**Тренажёр «Серьёзное испытание» (для детей 15 – 17 лет.)**

 Занятия тренажер «Серьезное испытание» направлены на помощь учащимся старших классов в период прохождения экзаменов. Занятия помогают учащимся в развитии навыков группового взаимодействия, повышении самооценки, обучении навыкам саморегуляции и самоконтроля. Лекционный материал содержит практические советы при подготовке к экзаменам.

Продолжительность одного занятия – 1ч.30 мин, по мере необходимости, возможна индивидуальная работа.

Цель:

* развитие навыков группового взаимодействия, мобилизация личного ресурса, повышение самооценки, отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к экзаменам, обучения навыкам саморегуляции и самоконтроля.

Задачи:

* повышение сопротивляемости к стрессу;
* отработка навыков уверенного поведения;
* развитие эмоционально-волевой сферы;
* развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим;
* развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы;
* помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок;
* обучение навыкам конструктивного взаимодействия.