

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр психолого – педагогической, медицинской и социальной помощи»
МУ ДО «ЦППМиСП»

Рассмотрена:
Педагогическим советом МУ ДО
«ЦППМиСП»
Протокол № 4
«30» мая 2024г.

Принята: Методическим
советом МУ ДО «ЦППМиСП»
Протокол № 7
«30» мая 2024г.

Утверждаю:

директор МУДО «ЦППМиСП»

Т.В. Балыгина

приказ от «31» мая 2024г. № 137



Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа
«Школа успеха»

Направленность: социально - гуманитарная
Уровень сложности содержания - стартовый
Возраст учащихся – 15-18 лет
Срок реализации – 1 неделя
Составитель:
Кошель И.А. - педагог – психолог

Сыктывкар

2024

1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Школа успеха» (далее-программа) разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми актами и документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/?ysclid=lwrrirwgd6266574295;

- Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ (последняя редакция) «О защите детей от информации, приносящей вред их здоровью и развитию» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_108808/?ysclid=li32xe1e2j88070551;

- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202405070015?ysclid=lwoxhs7mfu137214852&index=1> ;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/?ysclid=li32z1bq5o229464864>;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://base.garant.ru/73178052/?ysclid=li330udbh8832793959>;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05. 2015 № 996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313>;

- Постановление главного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/566085656>;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://base.garant.ru/400289764/?ysclid=li339m2s4p438841429>;

- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12. 2018, протокол № 3) [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://ioe.hse.ru/data/2020/07/17/1597041961/%D0%A4%D0%9F%20%D0%A3%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%85%20%D0%BA%D0%B0%D0%B6%D0%B4%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0.pdf?ysclid=lwqaz3d9837583036>;

- Постановление Правительства Республики Коми от 11.04. 2019 № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/553237768>;

- План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Коми (утвержден распоряжением Правительства Республики Коми от 06.09.2022 № 385-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://base.garant.ru/405263135/?ysclid=li33etlq3i252804576> ;

- Решение Совета МО ГО «Сыктывкар» от 08.07.2011 № 03/2011-61 «О Стратегии социально-экономического развития муниципального образования городского округа «Сыктывкар» до 2035 года» (с изменениями на 23 июня 2022 года) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/438993064>;

- Методические рекомендации Министерства образования и молодежной политики Республики Коми по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Республике Коми от 19.09.2019 № 07-13/631 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sykt-uo.ru/files/.pdf?ysclid=li33hznzjce205693060>;

- Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 02.06.2020 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://form.instrao.ru>;

- Устав МУ ДО «ЦППМиСП» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cppmisp.ucoz.com/Documents/ustav.pdf>;

- Лицензия на осуществление деятельности МУ ДО «ЦППМиСП» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://cppmisp.ucoz.com/Documents/licenzija_na_obrazovatelnuju_uslugu.pdf;

- Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам – дополнительным общеразвивающим программам МУ ДО «ЦППМиСП» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://cppmisp.ucoz.com/Documents/polozhenie_ob_org_i_osusch_obr_deyat-szhatyj-szhat.pdf.

Стратегией социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года одним из приоритетных направлений развития социально-экономической политики республики определяется укрепление здоровья населения, популяризация здорового образа жизни. В качестве основных мер и задач по реализации указанного направления обозначено сохранение и укрепление здоровья детей и подростков.

Всемирная организация здоровья определяет здоровье как объективное состояние и субъективное чувство полного физического, психического и социального благополучия. Основной целью деятельности психологических служб образовательных организаций является обеспечение психологического здоровья, в том числе учащихся, психологическая профилактика школьной тревожности и личностных расстройств.

Программа «Школа успеха» направлена на содействие сохранению психического здоровья учащихся, личному благополучию выпускников муниципальных образовательных организаций, на создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития. Освоение учащимися программы способствует реализации одного из стратегических направлений социально-экономического развития МО ГО «Сыктывкар» и Республики Коми - укрепление здоровья населения.

Представляемая программа является краткосрочной. Анализ программ школьных психологов, способствующих психологической готовности к серьезному испытанию, показал, что, занятия реализуются на протяжении всего учебного года. В программы, в том числе, включается информация, направленная на формирование инструментальной готовности выпускников. Содержание программы «Школа успеха» предлагает сосредоточиться конкретно на психологической подготовке к сдаче государственной итоговой аттестации (далее – ГИА). Учитывая, что в современной школе проводить занятия по долгосрочным программам со старшеклассниками часто бывает невозможно по ряду причин: школьники посещают курсы подготовки в институт, элективные занятия для подготовки к определенному предмету (в рамках школьной программы), большая психофизиологическая нагрузка на выпускников и т.д. С учетом заинтересованности руководства муниципальных образовательных организаций, учащихся, их родителей в ускоренной программе и предлагается краткосрочная программа.

Уровень программы – стартовый. Освоение программного материала данного уровня предполагает получение учащимися первоначальных знаний о самопомощи в стрессовых ситуациях. Данная программа знакомит учащихся с базовыми понятиями влияния стресса на физиологические процессы в организме, эмоциональные и познавательные процессы, на ценностную сферу человека. Учащиеся изучают способы релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения. Реализация программы на стартовом уровне направлена на психологическую профилактику школьной тревожности и личностных расстройств, саморазвитие личности и адаптации в социуме.

