

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЛОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ И.С.
ТУРГЕНЕВА»**

ГИМНАЗИЯ №1 ОГУ ИМЕНИ И.С. ТУРГЕНЕВА

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРОГРАММЕ ВОСПИТАНИЯ И
СОЦИАЛИЗАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ СРЕДНЕГО
ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

2018

Методические рекомендации обсуждены на заседании методического объединения педагогов дополнительного образования Гимназии №1 ОГУ имени И.С. Тургенева.

Протокол № 1 от «30» августа 2018 г.

Председатель МО Щекотихина Ирина Вячеславовна



личная подпись

Методические рекомендации утверждены на заседании Педагогического совета Гимназии №1 ОГУ имени И.С. Тургенева.

Протокол № 1 от «30» августа 2018 г.

Председатель Педагогического совета
Бакурова Татьяна Михайловна



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации подготовлены с целью оказания методической помощи педагогам-психологам, реализующим курс внеурочной деятельности по психолого - педагогическому сопровождению подготовки обучающихся к итоговой государственной аттестации.

Подготовка к итоговой государственной аттестации является одной из главных проблем выпускников, поскольку представляет собой не только итоговую проверку знаний обучающихся, но также и проверку их психологической и социальной готовности к условиям современной постоянно и динамично меняющейся реальности. В связи с этим, педагоги-психологи находятся в процессе постоянного поиска наиболее эффективных систем, методов, форм организации деятельности по психолого-педагогическому сопровождению подготовки обучающихся к итоговой государственной аттестации.

Процедура прохождения итоговой государственной аттестации представляет собой сложную деятельность, которая предъявляет к выпускникам особые требования не только в плане наличия знаний, умений и навыков по конкретным учебным дисциплинам, но и в плане развития познавательных психических процессов (внимания, памяти, мышления), волевых процессов (саморегуляция, самоконтроль), работоспособности. В связи с этим, психолого-педагогическое сопровождение подготовки к итоговой государственной аттестации предполагает сформированность у обучающихся определенного уровня психологической готовности, включающей не только формирование положительного отношения к итоговой аттестации, но и разрешение прогнозируемых психологических трудностей, формирование и развитие определенных психологических знаний, умений и навыков.

Проблемы и трудности, которые испытывают обучающиеся в период подготовки и прохождения итоговой аттестации, как правило, представлены тремя компонентами: когнитивным, личностным и процессуальным, при этом, каждый из компонентов сопровождается состоянием тревожности. В связи с этим, деятельность, направленная на профилактику, преодоление страха и тревожности в процессе психолого-педагогического сопровождения процесса подготовки к итоговой аттестации особо важна.

Подготовка к итоговой аттестации представляет собой процесс, направленный на формирование и развитие педагогической, личностной и психологической готовности обучающихся.

Педагогическая готовность обучающихся – это наличие знаний, умений и навыков по учебным дисциплинам.

Личностная готовность обучающихся представляет собой опыт, особенности личности, необходимые для прохождения процедуры итоговой аттестации.

Под психологической готовностью обучающихся к итоговой аттестации принято понимать определенный эмоциональный «настрой», внутреннюю психологическую настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализацию и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации прохождения итоговой аттестации.

Психологическая готовность старшеклассников является одной из особо важных характеристик, способствующих успешному прохождению итоговой государственной аттестации. Системная работа педагога-психолога по выявлению и проработке трудностей обучающихся на разных этапах обучения является важным условием успешной психологической подготовки к сдаче выпускных экзаменов.

В связи с вышесказанным, **целью** реализации курса психолого-педагогического сопровождения подготовки к итоговой аттестации является выработка психологических качеств, знаний, умений и навыков, которые повысят эффективность подготовки к итоговой аттестации и позволят каждому обучающемуся более успешно осуществлять подготовку к экзаменам и вести себя в процессе экзамена, т.е. будут способствовать развитию внимания, памяти, навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, владеть своими эмоциями.

Главными задачами реализации курса являются:

- содействие адаптации обучающихся к процессу проведения итоговой аттестации;
- развитие познавательного компонента психологической готовности к итоговой аттестации: развитие внимания, памяти, мышления;
- формирование способности к самопознанию, саморазвитию, самоопределению;
- развитие адекватной самооценки;
- формирование уверенности в себе;
- отработка навыков самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции;
- повышение уровня адаптивных возможностей личности;
- уменьшение уровня тревожности, повышение стрессоустойчивости.

