психологической помощи, диагностический инструментарий, практические рекомендации по консультированию участников образования.

Сборник не претендует на формат психологического сопровождения государственной итоговой аттестации выпускников образовательных учреждений, освоивших программу основного общего и среднего общего образования, проводимый в течение года. Сборник ориентирован на период непосредственной сдачи государственных экзаменов, рекомендован руководителям и специалистам пунктов психологической помощи, участникам государственной итоговой аттестации, педагогам-психологам образовательных школ.

## **Раздел I. Нормативно-правовые основания, регламентирующие организацию психологического сопровождения государственной итоговой аттестации**

### **1.1. Нормативно-правовое обеспечение, регламентирующие работу пункта психологической помощи**

Нормативно-правовое обеспечение психологического сопровождения государственной итоговой аттестации составлено на основании Письма Министерства образования и науки Челябинской области от 15.05.2015 г. № 03-02/3897 «О документах, регламентирующих организацию и проведение государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования в 2015 году».

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 25.12.2013 г. № 1394 «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования (с изменениями, внесенными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 мая 2014 г. № 528, от 30 июля 2014 г. № 863, от 16 января 2015 г. № 10)».

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.12.2013 г. № 1400 «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 03.02.2014 г., регистрационный № 31205).

4. Письмо Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 23.08.2011 г. № 10-382 «О соблюдении этических норм и недопущения некорректного поведения по отношению к участникам ГИА, их родителям, общественным наблюдателям и другим лицам, участвующим в подготовке и проведении экзаменов».

5. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 07.04.2016 г. № 03/968 «Об утверждении инструкции по организации и проведению государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования в форме основного государственного экзамена в Челябинской области в 2016 году».

6. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 19.02. 2016 г. № 01/445 «Об организации психологического сопровождения подготовки и проведения государственного итоговой аттестации по образовательным программам основного общего и среднего общего образования в Челябинской области в 2016 году».

7. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 15.01.2016 г. № 03-02/205 «Методические рекомендации».

8. Приказ Комитета по делам образования города Челябинска от 20.04.2016 г. № 589-у «Об организации психологического сопровождения подготовки и проведения государственного итоговой аттестации по образовательным программам основного общего и среднего общего образования в Челябинской области в 2016 году».

## **1.2. Положение о пункте психологической помощи участникам итоговой аттестации**

*(из Приказа Комитета по делам образования г. Челябинска от 20.04.2016 г.  
№ 589-у «Об организации психологического сопровождения подготовки  
и проведения государственной итоговой аттестации по образовательным  
программам основного общего и среднего общего образования в Челябинской  
области в 2016 году»)*

### **I. Общие положения**

1. Пункт психологической помощи (далее – ППП) является временной организационной структурой, функционирующей на базе образовательного учреждения, являющегося пунктом проведения экзаменов, при подготовке и проведении государственной итоговой аттестации выпускников 9-х, 11(12)-х классов (далее ГИА).

2. ППП в своей профессиональной деятельности руководствуется Законом РФ от 29.12.2013 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Конвенцией о правах ребенка ООН, нормативными документами федерального, регионального, муниципального уровней, настоящим Положением.

3. Территория расположения ППП в общеобразовательной организации, являющейся ППЭ, определяется в соответствии с приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.12.2013 № 1400 «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего общего образования» и от 25.12.2016 № 1394 «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования». ППП территориально не может быть размещен в ППЭ.

4. Для размещения ППП в ОО выделяется помещение (кабинет), отвечающее требованиям к реализации содержания психологического сопровождения эмоционально-волевой регуляции участников образования. ППП оснащается современными техническими приборами для физиологических замеров эмоционально-волевой регуляции учащихся и педагогов, необходимым оборудованием для осуществления всех видов психологической помощи (АРМ, магнитофон, мягкая мебель).

### **II. Цели и основные задачи пункта психологической помощи**

1. ППП создается в целях создания условий для сохранения и укрепления психологического здоровья участников образовательного процесса в период проведения государственной итоговой аттестации выпускников 9-х, 11(12)-х классов.

2. Основные задачи:

- оказание психологической помощи участникам образовательного процесса по обеспечению стабилизации их эмоционально-волевой регуляции;
- оказание психологической помощи участникам образовательного процесса по формированию способов поведения в стрессовых ситуациях, переживанию кризисных ситуаций.

### **III. Организация деятельности пункта психологической помощи**

1. ППП оказывает помощь учащимся, педагогам, администрации образовательных учреждений, самостоятельно обратившимся за помощью до начала экзамена и после его окончания.

2. Вид и содержание оказываемой психологической помощи фиксируется педагогом-психологом в протоколе.

### **IV. Основные направления деятельности пункта психологической помощи**

1. Деятельность ППП направлена на обеспечение стабильной эмоционально-волевой регуляции участников образовательного процесса в период проведения государственной итоговой аттестации.

2. Основными реализуемыми видами деятельности педагогов-психологов на ППП являются:

- диагностика эмоционально-волевой регуляции и стрессоустойчивости участников государственной итоговой аттестации;

- индивидуальное и подгрупповое консультирование участников государственной итоговой аттестации.

3. Диагностическая деятельность педагога-психолога предполагает использование методов наблюдения, анкетирования, тестирования.

4. Консультативная работа педагога-психолога предполагает осуществление индивидуального кризисного консультирования участников образования, группового консультирования учащихся по созданию положительного фона настроения, асертивного поведения, снятия ситуативной тревожности.

### **V. Кадровое обеспечение деятельности пункта психологической помощи**

1. Для работы в ППП в качестве специалистов привлекаются педагоги-психологи образовательного учреждения, являющегося пунктом проведения экзаменов, а также педагоги-психологи других образовательных учреждений района, имеющих высшую или первую категории. Специалисты, осуществляющие работу на ППП, должны иметь базовое психологическое образование и достаточный уровень квалификации, при необходимости пройти соответствующую целям деятельности ППП переподготовку.

### **VI. Управление пунктом психологической помощи**

1. Организацию и регулирование деятельности ППП осуществляет районное управление образования и руководитель образовательного учреждения, являющегося пунктом проведения экзаменов.

2. Содержание и контроль выполнения видов деятельности педагогами-психологами ППП осуществляют специалисты муниципальных учреждений ЦППМСР района и районных ГПСР.

3. Методическое обеспечение мероприятий по психологическому сопровождению государственной итоговой аттестации выпускников 9-х, 11(12)-х классов обеспечивает МБУ ДПО УМЦ г. Челябинска.

### 1.3. Группа экстренного реагирования

В целях создания условий психологической безопасности и сохранения психологического здоровья участников образовательного процесса на период государственной итоговой аттестации в каждом районе города Челябинска создается межведомственная группа экстренного реагирования.

**Цель проекта:** экстренное реагирование и оказание в кратчайшие сроки медико-психолого-педагогических услуг участникам государственной итоговой аттестации.

#### **Основные задачи экстренной психологической помощи:**

1. Поддержание на оптимальном уровне психологического и психофункционального состояния человека.

2. Предупреждение отсроченных неблагоприятных реакций и избавление человека от неблагоприятных эмоциональных состояний.

3. Предупреждение и при необходимости прекращение проявлений выраженных эмоциональных реакций, в том числе массовых.

Выезд группы экстренного реагирования осуществляется на основании обращений, поступивших от образовательного учреждения, являющегося пунктом проведения экзаменов.