Направленность программы – социально-гуманитарная.

Актуальность программы заключается в том, что подготовка к государственной итоговой аттестации является одной из основных проблем

выпускников. По своей сути экзамены являются своеобразной проверкой знаний, социальной и психологической готовности учащихся к постоянно меняющимся условиям современной реальности. Психологическая устойчивость старшеклассников является одной из основных характеристик, способствующих успешной аттестации в форме единого государственного экзамена (далее – ЕГЭ) и основного государственного экзамена (далее – ОГЭ). Результаты опроса выпускников подтверждают что, основными причинами волнения являются психофизические и личностные особенности: быстрая утомляемость, тревожность, неуверенность в себе: стресс незнакомой ситуации; стресс ответственности перед родителями и школой.

Значимым становится сопровождение учащихся, предусматривающее уменьшение вероятности возникновения стрессовых ситуаций и повышение функциональных возможностей школьников. Авторы М. Битянова, В. Мухина полагают, что важнейшей характеристикой психологического сопровождения выпускников является создание условий для перехода личности к самопомощи. В процессе психологического сопровождения, в рамках реализации программы, педагог оказывает необходимую поддержку для перехода от позиции «я не могу» к позиции «я могу сам справляться со своими жизненными трудностями».

Отличительные особенности.

Отличительная особенность программы заключается в том, что на занятиях используются элементы арт-терапии. Основная цель, которой состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

На занятиях осуществляется психологическое сопровождение учащихся, в рамках которого происходит поиск скрытых ресурсов развития учащихся с опорой на их собственные возможности и создание на этой основе психологических условий для саморазвития личности и адаптации в социуме.

Программа составлена на основе: пособия «Психологическая подготовка к ЕГЭ» (М. Ю.Чибисова), программы «Путь к успеху» (Н. Стебенева, Н. Королева), «Программа психологической подготовки к сдаче единого государственного экзамена» (А.Ю. Барышев).

Адресат программы. Содержание программы предназначено для выпускников образовательных организаций (учащихся 9,11 классов).

Как старший подростковый возраст, так и юношество знаменуются бурным психофизиологическим развитием и перестройкой социальной активности. Мощные сдвиги, происходящие во всех областях жизнедеятельности, делают эти возрастные периоды «переходными» от детства к взрослости, богатые драматическими переживаниями, трудностями и кризисами. В эти периоды складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера, способы эмоционального реагирования, это пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений, становление «Я», обретение новой социальной позиции. Вместе с тем – это время потери детского мироощущения, появление чувства тревожности и психологического дискомфорта.

Учащиеся 9 классов решают вопрос о дальнейшей жизни: что делать – продолжать обучение в школе или получать среднее профессиональное образование? По существу от старшего подростка общество требует профессионального самоопределения, хотя и первоначального. При этом он должен разобраться в собственных способностях и склонностях, иметь представление о будущей профессии и о конкретных способах достижения профессионального мастерства в избранной области. Это сама по себе сложная задача. Девятиклассникам не вполне ясно, что их ждет впереди, и это неопределенное будущее вызывает у них опасения, страхи и повышенный уровень тревожности.

Учащиеся 11 классов находятся в раннем юношеском возрасте, в периоде самоопределения – социального, личностного, профессионального, духовно-практического. В основе процесса самоопределения лежит выбор будущей сферы деятельности.

Школьная жизнь дает множество поводов для того, чтобы испытывать состояние беспокойства и напряжения в любом возрасте. Учащиеся испытывают эмоциональный дискомфорт не только при ответе у доски и написании контрольной работы. С годами становится гораздо сложнее. Молодой человек к моменту окончания школы переживает состояние тревоги. Чем же вызвано данное состояние?

1. Предстоящая государственная итоговая аттестация.
2. Результаты предстоящих экзаменационных испытаний.
3. Обилие трудностей профессионального самоопределения.
4. Неопределенность того, как дальше может сложиться его жизнь.

Представленные психовозрастные особенности в равной степени актуальны для всех категорий учащихся, в том числе, для учащихся с отклоняющимся (девиантным) поведением и учащихся, состоящих на различных видах профилактического учета, а также учащихся с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ), детей - инвалидов, инвалидов, инклюзивно включенных в образовательный процесс классных коллективов.

Для учащихся с ОВЗ, детей - инвалидов, инвалидов всех нозологических групп характерным является следующее: особенности приема, переработки, хранения и использования информации; специфическое формирование понятий; снижение темпа деятельности; снижение работоспособности при длительных умственных и физических нагрузках; трудности адаптации к новым условиям; ограничения возможностей полноценного социального взаимодействия.

Учащиеся с девиантным поведением, как правило, имеют проблемы с дисциплиной, обучением, и в связи с этим часто транслируют негативную позицию по отношению к сдаче ГИА.

Программа реализуется в классах, группах, сформированных на основании договоров о безвозмездном оказании услуг между муниципальными образовательными организациями и МУ ДО «ЦППМиСП».

Условия набора учащихся: муниципальная образовательная организация направляет для обучения по программе всех желающих учащихся на основании согласия родителей (законных представителей).