Курс «Психолого-педагогическое сопровождение подготовки к итоговой аттестации» призван сформировать основы психологической грамотности, необходимой для повседневного выполнения учебной деятельности и подготовки к экзаменам, навыки самоорганизации, самоконтроля и саморегуляции, которые будут значимы не только для прохождения итоговой государственной аттестации, но и для последующего обучения выпускников в высших учебных заведениях.

Реализация курса включает следующие виды (направления) деятельности:

- диагностика (индивидуальная и групповая);
- консультирование (индивидуальное и групповое);
- развивающая, коррекционная работа (индивидуальная и групповая);
- психологическое просвещение и образование, формирование психологической культуры.

Главными принципами построения психолого-педагогического сопровождения подготовки к итоговой государственной аттестации являются системность и систематичность. Выдвигая задачи развития у обучающихся внимания, памяти, мышления, адекватной самооценки; формирования уверенности в себе, способности к самопознанию, саморазвитию, самоопределению; уменьшения уровня тревожности, повышения стрессоустойчивости, работоспособности; отработки навыков самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции, необходимо прорабатывать определенную систему, распределенную во времени, которая даст возможность качественного решения поставленных задач. В связи этим, реализацию курса психолого-педагогического сопровождения подготовки к итоговой государственной аттестации целесообразно распределить на два года реализации (10 и 11 классы).

Раздел I. Основные направления и формы реализации курса внеурочной деятельности «Психолого-педагогическое сопровождение подготовки к итоговой государственной аттестации»

1.1. Основные направления работы с обучающимися в процессе реализации курса внеурочной деятельности «Психолого-педагогическое сопровождение подготовки к итоговой государственной аттестации»

Успешность подготовки обучающихся к итоговой государственной аттестации определяется, прежде всего, наличием четко выстроенной системы деятельности по реализации психолого-педагогического сопровождения.

В предложенных вашему вниманию методических рекомендациях представлены основные направления, содержание и формы организации по психолого-педагогическому сопровождению подготовки к итоговой аттестации в курсе внеурочной деятельности.

Чибисова М.Ю. выделяет три группы трудностей, связанных с экзаменами:

- когнитивные;
- личностные;
- процессуальные.

Когнитивные трудности - это трудности, связанные с особенностями переработки информации, спецификой работы с тестовыми материалами.

К личностным трудностям относится, прежде всего, высокий уровень тревоги, который может приводить к дезорганизации деятельности обучающегося, снижению показателей внимания и работоспособности.

Процессуальные трудности представляют собой проблемы, которые связаны с самой процедурой Единого государственного экзамена.

Рассматривая **когнитивные трудности**, необходимо отметить, что значительную трудность может представлять работа с тестовыми заданиями. Тестирование предполагает сформированность у обучающихся особых навыков:

- умения выделять существенное в каждом вопросе и отделять его от второстепенного;

- умения оперировать фактами и положениями, вырванными из общего контекста. Традиционное обучение на этом, как правило, не заостряет внимание.

Процедура итоговой аттестации требует от обучающегося особой стратегии деятельности, поскольку ему необходимо определить для себя, какие задания и в каком соотношении он будет выполнять, так как это во многом определяет экзаменационную оценку. Таким образом, необходим выбор оптимальной стратегии, что может представлять для обучающегося сложность.

Выбор стратегии зависит от целого ряда факторов:

1. Уровня притязаний обучающегося. Неумение адекватно оценивать свои возможности (завышенный или заниженный уровень притязаний) может привести к выбору неэффективной для себя стратегии (например, попытка обязательно, во что бы то ни стало решить задание группы С, не доделав задания группы А).

2. Отсутствия информации о том, каким образом работа будет оцениваться (к какому результату приведут те или иные стратегии).

В свою очередь, выбранная обучающимся стратегия определяет особенности планирования и распределения времени. Неумение выпускника планировать и распределять время может привести к тому, что у него возникает страх не успеть выполнить задания, что, в свою очередь, приведет к нерациональному распределению времени и негативно повлияет на результат.

В связи с этим, для преодоления когнитивных трудностей необходимо:

- осваивать навыки работы с тестами;

- вырабатывать индивидуальную стратегию деятельности.