### 1.4. Положение о деятельности группы экстренного реагирования

*(представленное Положение является примерным и носит рекомендательный характер)*

Положение о деятельности группы экстренного реагирования для обеспечения урегулирования чрезвычайных ситуаций по сохранению жизни и здоровья детей.

#### **I. Общие положения**

- Группа экстренного реагирования является временной организационной структурой, функционирующей на базе районных органов управления образованием в период проведения единого государственного экзамена и основного государственного экзамена.

- Группа экстренного реагирования руководствуется законом РФ «Об образовании», Конвенцией ООН о правах ребенка, нормативными документами федерального, регионального, муниципального уровней, настоящим Положением.

- Состав группы экстренного реагирования для обеспечения урегулирования чрезвычайных ситуаций по сохранению жизни и здоровья детей утверждается начальниками управлений образованием Администрации города Челябинска.

- Группа экстренного реагирования является межведомственной структурой, состоит из наиболее опытных специалистов районных ведомств из числа медицинских, социальных работников, органов полиции, комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав.



## **II. Принципы, цели и задачи деятельности группы экстренного реагирования**

- Группа экстренного реагирования создается для обеспечения урегулирования чрезвычайных ситуаций по сохранению жизни и здоровья детей в период государственной итоговой аттестации.

- Деятельность группы основывается на принципах: законности, гуманного отношения, индивидуального подхода, соблюдение конфиденциальности полученной информации, обеспечение ответственности должностных лиц и граждан за нарушение прав и законных интересов несовершеннолетних.

Цель группы: экстренное реагирование и оказание в кратчайшие сроки медико-психолого-педагогических услуг участникам государственной итоговой аттестации.

### Основные задачи:

- Поддержание на оптимальном уровне психологического и психофункционального состояния человека.

- Предупреждение отсроченных неблагоприятных реакций и избавление человека от неблагоприятных эмоциональных состояний.

- Предупреждение и при необходимости прекращение проявлений выраженных эмоциональных реакций, в том числе массовых.

## **III. Порядок деятельности группы**

- Экстренный вызов группы осуществляется при поступлении сообщения из образовательного учреждения, являющегося пунктом проведения государственной итоговой аттестации, от организаторов ППЭ, родителей, учащихся.

- Вид и содержание деятельности группы оформляется в журнале.

- Группа экстренного реагирования осуществляет аналитическую деятельность: изучает поступившие сообщения, определяет причины и мотивы сложившейся ситуации.

- Координацию, диспетчерскую функцию и регулирование деятельности группы экстренного реагирования осуществляет районное управление образования.

### **1.5. Документация специалиста пункта психологической помощи**

В соответствии с положением о Пункте психологической помощи, вид и содержание оказываемой помощи фиксируется педагогом-психологом в протоколе.

Далее представлен образец оформления протокола специалиста пункта психологической помощи.

**Протокол психолого-педагогического сопровождения на пункте  
психологической помощи участникам государственной итоговой аттестации**

Дата \_\_\_\_\_

Время \_\_\_\_\_

Консультируемый

(код) \_\_\_\_\_  
(указать пол, инициалы, возраст)

Консультация первичная или вторичная (нужное подчеркнуть)

Повод обращения

Проблемы выявленные

Диагностический инструментарий

Рекомендации \_\_\_\_\_

Консультант (Ф.И.О., подпись)

Все консультации фиксируются в журнале.

**Журнал психологического сопровождения  
участников государственной итоговой аттестации  
на пункте психологической помощи**

№ п/п	Дата, время	Консультируемый (код)	Повод обращения	Проблемы (выявленные)	Консультант (Ф.И.О. специалиста)
1					
2					

В ходе профессиональной деятельности специалисту необходим постоянный анализ своих действий. На основании выводов педагог-психолог проектирует дальнейшие шаги по совершенствованию своей практической деятельности. Объектом аналитического отчета специалиста пункта является конкретная деятельность (диагностика и консультирование участников образовательного процесса).

Далее представлен образец аналитического отчета руководителя пункта психологической помощи.

**Аналитический отчет о работе ППП**

1. Территориальное расположение ППП: образовательное учреждение.
2. Информационная справка о кадровом составе ППП.
3. Анализ выполнения поставленных целей и задач перед ППП.
4. Перечень и ранжирование запросов от участников государственной итоговой аттестации.

5. Анализ работы специалистов по запросам участников государственной итоговой аттестации с указанием причин запроса, результатами деятельности, возникшими проблемами, рекомендациями.

6. Примененные методики (автор, название).

7. Сводная таблица «Статистический анализ результатов деятельности ППП».

### Статистический анализ результатов деятельности ППП

Всего обратившихся:	
<i>Из них:</i>	
обучающихся	
юношей	
девушек	
педагогов	
администрации	
родителей	
Вид деятельности	
Количество проведенных диагностик (всего):	
<i>Из них:</i>	
наблюдений	
тестирования	
анкетирования	
другое	
Количество консультаций групповых:	
<i>Из них с:</i>	
обучающимися	
родителями	
педагогами	
Количество консультаций индивидуальных	
<i>Из них с:</i>	
обучающимися	
родителями	
педагогами	
Количество человек, обратившихся за повторной консультацией	
<i>Из них:</i>	
юношей	
девушек	
родителей	
педагогов	
Всего проведено консультаций:	

## Раздел II. Диагностическая деятельность педагога-психолога

### 2.1. Область применения и различные ограничения психодиагностического инструментария

В рамках освещения данного раздела необходимо остановиться на вопросе о необходимости и возможности включения диагностических мероприятий в работу с участниками государственной итоговой аттестации.

Аргументы в пользу диагностики очевидны: это оперативность, точность, известная достоверность и прогностическая ценность получаемых данных; это возможность объективно оценить эффективность оказанной помощи. Наконец, диагностика – это не просто процесс получения информации, ведь работа с определенными методиками способствует уточнению запроса пострадавшего и структурированию консультативного взаимодействия в целом.

Принципы психодиагностической и консультативной работы во многом совпадают и являются общими для этих областей деятельности психолога: конфиденциальность, добровольность, компетентность специалиста, информирование клиента о сути проводимых мероприятий.

Объектом работы специалиста пункта психологической помощи являются, как правило, интенсивные чувства, спровоцированные конкретным травмирующим событием: экзаменом. Задачей специалиста является выражение у консультируемых сильных, интенсивных эмоций и восстановление контроля над своим состоянием.

Следует, что специалист пункта психологической помощи осуществляет диагностику эмоционально-волевой регуляции и стрессоустойчивости участников государственной итоговой аттестации.

При оказании экстренной и краткосрочной помощи обычно ограничиваются клинико-описательными и проективными методами. В пользу их применения свидетельствует не только относительная простота для клиента, но и существенное терапевтическое воздействие. Что же касается долговременного психологического сопровождения пострадавшего, то оно открывает самые широкие диагностические возможности.

Надо понимать, что работая в дни сдачи экзаменов, психологическую помощь специалист пункта оказывает до начала экзамена и после него.

Психолог не имеет возможности «развернуть» большие, серьезные диагностические методики. Оптимальными являются экспресс диагностики. Они позволяют в короткий промежуток времени диагностировать участников образования.

Обращаем внимание специалистов на наблюдение за психическим состоянием учащихся, педагогов.

