

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СОЧИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ Г.СОЧИ

*Психологическая поддержка
старшеклассников
в период государственной итоговой
аттестации*

Сочи
2018

Психологическая поддержка старшеклассников в период государственной итоговой аттестации/ Составители: Дуженко М.В., Попандопуло О.П., Филиппова С.А. - Сочи, 2018. - с. 90

Материалы пособия рекомендованы для использования в общеобразовательных организациях. Материалы данного пособия включают готовые памятки для выпускников, родителей, педагогов, разработки классных часов, программы занятий и представляют собой обобщение опыта психолого-педагогического сопровождения государственной итоговой аттестации.

Введение

Сопровождение подготовки к единому государственному экзамену – это поле деятельности и педагогов, и психологов образования.

Накопленный опыт позволяет выделить основные трудности выпускников и выработать стратегии поддержки старшеклассников, разработать план действий учащихся, педагогов и родителей во время подготовки к государственной итоговой аттестации.

Материалы данного пособия представляют собой результаты поиска эффективных психолого-педагогических форм сопровождения эксперимента специалистами различных регионов нашей страны.

Предлагаемые памятки, занятия, классные часы, помогут учителям и педагогам-психологам оказать необходимую поддержку выпускников и повысить результаты экзаменов, так как определение стратегии деятельности становится ключевым моментом и во многом определяет экзаменационную оценку.

Трудности и стратегии поддержки старшекласников в период государственной итоговой аттестации

Психологическое сопровождение и поддержка старшекласников - одна из основополагающих задач в период подготовки и сдачи экзаменов, т.к. умение собраться, сконцентрироваться на вопросах, не растеряться в незнакомой обстановке поможет показать знания, полученные в течение всего периода обучения в средней школе. Стратегии поддержки учащихся должны базироваться на понимании основных трудностей, возникающих у старшекласников. Только тогда сопровождение будет эффективным.

Условно выделяют три группы трудностей: когнитивные, личностные и процессуальные.

Наиболее комплексным по организации поддержки старшекласников в соответствии с этими типами трудностей является подход кандидата психологических наук Марины Чибисовой.

1. Когнитивные трудности - это трудности, связанные с особенностями переработки информации в ходе экзамена, со спецификой работы с тестовыми заданиями. Причем если для педагога важен объем знаний, то с психологической точки зрения важнее умение пользоваться этими знаниями.

В чем заключаются трудности? Прежде всего, значительную трудность может представлять сама работа с тестовыми заданиями. Тестирование предполагает формирование особых навыков: выделять существенные стороны в каждом вопросе и отделять их от второстепенных; оперировать фактами и положениями, вырванными из общего контекста. Традиционное обучение, как правило, более контекстно, в большей степени делает акцент на умениях выстраивать взаимосвязи в рамках отдельной темы.

Чем может помочь психолог? Необходимо понять, какие психологические функции обеспечивают успешность в выполнении экзаменационных заданий. На наш взгляд, это преимущественно хорошая переключаемость и оперативная память. В отличие от традиционного экзамена, тесты, не имеющие логической связи между заданиями, требуют умения оперировать большим объемом данных и быстро переключаться с одной темы на другую. В нашей работе с выпускниками при подготовке к экзаменам для преодоления когнитивных трудностей мы используем задания двух типов:

- психогимнастические упражнения, развивающие переключаемость в целом (работа с таблицами Шульте и т.п.);

- игры и задания, основанные на материале школьных предметов, причем не столько акцентируются фактические знания, сколько развиваются навыки оперирования понятиями и переключения. Пример такого упражнения - модификация известной игры «Ассоциации», где в качестве ассоциируемых понятий используются термины из школьных курсов биологии, физики и др. Инструкция имеет следующий вид: «У ведущего в

руках мяч. Он может бросить его любому игроку и назвать любое понятие из... (называется предмет). Задача игрока - поймать мяч и назвать ассоциацию с этим понятием, после чего игрок становится ведущим». Игру можно усложнить, используя штрафные очки за ассоциации, не связанные с предметом, или вводя бонусы за тематические ассоциации.

2. Личностные трудности обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями.