Проблема **личностных трудностей** обучающихся обусловлена особенностями восприятия ситуации экзамена, возникающими субъективными реакциями и состояниями. Экзаменационная ситуация сама по себе является стрессовой, поскольку связана с самооценкой выпускника, а осознание дефицита времени усиливает у него состояние тревоги. В свою очередь, состояние тревоги приводит к снижению показателей внимания, работоспособности, дезорганизации деятельности.

Таким образом, проблема преодоления личностных трудностей должна разрешаться, прежде всего, посредством снижения уровня тревоги.

Процессуальные трудности связаны с самой процедурой Единого государственного экзамена. Принято выделять несколько групп процессуальных трудностей.

Первая группа трудностей связана со спецификой фиксирования ответов (особая форма заполнения бланков, которая является непривычной для обучающихся). Процедура Единого государственного экзамена разделяет вопрос и ответ, что создает обучающимся дополнительные сложности в плане страха ошибки при заполнении бланка. Такие ошибки могут появиться, прежде всего, обучающихся с проблемами внимания.

Вторая группа трудностей - трудности, связанные с непривычной ролью педагога. В ситуации Единого государственного экзамена присутствующие педагоги выступают лишь в качестве наблюдателей, что может усиливать состояние тревоги у обучающихся.

Третья группа трудностей связана с критериями оценивания ответа.

Таким образом, природа трудностей, которые могут возникнуть у выпускников в период итоговой государственной аттестации, прежде всего, психологическая, что определяет важность и значимость психолого-педагогического сопровождения подготовки к аттестации.

Кроме того, в процессе психолого-педагогического сопровождения подготовки к итоговой государственной аттестации принято выделять два вида подготовки: теоретическую и предэкзаменационную. Выделение теоретической и предэкзаменационной подготовки в качестве двух видов подготовки дает возможность распределить решение задач процесса психолого-педагогического сопровождения подготовки к итоговой государственной аттестации на два учебных года: 10 и 11 класс.

Таким образом, три группы трудностей, отмеченных у обучающихся в период прохождения итоговой государственной аттестации и выделение в процессе подготовки к итоговой государственной аттестации двух видов подготовки (теоретической и предэкзаменационной) дают возможность выделить эти два фактора в качестве системообразующих для построения работы по психолого-педагогическому сопровождению подготовки к итоговой государственной аттестации.

1.2. Содержание деятельности педагога-психолога в процессе реализации курса внеурочной деятельности «Психолого-педагогическое сопровождение подготовки к итоговой государственной аттестации»

Анализ основных группы трудностей, отмеченных у обучающихся в период прохождения итоговой государственной аттестации (когнитивных, личностных, процессуальных) и выделение в процессе подготовки к итоговой государственной аттестации двух видов подготовки (теоретической и предэкзаменационной) дают возможность, выделив эти два фактора в качестве системообразующих, построить систему работы с обучающимися по психолого-педагогическому сопровождению подготовки к итоговой

государственной аттестации и распределить её реализацию на два учебных года.

На протяжении первого года реализации курса «Психолого-педагогическое сопровождение подготовки к итоговой аттестации» (10 класс) работа с обучающимися направлена, прежде всего, на преодоление когнитивных, и личностных трудностей и имеет своей целью достижение таких личностных результатов как:

- сформированность мотивации к учению и познанию;
- реализация этических установок по отношению к научным открытиям, исследованиям и их результатам;
- признание высокой ценности жизни, здоровья своего и других людей, реализация установок здорового образа жизни;
- готовность и способность обучающихся к самопознанию, саморазвитию, самоопределению;
- устойчивая работоспособность;
- сформированность внутреннего плана действий;
- сформированность навыков самоорганизации, самоконтроля и саморегуляции;
- высокий уровень концентрации внимания, произвольности;
- повышение стрессоустойчивости; уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками саморегуляции;
- сформированность ценностно-смысловых установок, отражающих индивидуально-личностные позиции обучающихся

Реализация поставленных задач достигается посредством подбора системы разделов и тем, а также видов деятельности, позволяющих обеспечить обучающихся знаниями и сформировать ряд умений и навыков, необходимых для решения перечисленных задач.

Реализация курса включает следующие виды (направления) деятельности педагога-психолога:

- диагностика (индивидуальная и групповая);
- консультирование (индивидуальное и групповое);
- развивающая, коррекционная работа (индивидуальная и групповая);
- психологическое просвещение и образование, формирование психологической культуры.

