

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АКСАЙСКИЙ ДАНИЛЫ ЕФРЕМОВА КАЗАЧИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС»  
МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



**ПРОГРАММА**  
**«ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ КАДЕТ**  
**ПРИ ПОДГОТОВКЕ К**  
**ВСЕАРМЕЙСКОЙ ОЛИМПИАДЕ»**

Автор: Н. А. Никулина

п. Рассвет, 2018

## Пояснительная записка

Подготовка и участие в олимпиаде – это тяжелый, напряженный и ответственный процесс, требующий от учащегося и педагога максимального напряжения сил, мобилизация всех резервов знаний, мышления, памяти и нервов.

Участие в олимпиаде предъявляет повышенные требования к обучающимся, что нередко приводит к стрессу. Учитывая тот факт, что подростковый возраст является одним из критических возрастов, во время которого возникает наибольшая вероятность переживания чувств тревоги и волнения, необходимо искать способы уменьшения эмоциональной напряженности подростков. Релаксация устраняет страх и может быть рекомендована для устранения эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства и т. д. Для мышечной релаксации овладевают одним или двумя стандартными упражнениями.

Кадеты, участвующие перед участием в олимпиаде могут испытывать волнение, т.к. на них возлагается повышенная ответственность представлять не только себя и свои знания, но и кадетский корпус. Таким подросткам для обретения уверенности в себе рекомендуются упражнения, связанные с релаксацией и стабилизацией эмоционального фона.

Кадет следует обучать аутотренингу и другим методам релаксации для снятия напряженности, для укрепления волевой активности. Аутотренинг также способствует подготовке человека к пребыванию в стрессовой ситуации, способствует понижению ситуационной напряженности, повышает скорость адаптации. Большинство подростков ведет активный образ жизни, для быстрого восстановления сил рекомендовано погружение в релаксацию на 5-15 минут. С самовнушением бодрствования.

Упражнения в программе направлены на выявление мотивации, личностных интересов, а также рефлексии чувств и переживаний, развитие самоконтроля и ответственности, снижение уровня тревожности, развитие логического мышления, волевых качеств и способности к достижению позитивных жизненных целей.

**Цель программы:** снятие высокого уровня тревожности и профилактика эмоционального напряжения перед олимпиадой, развитие уверенности в себе, раскрытие внутренних ресурсов, формирование положительной мотивации к участию в предметных олимпиадах.

**Задачи:**

1. Формирование целей и осознание путей их реализации;
2. Самопознание и самоактуализация;
3. Обучение приемам аутотренинга;
4. Развитие логического мышления;

**Формы работы:** упражнения на развитие логики, дыхательные упражнения, релаксационные мероприятия, методы активного социально-психологического обучения.

**Целевая группа:** участники всеармейских олимпиад.

**Количество участников:** 8-12 обучающихся.

**Организация занятий:** каждое занятие рассчитано на 1 академический часа, частота проведения – 1 раз в неделю. Занятия могут проходить в помещении и на свежем воздухе, для проведения релаксационных дыхательных упражнений.

**Прогнозируемые результаты:**

1. Повышение стрессоустойчивости кадет.
2. Умение применять приемы аутотренинга в стрессовой ситуации.
3. Адекватная самооценка.

Программа состоит из 5 занятий по 2 академических часа (общая продолжительность 10 часов).

## Тематический план

### Занятие 1. Правила группы.

**Цель:** более направленное знакомство участников с правилами взаимоотношений в группе.

**Время:** 40 минут.

Психолог: На наших встречах мы будем говорить о вас самих, о ваших отношениях друг с другом и с другими людьми. Вы научитесь лучше понимать себя и разберетесь, почему вы поступаете именно так.

#### Принципы работы в группе.

По каждому из принципов подростки выражают свое мнение и выносят решение — принять его или отвергнуть.

##### 1. Искренность в общении

В группе не стоит лицемерить и врать. Группа – это место, где можно рассказать о том, что действительно волнует, обсуждать такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким-либо причинам не обсуждались. Если вы не готовы быть искренними в обсуждении какого-то вопроса, лучше промолчать.

##### 2. Обязательное участие в работе группы в течение всего времени.

Этот принцип вводится в связи с тем, что ваше мнение очень значимо для других членов группы. Ваше отсутствие может привести к нарушению внутригрупповых отношений, к тому, что у других не будет возможности услышать вашу точку зрения по обсуждаемому вопросу.