Количество учащихся в группе до 15 человек. При необходимости возможно проведение занятий на весь классный коллектив (далее - класс).

Срок освоения программы. На каждую учебную группу, класс приходится 6 часов. Программа реализуется до 1 недели на одну учебную группу (класс) по заявке образовательной организации в текущем учебном году.

Формы обучения – очная, в период невозможности организации учебного процесса в очной форме: карантин, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, активированных дней, может быть организована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Форма организации образовательного процесса – групповая, парная, индивидуальная.

Вид занятий по программе - социально-психологический тренинг.

Режим занятий – общее количество часов в неделю - 6 часов. Группа, класс работает в режиме погружения в течение трех дней, продолжительность занятия до 90 минут (2 академических часа) с перерывом в соответствии с расписанием реализации программы в образовательной организации.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование психологической готовности учащихся выпускных классов к сдаче государственной итоговой аттестации.

Задачи:

Обучающие:

- актуализировать знания о влиянии стресса на физиологические процессы в организме, эмоциональные и познавательные процессы, на ценностную сферу человека;
- научить способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения.

Развивающие:

- содействовать снижению уровня тревожности, эмоциональной напряженности; настрою на положительный результат сдачи ГИА;
- способствовать коррекции иррациональных установок, связанных с аттестацией в форме ЕГЭ, ОГЭ;
- способствовать развитию умения использовать усвоенные способы релаксации и снятия эмоционального, физического напряжения при необходимости в жизненных ситуациях.

Воспитательные:

- содействовать развитию готовности брать на себя ответственность за свой выбор, строить перспективные планы на будущее, в том числе на получение профессии.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Наименование тематических разделов по возрастным категориям/разделов, тем	Кол-во часов			Формы контроля / аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	«Возможности, которые предлагает нам жизнь»	2	1	1	Текущий контроль (входящая диагностика) - практическое задание
2	«Экзамен без стресса»	2	-	2	Текущий контроль - практическое задание
3	«Преодоление»	2	-	2	Промежуточная аттестация учащихся - практическое задание с использованием арт-терапевтической техники
Итого объем программы		6	1	5	

Содержание учебного плана

Тема 1. «Возможности, которые предлагает нам жизнь» (2 часа).

Теория. Мотивационная беседа, с целью актуализации знаний учащихся по теме. Обсуждение притчи «Открытые возможности». Использование презентации «Стресс и экзамен» для раскрытия понятий: «стресс», «дистресс», влияние стресса на физиологические процессы в организме, эмоциональные и познавательные процессы, на ценностную сферу человека. Рекомендации старшеклассникам по подготовке к ГИА.

Практика. Ритуал приветствия: «Здравствуй, друг». Обсуждение и принятие правил группы. Упражнение «Знакомство». Разминка – упражнение «Поменяйтесь местами...».

Текущий контроль (входящая диагностика). Упражнение «Ассоциации». Диагностика уровня тревожности учащихся в ситуациях проверки знаний на основе методики многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Е.Е. Ромицына. Практикум - «Дорога в будущее». Построение плана промежуточных целей направленных на достижение основной цели. Упражнение «Дождь в джунглях».

Рефлексия на момент окончания занятия.

Ритуал завершения занятия - «Колодец».

Тема 2. «Экзамен без стресса» (2 часа). Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом

Практика. Ритуал приветствия - упражнение «Приветствие». Разминка – упражнение «Свободный стул». Упражнение «Симптомы стресса». Определение степени стрессового состояния в экзаменационный период у старшеклассников и снижение его через осознание своего поведения и расширение поведенческого репертуара. Практикум «Шкала предэкзаменационного волнения». Работа по подгруппам по теме «Приемы

преодоления предэкзаменационного волнения». Текущий контроль. Тренинг способов снятия нервно-психического напряжения: дыхательная релаксация, мышечная релаксация, медитация на предмет и другие упражнения на снятие напряжения, примеры формул достижения цели самопрограммирования.

Рефлексия на момент окончания занятия.

Ритуал завершения занятия.

Тема 3. «Преодоление» (2 часа)

Практика. Ритуал приветствия - упражнение «Приветствие». Разминка – упражнение «Подари движение».

Практическое задание с использованием арт-терапевтической техники - упражнение «Преодоление». Промежуточная аттестация.

1 этап - рисование на тему «Как я сдаю ГИА». Комментирование своих рисунков учащимися. 2 этап - рисование на тему «Как я готовлюсь к ГИА». Комментирование своих рисунков учащимися. На 3 этапе рисунок тему «Я уже сдал ЕГЭ (успешно)». Упражнение «Прогноз успешной сдачи ГИА». Рефлексия по истории о позитивном образе человека, успешно сдавшего ГИА. Индивидуально, как вариант устно в группе. Диагностика особенности эмоционального состояния связанного с предстоящей сдачей ГИА – «Неоконченные предложения». Диагностика уровня тревожности в данный момент, то есть реактивной тревожности, как состояния, и личностной тревожности, как устойчивой характеристики человека - методика «Шкала тревоги Спилбергера-Ханина».

Рефлексия на момент окончания программы.

Ритуал завершения занятия.

1.4. Планируемые результаты программы:

У учащихся снизится уровень тревожности.