Диагностика, проводимая в рамках разделов, дает возможность протестировать обучающихся и составить «психологический портрет».

Результаты выполнения обучающимися психодиагностических заданий оформляются в папки «Портфолио» (на каждого обучающегося), структурированные в соответствии с содержанием курса с целью отслеживания индивидуальных результатов работы.

Раздел 1. Проблема готовности к итоговой аттестации

Предмет и задачи курса. Задачи психологической подготовки к итоговой аттестации. Этапы психологической подготовки к итоговой аттестации. Виды готовности к итоговой аттестации.

Раздел 2. Психическое и психологическое здоровье человека

Понятие психического и психологического здоровья человека. Сон и работоспособность человека. Проблема распределения времени. Стадии работоспособности человека. Цвет и психическое здоровье человека. Влияние цвета на работоспособность и настроение человека.

Раздел 3. Познавательные процессы

Внимание как познавательный процесс. Понятие внимания. Особенности внимания. Свойства внимания. Виды внимания. Внутреннее и внешнее внимание. Произвольное, непроизвольное и послепроизвольное внимание. Внимание и невнимательность. Типы невнимательности, причины их возникновения.

Память как познавательный процесс. Понятие памяти. Подходы к классификации памяти. Виды памяти. Генетическая и индивидуальная память. Оперативная, промежуточная, долговременная память. Образная, эмоциональная, словесно-логическая память. Факторы, влияющие на память человека. Методы и приемы эффективного запоминания. Методики улучшения памяти.

Мышление как познавательный процесс

Понятие мышления. Интеллектуальная сфера. Интеллект. Подходы к классификации мышления. Виды мышления. Операции мышления.

Раздел 4. Личность. Мотивационно-потребностная сфера личности

Личность. Понятие личности. Факторы развития личности.

Структура личности. Типология личности.

Темперамент и характер.

Темперамент. Типы темперамента. Характер. Черты характера. Формирование характера в процессе обучения.

Потребности и мотивы. Понятие потребностей личности. Подходы к классификации потребностей личности. Виды потребностей человека. Мотивы и мотивация. Структура мотива. Мотивация и личность.

Раздел 5. Эмоционально-волевая сфера личности

Эмоции человека. Понятие эмоций. Виды эмоций и их характеристика. Функции эмоций. Управление эмоциями. Тревожность. Личностная тревожность. Ситуативная тревожность. Стресс. Стадии стресса. Физиология стресса. Последствия стресса и способы преодоления. Позитивное мышление.

Экзаменационный стресс. Механизмы «запуска» стресса. Информационный стресс. Психолого-педагогические техники работы с информацией. Меры первоочередной самопомощи в стрессовой ситуации. Методы и приемы саморегуляции.

Воля. Понятие воли. Воля как характеристика сознания. Развитие воли. Волевая регуляция поведения. Волевые качества личности.

Второй год реализации курса «Психолого-педагогическое сопровождение подготовки к итоговой аттестации» (11 класс) предполагает работу с обучающимися, направленную на преодоление когнитивных, личностных и процессуальных трудностей и имеет своей целью достижение таких личностных результатов как:

- сформированность основ психологической грамотности, необходимой для повседневного выполнения учебной деятельности и подготовки к экзаменам;
- готовность к личностному и профессиональному самоопределению, способность ставить цели и строить планы;
- осознание собственной ответственности за результаты учебной деятельности и профессиональный выбор;
- высокая устойчивая работоспособность;
- сформированность навыков саморегуляции;
- четкость и структурированность мышления, комбинаторность;
- заинтересованность в научных знаниях;
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов.

Реализация поставленных задач достигается также посредством подбора системы разделов и тем, видов деятельности, позволяющих обеспечить обучающихся знаниями и сформировать ряд умений и навыков, необходимых для решения поставленных задач.

Раздел 6. Стратегия и тактика поведения в период подготовки к ИГА

Отличие ЕГЭ от традиционного экзамена. Как готовиться к экзаменам (выработка стратегий и тактики поведения).

Сложности при подготовке к ИГА. Три группы трудностей при подготовке к итоговой аттестации: когнитивные, личностные, процессуальные.

Проблематика содержания и объема тестов ЕГЭ. Эффективные приемы выполнения тестовых заданий.