3. Право каждого члена группы сказать «стоп». Можно прекратить обсуждение, если понимаете, что упражнение может затронуть болезненные темы, которые повлекут за собой тяжелые переживания. Участник имеет право не принимать участия в обсуждении.

4. Каждый участник говорит за себя, от своего имени и не говорит за другого.

5. Не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения, уважать мнение другого.

Давайте в группе учиться понимать другого, чувствовать, что человек хотел сказать, какой смысл вложил в высказывание.

##### 6. Высказываться уважительно.

7. Не выносить за пределы группы все то, что происходит на занятиях.

8. Внимательно выслушивать мнения других, не перебивать.

Принципы вводятся ведущим:

9. Ввести знак-регулятор, например, поднятая рука, при котором все внимание обращается на ведущего.

Попросить кадет предложить дополнительные принципы, если они сочтут это необходимым.

### **Упражнение «Футболка с надписью»:**

Психолог: каждый человек «подает» себя другим. Говорит о футболках с разными надписями. Предлагается в течение 5-7 минут придумать надпись на своей «футболке» и главное, чтобы она что-нибудь говорила об участнике (любимые занятия, отношения к другим и др.). Можно попросить любого участника придумать надписи на своей футболке.

Короткое обсуждение: - о чем в основном говорят надписи на футболках;  
- что мы хотим сообщить другим людям о себе.

**Подведение итогов занятия.**

## **Занятие 2. Игротерапия «Супермен».**

**Цель:** исследование своих особенностей, понимание своих желаний, повышение самооценки.

**Время:** 60 минут

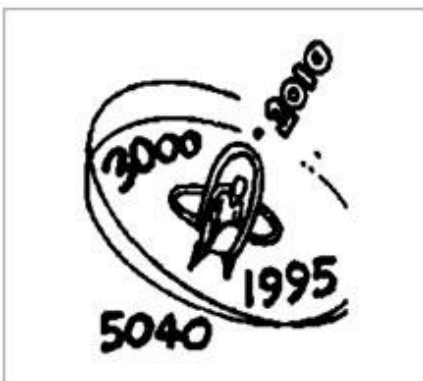
### **Игра «Супермен»:**

Предоставляется кадетам на выбор 5 карточек со сверхспособностями. Каждый выбирает желаемую. Необходимо представить, что каждый обладает одной из этих необычных способностей и написать рассказ о том, как распорядились бы этими способностями.

### **Карточки**



**СПОСОБНОСТЬ ЛЕТАТЬ,** то, вероятно, вам легче воспринимать явления и события в целом, без излишней детализации. Вы нуждаетесь в свободе поступков. Вам свойственно самостоятельно принимать решения, в том числе рискованные. Возможно, вы станете хорошим летчиком, испытателем техники, политиком. Подумайте о работе над глобальными проектами, способными изменить мир.



**СПОСОБНОСТЬ ПУТЕШЕСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЕНИ,** то, возможно, вас интересуют причины происходящего, привлекает возможность извлечь пользу из прошлых ошибок. Вам должно быть очень интересно, как жили люди в разные времена и как они

живут сейчас в разных странах. Вам должна понравиться работа, где вы сможете реконструировать прошлое и моделировать будущее. Обратите внимание на профессии аналитика, историка, археолога, писателя, ученого.



**СПОСОБНОСТЬ БЫТЬ НЕВИДИМЫМ**, то, наверное, вы любите быть в курсе всего, что происходит вокруг, предпочитая оставаться в тени. Вы предпочитаете «смотреть в корень» проблемы и видеть суть дела. Может быть, вы способны видеть решение таких задач, о которых другие и не подозревают. Физика, политика, математика, медицина — вот сферы деятельности, на которые следует обратить внимание.



**СПОСОБНОСТЬ ПРИНИМАТЬ ОБЛИК ДРУГИХ ЛЮДЕЙ, ЖИВОТНЫХ И ВЕЩЕЙ**, то, возможно, вы человек, который легко вписывается в любую ситуацию, в любую компанию. Вероятно, вам легко понять переживания других людей, стать на их место. Способность к перевоплощению — качество, необходимое людям искусства — писателям, актерам.