Предметные:

Учащиеся:

- понимают, что стресс оказывает влияние на физиологические процессы в организме, эмоциональные и познавательные процессы, на ценностную сферу человека;
- используют способы релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения.

Личностные:

- у учащихся повышен настрой на положительный результат сдачи ГИА;
- учащиеся соотносят успех на экзамене с долгосрочными целями обучения, получения профессии;

Метапредметные результаты:

- планируют собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей;
- используют усвоенные способы релаксации, снятия эмоционального и физического напряжения при необходимости в жизненных ситуациях.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия по программе проводятся в учебных кабинетах муниципального образовательного учреждения с учетом возможности организации свободного пространства для работы в кругу, не более 15 учащихся, в соответствии с требованиями проведения социально-психологического тренинга.

Оборудование учебного кабинета - классная доска, столы и стулья для учащихся и педагога.

Технические средства обучения - компьютер, мультимедиа-проектор, флеш - накопитель с презентацией «Стресс и экзамен».

Материалы, необходимые для занятий: магниты, узкий скотч, ножницы, изобразительные средства: восковые мелки, цветные карандаши.

Учебный комплект на каждого учащегося - тетрадь, ручка, карандаш.

Учебно-методический комплекс программы (УМК) представлен в приложении №1 к программе.

2.2. Методы и технологии обучения и воспитания

Методы обучения: беседа, групповая дискуссия, психотехнические упражнения, психодиагностика и др. невербальные методики.

Методы воспитания: поощрение, упражнение, мотивация, стимулирование.

Занятия по программе проводятся в виде социально-психологического тренинга. Социально-психологический тренинг является методом активного обучения и психологического воздействия, который направлен на усовершенствование и развитие установок, навыков и знаний. Задачами тренинга являются: развитие специальных умений; самодиагностика участниками тренинга особенностей восприятия себя; личностное развитие. Стратегией ведения групповой работы является программированное ведение группы. Педагог ведет групповую работу, ориентируясь на определённый план занятий с темами и соответствующими упражнениями.

Структура занятий:

1. Ритуал приветствия (позволяет спланировать участников группы, создать атмосферу группового доверия и принятия).

2. Разминка: воздействие на эмоциональное состояние учащихся, уровень их активности (позволяет активизировать, снять мышечное напряжение, настроить их на продуктивную групповую деятельность).

3. Основное содержание занятия, направленное на решение задач данного занятия.

4. Рефлексия: выражение эмоционального отношения к занятию (кто что чувствовал) и обсуждение смысла происходящего (зачем мы это делали, почему это важно, что мы смогли через это узнать, понять).

5. Ритуал завершения занятия (по аналогии с ритуалом приветствия).

Работа на занятиях организуется в подгруппах, в парах, индивидуально.

Специфическими чертами данных занятий являются:

- соблюдение ряда принципов групповой работы;
- нацеленность на психологическую помощь участникам группы в саморазвитии, при этом такая помощь исходит не только (а порой и не столько) от педагога (ведущего), сколько от самих участников;
- определенная пространственная организация (чаще всего — работа в удобном изолированном помещении, участники большую часть времени сидят в кругу);
- акцент на взаимоотношениях между участниками группы, которые развиваются и анализируются в ситуации «здесь и теперь»;
- применение активных методов групповой работы;
- объективация субъективных чувств и эмоций участников группы относительно друг друга и происходящего в группе, вербализированная рефлексия;
- атмосфера раскованности и свободы общения между участниками, климат психологической безопасности.

В практику проведения занятий включены элементы арт-терапии. Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. Способы выражения мыслей, чувств и идей: посредством символов; предметного изображения; различных форм, цветов и текстуры. Основными функциями арт-терапии являются: катарсическая (очищающая, освобождающая от негативных состояний); регулятивная (снятие нервнопсихического напряжения, регуляция психосоматических процессов, моделирование положительного психоэмоционального состояния); коммуникативно - рефлексивная (обеспечивающая коррекцию нарушений общения, формирование адекватного межличностного поведения, самооценки).

Арт-терапевтические методы и приемы в процессе психологической подготовки учащихся к сдаче ГИА имеют преимущества в связи с тем, что:

- в работе может участвовать каждый, т. к. она не требует наличия художественных навыков;
- арт-терапия является средством преимущественно невербального общения, что делает ее ценной;
- изобразительная деятельность позволяет использовать работы учащегося для оценки его состояния; является средством свободного самовыражения; вызывает положительные эмоции, формирует активную жизненную позицию.

В рамках проведения занятий планируется включение учащихся с ОВЗ, в том числе детей-инвалидов, инвалидов, в образовательный процесс, используя следующие формы и методы работы:

- стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности (используется весь арсенал методов организации и осуществления учебной деятельности с целью психологической настройки, побуждения к освоению программного материала);
- самостоятельной работы и работы под руководством педагога;

- устного контроля и самоконтроля;
- чередования различных видов работы и переключение с одного вида деятельности на другой;
- рефлексия настроения и эмоционального состояния на всех этапах занятия.

