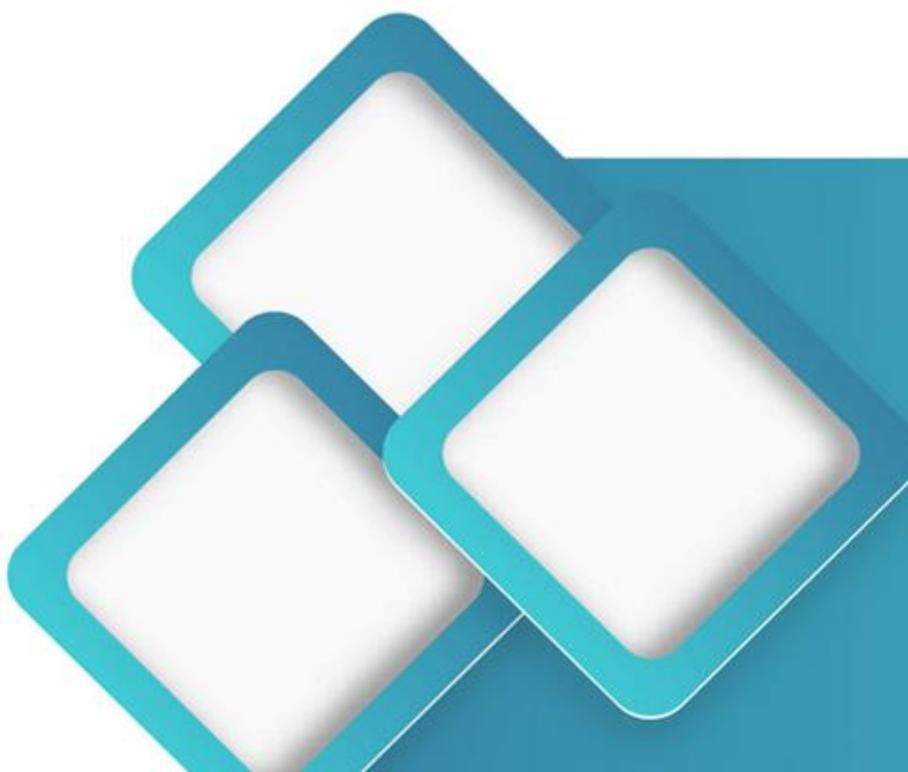


Психологическое сопровождение обучающихся при подготовке к ГИА по информатике



Шаталова Ольга Алексеевна
доцент кафедры СОИРО

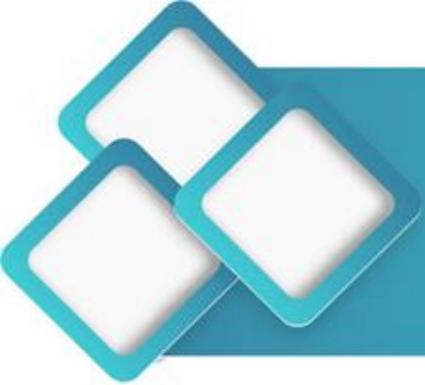


- I. Цель и основные направления психологического сопровождения субъектов образовательной деятельности в процессе подготовки и сдачи ОГЭ или ЕГЭ
- II. Формирование у субъектов образовательной деятельности навыков овладения собственными эмоциями
- III. Методы саморегуляции в условиях стресса



Причины экзаменационного стресса [Щербатых Ю.В.]

1. Подготовка к экзамену связана с большим напряжением организма:
 - интенсивной умственной деятельностью;
 - повышенной статической нагрузкой, обусловленной длительной вынужденной позой;
 - крайним ограничением двигательной активности;
 - нарушением режима отдыха и сна;
 - эмоциональными переживаниями.



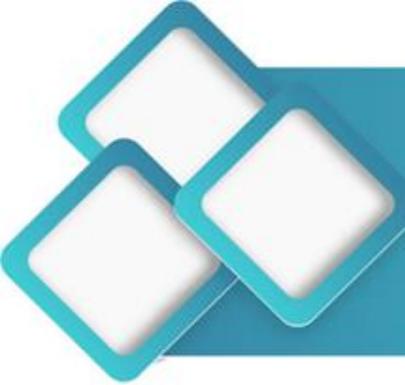
Причины экзаменационного стресса [Щербатых Ю.В.]