Психологический стресс может проявляться в изменениях различных функциональных систем организма. Внимание психолога должны привлечь такие поведенческие, физиологические и эмоциональные симптомы как *избыточное напряжение мышц (особенно лица, «воротниковой» зоны), дрожание рук, судороги, нарушения речи, бросающаяся в глаза не ухоженность, неадекватные эмоциональные состояния*. Более подробно формы проявления стресса представлены в таблице «Комплексная оценка проявлений стресса».

## *Комплексная оценка проявлений стресса*

<b>Интеллектуальные признаки стресса</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Преобладание негативных мыслей;</li><li>2. Трудность сосредоточения;</li><li>3. Ухудшение показателей памяти;</li><li>4. Постоянное и бесплодное вращение мыслей вокруг одной проблемы;</li><li>5. Трудность принятия решений, длительные колебания при выборе;</li><li>6. Плохие сны, кошмары;</li><li>7. Частые ошибки, сбои в вычислениях;</li><li>8. Пассивность, желание переложить ответственность на кого-то другого;</li><li>9. Нарушение логики, спутанное мышление;</li><li>10. Импульсивность мышления, поспешные и необоснованные решения;</li><li>11. Сужение «поле зрения», кажущееся уменьшение возможных вариантов действия</li></ol>	<b>Поведенческие признаки стресса</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Потеря аппетита или переедание;</li><li>2. Возрастание ошибок при выполнении привычных действий;</li><li>3. Более быстрая или, наоборот, медленная речь;</li><li>4. Дрожание голоса;</li><li>5. Увеличение конфликтных ситуаций на работе или в семье;</li><li>6. Хроническая нехватка времени;</li><li>7. Потеря внимания к своему внешнему виду, не ухоженность;</li><li>8. Антисоциальное поведение;</li><li>9. Низкая продуктивность деятельности;</li><li>10. Нарушение сна, бессонница</li></ol>
<b>Эмоциональные симптомы</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Беспокойство, повышенная тревожность;</li><li>2. Подозрительность;</li><li>3. Мрачное настроение;</li><li>4. Ощущение постоянной тоски, депрессии;</li><li>5. Раздражительность, приступы гнева;</li><li>6. Равнодушие;</li><li>7. Циничный, неуместный юмор;</li><li>8. Уменьшение чувства уверенности в себе</li></ol>	<b>Физиологические симптомы</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Боли в разных частях тела неопределенного характера, головные боли;</li><li>2. Повышение или понижение АД;</li><li>3. Учащенный или неритмичный пульс;</li><li>4. Нарушение процессов пищеварения (запор, диарея, повышенное газообразование);</li><li>5. Нарушение свободы дыхания;</li><li>6. Ощущение напряжения в мышцах;</li><li>7. Повышенная утомляемость;</li><li>8. Дрожь в руках, судороги</li></ol>

### **2.2. Диагностика эмоционально-волевой регуляции и стрессоустойчивости учащихся**

До начала экзамена специалист пункта психологической помощи наблюдает за обучающимися, оценивает психоэмоциональное состояние участников итоговой аттестации.

Педагоги, ученики находятся в предстартовом волнении, они мобилизованы, напряжены. Задача специалиста – выявить обучающегося, находящегося в острой стрессовой ситуации, с ярко выраженными симптомами стресса, затем оказать ему психологическую помощь, предупредить развитие стойких последствий травмирующего события, стабилизировать состояние ребенка, восстановить контроль над ситуацией.

Далее представлены экспресс-методики на изучение эмоционально-волевой сферы.

**Карта наблюдения «Изучение форм проявления стресса»**

*Цель:* изучить формы проявления стресса у участников итоговой аттестации.

*Инструкция:* зафиксируйте наличие признака, степень выраженности.

Протокол наблюдения

Дата \_\_\_\_\_ время \_\_\_\_\_

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ пол \_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_

№ п/п	Признаки стресса	Степень выраженности	Наличие признака	баллы
1	избыточное напряжение мышц	напряженность в мышцах		1
		напряженность в мышцах лица, «воротниковой» зоны: дрожание подбородка и перекашивание мышц лица		2
2	дрожание рук (судороги)	легкий тремор рук в расслабленном состоянии		1
		судороги		2
3	дрожание голоса	легкое дрожание голоса		1
		хрипота, потеря голоса		2
4	нарушение речи	отклонения речи от речевых норм		1
		плохая подвижность языка, губ		2
		заикание		3
5	сухость во рту	частые сглатывания (глотательный рефлекс)		1
		жалобы на сухость, першение в горле, потребность пить		2
7	потеря внимания к внешнему виду	неряшливость в одежде (несвойственная человеку)		1
		неухоженность, бросающаяся в глаза;		2
8	нарушение процессов пищеварения	поведенческая реакция указывающая на дискомфорт в ЖКТ,		1
		частота посещения туалетной комнаты		2
9	эмоциональные реакции	раздражительность		1
		гнев, агрессия		2
		аффективная реакция		3
	Итого:			

Консультант \_\_\_\_\_

Оценка проявлений стресса:

до 9 баллов – низкая степень выраженности стресса

10–15 баллов – средняя степень выраженности стресса

16–20 баллов – высокая степень выраженности стресса

### **Тест на учебный стресс (Щербатых Ю. В.)**

1. *Оцените по 10-балльной шкале вклад ваших отдельных проблем в общую картину стресса.*

- 1.1. Строгие преподаватели. \_
- 1.2. Большая учебная нагрузка. \_
- 1.3. Отсутствие учебников. \_
- 1.4. Непонятные, скучные учебники. \_
- 1.5. Отсутствие родительской поддержки. \_
- 1.6. Неумение правильно распорядиться ограниченными финансами. \_
- 1.7. Неумение правильно организовать свой режим дня. \_
- 1.8. Нерегулярное питание. \_
- 1.9. Нет определенности в выборе профессии, ВУЗа. \_
- 1.10. Конфликт в группе. \_
- 1.11. Излишне серьезное отношение к учебе. \_
- 1.12. Нежелание учиться. \_
- 1.13. Стеснительность, застенчивость. \_
- 1.14. Страх перед будущим. \_
- 1.15. Проблемы в личной жизни. \_

Иное (напишите, что именно):

2. *Как изменился уровень вашего постоянного стресса за последние три месяца учебы (Отметьте V.)*

- 2.1. Значительно уменьшился
- 2.2. Незначительно уменьшился
- 2.3. Не изменился
- 2.4. Незначительно возрос
- 2.5. Значительно увеличился

3. *В чем проявляется ваш стресс, связанный с экзаменами? (Оцените по 10-балльной шкале признаки.)*

- 3.1. Ощущение беспомощности, невозможности справиться с проблемами. \_
- 3.2. Невозможность избавиться от посторонних мыслей. \_
- 3.3. Повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания. \_
- 3.4. Раздражительность, обидчивость. \_
- 3.5. Плохое настроение, депрессия. \_
- 3.6. Страх, тревога. \_
- 3.7. Потеря уверенности, снижение самооценки. \_
- 3.8. Спешка, ощущение постоянной нехватки времени. \_
- 3.9. Плохой сон. \_
- 3.10. Нарушение социальных контактов, проблемы в общении. \_

- 3.11. Учащенное сердцебиение, боли в сердце. \_  
 3.12. Затрудненное дыхание. \_  
 3.13. Проблемы с желудочно-кишечным трактом. \_  
 3.14. Напряжение или дрожание мышц. \_  
 3.15. Головные боли. \_  
 3.16. Низкая работоспособность, повышенная утомляемость.  
 Иное (напишите сами и оцените): \_\_\_\_\_

4. *Насколько сильно вы волнуетесь перед экзаменами (оцените по 10-балльной системе)?* \_

5. *Какие признаки экзаменационного стресса вы отмечали у себя?*  
 (Отметьте V.)