Диагностический инструментарий программы: методика «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» на основе методики многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Е.Е. Ромицына; методика «Неоконченные предложения»; Методика «Шкала тревоги Спилбергера-Ханина» (из перечня методик, рекомендованных к использованию в письме Министерства образования и науки РФ от 10 февраля 2015 г. N ВК-268/07 «О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»). Результаты диагностики фиксируются в сводную таблицу психолого-педагогического мониторинга диагностических работ (приложение №2 «Оценочные материалы программы»).

Дидактическая и коммуникативная подструктуры занятий определяются с опорой на следующие методические принципы:

- уравнивания в правах логики и интуиции;
- безоценочной обратной связи;
- преобразования актуальной социальной ситуации учащегося в педагогическую;
- всестороннего и гармоничного развития личности;
- доступности - информация даётся с учётом возрастных, психологических и физиологических особенностей учащихся, а так же в соответствии с категориями учащихся с ОВЗ, в том числе детей-инвалидов; с учётом окружающей их социально - экономической среды;
- инклюзивной открытости - материал программы адаптирован под особенности здоровья тех учащихся, которые могут испытывать сложности при чтении, прослушивании или совершении каких - либо манипуляций с предлагаемым им материалом и для этого должен иметь специфические формы представления для облегчения его использования.

Коррекционная направленность занятий прослеживается в преобразовании иррациональных установок связанных с аттестацией в форме ЕГЭ, ОГЭ в рациональные, негативных эмоций в позитивные, снижения уровня тревожности, составления прогноза, по сути, программы успешной сдачи ЕГЭ. Данные занятия высокоэффективны в условиях ограниченности времени и необходимости грамотно и профессионально подготовить учащихся к итоговой аттестации. Обратная связь на момент проведения занятий свидетельствует об осознании реального значения экзамена в жизни выпускников; рефлексии скрытых (негативных) эмоций, самосознании цели сдачи ГИА, о наличии умения создавать у себя установку на успех, на положительный результат сдачи ГИА, создании копилки приемов (рецептов) психоэмоциональной саморегуляции. Содержание программы способствует интеллектуальному, творческому, эмоциональному развитию учащихся, что является развивающим потенциалом программы.

Содержание программы не предполагает полного и исчерпывающего изучения обозначенной проблемы. Каждое занятие включает в себя набор определенных психотехнических упражнений, при этом в зависимости от уровня группы, класса их количество и длительность могут корректироваться. Распределение времени по отдельным темам - примерно и носит рекомендательный характер. Планируется, что при постановке задач, выборе форм организации занятия, педагоги будут учитывать существенную разницу жизненных позиций выпускников основного общего и среднего (полного) общего уровней образования, их физиологических и психологических особенностей, а также особенности учащихся конкретной группы, класса. Однако, работая и с той и с другой категорией учащихся, будет учитываться то, что перед школьниками стоит задача не просто освоить предлагаемый материал - он должен стать для них частью субъективного опыта, что возможно лишь при условии широкого использования активных методов обучения (дискуссий, практикумов и других), предусмотренных данной программой.

При проведении воспитательных мероприятий используются активные формы работы.

Воспитательные технологии:

- социально-психологический тренинг. Тренинг является методом активного обучения и психологического воздействия, который направлен на усовершенствование и развитие установок, навыков и знаний. Задачами тренинга являются: развитие специальных умений; самодиагностика участниками тренинга особенностей восприятия себя; личностное развитие;

- педагогическая мастерская. Основные идеи этой технологии: обращение к личности учащегося, её саморазвитие через осознание своего места в мире и отношение к другим людям, свободный творческий поиск и выбор пути познания, свободное взаимодействие, общение и обмен информацией, а также интегративная организация познавательного процесса через реализацию игровых, исследовательских и проблемных видов деятельности.

Формы работы с родителями: слайд-лекция, лекторий.

Родительские собрания проводятся с целью повышения психолого-педагогической компетенции по эффективному взаимодействию с детьми.

2.3. Формы контроля, промежуточной аттестации

Оценка образовательных результатов учащихся осуществляется в процессе реализации программы в виде текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оценочные материалы программы оформлены в приложении № 2 к программе.

Этапы аттестации учащихся и текущего контроля успеваемости, контрольно-измерительные материалы

№	Виды	Цель	Содержание	Форма	Контрольно-
---	------	------	------------	-------	-------------

	контроля, промежуточная аттестация				измерительные материалы. Критерии
1	Текущий контроль (входящая диагностика) Тема «Возможности, которые предлагает нам жизнь»	Выявление первичных знаний, установок по содержанию программы, готовности к работе по программе	Введение в деятельность	Практическое задание Психолого-педагогический мониторинг (фиксация в диагностическую карту, приложение №2 «Оценочные материалы программы»)	Упражнение «Ассоциации» - высокий (В) уровень – 80-100% учащиеся демонстрируют положительные установки по теме, адекватное реалистичное мнение о ГИА в процессе проведения всего упражнения «Ассоциации»; - средний (С)– 31-79% - учащиеся демонстрируют, как рациональные установки по теме, так и иррациональные, как адекватное реалистичное, так и противоположное мнение о ГИА в процессе проведения всего упражнения «Ассоциации»; - низкий (Н)– 0-30% учащиеся демонстрируют отрицательные установки по теме, неадекватное мнение о ГИА, не принимают участие в процессе проведения упражнения «Ассоциации».
2	Текущий	Выявление	Наличие умений	Практическое задание	Тренинг способов