2. Ученик в повседневной школьной жизни, тем более в период сдачи экзаменов, нередко испытывает некое психологическое давление со стороны школы и родителей («До конца урока осталось 15 минут, после звонка работы не принимаю!», «Смотри, не подведи нас!», «От этой оценки зависит твое будущее!»). Стремясь соответствовать ожиданиям взрослых, школьник находится в постоянном опасении оказаться неуспешным.
3. Отсутствие на выпускном экзамене знакомых педагогов, поддержки и привычной ситуации, ощущение одиночества и незащищенности только усиливают стрессовое состояние выпускника, обусловленное самой ситуацией экзамена.



Сопровождение

- Под сопровождением понимается метод, обеспечивающий создание условий для принятия субъектом развития оптимальных решений в различных ситуациях жизненного выбора.
- Для осуществления права свободного выбора различных альтернатив развития необходимо научить человека выбирать, помочь ему разобраться в сути проблемной ситуации, выработать план решения и сделать первые шаги.



Цель психологического сопровождения в процессе подготовки и сдачи экзаменов

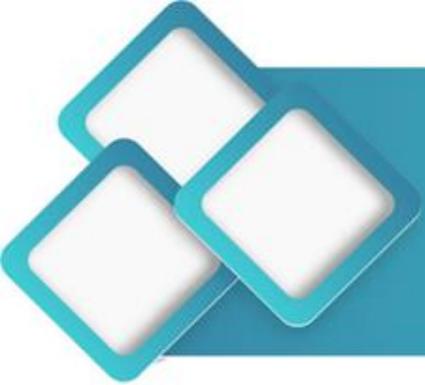
**Оказание психологической помощи учащимся
9, 11 классов в процессе подготовки и сдачи
экзаменов, по направлениям:**

- Подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом**
- Поведение накануне экзамена**
- Поведение во время экзамена**
- Поведение после экзамена**



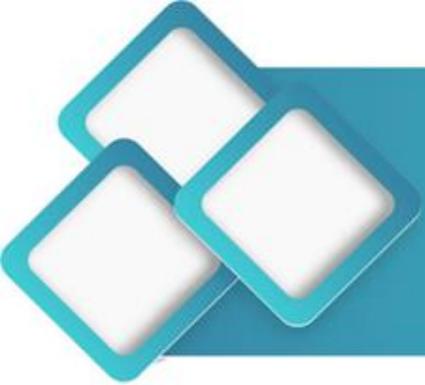
Задачи психологического сопровождения в процессе подготовки и сдачи экзаменов

- 1) Ознакомление учащихся с психотехническими навыками, повышающими эффективность подготовки к экзаменам.
- 2) Развитие навыков мыслительной деятельности.
- 3) Обучение умению более успешно вести себя во время экзамена, умению мобилизовать себя в решающей ситуации.
- 4) Формирование навыков овладения собственными эмоциями.



Повышаем психологическую ГОТОВНОСТЬ

- Изменить предэкзаменационную и экзаменационную ситуацию невозможно (уменьшить интенсивность подготовки, изменить процедуру проведения экзамена и пр.), однако можно воздействовать на самый важный аспект — личность выпускника.
- Психологическая готовность зависит от других видов готовности школьника (предметной и процессуальной), от профессионализма учителей-предметников, их действий и слов.



Формы психологической поддержки

- Психолог М. Ю. Чибисова считает, что на этапе подготовки к экзаменам необходимо использовать различные формы психологической поддержки:
 - групповые психологические занятия для различных категорий учащихся (аудиалы или кинестетики);
 - индивидуальные консультации выпускников, чьи трудности имеют личностный характер (тревожные или перфекционисты);
 - составление письменных рекомендаций для детей и их родителей, если имеющиеся трудности мало подвержены коррекционному воздействию (астеничные или «застревающие» дети);
 - индивидуальные консультации родителей выпускников



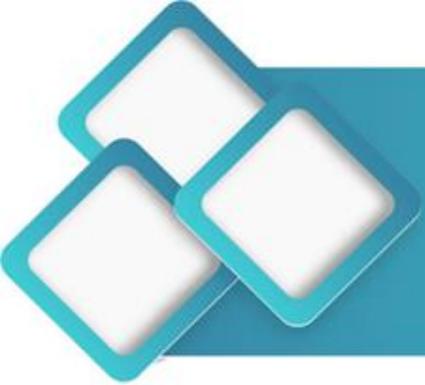
Психологическое сопровождение старшекласников может реализовываться различными способами