Раздел 7. Личностно ориентированная технология подготовки к ИГА

Подготовка к экзаменам. Режим дня. Сон. Питание. Условия поддержки работоспособности.

Память и запоминание. Закономерности запоминания. Приемы работы с текстом. Методики запоминания большого количества материала.

Профилактика экзаменационной тревожности. Управление эмоциями. Приемы релаксации и снятия нервно-психического напряжения.

Волевая мобилизация. Приемы волевой мобилизации и совладания со своими чувствами. Уверенность на экзамене.

Профилактика экзаменационных стрессов. Как справиться со стрессом на экзамене. Нейтрализация стрессов.

Поведение на экзамене. Восприятие ситуации экзамена. Планирование рабочего времени на экзамене

Необходимо отметить, что работа в рамках каждого раздела курса предполагает следующий алгоритм деятельности педагога-психолога:

- работа над содержательным аспектом раздела и входящих в него тем;
- психодиагностика (индивидуальная и групповая);

- развивающая, коррекционная работа с обучающимися (индивидуальная и групповая);

В процессе реализации курса «Психолого-педагогическое сопровождение подготовки к итоговой государственной аттестации» обучающиеся выполняют три задания*:

1. Первое задание выполняется в рамках работы над первым разделом «Проблема готовности к итоговой аттестации» и представляет собой проведение анализа личных проблем, имеющих место в учебной деятельности и подготовке к экзаменам (из опыта ОГЭ).
2. Второе задание выполняется в рамках работы над вторым разделом «Психическое и психологическое здоровье человека» и представляет собой разработку режима дня на период подготовки к итоговой государственной аттестации.
3. Третье задание выполняется в рамках работы над шестым разделом «Стратегия и тактика поведения в период подготовки к ИГА» и представляет собой разработку обучающимися собственной стратегии и тактики поведения в период подготовки к ИГА с учетом индивидуальных особенностей и имеющихся трудностей.

Второй год реализации курса также предполагает наличие указанного алгоритма, включая проведение психодиагностических заданий. Результаты выполнения обучающимися психодиагностических заданий также оформляются в папки «Портфолио» (на каждого обучающегося), структурированные в соответствии с содержанием курса с целью отслеживания индивидуальных результатов работы.

Форма подведения итогов. Итоговой работой по завершению программы является мониторинг результативности изучения курса внеурочной деятельности.

* Задания носят творческий характер и, одновременно, дают возможность педагогу-психологу оценить уровень самооценки обучающихся (Раздел 1) и результативность усвоения разделов курса (Раздел 2; 6)

Раздел II. Методические материалы для реализации курса внеурочной деятельности «Психолого-педагогическое сопровождение подготовки к итоговой государственной аттестации»

2.1. Рекомендации для педагогов-психологов по реализации курса внеурочной деятельности «Психолого-педагогическое сопровождение подготовки к итоговой государственной аттестации»

Условием успешной подготовки обучающихся к итоговой государственной аттестации является одновременная реализация теоретического и практического компонентов курса внеурочной деятельности.

При этом, как показывает изучение вопроса (проведение анализа личных проблем обучающихся, имеющих место в учебной деятельности и подготовке к ОГЭ), от 74% до 89% старшеклассников не ориентируются в проблеме работоспособности человека и влиянии сна на работоспособность. Порядка 67% старшеклассников не видят различий в понятиях психического и психологического здоровья человека. В связи с этим, в содержательный аспект второго раздела «Психическое и психологическое здоровье человека» целесообразно включить данные материалы. Кроме того, интересным и значимым представляется включение в раздел информации о влиянии цвета на настроение и работоспособность человека.**

Для подведения итогов по завершению программы проводится мониторинг результативности курса внеурочной деятельности. С этой целью подготавливаются бланки согласно проведенной психодиагностике, структурированные в соответствии с разделами курса. В бланках проставляются результаты, на основе которых делаются выводы о результативности проведенной работы по психолого-педагогическому сопровождению подготовки к итоговой государственной аттестации.

МОНИТОРИНГ итоговых результатов по курсу внеурочной
деятельности «Психолого-педагогическое сопровождение подготовки к
итоговой государственной аттестации»

Бланк №1. Познавательные процессы. Внимание.