- 5.1. Учащенное сердцебиение. \_  
 5.2. Сухость во рту. \_  
 5.3. Затрудненное дыхание. \_  
 5.4. Скованность, дрожание мышц.  
 5.5. Головные или иные боли. \_  
 5.6. Иное (напишите, что):

### Результаты теста

№ п/п	Среднее значение	№ п/п	Среднее значение	№ п/п	Среднее значение	№ п/п	Среднее значение
1.1	4,8	1.9	2,7	3.1	4,0	3.9	3,9
1.2	3,4	1.10	3,1	3.2	4,7	3.10	2,6
1.3	4,1	1.11	3,3	3.3	3,8	3.11	2,6
1.4	5,0	1.12	2,5	3.4	3,5	3.12	2,1
1.5	5,0	1.13	3,3	3.5	4,4	3.13	3,2
1.6	3,4	1.14	3,6	3.6	3,8	3.14	2,8
1.7	3,6	1.15	5,3	3.7	2,9	3.15	4,9
1.8	3,6			3.8	4,5	3.16	5,0

**Средний показатель экзаменационного волнения (п. 5) –  $6,0 \pm 0,35$**

### ***Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова)***

*Цель методики:* оценка стрессоустойчивости, выявление уровня стрессоустойчивости.

*Примечание по использованию:* групповая, индивидуальная

*Инструкция:* Вам предлагается бланк-опросник с утверждениями. Обведите кружком подходящий для вас вариант по каждому утверждению. Чем искреннее будут ваши ответы, тем более точный результат вы получите.



Утверждение	Редко	Иногда	Часто
1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе			
2. Я стараюсь работать, даже если бываю не совсем здоров			
3. Я постоянно переживаю за качество своей работы			
4. Я бываю настроен агрессивно			
5. Я не терплю критики в свой адрес			
6. Я бываю раздражителен			
7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно			
8. Меня считают человеком настойчивым и напористым			
9. Я страдаю бессонницей			
10. Своим недругам я могу дать отпор			
11. Я эмоционально и болезненно переживаю неприятность			
12. У меня не хватает времени на отдых			
13. У меня возникают конфликтные ситуации			
14. Мне не достает власти, чтобы реализовать			
15. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом			
16. Я все делаю быстро			
17. Я испытываю страх, что не поступлю в университет			
18. Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки			

Далее: подсчитайте суммарное число баллов, которое вы набрали (редко – 1 балл, иногда – 2 балла, часто – 3 балла), и определите, каков уровень вашей стрессоустойчивости по таблице:

Суммарное число баллов	Уровень вашей стрессоустойчивости
51–54	1 – очень низкий
53–50	2 – низкий
49–46	3 – ниже среднего
45–42	4 – чуть ниже среднего
41–38	5 – средний
37–34	6 – чуть выше среднего
33–30	7 – выше среднего
29–26	8 – высокий
25–18	9 – очень высокий

### 2.3. Диагностика эмоционально-волевой регуляции и стрессоустойчивости педагогов, родителей

#### *Самомониторинг внутреннего состояния при стрессе (Щербатых Ю. В.)*

Самонаблюдение – ключ к познанию своих стрессов и их преодолению.

При первых симптомах стресса полезно задать себе ряд стандартных вопросов:

- О чем я сейчас думаю (о том, как решить проблему или о том, как все ужасно складывается)?

- В каком состоянии мои мышцы? Нет ли в них излишнего напряжения?
- Как я дышу (спокойно или напряженно)?

*(Предпосылки – события или ситуации, которые запускают стрессовые реакции)*

- Что предшествовало развитию стресса?
- Когда это произошло?
- Что я делал?
- Кто был рядом?
- Какие чувства и мысли были у меня до начала развития стресса?

*(Поведение – непосредственная реакция на стресс)*

- Какие чувства и эмоциональные переживания были при стрессе?
- Какие физиологические ощущения я испытывал?
- О чем я тогда думал, какие мысли заполняли голову?
- Какие действия я совершал, а какие, наоборот, прекращал делать?

*(Последствия – то, что следует за вашей непосредственной реакцией, оценка того, насколько адекватной была эта реакция)*

- Что произошло, после того, как острый стресс миновал?
- Как я оценил ситуацию потом?
- Как долго я переживал последствия стресса?
- Винил ли я во всем себя, других людей или обстоятельства?

### ***Методика для диагностики состояния стресса (К. Шрайнер)***

Предназначена для оценки стресса.

*Необходимое оснащение:* анкета-опросник.

*Инструкция испытуемому:* обведите кружком номера тех вопросов, на которые вы отвечаете положительно.

*Текст опросника*

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден(а) наверстывать упущенное.

2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.

3. На работе и дома – сплошные неприятности.

4. Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.

5. Меня беспокоит будущее.

6. Мне часто необходимы алкоголь, сигарета или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного дня.

7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось.

8. Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скуку и пустоту.

9. В жизни я ничего не достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самом(ой) себе.

*Обработка и интерпретация результатов.* Подсчитайте количество положительных ответов. Каждому ответу «да» присваивается 1 балл.

Если вы набрали 0–4 балла. Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои собственные эмоции. Вы не раздражаетесь на других людей и не настроены винить себя.

Если у вас в сумме получилось 5–7 баллов. Вы не всегда правильно ведете себя в стрессовой ситуации. Иногда вы умеете сохранять самообладание, но бывают также случаи, когда вы заводитесь из-за пустяка и потом об этом жалеете. Вам необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.

Если вы имеете 8–9 баллов. Вы переутомлены и истощены. Вы часто теряете самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеете владеть собой. Следствие этого – страдаете и вы сами, и окружающие вас люди. Развитие у себя умений саморегуляции в стрессе – сейчас ваша главная жизненная задача.

### **Раздел III. Кризисное консультирование участников государственной итоговой аттестации**

#### **3.1. Принципы оказания экстренной психологической помощи**

Специалисту пункта следует тщательно разобраться в таких вопросах, как специфика целевой группы консультируемых, обращающихся в пункт психологической помощи; особенности применения базового методического инструментария; личная безопасность клиента и консультанта; сотрудничество психолога с другими специалистами.

Рассматривая вопросы консультирования, необходимо определить основные принципы оказания экстренной психологической помощи:

- безотлагательность,
- единство и простота психологического воздействия,
- краткосрочность,
- интенсивность и безопасность,
- использование современных методов психологической помощи.

Психологу следует помнить, что успешность его работы с участниками образовательного процесса определяется как объективными обстоятельствами – характеристиками самого стресса, личностными особенностями обратившегося, его возрастом, полом, состоянием здоровья, количеством и качеством имеющихся ресурсов и т. д., так и субъективными факторами, главным из которых является мотивация клиента к работе со стрессом.

Однако самым важным фактором успешности кризисного консультирования является профессиональная и личностная зрелость специалиста, таким образом, психологу следует обращать внимание не только на знаниевую и «психотехническую» стороны своей подготовки, но и на трансформацию профессиональных этических установок.