- 1) Психологическая диагностика с целью выявления детей группы риска и с высоким уровнем тревожности, по результатам проведения которой школьный педагог-психолог составляет программу коррекционной работы и программу психологического сопровождения.
- 2) Индивидуальное и групповое консультирование учащихся по преодолению трудностей и развитию навыков, способствующих эффективной сдаче итогового экзамена: снятие тревожного состояния, обучение контролю стрессовых проявлений, решение когнитивных и личностных трудностей.
- 3) Тренинговые занятия с учащимися по контролю эмоций, преодолению стрессового состояния (личностные трудности), ознакомлению с процедурой сдачи экзаменов; проведение встреч с выпускниками прошлого учебного года, уже сдавших экзамены (процессуальные трудности); выработка индивидуального стиля работы (когнитивные трудности).
- 4) Информационная поддержка через выпуск информационной литературы — буклетов, памяток, брошюр, и оформления информационных стендов для учеников («ЕГЭ для всех», «В день экзамена» и т. п.).

[Костенко, 2016; Богданова, 2016; Вачков, 2009; Чибисова, 2009]

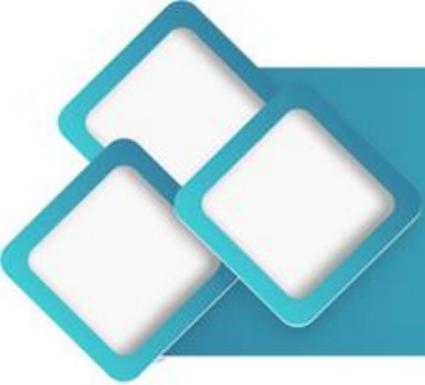
Наиболее значимые психологические характеристики, которые требуются в процессе сдачи экзамена:

1.	Я хорошо представляю, как проходит процедура ЕГЭ (ОГЭ)	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
2.	Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ЕГЭ (ОГЭ)	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
3.	Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
4.	Считаю, что результаты ЕГЭ (ОГЭ) важны для моего будущего	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
5.	Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
6.	Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
7.	Думаю, что у ЕГЭ (ОГЭ) есть свои преимущества	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
8.	Считаю, что могу сдать ЕГЭ (ОГЭ) на высокую оценку	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
9.	Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
10.	Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ЕГЭ (ОГЭ)	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
11.	Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
12.	Я достаточно много знаю про ЕГЭ (ОГЭ)	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
13.	Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен



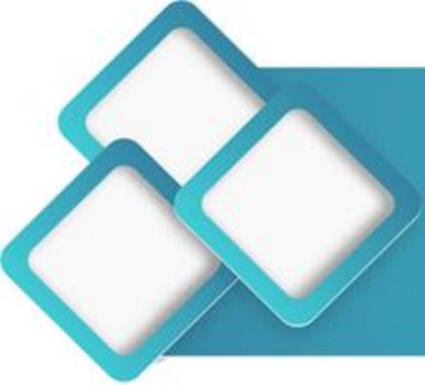
опыт организации внеурочной деятельности

- Имеется опыт организации внеурочной деятельности [Мазурова, 2013, с. 140—151] по созданию «Рефлексивных портфолио старшеклассников», в которых учащиеся систематизируют знания о ЕГЭ, времени его проведения, содержании и пр.;
 - используют приемы самоменеджмента,
 - постановки образовательных целей,
 - жестко-гибкого планирования и т. п.,
 - это помогает выпускникам по-новому взглянуть на процедуру итоговой аттестации и выстроить собственную стратегию подготовки к ЕГЭ.



Данные исследования учеников 11-го класса МАОУ «Луговская СОШ № 24» (Свердловская область, Тугулымский район) 2017 г.

- После анализа полученных данных было установлено, что большинство старшеклассников (86 %) не смогли решить задание А5 (формальное исполнение алгоритма, записанного на естественном языке), а также А7 (знание технологии обработки информации в электронных таблицах).
- Причинами могли быть:
 - a) невнимательное прочтение задания, неумение выполнить действия в соответствии с предложенным порядком, исключение ряда положений из условия задания (метапредметные результаты обучения);
 - b) незнание принципов кодирования информации, принципов организации позиционных систем счисления, неумение производить операции с двоичными числами, арифметические ошибки, незнание свойств числа (четности, разрядности) (предметные результаты обучения).