**СПОСОБНОСТЬ ЧИТАТЬ ЧУЖИЕ МЫСЛИ**, то, наверное, вы угадываете, что думают другие. Может быть, вы способны увидеть, что на самом деле стоит за словами. Обратите внимание на профессии юриста, психолога, разведчика, которым важно понимать, что думают и чувствуют другие люди.

**Обсуждение:****Практическая сторона способностей:**

Все, чем вы интересуетесь, каждый ваш выбор сообщает что-либо о вас самих. На самом деле ничего сверхъестественного в этих способностях нет. Вы можете стать невидимыми для окружающих, если будете вести себя тихо и незаметно, внимательно присматриваясь ко всему, что происходит вокруг вас.

Вы сможете читать чужие мысли, если будете с интересом, вниманием и сочувствием выслушивать собеседника.

Ваша настойчивость и пробивные способности помогут вам проникать сквозь стены.

Ваше воображение позволит вам совершать путешествия во времени и пространстве.

Способность к перевоплощению поможет принимать облик других людей.

И чувство полета тоже можно испытать, если достичь вершин в деле, которым вы занимаетесь.

\*Подумайте, как воплотить в реальность эти сверхъестественные способности.

**Подведение итогов занятия.****Занятие 3. Развитие логического мышления.**

**Цель:** улучшение скорости мыслительных процессов, развитие логического мышления.

**Время:** 40 минут

**Упражнение «Найди общее».**

Необходимо найти общие признаки в двух разных словах

Луна и носорог

Ромашка и молоко

Снег и пальма

Обруч и кирпич

Огурец и песок

Машина и одуванчик

**Упражнение «Слова-невидимки»**

Правильно напиши слова-невидимки и прочитай новое слово, состоящее из первых букв расшифрованных слов.

ПТЛАОК –

ЧРЕКА –

ГИРА-

ВДУЗОХ –

АДЕ-

БРУАТ –

Ответ: привет.

ВАУД –

УРВАК –

ЧИКО –

КССЛА –

Ответ: урок.

КСОТМЮ –

ЛЬЮИ –

ОТНОГЬ –

ОКНЕА –

Ответ: кино.

ПОСЕК –

ОВУБЬ –

КОДЧА –

АВСУТГ-

ЧЕРЬ –

ОБАДИ –

ХУКЯН –

Ответ: подарок.

### **Упражнение «Словообразование».**

Необходимо разобрать одно длинное слово на много коротких, состоящих из букв большого слова. По правилам если буква встречается в длинном слове 1 раз, то повторять в коротких словах дважды ее нельзя.

ВЫКЛЮЧАТЕЛЬ

ЭЛЕКТРОСТАНЦИЯ

### **Упражнение «Сложные анаграммы».**

Каждое предложение - отрывок из известного стихотворения (стихотворения разные). В каждом случае перепутаны как буквы в словах,



так и сами слова, необходимо выстроить их в правильном логическом порядке.

НЕ ОССРИЮ ММУО ПЬЯОТН  
 ТВАТИОНСО АСКУК НА НОЯК  
 НТАЯ АНАШ ЕЧПАЛТ ОРГОКМ  
 Я ЕЧДНОУ ОЕГЕВННМЬ ЮНОПМ  
 ПЛОАШ ЛШААН БЕЖУКНД АХУМ ПЛОЮ АМХУ ОП  
 МОРЯ В МЛООБУГ ЕТЛЕБЕ АЕУНМТ ИДЙНОКОО СУАПР  
 ЗТЛААЯ ЦЬПЕ ОКМЛОЯЬУР НЁЗЛЕЫЙ ДУБ УДБЕ МОТ У АН

Правильные ответы:

УМОМ РОССИЮ НЕ ПОНЯТЬ  
 КОНЯ НА СКАКУ ОСТАНОВИТ  
 НАША ТАНЯ ГРОМКО ПЛАЧЕТ  
 Я ПОМНЮ ЧУДНОЕ МГНОВЕНЬЕ  
 МУХА ПО ПОЛЮ ПОШЛА МУХА ДЕНЕЖКУ НАШЛА  
 БЕЛЕЕТ ПАРУС ОДИНОКОЙ В ТУМАНЕ МОРЯ ГОЛУБОМ  
 У ЛУКОМОРЬЯ ДУБ ЗЕЛЁНЫЙ ЗЛАТАЯ ЦЕПЬ НА ДУБЕ ТОМ

Обсуждение в группе результатов.