		практических умений по теме «Экзамен без стресса»	пользоваться способами релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения	Психолого-педагогический мониторинг (фиксация в диагностическую карту, приложение №2 «Оценочные материалы программы») Рефлексия	снятия нервно-психического напряжения - высокий (В) уровень освоения материала – 80-100% - учащиеся самостоятельно демонстрируют 4 способа снятия нервно-психического напряжения; - средний (С)– 31-79% - учащиеся самостоятельно демонстрируют 3-2 способа снятия нервно-психического напряжения; - низкий (Н)– 0-30% - учащиеся самостоятельно демонстрируют 1-0 способов снятия нервно-психического напряжения, т.е. не овладели способами снятия нервно-психического напряжения.
3	Промежуточная аттестация	Выявление уровня сформированности психологической готовности учащихся к сдаче государственной итоговой аттестации	Наличие установки успешной сдачи ГИА	Практическое задание с использованием арт-терапевтической техники Психолого-педагогический мониторинг (фиксация в диагностическую карту, приложение №2 «Оценочные материалы программы») Рефлексия	Упражнение «Преодоление» - высокий (В) уровень освоения материала – 80-100% учащиеся демонстрируют активную ученическую позицию к подготовке к ГИА, установку на успех, положительный

					<p>результат сдачи экзаменов; - средний (С)– 31-79% - учащиеся демонстрируют пассивную ученическую позицию к подготовке к ГИА, при этом прослеживается установка на успех, положительный результат сдачи экзаменов;</p> <p>- низкий (Н)– 0-30% учащиеся демонстрируют пассивную ученическую позицию к подготовке к ГИА и отсутствие установки на успех, положительный результат сдачи экзаменов; учащиеся отказываются выполнять практическое задание.</p>
--	--	--	--	--	--

2.4. Список литературы

1. Нормативно – правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/?ysclid=lwrrirwgd6266574295;

- Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ (последняя редакция) «О защите детей от информации, приносящей вред их здоровью и развитию» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_108808/?ysclid=li32xe1e2j88070551;

- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202405070015?ysclid=lwoxhs7mfu137214852&index=1> ;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/?ysclid=li32z1bq5o229464864>;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://base.garant.ru/73178052/?ysclid=li330udbh8832793959>;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05. 2015 № 996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313>;

- Постановление главного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/566085656>;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования

к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://base.garant.ru/400289764/?ysclid=li339m2s4p438841429>;

- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12. 2018, протокол № 3) [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://ioe.hse.ru/data/2020/07/17/1597041961/%D0%A4%D0%9F%20%D0%A3%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%85%20%D0%BA%D0%B0%D0%B6%D0%B4%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0.pdf?ysclid=lwqaqzz3d9837583036>;

- Постановление Правительства Республики Коми от 11.04. 2019 № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/553237768>;

- План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Коми (утвержден распоряжением Правительства Республики Коми от 06.09.2022 № 385-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://base.garant.ru/405263135/?ysclid=li33etlq3i252804576> ;

- Решение Совета МО ГО «Сыктывкар» от 08.07.2011 № 03/2011-61 «О Стратегии социально-экономического развития муниципального образования городского округа «Сыктывкар» до 2035 года» (с изменениями на 23 июня 2022 года) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/438993064>;

- Методические рекомендации Министерства образования и молодежной политики Республики Коми по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Республике Коми от 19.09.2019 № 07-13/631 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sykt-uo.ru/files/.pdf?ysclid=li33hznjce205693060>;

- Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 02.06.2020 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://form.instrao.ru>;

- Устав МУ ДО «ЦППМиСП» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cppmisp.ucoz.com/Documents/ustav.pdf>;

- Лицензия на осуществление деятельности МУ ДО «ЦППМиСП» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://cppmisp.ucoz.com/Documents/licenzija_na_obrazovatelnuju_uslugu.pdf;

- Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам – дополнительным общеразвивающим программам МУ ДО «ЦППМиСП» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://cppmisp.ucoz.com/Documents/polozhenie_ob_org_i_osusch_obr_deyat-szhatyj-szhat.pdf

2. Список литературы для педагогов

1. Бадьина Н.П. Проблемы психологической подготовки к Единому государственному экзамену // Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса: Материалы научно-практической конференции (17 февраля 2005 года) / Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования курганской области. – Курган, 2005. – С.12-18.
2. Барышев А.Ю. Программа психологической подготовки к ЕГЭ// Справочник заместителя директора, 2009 г.- №4, С.17-21.
3. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. – М.: Генезис, 2000. – 298с. (Практическая психология в образовании).
4. Гапонова С. А., Романова А.Н. Психологические факторы, влияющие на успешность сдачи выпускниками школ итоговых экзаменов в формате ЕГЭ// Вестник университета. (ФГБОУВПО «Государственный университет управления»), № 1, - М.: ГУУ, 2012 .
5. Кулакова Е.В. Методические рекомендации по организации дополнительного образования детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью с учетом нозологических групп: нарушения слуха, зрения, речи, опорно-двигательного аппарата, расстройства аутистического спектра, задержка психического развития, умственная отсталость (интеллектуальные нарушения) / Е.В.Кулакова, М.М. Любимова - Москва : РУДН, 2020. – 60 с.
6. Мухина В.С. Возрастная психология, 4-е изд., М., 1999 г.
7. Романова А.Н. Психологическое сопровождение старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ. // Концепт: научно-методический электронный журнал официального сайта эвристических олимпиад «Совёнок» и «Прорыв». – Октябрь 2012, ART 12101. – Киров, 2012 г
8. Сазонов В.Ф., Кириллова Л.П., Мосунов О.П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие / РГПУ. – Рязань, 2000. – 48 с.
9. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1982. – 348 с.