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Дата проведения	Познавательные процессы. Внимание		
			Избирательность внимания	Концентрация внимания	Устойчивость внимания
1			*н.у	в.у.	
2					
3					
4					

Итого: *Низкий уровень (н.у.) _____ обучающихся
Средний уровень (с.у.) _____ обучающихся
Выше среднего(в.с.у.) _____ обучающихся
Высокий уровень (в.у.) _____ обучающихся

** Материал по данному вопросу содержится в Приложении и в статье (см. Список литературы, источник № 12)

2.4. Комплект инструментария для проведения диагностического тестирования обучающихся (в соответствии с содержанием курса)

№ п/п	Название методики (теста)	Основная направленность методики (теста)	Издательство (литературный источник)
1	Тест Мюнстерберга	Определение избирательности и концентрации внимания	Психологические тесты / сост. С. Касьянов. - М.: Эксмо, 2006. - 608 с. (с. 336)
2	Корректирующая проба (Тест Бурдона)	Исследование концентрации, устойчивости и переключаемости внимания	Корректирующая проба (Тест Бурдона) / Альманах психологических тестов. М., 1995, С.107-111.
3	Таблицы Шульте	Определение устойчивости внимания и динамики работоспособности	Методика «Таблицы Шульте» / Альманах психологических тестов. М., 1995, С.112-116.
4	Исследование продуктивности памяти	Изучение особенностей кратковременной и долговременной памяти в аспекте их продуктивности	Долгова В.И., Шумакова О.А., Латюшин Я.В. Учебно-методический комплекс по практике в педагогическом училище (IV курс очной формы обучения). – Челябинск, 2004. – 92с. (с. 50-52)
5	Исследование смысловой памяти	Определение уровня смысловой памяти, ее объема и особенностей, способности к запоминанию текстов.	Долгова В.И., Шумакова О.А., Латюшин Я.В. Учебно-методический комплекс по практике в педагогическом училище (IV курс очной формы обучения). – Челябинск, 2004. – 92 с. (с. 52-53)
6	Краткий ориентировочный тест (В.Н. Бузин, Э.Ф. Вандерлик)	Измерение интеллектуальных способностей	Бендюков М.А., Соломин И.Л. Ступени карьеры: азбука профориентации. - Спб.: Речь, 2006. - 240 с. (с. 76-87)
7	«Количественные отношения»	Оценка логического мышления подростков	Психологические тесты / сост. С. Касьянов. - М. : Эксмо, 2006. - 608 с. (с. 342 - 344)
8	«Несуществующее животное»	Выявление личностных проблем подростка	http://psy.1september.ru/2000/26/5_12.htm (газета)

	(метод исследования личности)		"Школьный психолог" 2000, № 26)
9	Методика исследования самооценки личности (С.А. Будасси)	Исследование самооценки личности	Корчуганова И.П. Профессиональное развитие и поддержка педагогов, работающих с детьми группы риска (Методическое пособие). Под науч. Ред. профессора С.А. Лисицына, С.В. Тарасова. СПб.: ЛОИРО, 2006. – 172 с. (с. 71-73)
10	Система компьютерного диагностического тестирования «Профориеентатор»	Определение основных сфер профессиональных интересов; диагностика интеллектуальных способностей; диагностика личностных качеств	Центр тестирования и развития в МГУ. Программа MAINTEST-4 Версия 4.7.5.0 Гуманитарные технологии. М, МГУ, 2014 г.
11	«Формула темперамента» (А. Белов)	Определение выраженности одного из 4-х типов темперамента	Сборник психологических тестов. Часть I: Пособие / Сост. Е.Е. Миронова – Мн.: Женский институт ЭНВИЛА, 2005. – 155 с. (с. 4-6)
12	Мотивация учебной деятельности: уровни и типы (Домбровская И.С.)	Определение уровня развития познавательной мотивации и социальной мотивации учебной деятельности, а также определение доминирующего типа мотивации обучающихся	Божович Л.И. Проблемы формирования личности, – М., Воронеж, 1997 г
13	Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности	Измерение уровня тревожности	Настольная книга практического психолога / Сост. С.Т. Посохова, С.Л. Соловьева. - СПб.: Сова, 2008. - 671 с. (с. 132-140)
14	Самооценка стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова).	Оценка уровня стрессоустойчивости	Психология личности. Тесты, опросники, методики / Сост. И. В. Киршева, Н. В. Рябчикова. — М.: Геликон, 1995.