Профессионализм психолога, к которому обращаются за помощью люди, испытывающие дистресс, позволяет ему распознать признаки, оценить тяжесть психологического состояния своих клиентов, выявить истинные причины стресса (часто завуалированные не только от психолога, но и от самого клиента), а также подобрать адекватные и эффективные методы терапии. При этом он учитывает, что в круг его задач входит не только терапевтическая, но и психопрофилактическая работа.

Поэтому задача специалиста пункта психологической помощи участникам государственной итоговой аттестации – сделать так, чтобы в будущем, на следующих экзаменах у его клиента возникало меньше стрессов и они носили менее выраженный или кратковременный характер.

Исследования показывают, что после сдачи первого экзамена эмоциональное напряжение значительно ослабевает, но не опускается до фоновых значений, так как учащийся осознает, что впереди ему еще предстоит другие испытания. Если же ребенок получает отметку ниже ожидаемой, то тревожное ожидание следующего экзамена может быть еще выше.

Консультативная работа педагога-психолога предполагает осуществление индивидуального кризисного консультирования и группового консультирования участников государственной итоговой аттестации. Предлагаемый набор методических материалов направлен на снятие эмоционального напряжения, ситуативной тревожности, на оказание психологической поддержки, на создание психоэмоционального настроя.

### **3.2. Техники и приемы психологической помощи участникам образования в период сдачи государственной итоговой аттестации**

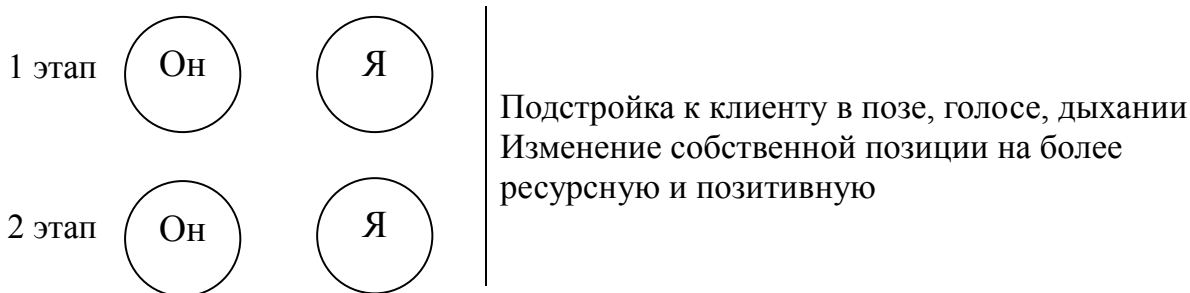
Возможности профессионального воздействия у педагога-психолога необычайно широки, но основным среди них, бесспорно, является вербальный контакт с клиентом, точнее консультативная беседа.

Профессиональная беседа является сложной конструкцией, построенной из разного рода приёмов и техник, используемых с целью достижения соответствующего эффекта. Правильное использование этих техник обеспечивает эффективность психологического воздействия, возможность установления и развития контакта между участником образовательных отношений и педагогом-психологом. Приемы и техники кризисного консультирования могут быть использованы накануне экзамена и после него. Рассмотрим некоторые из этих техник.

#### **Подстройка и ведение**

В случае, если возникла необходимость оказать срочную психологическую помощь, прежде всего следует установить раппорт, то есть создать атмосферу доверия и безопасности. Психологу необходимо «настроиться на одну волну» с участником, временно присоединиться к нему. Осуществив подстройку, можно начать процедуру ведения, то есть менять свою позицию на более ресурсную и позитивную.

### Схема подстройки:



Для оказания экстренной помощи в ситуации экзамена могут оказаться эффективными и «околопсихологические приемы»:

- кардинальная смена деятельности на более монотонную (совместное прохождение, прогуливание; желательно устанавливать свой неторопливый темп);
- фиксация на незначимых предметах (попросить пересчитать спички в коробочке, скрепки);
- просьба очень подробно, детально рассказать о начале сегодняшнего дня: с каким ощущением проснулся, с кем виделся, что ел на завтрак...;
- резко переключить внимание на себя: произвести экспрессивные действия (уронить сумку, стакан, ключи), попросить ребенка о помощи (закрыть окно, найти затерявшийся документ), то есть поставить его в ситуацию, когда помогать может он.

### **Психологическая помощь ребенку, испытывающему стресс**

1. Положите руку пострадавшего себе на запястье, чтобы он ощутил ваш спокойный пульс. Это будет для него сигналом: «Я сейчас рядом, ты не один».

2. Дышите глубоко и ровно. Побуждайте пострадавшего дышать в одном с вами ритме.

3. Предоставьте возможность удовлетворить базовые физиологические потребности.

4. Если ребенок говорит, слушайте его, выражайте сочувствие, понимание.

5. Позвольте ребенку выразить все свои эмоции без ограничений. Поддерживать вербализацию методом активного слушания вне зависимости от содержания материала, излагаемого ребенком.

6. Выразите свою эмоциональную поддержку минимумом слов, с симпатией и принимая любую его реакцию, не осуждая, не обвиняя и не утешая.

7. При появлении у ребенка суицидальных мыслей (даже в виде шутки, в виде отвлеченных мыслей или рассказа о третьих лицах) немедленно сообщить об этом руководству, администрации.

8. Сделайте пострадавшему легкий массаж наиболее напряженных мышц тела.

### **Остановка негативных мыслей**

Любые негативные мысли можно остановить. Это можно сделать следующими способами:

– попытаться расслабить мышцы; чувство расслабленности воспрепятствует развитию тревожных мыслей, а также предотвратит негативное влияние этих мыслей на физиологическое состояние;

– заменить негативную, малореалистичную мысль на более реалистичную;

– выполнить «ой-технику»: надеть на кисть руки обыкновенную резинку для волос и просто щелкать себя резинкой каждый раз (ощутимо), когда появляются негативные мысли.

### **Приспособление к окружающей среде**

Иногда необходимо приспособиться к жизни и окружающей среде так, чтобы избежать столкновения со стимулами, порождающими тревожность. Если избежать «встречи» со стрессорами невозможно, стоит постепенно к ним привыкать. Например, прийти к месту возможной сдачи экзамена за несколько дней до него, чтобы просто погулять вокруг, привыкнуть. В день экзамена стоит прийти пораньше, чтобы освоиться и успокоиться. Знакомое место кажется менее страшным.

### **Переименование**

Необходимо использовать возможность рассматривать негативные происшествия с позитивной точки зрения. Ученику нужно попробовать сфокусироваться на положительных аспектах случая, а не на отрицательных. Тревожащимся в ситуации экзамена лучше рассматривать экзамен не как возможность очередной неудачи, а как шанс узнать нечто новое, получить новый жизненный опыт.

### **Разговор с самим собой**

Для этой техники необходима объективность. Ребенок может спросить себя, какая реальная опасность кроется в ситуации, его тревожащей. Обычно реальная опасность оказывается довольно незначительной, и даже если случится худшее, то вероятность негативного исхода является ничтожной. Если ребенок прилично учится, то вероятность провала на экзамене очень невелика, а если ребенок и провалится, то это тоже не конец света.