Приложение №1

Учебно-методический комплекс
к дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной
общеразвивающей программе «Школа успеха»

1. Каталог учебно – наглядных и дидактических средств к программе

Тема	Стимульный материал	Количество	Примечание
«Возможности, которые предлагает нам жизнь»	Для педагогов		
	заготовки «визиток»	30	папка - накопитель
	изобразительные средства: восковые мелки, цветные карандаши	4 коробки	папка - накопитель
	текст притчи «Открытые возможности»	2	папка - накопитель
	бланк методики «Диагностика уровня тревожности учащихся в ситуациях проверки знаний» (методика многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Е.Е. Ромицына)	2	папка - накопитель
	текст памятки "Рекомендации старшеклассникам по подготовке к ГИА"	2	папка - накопитель
	инструкция практикума «Дорога в будущее»;	2	папка - накопитель
	инструкция к упражнению «Дождь в джунглях»	2	папка - накопитель
	Для учащихся		
	бланк методики «Диагностика уровня тревожности учащихся в ситуациях проверки знаний» (методика многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Е.Е. Ромицына)	30	папка - накопитель
	текст памятки «Рекомендации старшеклассникам по подготовке к ГИА»;	30	папка - накопитель
	Для учащихся с ОВЗ, детей-инвалидов		
	бланк методики «Диагностика уровня тревожности учащихся в ситуациях проверки знаний» (методика многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Е.Е. Ромицына), крупный шрифт	2	папка - накопитель
текст памятки «Рекомендации старшеклассникам по подготовке к ГИА», крупный шрифт	2	папка - накопитель	
«Экзамен без стресса»	Для педагогов		
	упражнение «Симптомы стресса»	2	папка - накопитель
	инструкция к практикуму «Шкала предэкзаменационного волнения»;	2	папка - накопитель
	текст с содержанием тренинга способов снятия нервно-	2	папка - накопитель

	психического напряжения		
	лист бумаги А-4	8	папка - накопитель
	Для учащихся		
	раздаточный материал к упражнению «Симптомы стресса»	30	папка - накопитель
	Для учащихся с ОВЗ, детей-инвалидов		
	раздаточный материал к упражнению «Симптомы стресса», крупный шрифт	2	папка - накопитель
«Преодоление»	Для педагогов		
	инструкция к упражнению «Преодоление»	2	папка - накопитель
	бланк опросника «Неоконченные предложения»	2	папка - накопитель
	бланк методики «Шкала тревоги Спилбергера-Ханина» с инструкцией	2	папка - накопитель
	изобразительные средства: восковые мелки, цветные карандаши	4 коробки	папка - накопитель
	Для учащихся		
	бланк опросника «Неоконченные предложения»	30	папка - накопитель
	бланк методики «Шкала тревоги Спилбергера-Ханина» с инструкцией	30	папка - накопитель
	Для учащихся с ОВЗ, детей-инвалидов		
	бланк опросника «Неоконченные предложения», крупный шрифт	2	папка - накопитель
	бланк методики «Шкала тревоги Спилбергера-Ханина» с инструкцией, крупный шрифт	2	папка - накопитель

Электронные варианты программ, заявленных в пояснительных записках к программе по предмету.

1. Барышев А.Ю. Программа психологической подготовки к сдаче ЕГЭ (на диске, флеш-накопителе).

2. Стебенева Н., Королева Н. «Путь к успеху» программа занятий по подготовке учащихся одиннадцатого класса к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга // Школьный психолог, 2003.-№29.- С.17-23. <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200302904> (на диске, флеш-накопителе).

3. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями.- М.: «Генезис», 2009. – 127 с. https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/e/ec/Чибисова_сопровождение_ЕГЭ.pdf (на диске, флеш-накопителе).

2. Информационно - методическое обеспечение (каталог материалов, в том числе электронных, используемых при реализации программы). Электронные образовательные ресурсы (аудио, видео), специальные компьютерные программы, информационные технологии.