15	Оценка самоконтроля в общении (по Мариону Снайдеру)	Определение уровня коммуникативного самоконтроля	Психология и этика делового общения: Учебник для вузов/ В.Ю. Дорошенко, Л.И. Зотова, В.Н. Лавриненко и др.; Под ред. В.Н. Лавриненко. – 2-е изд., перераб и доп. – М.: Культура и спорт, ЮНИТИ, 1997. – 279 с.
16	Исследование волевой саморегуляции (А.В. Зверьков и Е.В. Эйдман)	Определение уровня развития волевой саморегуляции	http://psylist.net/praktikum/00417.htm

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анн, Л.Ф. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф. Анн // – СПб.: Питер, - 2007. – 271 с.
2. Богданова, М.В. Формирование благоприятного социально-психологического климата в классе / М.В. Богданова // [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/524401/>.
3. Грачева, Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования / Л.В. Грачева // – СПб.,- 2004. – 120 с.
4. Джеймс, Д.А., Паркер М.И. (адаптированный вариант Т.А.Крюковой) Н.П. Фетискин В.В Козлов., Г.М. Мануйлов. // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии, 2002. - С. 442 - 444.
5. Кадашников Н.Ю., Илларионова Т.Ф. Как подготовить ребёнка к экзамену: тренинги, тесты, игры, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2010. – 137 с.
6. Коротченко, Н.В. Психологическая подготовка школьников к ЕГЭ как инновационная составляющая образовательного процесса // Материалы Всероссийской научно-практической конференции: «Инновационное развитие системы образования в Российской Федерации». – М.: Паганель, 2011. - С.126 – 133.
7. Костенко, С.И., Пухова, Н.В., Москвина, А.В. Психологическая подготовка к ЕГЭ /С.И. Костенко, Н.В. Пухова, А.В. Москвина// [Электронный ресурс]. Режимдоступа:<http://menobr.ru/material/default.aspx?control=15&id=10497&catalogid=1075>.
8. Костылева, А. Как успешно сдать ЕГЭ. Технология психологического сопровождения старшеклассников / А. Костылева // «Школьный психолог». – 2010. – № 3. – С. 27 – 34.
9. Крысько, В.Г. Психология и педагогика: схемы и комментарии / В.Г. Крысько // - Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, - 2001. - 368с.
10. Лучинин, А.С. Психофизиология. Конспект лекций /А.С. Лучинин // - Ростов на Дону: «Феникс», 2004. - 316 с.

11. Немов, Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. - 4-е изд. / Р.С. Немов // - Москва: ВЛАДОС, - 2000. - 686 с.
12. Овсянникова, О.А. Цвет и психологическое здоровье человека: аспекты взаимодействия / О.А. Овсянникова // Развитие сферы обслуживания на инновационной основе: методология, теория и практика: Материалы VI Международной научно-практической конференции (20-21 декабря 2016 г., г. Орёл) / Под общ. ред. Е.В. Петрухиной и Е.В. Дудиной. – Орёл: ОГУ имени И.С. Тургенева, 2016. – С. 270-274.
13. Павлова, М.А., Гришанова, О.С. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности / М.А. Павлова, О.С. Гришанова // - Волгоград: Учитель, - 2018. – 197 с.
14. Пронькина, Т.М., Рубова Н.С. Материалы для психологов по психологической помощи и поддержке учащихся и родителей при подготовке и сдачи ЕГЭ / Т.М. Пронькина, О.С. Рубова // - Москва, - 2005. – 132 с.
15. Савченко, М.Ю. Профорентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам / М.Ю. Савченко // – М.: «Вако», - 2008. – 240 с.
16. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.lib.ru/PSIHO/SELYE/distree.txt>, свободный. – Дата доступа: 06.08.2014.
17. Стишенок, И.В. Тренинг уверенности в себе. Развитие и реализация новых возможностей / // И.В. Стишенок // СПб.: «Речь» СПб, - 2012. – 124 с.
18. Столяренко, Л.Д. Основы психологии / Л.Д. Столяренко // - Ростов на Дону: «Феникс», - 2009. - 671с.
19. Ткачева, О.Ю. Психологическая подготовка старшеклассников к ЕГЭ / О.Ю Ткачева // - Пермь, - 2006. – 134 с.
20. Тушканова, О.И. Психологическая подготовка к экзаменам, выступлениям, ответам на уроках / О.И. Тушканова // - Волгоград: «Центр психологии и педагогики». – 1999. - 64 с.
21. Чибисова, М. Ю., Единый государственный экзамен (психологическая подготовка) / М.Ю. Чибисова // - М.: Генезис, 2009. - 184 с.
22. Филакова, Е.М., Шабатина, Ю.А. Модель психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ / Е.М. Филакова, Ю.А.