### **Благодарное отношение или «игра на контрасте»**

Если ситуация на экзамене складывается таким образом, что ребенок явно не справляется с ней (не может сосредоточиться, совладать с волнением, успокоиться, проявлять другие психосоматические реакции), можно попытаться резко переключить его внимание, рассказать яркую историю, привести интересный факт. Эти факты должны доказывать, что некоторые люди находятся в гораздо более печальных ситуациях, но преодолевают их. В каждой ситуации можно найти что-то, за что можно благодарить судьбу. (Пример автора техники С. Мартина: «Ты находишься здесь, со мной, а за стеной твои одноклассники. Представь, что твои ровесники где-нибудь в Африке вообще не имеют возможности учиться». Обычно ребенок заявляет, что он хотел бы оказаться на месте того африканца. Представив себя на его месте, ситуация вызывает улыбку и несколько смягчается).

### **Юмор и стресс**

Юмор оказывает терапевтическое влияние на эмоциональное состояние, способствует адаптации и приспособлению, помогает разрядить напряжение и освободиться от него, является свидетельством эмоциональной зрелости и способом выживания. Юмор в данном контексте (со стороны консультанта) может выражаться посредством удивления, преувеличения, абсурда, игры слов (каламбур, двойной смысл) или даже быть «черным». Юмор отражается на физиологическом и психологическом состоянии. Смех усиливает мышечную и дыхательную активность, циркуляцию кислорода, сердцебиение, выработку эндорфинов. Затем наступает период расслабления, когда дыхание, сердцебиение, артериальное давление и мышечное напряжение нормализуются. Происходят психологические изменения: снимается тревога, уменьшается напряжение, уходят гнев и агрессия.

В то же время в некоторых случаях юмор может быть неуместным и не приниматься ребенком. Консультант, применяя смехотерапевтические приемы, должен нести ответственность за ситуацию.

### **Настрой на успех и сосредоточенность**

– День сдачи экзамена – важный для тебя день. У тебя уже есть положительный опыт сдачи экзаменов в прошлом, воспользуйся им.

– Осознай то, что экзамен не свалился на тебя, «как снег на голову». Ты прошел достаточную подготовку к нему на предварительном этапе. В этом тебе помогали родители и учителя.

– Мобилизуй свое внимание, сконцентрируйся на успешном выполнении всех заданий – это поможет справиться с ситуацией.

– Постарайся сразу сосредоточиться после того, как ты получил текст заданий. Не отвлекайся на посторонние раздражители (шорохи, звуки, разговоры). Перечитывай каждый вопрос дважды, убеждаясь, что ты правильно понял то, что от тебя требуется.

– Если тебе не удастся сосредоточить внимание, ты отвлекаешься и испытываешь тревожность по поводу ситуации. Успокойся, присмотришься, тебя окружают такие же сверстники и учителя, которые так же, как и ты, заинтересованы в успехе.

– Сначала пробегись глазами по всем заданиям и начинай с более легких, а сложное оставь на потом. Это поможет тебе быстро включиться в работу и приобрести уверенность в своих возможностях на все время работы.

– Не спеши сразу вписывать правильный ответ, еще раз перечитай задание до конца, убеждая, тем самым, себя в верном выборе. Это поможет избежать досадной ошибки.

– При выполнении следующего задания старайся отвлечься от предыдущих и сосредоточиться только на новом задании, даже если в прошлых заданиях ты, как тебе кажется, испытал неудачу.

– Обязательно рассчитай приблизительное время на выполнение каждого задания, оставив достаточно времени на проверку всех заданий.

– Если ты испытываешь серьезные затруднения по поводу решения тех или иных заданий, примени все свои ресурсы, связанные с предыдущим опы-

том освоения предмета и помни, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности. Поэтому постарайся набрать максимальное количество баллов по всем легким заданиям, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

### **Ты – сам себе психотерапевт.**

- Каждый человек имеет массу способов мобилизовывать себя и преодолевать трудности, возникших у него на основе жизненного опыта.

- Определи свой потенциал достижений. Вспомни все свои достижения в учебе и в любых самостоятельных делах (их может оказаться и сотни!) и почувствуй себя в каждом из них. Эти состояния называют «Я победитель!». Похвали себя за каждое из них.

- Перед экзаменом представь себя в состоянии «Я победитель!» и удерживай себя в нем до конца каждого экзамена.

### **Аутотренинг перед экзаменом**

- Закрой глаза, проведи самовнушение расслабления в мышцах рук, ног, туловища.

- Как начнешь это чувствовать, перейди к внушению теплоты и тяжести в них, ровного и спокойного дыхания и сердцебиения, прохлады у лба.

- Мысленно воспроизводи картины своих прежних успехов с похвалой себя за каждый из них и на этой основе внушай себе уверенность и спокойствие на экзаменах, готовность к успеху.

- Наконец – произнеси про себя формулы бодрости и выхода из сеанса аутотренинга, сосчитай до 5 и открой глаза. Удачи!

### **Формулы самовнушения**

Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным.

- Я уверенно сдам экзамен.
- Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.
- Я с хорошим результатом пройду все испытания.
- Я спокойный и выдержанный человек.
- Я смогу справиться с заданием.
- Я справлюсь.

### **Психологическая техника «Созидающая визуализация»**

Предложите обучающему представлять себе (визуализировать) процесс сдачи экзамена, соблюдая следующие правила:

1. Представляемая сдача экзамена должна доставлять удовольствие. Это возможно только в том случае, если Вы представляете себе, что Вы отвечаете уверенно, выглядите при этом тоже уверенно, правильные ответы находятя легко, а мысли появляются быстро.

2. Вы визуализируете весь процесс: изменяете место действия (знакомая обстановка класса, незнакомые аудитории другой школы), меняете расположение столов и места Вашего нахождения во время сдачи экзамена, меняете лица экзаменаторов (знакомые учителя, незнакомые преподаватели).



Этот пункт упражнения очень важен. Он позволяет закрепить настрой на удачный результат, таким образом психологический эффект продолжает работать и в незнакомой обстановке.

3. У Вашей визуализации должен быть «хэппи энд»: Вы представляете: экзаменаторы выражают Вам одобрение и выставляют соответствующую оценку. Эту оценку Вы также должны увидеть и услышать.

#### **Упражнение Экзамен и здоровье (А. В. Микляева, П. В. Румянцева)**

Для выполнения этого упражнения понадобятся белый лист бумаги А4, простой карандаш, цветные карандаши. На одной из сторон листа необходимо нарисовать контурный рисунок человека.

Задание: цветными карандашами вам предстоит отметить на рисунке «зоны экзаменационного риска» для здоровья (например, голова (мозг), «глаза» и т.д.). А теперь попробуем ответить на вопрос «Как помочь заштрихованным частям организма в период подготовки и сдачи экзамена?» Результат фиксируем на листе.

Подумайте и ответьте на вопрос «Где мое волнение живет?», отметь это на контуре человека. Как обычно ты справляешься с волнением или тревогой? Зафиксируй это на листе.

#### **Упражнение «Лесенка»**

Для выполнения этого упражнения понадобится белый лист бумаги А4 и простой карандаш.

Задание: подумай и напиши 5–10 ответов на вопрос «Что меня беспокоит и заставляет волноваться перед экзаменом?» (Например, «Большой объем материала по предмету», «Экзаменационная оценка», «Боюсь все забыть и перепутать» и т. д.)