Данные исследования учеников 11-го класса
МАОУ «Луговская СОШ № 24» (Свердловская
область, Тугулымский район) 2017 г.

- При исследовании психологической готовности было установлено, что большинство респондентов (72 %), имеют повышенный и высокий уровни тревожности, преимущественно связанной со страхом не соответствовать ожиданиям окружающих, а также потребностью в достижении успеха.
- Кроме того, было установлено, что у ряда учащихся наблюдается низкий уровень сопротивляемости стрессу, что может привести к низкому уровню сдачи экзамена по причине тревожности.



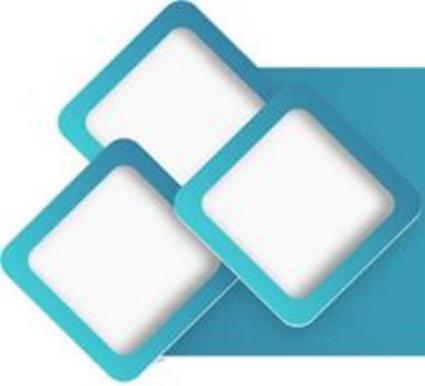
Стресс

- Развитие напряжения происходит в три стадии, сопровождающиеся биохимическими изменениями в организме.
- Первая стадия — активизация организма, характеризующаяся повышением умственной и физической работоспособности, активности, что помогает быстрее ориентироваться и адаптироваться в новых условиях, сложных ситуациях при достижении цели.
- Вторая стадия — максимальная мобилизация всех ресурсных возможностей организма. Психологически это проявляется как злость, ярость, одержимость.
- Третья стадия — астенизация — возникает в ситуациях истощения ресурсов организма при недостижении цели. Психологически она сопровождается разными отрицательными эмоциями: тревогой и тоской.



Просмотр видеозаписи

- Просмотр видеозаписи процедуры экзамена (постановочный вариант) с последующим обсуждением общей ситуации экзамена.
- Просмотр сопровождается обсуждением возможных трудностей и ресурсов процедуры. Использование такой формы работы (просмотр видеороликов) способствует снижению тревоги. Пугающая и незнакомая процедура оказывается понятной и логичной.



Игра-драматизация

- проигрывание процедуры экзамена на знакомом материале (юмористическом или общеизвестном).
- Такой метод позволяет в эмоционально комфортной и безопасной форме освоить основные элементы процедуры экзамена, поскольку знакомое и /или юмористически окрашенное содержание создает благоприятную атмосферу и позволяет сконцентрироваться именно на процессуальных сторонах экзамена.
- Игра максимально точно воспроизводит основные процедурные моменты экзамена (задания вложены в конверты и т.д.) Например, можно использовать настоящие экзаменационные бланки.



Игра-драматизация

Моделирование ситуаций

- В качестве профилактики возможных трудностей на экзамене при проведении этой игры можно рекомендовать смоделировать ситуации, совладение с которыми может представлять определенные сложности для обучающегося. Например, в некоторые конверты кладется неполный комплект заданий. Для повышения мотивирующего потенциала игры она завершается игровым «поступлением» в учебные заведения (которые могут быть как реальными, так и фантастическими на основе количества набранных баллов).



Подготовка к практической части экзамена по математике

Уважаемые педагоги, помните:

- Любая экзаменационная процедура – это стресс (для всех присутствующих, и не только!).
- Многие обучающиеся не успели в должной мере овладеть практическими навыками необходимыми для решения определенных задач.
- Лучшие помощники на экзамене – это хорошее настроение, самообладание и доброжелательность!



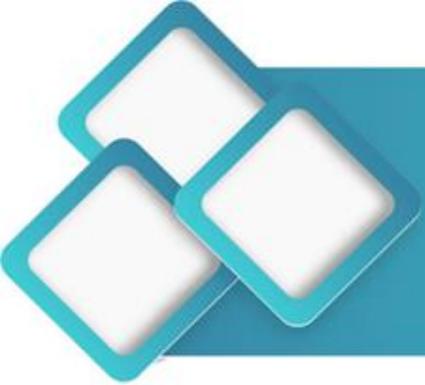
Саморегулирование

- Саморегулирование – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью:
 - силы слов (аффирмация),
 - мысленных образов (визуализация),
 - управления мышечным тонусом и дыханием.