В чем заключаются эти трудности? Прежде всего, это отсутствие полной и четкой информации о процедуре государственного экзамена. При традиционной форме сдачи экзамена он может рассчитывать на поддержку со стороны родителей, старших товарищей, учителей. Все они так или иначе сталкивались с экзаменом на различных этапах своей жизни и могут поделиться опытом: «Когда я сдавал экзамены (заканчивал школу и т.д.), я делал так». Государственная итоговая аттестация - это нечто новое не только в опыте ученика, но и в опыте окружающих его людей. Они не могут поддержать его, потому что у них это было не так! Известно, что дефицит информации повышает тревогу. Это способствует тому, что у ученика появляется иррациональное убеждение по поводу экзамена, никак не обоснованное и от этого еще более пугающее: «Сдать экзамен все равно никто не сможет», «Придется сдавать ЕГЭ или ОГЭ, значит, хорошую оценку не получить».

Традиционно ситуация экзамена в школе во многом смягчается тем, что детей окружают знакомые люди. Вне зависимости от того, как учителя относятся к ребенку, их поведение предсказуемо, что во многом способствует снижению тревоги, которую испытывает ребенок. Фактически на традиционном экзамене ученик, с одной стороны, находится в ситуации большей психологической защищенности. С другой стороны, конечно, эта защищенность может оборачиваться необъективностью педагога. Но даже такая необъективность может поддерживать ученика, поскольку позволяет ему «сохранить лицо»: заниженная оценка учителя помогает поддерживать собственную самооценку, а мысль о том, что «вступительные экзамены в институт еще покажут, как я знаю на самом деле», тоже снижает тревогу.

На государственной итоговой аттестации выпускники лишены такой поддержки. Там все чужое - взрослые, дети, помещение. Принимают и оценивают результаты экзамена незнакомые люди, что приводит к повышению тревоги и недостаточной сконцентрированности на задании.

Раньше выпускные экзамены традиционно считались своего рода репетицией вступительных, что в значительной мере способствовало снижению тревоги при поступлении в институт. ЕГЭ - это сразу два экзамена: выпускной и вступительный, и это повышает его субъективную значимость, а, следовательно, и уровень тревоги учащихся.

Подытоживая сказанное, отметим, что основное следствие личностных трудностей - это повышенный уровень тревоги учащихся на экзамене, что

приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности. Тревога - это весьма энергоемкое занятие. Чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается на учебную деятельность.

Чем может помочь психолог? Прежде всего, очень важно предоставить достаточно информации о том, что такое государственный экзамен, уделив особое внимание его позитивным сторонам. При высоком уровне тревоги, вызванной особой значимостью экзамена, можно провести работу, направленную на субъективное снижение значимости экзамена. Помогая выпускнику осознать, что оценка ЕГЭ и ОГЭ не имеет фатального значения, мы тем самым способствуем большей уверенности.

«Что самое страшное может случиться, если оценка будет низкой? Какие преимущества даст высокий балл ЕГЭ?» Обсуждение таких вопросов с выпускниками поможет им составить более реалистичный образ этого «незнакомого зверя». Очень полезным будет также выяснение тех убеждений, которые существуют у детей по поводу ЕГЭ и ОГЭ. Это может быть «мозговой штурм» или дискуссия, где дети смогут поделиться своими страхами и опасениями. Психолог в этом случае выступает в роли эксперта, помогающего оценить обоснованность и правдоподобность тех фантазий, которыми выпускники делятся друг с другом.

Необходимо также привлечь к этой работе родителей и педагогов, так как они, вольно или невольно, могут поддерживать тревоги выпускников.

3. Процессуальные трудности связаны с самой процедурой государственного экзамена. Эта процедура во многом имеет инновационный, непривычный для детей характер, что может явиться причиной значительных трудностей на экзамене.

В чем заключаются эти трудности? Можно выделить несколько групп.

Трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов. Процедура государственного экзамена предполагает особую форму заполнения бланков, которая является непривычной для учащихся. Обычно дети фиксируют свои ответы на том же листе, где записаны вопросы, по необходимости пользуясь черновиком. Задание и ответ в такой ситуации представляют собой нечто целостное, что позволяет также при проверке обнаружить возможные ошибки. Процедура ЕГЭ и ОГЭ разводит вопрос и ответ, что создает для детей дополнительные сложности. У них может возникнуть страх ошибиться при заполнении бланка. Возможны также трудности с кодированием-раскодированием информации (соотнесением содержания и соответствующего ему номера).