Шабатина // [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<http://festival.1september.ru/articles/569551/>.

23. Харькин, В., Гройсман, А. Психолого-педагогические тренинги / В. Харькин, А. Гройсман // - М., 1995. – 123 с.

24. Чибисова, М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями / М.Ю. Чибисова // - М.: Генезис, 2009. - 184 с. - (Психолог в школе).

25. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых // – СПб.: Питер, - 2008. - 256с.

26. [www. Ege. Edu. Ru](http://www.Ege.Edu.Ru) (Портал Министерства Образования)

**К вопросу о влиянии цвета на психическое здоровье человека.
(материалы для слайдов)**

1. Под психическим здоровьем понимается состояние благополучия, при котором человек может реализовывать свой собственный потенциал, справляться со стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. Психическое здоровье рассматривается как основа благополучия и эффективного функционирования человека и сообщества.

2. Рассматривая в данном определении вопрос о влиянии «внешней среды», и, определяя внешнюю среду как, безусловно, многовидовую и многокомпонентную категорию, мы остановились на такой важной, с нашей точки зрения составляющей как цвет, и рассмотрели его влияние на психическое здоровье человека.

3. Цвет, прежде всего, оказывает влияние на работоспособность и настроение (Эдвин Баббит, Плизантон, В.М. Бехтерев, Макс Люшер)

4. Механизм влияния цвета на психику. Цвет воспринимается рецепторами глаза, провоцируя цепную химическую реакцию, которая, в свою очередь, вызывает электрические импульсы, стимулирующие нервную систему. Нервный импульс достигает мозга, который выбрасывает в кровь определённые гормоны.

5. Красный цвет: зрительно уменьшает пространство; повышает активность; возбуждает; «согревает»; повышает работоспособность. При длительном воздействии: изменяется пульс и дыхание, развиваются раздражение, астенические эмоции, агрессия.

6. Оранжевый цвет: вызывает ощущение теплоты, бодрости, создаёт хорошее настроение; благоприятно влияет на работоспособность, стимулирует аппетит; избавляет от ощущения одиночества.

7. Желтый цвет: вызывает чувство счастья, ощущение тепла; насыщенный жёлтый поднимает настроение; создаёт иллюзию солнечного освещения; помогает сосредоточиться; повышает творческую активность.

8. Зеленый цвет: в плане воздействия на психику нейтрален; вызывает состояние умиротворения; вызывает устойчивый подъём работоспособности; не утомляет.

9. Голубой цвет: успокаивает; немного уменьшает активность; способствует ощущению прохлады; расслабляет; способствует снижению артериального давления; в помещении может вызвать чувство отчуждения и холода.

10. Синий цвет: резко уменьшает активность; вызывает ощущение расслабленности; снимает эмоциональное напряжение; нормализует дыхание, пульс; при длительном воздействии способен вызвать депрессию.

11. Фиолетовый цвет: понижает физическую активность и работоспособность; угнетает состояние; снижает жизненный тонус. При длительном воздействии цвета развивается состояние беспокойства.

12. Коричневый цвет: вызывает спокойствие; создаёт меланхолическое настроение; вызывает ощущение тепла. При длительном воздействии тёмные тона провоцируют возникновение мрачных мыслей.

13. Серый цвет: вызывает ощущение аккуратности, корректности. В окружающем пространстве создаёт унылое настроение, стимулирует скуку, апатию.

14. Черный цвет: настраивает человека на понижение уровня допускаемых ошибок; резко понижает настроение; вызывает чувство опасности, страха.

15. Белый цвет: ассоциируется с чистотой, светом; положительно влияет на настроение, физическое состояние человека, помогает быть в тонусе; стимулирует работу органов зрения и эндокринной системы; может вызвать чувство холода.

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью
21 (двадцать одна) листа (ов)

Начальник управления
документоведения *В.С. Фелелова*



В.С. Фелелова
Начальник управления
документоведения
ОГУ им. И.С. Тургенева

КОПИЯ ВЕРНА