Умения, без которых управление эмоциями невозможно или затруднительно:

- **Способность управлять своим вниманием.**
 - ▶ В частности, привлекать свое внимание к тому, что нужно, и отвлекать себя от ненужного.
- **Развитость мимики, тренированность мимики и жестов, использование богатого набора тембров голоса.**
- **Развитость воображения.**
 - ▶ Умение верить тому, что только что придумал, умение действовать «как если бы», погружать себя «в предполагаемые обстоятельства».
- **Управление дыханием.**
 - ▶ Умение контролировать свое дыхание, способность играть своим дыханием, возможность успокаивать или возбуждать себя разными типами дыхания.



Три эффекта от использования приёмов саморегуляции

- **Результатом использования приёмов саморегуляции будет достижение человеком трёх основных эффектов:**

☺ **эффект успокоения** (устранение эмоциональной напряженности)

☺ **эффект восстановления** (ослабление проявлений утомления)

☺ **эффект активизации** (повышение психофизиологической реактивности)

- это позволит продуктивно взаимодействовать с людьми, включёнными в различные уровневые и территориальные пространства – социальные, личностные, профессиональные, экономические и т.д.



Формирование навыков овладения собственными эмоциями

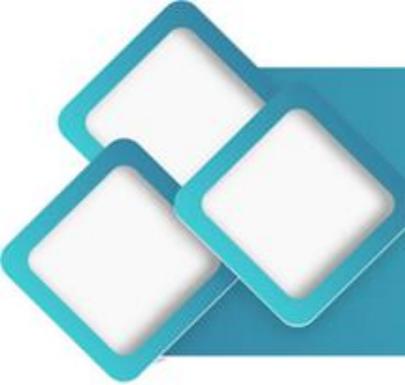
Следите за своим лицом. Держите спокойное лицо.

- Самый главный «рецепт» настолько прост, что многих это даже раздражает: «Чтобы снять ненужную эмоцию, просто убери неправильное лицо. Поправь глаза и губы. Главное – сделать это сразу, пока эмоция еще не раскрутилась».
- Если вы это умеете делать – накал эмоции сразу спадет. Если для вас это затруднительно – тренируйте навык спокойного присутствия.



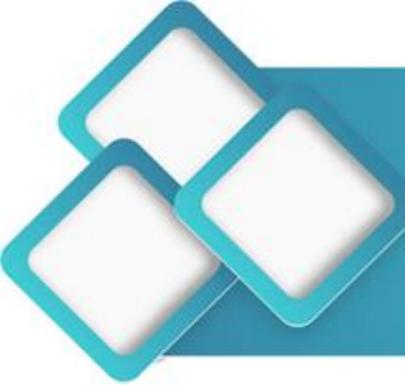
Формирование навыков овладения собственными эмоциями

- **Наработка навыка спокойного присутствия – один из самых простых и эффективных способов управления эмоциями.**
- **<https://www.psychologos.ru/articles/view/kak-upravlyat-svoimi-emociyami-vop-zn->**
- **Например, начавшееся возмущение, пока оно не раскручено, несложно снять только тем, что вы расслабите лицо, выдохните, снизите громкость своих высказываний, смягчите свои формулировки и, особенно, свои интонации.**



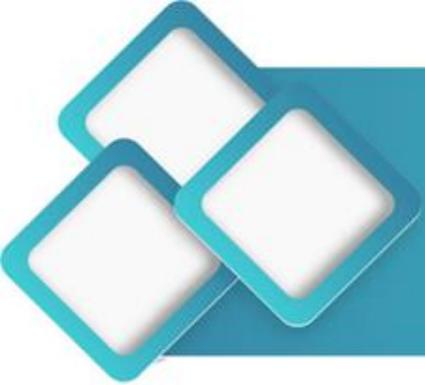
Как научить ученика справляться с излишним волнением при подготовке к сдаче экзаменов

- Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память.
- Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка.
- Для начала освоите эти упражнения сами (они вам тоже не помешают), а затем позанимайтесь с обучающимися.
- Включайте эти упражнения в структуру урока, используйте их для настроя класса перед контрольными работами.



Как научить ученика справляться с излишним волнением при подготовке к сдаче экзаменов

- Если обучающийся заранее рассматривает экзаменаторов как своих врагов, ничего хорошего из этого не выйдет. Поговорите с ним и объясните, что все преподаватели тоже сдавали экзамены и помнят свои ощущения.
- Даже если экзаменатор кажется хмурым и неприветливым — возможно, он просто демонстрирует свою строгость, объективность и беспристрастность.