**Подведение итогов занятия.**

#### **Занятие 4. Просмотр тематического видеоматериала.**

Цель: Мотивация на успех и преодоление трудных ситуаций.

Время: 40 минут

Просмотр фильма «Цирк бабочек».

#### **Обсуждение в группе после просмотра фильма:**

- какой смысл фильма?
- с помощью каких личных качеств главный герой добивается успеха?
- какие сложности он испытывает на пути к успеху?
- обсуждение личных качеств кадет, которые позволяют добиваться успеха.

#### **Занятие 5. Развитие логического мышления.**

**Цель:** формирование чувства уверенности, повышение самооценки; поддержание позитивной самооценки.

**Время:** 40 минут

**Упражнение «Невероятные предложения».**

Придумать из трех несвязных слов предложение со смыслом.

Дуб, экскаватор, нога.

Весна, монета, медведь.

Ножницы, диван, аквапарк.

Ботинки, огород, шкаф.

Метро, помидор, лопата.

Индюк, тарелка, жираф.

Волосы, ступеньки, облако.

Корабль, компьютер, снег.

Очки, краска, камень.

Попугай, берлога, лавочка.

Шляпа, лес, пижама.

**Упражнение «Кто лишний?»**

Из ряда слов выберите одно или более слов, которые не подходят по смыслу:

Осторожный, быстрый, веселый, печальный;

Индюк, голубь, ворона, утка;

Иванов, Андрюша, Сергей, Владимир, Инна;

Квадрат, указка, окружность, диаметр.

Тарелка, кастрюля, ложка, стакан, бульон.

**Упражнение «Слова».**

За 3 минуты напишите, как можно больше слов на букву ж (ш, ч, я) (жук, жаба, журнал, жестокость...).

**Упражнение «Слова-невидимки»**

В одном слове спрятано много слов-невидимок. Например, в самом слове «слово» прячутся несколько слов: волос, е соло, вол и лов.

Попробуй отыскать как можно больше слов-невидимок в словах:

Подушка, клавиатура, ракета, магазин, подарок, родители.

**Подведение итогов занятия.**

## **Занятие 5. Саморегуляция тревожных состояний.**

**Цель:** диагностика актуального эмоционального состояния, сближение участников, получение навыков у кадет в преодолении тревожных состояний

**Время:** 2 часа (можно каждому упражнению уделить одно занятие).

### **Упражнение «Путаница»**

**Процедура проведения:** Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый игрок находит себе «партнера по рукопожатию». Число игроков должно быть четным. Затем все участники вытягивают левую руку и также находят себе «партнера по рукопожатию» (очень важно, чтобы это был не тот же самый человек). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т. е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук.

**Психолог:** сегодня мы и будем вести речь о том, что такое саморегуляция, как научиться управлять своими эмоциями.

### **Упражнение “Улыбка”**

Упражнение позволит расслабиться и создать хорошее настроение.

**Психолог:** Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Во время каждого выдоха ты можешь почувствовать, как твое лицо все больше и больше расслабляется. Пусть с каждым выдохом расслабляется. Пусть с каждым выдохом расслабляется твой рот, нос, уши, лоб, глаза... Теперь вдохни глубоко-глубоко и задержи дыхание. Откинь голову назад, сделай сильный выдох, выдувая воздух как можно выше, чтобы он долетел до потолка... Повтори это еще раз. Глубоко вдохни... Задержи воздух... Запрокинь голову... Сильно выдохни, выдувая воздух до потолка... Теперь снова вдохни. И когда будешь сейчас выдыхать, постарайся улыбнуться. Почувствуй, как во время улыбки растягиваются твои губы и как напрягаются мышцы щек... Сделай это еще раз и попробуй улыбнуться пошире. Представь себе, что видишь перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой дружеской улыбке. (Повторять этот шаг до тех пор, пока не появится улыбка на лицах всех участников). Когда ты сейчас снова улыбнешься, почувствуй, как улыбка переходит в твои руки, доходит до ладоней. Возможно, ты заметишь в ладонях легкое покалывание. Дыши и улыбайся... И ощущай, как твои руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка. Когда ты улыбнешься снова, почувствуй, как твоя улыбка спускается все ниже и доходит до ног, до самых кончиков ступней. Ощути тепло солнца под подошвами ног. Возможно, ты заметишь, как твои ноги и ступни начнут слегка подрагивать от этой улыбающейся солнечной силы. Ощути улыбку во всем твоём теле. Улыбаясь, ты хорошо чувствуешь себя с ног до головы, ощущаешь радость всеми клеточками своего тела. Теперь снова глубоко вдохни и задержи на мгновение дыхание. Представь, что в твоей груди