Трудности, связанные с ролью взрослого. Обычно на экзамене педагог, особенно работающий в данном классе, совмещает функции поддержки и оценки. В ситуации ЕГЭ и ОГЭ присутствующие педагоги - это только наблюдатели, что также может повышать тревогу у выпускников.

Трудности, связанные с критериями оценки. Контраст с привычными проверочными процедурами действительно велик (обычно - личный контакт с экзаменатором, здесь - отсутствие такового, обычно – развернутый, цветистый ответ, здесь - лаконичный и т.п.).

Трудности, связанные с незнанием своих прав и обязанностей. ЕГЭ дает возможность выпускнику занять значительно более активную позицию, нежели традиционная школьная система. Обычно ученики не имеют права оценивать содержание предлагаемого им задания и тем более оспаривать полученные ими оценки, тогда как процедура ЕГЭ предполагает обе эти возможности. Естественно, что в ситуации традиционного школьного обучения у ученика не формируется умение открыто заявлять о себе (задавать уточняющие вопросы, заявлять о своих правах), тем более в незнакомой аудитории, незнакомому взрослому.

Процедура государственной итоговой аттестации требует особой *стратегии деятельности*: ученику необходимо определить для себя, какие задания и в каком соотношении он будет выполнять. И здесь мы сталкиваемся еще с одной специфической проблемой, о которой мы уже упоминали. При традиционной форме проведения экзамена способы подготовки и организации деятельности во время экзамена более или менее одинаковы: на письменном экзамене ученики имеют стандартный набор заданий, с которым они должны справиться, на устном - изложить заранее выученное содержание экзаменационного билета. А в случае ЕГЭ и ОГЭ определение стратегии деятельности становится ключевым моментом, поскольку это во многом определяет экзаменационную оценку. Следование какой-то рекомендуемой, а не индивидуальной, эффективной для себя стратегии работы может привести к тому, что человек делает не то, что ему удобно, и это, в конечном счете, приводит к снижению результата. На выбор стратегии оказывает влияние множество факторов. Например, он может зависеть от уровня притязаний. Неумение адекватно оценивать свои возможности (завышенный или заниженный уровень притязаний), отсутствие информации о том, как будет оцениваться работа, может привести к выбору неэффективной для себя стратегии. Таким образом, процессуальные трудности связаны с недостаточным знакомством с процедурой экзамена и отсутствием четкой стратегии деятельности.

Чем может помочь психолог? Преодоление процессуальных трудностей должно ориентироваться на овладение специфическими особенностями процедуры государственного экзамена. С нашей точки зрения, хороший поддерживающий эффект оказывает не просто рассказ о процедуре экзамена, но ее проигрывание, причем в юмористической форме. Комическое представление пугающей ситуации способствует снижению у детей напряжения и тревоги. Такое проигрывание может также включать совместное с детьми сочинение комических вопросов и подготовку юмористических заданий друг для друга. Кроме того, психолог может помочь

в выработке индивидуальной стратегии деятельности для каждого старшеклассника.

ПАМЯТКА ОРГАНИЗАТОРАМ ПРОВЕДЕНИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Успех любой деятельности в значительной степени зависит **от условий и организации** этой деятельности. Введение экзаменационных процедур, основанных на технологии тестирования, требует учета особых организационных моментов. Проводя анкетирование выпускников образовательных учреждений города, уже сдававших экзамены в форме ЕГЭ, психологи выявили факторы, мешающие им во время проведения ЕГЭ и влияющие на их эмоциональное состояние.

Среди внешних факторов, мешающих работе учащихся, выявлены:

- шум в аудитории;
- негромкий голос организаторов проведения экзамена в аудитории;
- яркая одежда организаторов проведения ЕГЭ в аудитории;
- стук каблуков.

Рекомендации психологов

1. Объясняйте правила заполнения бланков последовательно, четко и не спеша, чтобы облегчить учащимся понимание инструкции.

2. Наибольший вред учащимся причиняет монотонность вашей речи. Акцентируйте важные слова как способ привлечения и удержания внимания выпускников. Используйте с этой целью такие приемы, как изменение темпа речи и интонирование. Это придаст выразительность вашим словам. Если вы хотите подчеркнуть что-то, уменьшите темп и используйте приемы выразительной речи.

3. Старайтесь дать ответы на все вопросы, заданные учащимися. Перед началом экзамена предупредите выпускников, на вопросы какого характера они могут получить от вас ответ и на какие вопросы вы не имеете права отвечать.