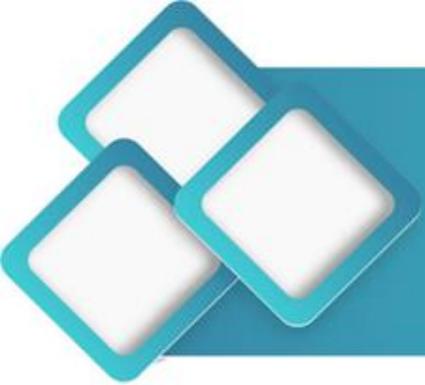
Аутогенная тренировка

- (3-5 минут)
- Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.
- Мысленно повторите 5-6 раз: «Правая рука тяжелая».
- Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».
- Затем снова 5-6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая».
- Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»



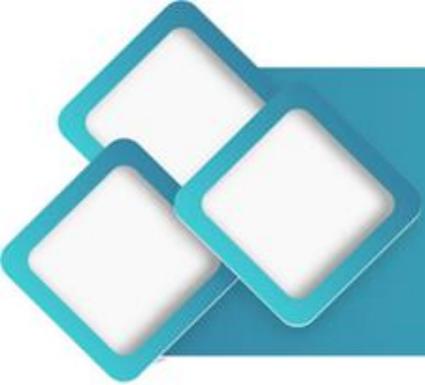
Методы саморегуляции в условиях стресса

- **Релаксация** – это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавиться от физического или психического напряжения.
 - Разумеется, она не решает всех забот и проблем, но, тем не менее, ослабит их воздействие на организм, и это очень важно.
- Осваивать методы релаксации нужно не тогда, когда, как говорится, «жареный петух клюнет», а заранее, пока для этого нет необходимости.



Дыхательная гимнастика

- Дыхательные техники – это метод, использующийся в трансперсональной психологии для достижения измененного состояния сознания при помощи гипервентиляции легких при учащенном дыхании. Такую технику также называют холотропным дыханием.
- <https://www.psychologos.ru/articles/view/dyhatelnye-uprazhneniya>



Дыхательная гимнастика

- Способ холотропного дыхания, предложен *С.Грофом*.
- В России известны:
 - *парадоксальная дыхательная гимнастика А.Стрельниковой,*
 - *волевое управление дыханием К. Бутейко,*
 - *техника свободного дыхания, с интеграцией телесного, ментального, эмоционального опыта (М. Молоканов, С.Всехсвятский, В. Козлов),*
 - *энергосенсорные дыхательные психотехнологии (В.Тонков, А. Захаревич).*



Дыхательная гимнастика

- **Успокаивающее дыхание – выдох** в два раза длиннее вдоха.
- **Противострессовое дыхание:**
 - медленно выполняйте глубокий вдох через нос;
 - на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее.
- Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе. Что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.



Дыхательная гимнастика

- **Мобилизующее дыхание – вдох в два раза длиннее выдоха.**
- **Мобилизирующее дыхание заключается в удлинении вдоха и пропорциональной этому вдоху – паузы. А вот продолжительность выдоха необходимо оставлять неизменной. Пауза в любом случае должна быть равной половине вдоха и изменения в ней пропорциональны изменению вдоха.**
- **Техника мобилизирующего дыхания не должна вызывать никаких затруднений, а, наоборот, приносить ощущения комфорта.**

Дыхательная гимнастика

Зевота – зарядка для мозга!

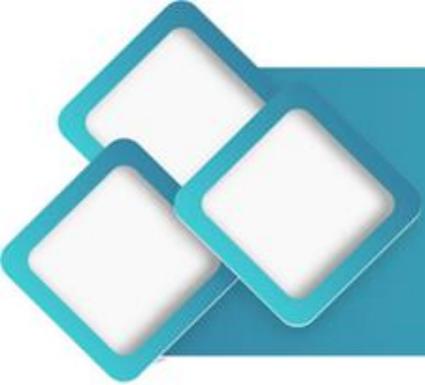


- Когда вы зевааете, ваши лицевые мускулы сильно сокращаются, а затем расслабляются, что вызывает приток богатой кислородом крови в кору головного мозга.
- Это участки мозга, которые отвечают за планирование, организацию, принятие решений и еще за множество других функций, связанных с человеческой активностью.