№	Название	Носитель	Количество
1	Презентация «Стресс и экзамен»	диск	2

3.Словарь терминов

№ п/п	Тема	Понятие	Определение	Электронный ресурс
1.	«Возможности, которые предлагает нам жизнь»	Дистресс	разрушительный процесс, ухудшающий протекание психофизиологических функций.	https://ru.wikipedia.org/wiki/
		Конфиденциальность	доверительный, не подлежащий огласке, секретный. Все, что происходит во время занятий, не выноситься за пределы группы.	https://ru.wikipedia.org/wiki/
		Персонификация высказываний	участники говорят от своего имени в настоящем времени - отказ от безличных речевых форм, помогающим людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности.	https://ru.wikipedia.org/wiki/
		Стресс	нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения	https://ru.wikipedia.org/wiki/
		Тревожность	индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам.	https://ru.wikipedia.org/wiki/
2.	«Экзамен без стресса»	Релаксация	снижение тонуса скелетной мускулатуры. Релаксация может быть достигнута в результате применения специальных психофизиологических техник, физиотерапии и лекарственных препаратов.	https://ru.wikipedia.org/wiki/ .
		Стрессоустойчивость	представляет собой совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных	https://ru.wikipedia.org/wiki/

			последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.	
3.	«Преодоление»	Арт-терапия	направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на искусстве и творчестве. В узком смысле слова, под арт-терапией обычно подразумевается терапия изобразительным творчеством, имеющая целью воздействие на психоэмоциональное состояние пациента.	https://ru.wikipedia.org/wiki/

по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной
общеразвивающей программе
«Школа успеха»

Тема 1 «Возможности, которые предлагает нам жизнь»

Упражнение «Ассоциации» - текущий контроль (входящая диагностика)
«Ассоциации – 1»

Каждый учащийся придумывает ассоциации на слово «ЕГЭ», «ОГЭ»
отвечая на конкретные вопросы, например: “Если ЕГЭ – это мебель, то
какая?”, «Если, одежда – то, какая?», «Если, музыка-то какая?» и т. д.

Это упражнение преследует следующие цели:

- активация психологической динамики группы;
- создание позитивных установок у группы на дальнейшее обсуждение
темы ЕГЭ, ОГЭ;
- актуализация самосознания старшеклассников на тему сдачи ЕГЭ,
ОГЭ.

После небольшой разминки педагог-психолог переходит к упражнению

«Ассоциации – 2»

Учащиеся придумывают по очереди ассоциации, которые у них
вызывает слово «ЕГЭ», «ОГЭ». Полученные результаты записываются
педагогом на доске, затем обсуждаются совместно с учащимися. Ассоциации
в идеале должны показать, что у ЕГЭ, ОГЭ есть две стороны – позитивная и
негативная. Если в классе преобладает последняя, то психологу можно
прибегнуть к таким фразам-уловкам, как: «На результаты ЕГЭ не влияет
субъективное мнение учителя», «ЕГЭ – это возможность показать свой
потенциал», «Сдал ЕГЭ в школе – не придется все лето бегать по институтам
и сдавать экзамены» и т. п.

Цели данного упражнения:

- актуализация самосознания старшеклассников на тему сдачи ЕГЭ,
ОГЭ;
- выявление иррациональных установок школьников, связанных с
аттестацией в форме ЕГЭ, ОГЭ;
- преобразование, по возможности, негативных установок в более
позитивные.

Тема 2 «Экзамен без стресса»

Тренинг способов снятия нервно-психического напряжения - текущий
контроль

После ознакомления с предложенными педагогом упражнениями, каждый
учащийся самостоятельно демонстрирует упражнения для профилактики
стрессоустойчивости на экзамене

Упражнения для релаксации:

1. Растяжки - «Снеговик», «Дерево», «Тряпичная кукла и солдат», «Сорви яблоки».
2. Дыхательные упражнения - «Свеча», «Дышим носом», «Противострессовое дыхание».
3. Телесные упражнения - «Перекрестное марширование», «Паровозик», «Робот», «Маршировка».
4. Упражнения на релаксацию - «Дирижер», «Путешествие на облаке», «Я устал»
5. Глазодвигательные упражнения - «Взгляд влево вверх», «Горизонтальная восьмерка», «Глаз – путешественник».
6. Массаж.
7. Формулы достижения цели самопрограммирования.

Тема 3 «Преодоление»

Упражнение «Преодоление» арт-терапевтическая техника - промежуточная аттестация

Упражнение направлено на визуализацию в рисунках. Перед началом данного упражнения педагог напоминает классу, что это не «урок рисования», что нет «правильного» или «неправильного» рисунка, что существует множество способов выразить свои мысли, чувства и идеи: посредством символов; предметного изображения; различных форм, цветов и текстуры. Обязательно стоит сказать учащимся, что получившиеся работы ни в коем случае не будут оцениваться и комментироваться. Занятие проходит в три этапа, на каждом предлагается создать новый рисунок.

На первом этапе учащимся нужно выразить в рисунке свои чувства на тему: «Как я сдам ЕГЭ, ОГЭ». После того как рисунки будут выполнены, необходимо, чтобы учащиеся с помощью скотча или магнитов разместили их на доске или стене. Затем, каждый из них должен прокомментировать свой рисунок (начинает любой желающий, затем продолжают по порядку по часовой стрелке). В своих вопросах-уточнениях к авторам рисунков педагог-психолог старается прояснить, какие чувства, эмоции они пытались выразить. При этом педагогу важно не допустить оценочных комментариев со стороны других учащихся. Помочь ему в этом могут такие фразы, как: «Вы бы видели, как я рисую. Точно бы испугались!», «Мы все здесь явно не художники, поэтому мы и не комментируем, кто, что и как нарисовал, для нас важно, какие здесь нарисованы чувства».