4. Учащемуся, задавшему вопрос, отвечайте индивидуально. Это поможет избежать шума в аудитории, так мешающего учащимся сосредоточиться на выполнении задания.

5. Подбирая себе одежду, помните, что цветное пятно может поднять настроение и, наоборот, сочетание некоторых цветов может вызвать раздражение окружающих. Постарайтесь избежать чересчур ярких, кричащих цветосочетаний, слишком вызывающих деталей костюма. Выберите туфли на «мягком» каблуке.

Своим поведением во время проведения экзамена показывайте пример выпускникам: сдерживайте свои эмоции. Ситуация экзамена уже сама по себе вызывает эмоциональное напряжение у экзаменуемых. Ваши реакции могут усилить состояние напряженности и беспокойства.

При опросе учащиеся отмечали, что во время сдачи экзамена они находятся в состоянии беспокойства, переживают отсутствие безопасности, нуждаются в подбадривании. Именно поэтому ваш стиль общения во время экзамена должен способствовать ослаблению отрицательных переживаний учащихся. Проанализируйте свой стиль общения, постарайтесь не стать дополнительной причиной волнения выпускников.

Помните о правилах эффективного общения. **Не используйте в общении с учащимися:**

- *Угрозы* («Если ты не прекратишь ...»). Это может вызвать сопротивление, привести к вспышкам раздражения с их стороны. Выйдя из-под вашего контроля, ситуация может вылиться в конфликт. *Если выпускник вызывает у вас своим поведением отрицательные эмоции, сообщите ему об этом.* Не стоит подавлять гнев, сохранять спокойствие при сильном волнении. Через некоторое время чувство, как правило, прорывается и облекается в резкие слова или действия. *Скажите о своих чувствах учащемуся, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о нем, о его поведении.*

- *Критику* («Сколько раз уже говорили...»), «Слушать надо было...»). Такие высказывания негативно влияют на состояние того, к кому обращаются. Под влиянием высказываний такого рода учащийся будет окончательно выбит из равновесия, может перестать думать и выполнять задания. *Будьте готовы к тому, что всегда могут возникнуть вопросы, на которые придется дать ответ несколько раз:* многие выпускники просто не слышат ответов, которые вы даете другим учащимся, или в силу разных причин пропустили то, что вы говорили для всех.

- *Мораль, нравоучения, проповеди* («Ты обязан вести себя как подобает»). Обычно из таких фраз учащиеся не узнают ничего нового. Ничего не изменится оттого, что они услышат это в сто первый раз. *Если вы хотите напомнить правило поведения, то предложение, в котором вы говорите о правиле, лучше строить в безличной форме.* Например, стоит сказать: «В ситуации сдачи экзамена разговаривать нельзя».

- *Высмеивание* («Не будь лапшой...», «Что за тупица...»). Это лучший способ помочь учащемуся разувериться в своих силах. Такими высказываниями вы продемонстрируете лишь уход от разговора. *Старайтесь контролировать свои высказывания и не использовать подобные фразы в разговоре с учащимися.*

- *Уговоры* («Успокойся, это неважно»). Подобные высказывания нисколько не поддерживают учащегося. Они говорят лишь о том, что вы хотите, чтобы учащийся перестал испытывать те чувства, которые он испытывает в данный момент. *Лучше озвучить чувства учащегося:* «Я понимаю тебя, ты тревожишься (переживаешь, расстроен...)» и предложить ему вспомнить любой приемлемый для него способ снятия эмоционального напряжения.

Не забывайте, что главное препятствие на пути эффективного общения — это автоматические ответы. Поэтому старайтесь уточнить трудности, возникшие у учащегося, при помощи наводящих вопросов.

Стратегии работы с детьми групп риска

Своеобразие учебной деятельности каждого ребенка связано с целым рядом его индивидуальных особенностей: спецификой мышления, памяти, внимания, темпом деятельности, личностными особенностями, учебной мотивацией и т.д. Наша классификация детей групп риска не претендует на научную полноту, она имеет исключительно прикладной характер. Мы предприняли попытку выделить те группы детей, которые с наибольшей вероятностью могут испытывать затруднения при сдаче единого государственного экзамена, и предложили некоторые возможные пути оказания поддержки этим детям.