Дыхательная гимнастика

- Открывая рот максимально широко, чтобы ощущалось напряжение нижней челюсти, сделайте плавный вдох — почувствуйте, как легкие наполняются воздухом. На 2 секунды задержите дыхание, а затем размеренно и неторопливо выдохните. Совершая полноценный вдох и не задерживая дыхания, выпустите воздух через открытый рот.



Упражнения для снятия напряжения на экзамене

- Сидите спокойно примерно две минуты, глаза закрыты. Попробуйте представить помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте обойти мысленно всю комнату (вдоль стен) , а затем проделайте путь по всему периметру тела – от головы до пяток и обратно.
- Внимательно следите за дыханием, дышите через нос. Сосредоточьтесь на своем спокойном дыхании в течение 1-2 минут (как бы «установившись» в одну точку). Постарайтесь не думать ни о чем другом.
- Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите три раза.



Упражнения для снятия напряжения на экзамене

- Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание – грудные мышцы напряжены. Почувствуйте это напряжение, а затем сделайте резкий выдох, расслабьте грудную клетку, повторите три раза.
- Слегка приподнимите обе руки, растопыбив пальцы как можно шире – как будто играете на пианино, старайтесь охватить как можно большее количество клавиш. Фиксируйте это положение пальцев в течение нескольких секунд, стараясь почувствовать напряжение. Затем расслабьтесь, руки свободно опустите на колени. Повторите три раза.



Упражнения для снятия напряжения

- Эффект переключения срабатывает в простых упражнениях: помотайте кистями, расслабьте их, затем помашите всеми руками несколько раз вперед и назад. Наверняка, вы обращали внимание, что таким образом снимают волнение спортсмены перед выступлением.



Упражнения для снятия напряжения

Змей шипучий

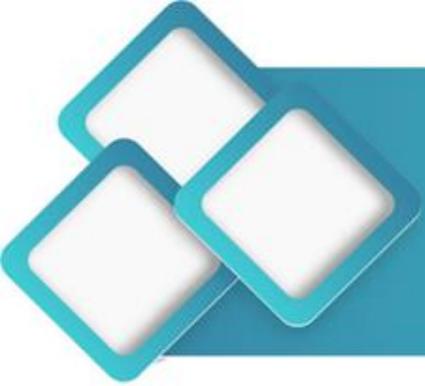
- Громкий звук «ШШШ... ЩЩЩ...», издаваемый в течение полуминуты, снимает любой страх и тревогу, как минимум, на ближайшие полчаса. Подтвердит любая змея.

Жвачка

- Процесс жевания несколько успокаивает и делает безразличным. Когда нам беспокойно, жуем «Орбит».

Жмурка-таращик

- Контраст между сильным, резким зажмуриванием глаз и таким же решительным вытаращиванием глаз хорошо тонизирует мышцы лица и успокаивает нервную систему.



Упражнения для снятия напряжения

Квадрат дыхания

- Вдох на 4 счета, задержка на 4 счета, выдох на 4 счета, задержка на 4 счета. Повторите 10 раз.

Когерентное дыхание

- Медленный вдох — плавно в течение 6 секунд, свободный выдох — 6 секунд, далее снова вдох — 6 секунд, выдох — 6 секунд и так далее. Дышите так 5 минут. В идеале упражнение надо делать три раза в день по 5 минут, или одним подходом в 15–20 минут.



Упражнения для снятия напряжения

Распальцовка

- Сильно разогнуть одни лишь запястья и растопырить пальцы обеих рук, а если возможно, и ног. Повторить несколько раз.

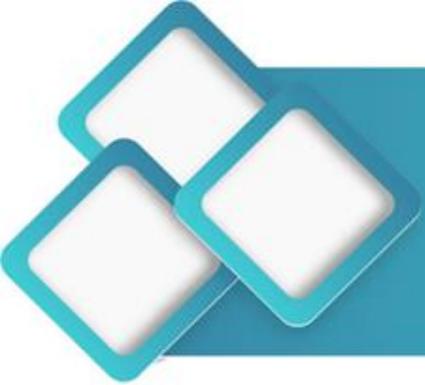
Разгиб

- Исходное положение: лежа, сидя, стоя или в теплой просторной ванной. Глубоко вдохнуть и на глубоком выдохе разжать, распрямить, разогнуть и выгнуть, насколько удастся, все что возможно: спину с позвоночником, шею и поясницу, руки и ноги, пальцы рук и ног. И задержать на выдохе это состояние тела какое-то время. А затем выдохнуть и расслабиться. Повторить несколько раз.