На обратной стороне листа нарисуйте лесенку, состоящую из 5–10 ступенек (сколько ответов - столько и ступенек). Расположите на ступенях свои ответы по силе переживаемого вами в связи с ними волнения (тревоги).

А теперь предложите попробовать подниматься по воображаемым ступенькам учиться справляться с волнением. Для этого закройте глаза, визуальное представьте ситуацию и попытайтесь расслабиться.

#### **Воздушная медитация (Майк Джордж)**

Это простое медитативное упражнение поможет Вам восстановить спокойное дыхание. Его можно порекомендовать как профилактическое в любых эмоционально сложных ситуациях. Оно вообще способствует восстановлению полного контроля над голосом.

1. Удобно устройтесь в кресле и закройте глаза. Кругом не должно быть посторонних звуков. Медленно выдыхайте воздух через рот. Представьте себе, что ваши мысли – это мыльные пузыри, которые стайками покидают Вас при каждом выдохе. Ветерком их относит прочь, и Вы ощущаете успокоение и расслабление.

2. Начинаем дышать носом. Не спеша, делаем глубокий вдох и выдох. Сосредоточьте свое внимание на этом процессе. Постарайтесь увидеть внутренним взором воздух, послушно входящий и выходящий из ваших легких.

3. Полностью сосредоточьтесь на выдохе. Он должен быть длинным и плавным. О вдохе вообще думать не надо.

4. Возможно, Вы вскоре почувствуете, что внимание начинает рассеиваться. Соберите его снова на струе воздуха, проходящей через нос. Переживайте процесс дыхания как можно ярче всем своим существом.

5. Продолжайте до тех пор, пока вам не надоест. Повторяйте это упражнение каждый день, и вскоре Вы вернетесь к естественному дыханию.

### Психологическая помощь при деструктивных состояниях

#### СТУПОР

##### *Признаки:*

- резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи;
- отсутствие реакций на внешние раздражители (шум, свет, прикосновения, щипки);
- «застывание» в определенной позе, оцепенение, состояние полной неподвижности;
- возможно напряжение отдельных групп мышц.

##### *Помощь:*

Согните учащемуся пальцы на обеих руках и прижмите их к основанию ладони. Большие пальцы должны быть выставлены наружу.

Кончиками большого и указательного пальцев массируйте ему точки, расположенные на лбу, над глазами ровно посередине между линией роста волос и бровями, четко над зрачками.

Ладонь свободной руки положите на грудь учащегося. Подстройте свое дыхание под ритм его дыхания.

Человек, находясь в ступоре, может слышать и видеть, поэтому говорите ему на ухо тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции (даже негативные).

**Помните! Необходимо любыми средствами добиться реакции учащегося**

#### ДВИГАТЕЛЬНОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ

##### *Признаки:*

- резкие движения, часто бесцельные и бессмысленные действия;
- ненормально громкая речь или повышенная речевая активность (человек говорит без остановки, иногда абсолютно бессмысленно);
- часто отсутствует реакция на окружающих (на замечания, просьбы, приказы).

##### *Помощь:*

Изолируйте пострадавшего от окружающих.

Говорите спокойным голосом о чувствах, которые он испытывает. («Тебе хочется что-то сделать, чтобы это прекратилось? Ты хочешь убежать, спрятаться от происходящего?»)

Не спорьте с учащимся, не задавайте вопросов, в разговоре избегайте фраз с частицей «не», относящихся к нежелательным действиям («Не беги», «Не размахивай руками», «Не кричи»).

Используйте прием «захват», массируйте пострадавшему «позитивные» точки.

Предложите ему надуть воздушный шар, представляя, что он отдает шару все отрицательные эмоции. Затем пусть он проткнет шар острой ручкой, представит, что отрицательные эмоции улетучились. Затем пусть он надует еще один шар, наполняя его положительной энергией, пусть он забрет шар с собой.

*Двигательное возбуждение обычно длится недолго и может смениться нервной дрожью, плачем, а также агрессивным поведением.*

## АГРЕССИЯ

*Признаки:*

- раздражение, недовольство, гнев (по любому, даже незначительному поводу);
- нанесение окружающим ударов руками или какими-либо предметами;
- словесное оскорбление, брань;
- мышечное напряжение;
- повышение кровяного давления.

*Помощь:*

Сведите к минимуму количество окружающих.

Дайте учащемуся возможность «выпустить пар» (выговориться, «избить» подушку, сильно сжать в кулак камень, разжать, подержать руку ладонью вверх, покачивая камень).

Демонстрируйте благожелательность. Даже если Вы не согласны с ним, не обвиняйте его самого, а высказывайтесь по поводу его действий. Иначе агрессивное поведение будет направлено на Вас. Фразы: «Ты ужасно злишься, тебе хочется все разбить вдребезги. Давай вместе попытаемся найти выход из этой ситуации».

Старайтесь разрядить обстановку смешными комментариями или действиями.

**Помните!** *Если не оказать помощь разъяренному человеку, то он может совершать необдуманные поступки, может нанести увечья себе и другим.*

## ИСТЕРИКА

*Признаки:*

- человек сохраняет сознание;
- наблюдается чрезмерное возбуждение, множество движений, театральные позы;
- речь эмоционально насыщенная, быстрая;
- крики, рыдания.

*Помощь:*

Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку. Оставайтесь с пострадавшим наедине, если это неопасно для Вас.

Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (можно дать пощечину, облить водой, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на пострадавшего).

Говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным тоном («Выпей воды», «Умойся»). Не потакайте ему.

После истерики наступает упадок сил. Дайте человеку чай, уложите на диван.

## НЕРВНАЯ ДРОЖЬ

### *Признаки:*

- дрожь начинается внезапно – возникает сильное дрожание всего тела или отдельных его частей (человек не может удержать в руках мелкие предметы);
- реакция продолжается достаточно долгое время (до нескольких часов), потом человек чувствует сильную усталость и нуждается в отдыхе.

### *Помощь:*

Нужно усилить дрожь.

Продолжайте разговаривать с учащимся, иначе он может воспринять Ваши действия как нападение.

Возьмите учащегося за плечи и сильно, резко потрясите в течение 10–15 секунд.

После завершения реакции необходимо дать учащемуся возможность отдохнуть.

**Нельзя! успокаивать, говорить, чтобы учащийся взял себя в руки.**

## Как успокоить нервы накануне и во время экзамена

*(набор упражнений, снимающих стресс)*

### Для ног:

- Упереться пятками в пол, максимально поднять носки, напрячься, сбросить напряжение.
- Упереться пальцами ног в пол, максимально поднять пятки, напрячься, сбросить напряжение.

### Для рук:

- Сжать кисти рук в кулак, разжать.
- Максимально растопырить пальцы рук, расслабиться.
- Разогреть ладони, растереть ладонями тыльную сторону кисти.

### Для спины, плечевого пояса и шеи:

- Поднять плечи максимально вверх, подержать, опустить.

### Тонизирующие упражнения:

- «Потягушки».
- Стучим пятками об пол.
- Свободное вращение головой в одну и другую сторону.
- Легкие прыжки на месте.

### Для лица:

- Собрать губы в одну точку, задержать, расслабиться.
- Максимально широко улыбнуться, задержать «улыбку», расслабиться.
- Крепко зажмуриться, задержать, расслабиться.