находится большой золотой шар. Это настоящее солнце внутри тебя, внутри твоего сердца. Когда ты будешь сейчас выдыхать, пусть это солнце улыбается. Снова набери побольше воздуха, удержи дыхание и почувствуй, как солнце внутри тебя широко и дружелюбно улыбается. И когда ты еще пару раз также глубоко вдохнешь и позволишь солнцу улыбнуться, ты сможешь заметить, как спокойно, безмятежно и радостно стало у тебя на душе. И ты сможешь потом вызывать в себе это приятное чувство, вспоминая картину улыбающегося солнца. Теперь немного потянись и выпрямись. Открой глаза и снова окажись с нами в этой комнате.

### **Обсуждение в группе:**

- получилось ли представить улыбку
- какие эмоции после упражнения испытываете

Психолог: данную визуализацию можно повторять самостоятельно, для стабилизации эмоционального фона.

### **Упражнение «Ауторегуляция дыхания».**

Успокоение, снятие психического и мышечного напряжения.

Психолог: Примите позу сидя или откиньтесь назад на спинку стула, закройте глаза. Сейчас я приведу вам некоторые примеры, мы сразу будем их отрабатывать. С помощью глубокого и спокойного ауторегулируемого дыхания можно предупредить перепады настроения. Увеличение продолжительности выдоха способствует успокоению и полной релаксации. Чем медленнее и глубже, спокойнее и ритмичнее мы дышим, чем скорее мы привыкнем к этому способу дыхания, тем скорее он станет составной частью нашей жизни. Обратите внимание на свое дыхание. Дыхание человека очень тесно связано с эмоциями и настроением. Положив левую ладонь на грудь, а правую на живот, контролируйте, как Вы дышите, грудью или брюшной полостью. При этом надо учитывать, что вдох всегда возбуждает, а выдох успокаивает. Поэтому надо дышать в соотношении 1:2, на один счет вдох, на два счета выдох или на два счета вдох, на четыре счета выдох. Подышав таким образом, в течение 5 минут, Вы почувствуете себя значительно лучше и спокойнее. Дальше - брюшное дыхание с обратным отсчетом от 10 до 1 Вдох животом, на выдохе про себя произносим «десять» и представляем, как волна напряжения спускается с головы до ступней и уходит в землю. Продолжаем счет на выдохе. 5 минут.

Далее глубокий вдох животом в течение 2 секунд, задержка дыхания в течение 4 секунд и долгий выдох - 6 секунд. 5 минут.

**Обсуждение в группе** самочувствия каждого из участников.

**Упражнение «Поиск ресурса, или Затонувшие сокровища».**

Кадетам предлагается занять удобное положение, закрыть глаза, расслабиться. Под звуки моря представить:

Вы идете по теплому берегу моря...Ласковые волны нежно касаются ваших ног, вашего тела... Море приглашает вас...Вы опустились на морское дно...Мимо вас проплывают красивые рыбы, морские звезды... Посмотрите, что-то засверкало за камнем впереди вас! Подойдите поближе, раздвиньте водоросли. Вы нашли сокровища! Они необычайно красивы... Вы любуетесь ими... вы можете вернуться домой только с одним предметом выберете его. Царь морей дарит его вам и возвращает вас домой. Потяните руки, ноги, откройте глаза!

**Обсуждение в группе:**

- получилось ли представить предмет?
- используя изобразительные материалы, нарисовать то, что взяли с собой со дна моря.
- придумать фантастическую историю о том, как сокровища оказались на дне.
- рассказать о путешествии, представить рисунок *и историю*.

**Подведение итогов занятия.****СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Тюшев Ю.В. Выбор профессии: тренинг для подростков. – СПб.: Питер, 2009.
2. Журнал «Школьный психолог».