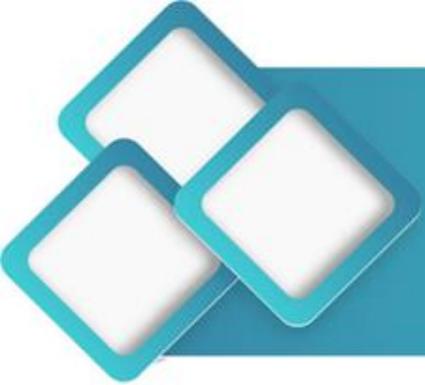
Ритмичное четырехфазное дыхание

- Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.
- Первая фаза (4-6 секунд).
 - Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).
- Вторая фаза (2-3 секунды).
 - Задержка дыхания.
- Третья фаза (4-6 секунд).
 - Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками).
- Четвертая фаза (2-3 секунды).
 - Задержка дыхания. Дышите таким образом не более 2-3 минут.



Литература

- Антошкина И. В. Формы и методы работы по психологической подготовке учащихся к экзаменам (ГИА, ЕГЭ) [Электронный ресурс] / И. В. Антошкина, Т. А. Круглова. — Режим доступа : <http://edusev.ru/consultation/psiholog/>.
- Богданова М. В. Формирование благоприятного социально-психологического климата в классе / М. В. Богданова. — Режим доступа : <http://festival.1september.ru/articles/524401/>.
- Вачков И. В. Групповые методы в работе школьного психолога : учебно-методическое пособие / И. В. Вачков. — Москва : Ось-89, 2009. — 89 с.
- Безруких М.М. ЕГЭ без стресса /«Здоровье школьника» № 5, 2016 <http://www.zapartoi.ru/ege-podgotovka.html>
- Как не позволить экзаменам лишить покоя всю семью (Советы от медицинского психолога) <https://newtonew.com/school/ege-psychological-survival>
- Информационный сайт «4 ЕГЭ» [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://4ege.ru/>.
- Коротченко Н. В. Психологическая подготовка школьников к ЕГЭ как инновационная составляющая образовательного процесса / Н. В. Коротченко // Материалы Всероссийской научно-практической конференции : «Инновационное развитие системы образования в Российской Федерации». — Москва : Паганель, 2011. — С. 124—129.



Литература

- Костенко С. И. Психологическая подготовка к ЕГЭ [Электронный ресурс] / С. И. Костенко, Н. В. Пухова, А. В. Москвина. — Режим доступа : <http://menobr.ru/material/default.aspx?control=15&id=10497&catalogid=1075>.
- Мазурова У. А. Развитие деятельностного компонента ключевых компетенций в процессе внеурочного оформления учебно-практического пособия «Рефлексивное портфолио старшеклассника» / У. А. Мазурова // Научный диалог. — 2013. — № 8 (20). — С. 140—151.
- Подготовка к ЕГЭ и олимпиадам. Образовательная компания ЕГЭ-студия [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://ege-study.ru/ege-informatika/osobennosti-ege-po-informatike/>. 305 Выпуск № 1 / 2017 Научный диалог. 2017
- Семь способов снять стресс после ЕГЭ <http://www.7mednews.ru/health/2902-7-sposobov-snyat-stress-posle-ege.html>
- Тушканова О.И. Психологическая подготовка к экзаменам, выступлениям, ответам на уроках. — “Центр психологии и педагогики”. Волгоград - 1999г.



Литература

- Дыхание как способ саморегуляции. Сайт Pro-Psichology.ru <https://pro-psichology.ru/zasluzhi-sebe-schaste/378-dyxanie-kak-sposob-samoregulyacii.html>
- 6 дыхательных практик, которые помогут быстро успокоиться. Сайт Лайфхакер <https://lifelhacker.ru/6-dykhatelnykh-tekhnik-kotorye-pomogayut-rasslabitsya-za-10-minut/>
- Дыхательная гимнастика для успокоения нервной системы: 4 лучшие антистрессовые техники. Сайт Evio-club <https://evio-club.com/uprazhneniya/zdorove-uprazhneniya/dyhatelnaya-gimnastika-dlya-uspokoeniya-nervnoy-sistemyi/>
- Дыхательные упражнения. Сайт ПСИХОЛОГОС - Энциклопедия практической психологии <https://www.psychologos.ru/articles/view/dyhatelnye-uprazhneniya>