### 3.3. Перечень служб экстренной психологической помощи и телефонов доверия

Телефон доверия	007
Всероссийский детский телефон доверия	8 (800) 200-01-22
Служба психологической помощи Телефон доверия г. Челябинск	721-19-21 722-07-65
Линия помощи «Дети онлайн»	8 (800) 250-00-15
МБУ СПО «Кризисный центр», г. Челябинск Адрес: 454091, г. Челябинск, ул. Советская, д. 36, ул. Мира, д. 13 e-mail: kr_center@mail.ru Группа Вконтакте: <a href="http://vk.com/crisiscenter74">http://vk.com/crisiscenter74</a>	735-02-14  735-51-61 (для взрослых)
Служба спасения	0-51

Список телефонов «горячей линии» Министерства образования и науки Челябинской области на период проведения государственной итоговой аттестации выпускников 9-х, 11(12)-х классов общеобразовательных учреждений, в том числе в форме единого государственного экзамена, в 2015/2016 учебном году.

#### Режим работы телефонов «региональной горячей линии» с 09.00 часов до 17.00

№ п/п	Ф.И.О. специалиста	Должность	Телефоны
1.	Тюрина Елена Александровна	Начальник отдела общего и специального (коррекционного) образования	263-32-95
2.	Рындина Валентина Васильевна	Начальник отдела организации государственной (итоговой) аттестации	217-30-94
3.	Гажа Ирина Петровна	Главный специалист отдела организации государственной (итоговой) аттестации	263-25-17

#### Телефон «горячей линии» Комитета по делам образования города Челябинска

№ п/п	Ф.И. О. специалиста	Должность	Телефоны
1.	Попова Ольга Александровна	Главный специалист отдела обеспечения общего образования (ГИА-11)	264-33-81
2.	Рузакова Елена Николаевна	Главный специалист отдела обеспечения общего образования (ГИА-9)	264-33-81

**Состав группы экстренного реагирования  
для обеспечения урегулирования чрезвычайных ситуаций  
по сохранению жизни и здоровья детей  
в Челябинском городском округе в 2016 году**

<b>№ п/п</b>	<b>Ф. И. О. специалиста</b>	<b>Должность</b>	<b>Телефоны</b>
1.	Манекина Лариса Юрьевна	Заместитель начальника Комитета по делам образования города Челябинска	263–26–87
2.	Мельникова Татьяна Анатольевна	Начальник отдела обеспечения общего образования Комитета по делам образования города Челябинска	266–57–23
3.	Лындо Елена Геннадьевна	Главный специалист отдела обеспечения общего образования Комитета по делам образования города Челябинска	264–07–63
4.	Правосудова Ирина Петровна	Директор МБУ «ЦППМСП Калининского района г. Челябинска» (по согласованию)	740–48–14
5.	Теплякова Елена Рифовна	Директор МАУ «ЦППМСП Курчатовского района г. Челябинска» (по согласованию)	794–84–70
6.	Скупцова Наталья Александровна	Директор МБУ «ЦППМСП Ленинского района г. Челябинска» (по согласованию)	257–31–90
7.	Шаповалова Людмила Антоновна	Директор МБУ «ЦППМСП Металлургического района г. Челябинска» (по согласованию)	721–02–10
8.	Матвеева Ольга Александровна	Директор МАУ «ЦППМСП Советского района г. Челябинска» (по согласованию)	268–24–92
9.	Никифорова Наталья Николаевна	Директор МАУ «ЦППМСП Тракторозаводского района г. Челябинска» (по согласованию)	775–50–64
10.	Дурбажева Елена Владимировна	Директор МАУ «ЦППМСП Центрального района г. Челябинска» (по согласованию)	261–58–33 265–89–27

Комитет по делам образования города Челябинска организует работу «горячей линии» в режиме он-лайн по вопросам организации и проведения Г(И)А на образовательном портале Челябинска: <http://chel-edu.ru/>.

Получить ответы на вопросы или консультации специалистов по вопросам организации и проведения Г(И)А в 2016 году, а также сообщить о возникших проблемах можно на странице меню «Вопросы–ответы» в разделе «Прямая линия: государственная (итоговая) аттестация» (<http://chel-edu.ru/faqs>)

## Список литературы

1. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. – М.; СПб.: Питер, 2006.
2. Вачков И. В. Групповые методы в работе школьного психолога: Учебно-методическое пособие. – М.: «Ось-89», 2002.
3. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89, 2003.
4. Венгер А. Л. Психологическое обследование старших школьников. – М.: Владос, 2005.
5. Вольф Д., Меркле Р. Как преодолеть страх перед экзаменами. – Новосибирск, «Наука», 2000 г.
6. Высоцкая Н. В. Подростки 21 века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях. – М.: Вако, 2006.
7. Грачева Л. В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004.
8. Дехтяр Б. С. Антистрессовая аптека. – М.: Терра – Спорт, 2000. -128с.
9. Дмитриев М. Г., Белов В. Г., Парфенов Ю. А. Психолого-педагогическая диагностика делинквентного поведения у трудных подростков. (Части 4-9). – СПб.: ЗАО «ПОНИ», 2010. – 316 с.
10. Дубровина И. В. Практическая психология образования. – М.: Сфера, 2000.
11. Евгихов О. В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004.
12. Зайцев Г. К., Зайцев А. Г. Твое здоровье. Регуляция психики. – С.-П.. «Детство-пресс», 2001 г.
13. Заморев С. И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002.
14. Макарова И. В. Педагог-психолог. Основы профессиональной деятельности. – Самара: Изд. дом Бахрах-М, 2004.
15. Митина Л. М. Управлять или подавлять: выбор стратегии профессиональной жизнедеятельности педагога. – М.: «Просвещение»: ВЛАДОС, 1995.
16. Перри Г. «Как справиться с кризисом»
17. Родионов В. А. Практическая психология в школе. Я и все-все-все. – Ярославль: Академия развития, 2002.
18. Ромек В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005.
19. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. – М.: «Прогресс», 1993.
20. Сартан Г. Н. Тренинг самостоятельности у детей. М.:ТЦ «Сфера», 1998. (Серия «Практическая психология».)
21. Семаго М. М. Диагностико-консультативная деятельность психолога образования. – М.: Айрис-пресс, 2006.

22. Серебрякова Т. А. Психология стресса: Учебное пособие. – Н. Новгород: ВГИПУ, 2007. – 143 с.
23. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену «Путь к успеху»/
24. Тетерский С. В. Искусство вести за собой... – М.: Аркти, 2007.
25. Федоренко Л. Г. Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения. – СПб.: КАРО, 2003.
26. Фонтана Д. Как справиться со стрессом. – М., 1995. – 351 с.
27. Чибисова М. Ю. Единый государственный экзамен. Психологическая Подготовка. – М., 2004.
28. Шевцова И. В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003.
29. Щербатых Ю. В. Экзаменационный стресс (диагностика, течение и коррекция). – Воронеж, ИАН, 2000.
30. Щербатых Ю. В. Экзамен и здоровье студентов // Высшее образование в России, № 3, 2000.
31. Щербатых Ю. В. Психология стресса и его коррекция. Учебное пособие. СПб.: Питер, 2006.
32. Щербатых Ю. В. Влияние параметров высшей нервной деятельности студентов на характер протекания экзаменационного стресса // Журнал ВНД им. Павлова, 2000, № 6.
33. Шурухт С. М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006.