Безусловно, основная работа по психологической поддержке проводится на подготовительном этапе. Классный руководитель и психолог выделяют группы риска и совместно с родителями выпускников определяют пути и способы психологической поддержки.

На этапе подготовки к экзаменам можно использовать различные формы психологической поддержки:

- Групповые психологические занятия для различных категорий детей (например, для детей с трудностями организации деятельности, для аудиалов и кинестетиков). Цель этих занятий — выработка необходимых навыков. Очень важно, чтобы эти занятия носили дифференцированный характер, то есть чтобы в них принимали участие не все дети класса, а дети, имеющие специфические трудности
- Индивидуальные консультации выпускников. Эта форма работы в большей степени подходит для тех детей, чьи трудности в большей степени имеют личностный характер (например, тревожные или перфекционисты).
- Составление рекомендаций для детей и их родителей. Эта форма работы особенно подходит в том случае, если имеющиеся трудности мало подвержены коррекционному воздействию (например, у астеничных или «застревающих» детей). Очень важно фиксировать эти рекомендации в письменной форме, чтобы родители и дети могли их использовать в качестве памятки.
- Индивидуальные консультации родителей выпускников.

Возможности психологической поддержки учеников непосредственно во время экзамена, безусловно, невелики, но все же оказать помощь выпускнику в процессе экзамена вполне реально. Конечно, задача облегчается, если учитель знаком с детьми. Но даже если педагог впервые встречает детей в ситуации экзамена, он может заметить некоторые наиболее явные затруднения и оказать детям психологическую поддержку.

В зависимости от сущности имеющихся у детей затруднений выделяют следующие группы риска.

ПРАВОПОЛУШАРНЫЕ ДЕТИ

Краткая психологическая характеристика

Правополушарными таких детей называют условно, ведущим у них, как у всех здоровых людей, является левое полушарие, но у них значительно повышена активность правого полушария. У таких детей богатое воображение, хорошо развитое образное мышление. Они прекрасно воспринимают метафоры, образы, сравнения, теряясь при необходимости мыслить логическими категориями.

Основные трудности, возникающие при сдаче государственного экзамена

Правополушарные дети могут испытывать затруднения при необходимости четко логически мыслить, структурировать. Им трудно отвлечься от эмоционально-образной составляющей учебного материала и сосредоточиться на фактах и теоретических построениях. Как правило, они хорошо справляются с гуманитарными предметами, испытывая сложности с предметами естественно-математического цикла. Само по себе тестирование исключительно сложно для правополушарных детей, потому что оно предполагает владение логическими конструкциями, фактами, требует умения анализировать и сопоставлять различные факты. То есть деятельность, связанная с тестированием, «левополушарна» по своей сути.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. Чтобы учебный материал лучше усваивался, правополушарным детям важно задействовать воображение и образное мышление: использовать сравнения, образы, метафоры, рисунки. Сухой теоретический материал важно проиллюстрировать примерами или картинками.

Во время экзамена. Правополушарным детям имеет смысл пробовать свои силы не столько в простейших тестовых заданиях (заданиях типа А), сколько там, где требуется развернутый ответ. Им это будет проще. Возможно, именно с таких заданий им стоит начинать, а уже потом переходить к тестам множественного выбора (к заданиям типа В и С).

ДЕТИ-СИНТЕТИКИ

Краткая психологическая характеристика

Синтетический, или глобальный, стиль деятельности характеризуется рядом типичных моментов. Дети-сингетики опираются в большей степени на общее, а не на частности. Они мало внимания уделяют деталям, потому что их интересуют общие взаимосвязи.

Основные трудности

Сингетики часто испытывают трудности с анализом, выделением

опорных моментов в информации, делением материала на смысловые блоки. Обычно таким детям трудно составлять планы или конспекты, некоторые из них составляют план уже после того, как работа написана. Синтетики редко концентрируются на одной проблеме, им свойственно рассматривать ее в широком контексте, во взаимосвязи с другими, соотносить полученные знания с личным опытом и мнениями других.

При сдаче ЕГЭ синтетики могут испытывать затруднения, связанные с необходимостью аналитической деятельности и оперирования конкретными фактами.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. Очень важно развивать у синтетиков аналитические навыки, учитывая, что общий ход их деятельности — от общего к частному. При изучении каждой темы важно ее обобщить, выделить основные блоки и наполнить их конкретным содержанием. При работе с тестами синтетиков нужно ориентировать на выявление основного в каждом задании: что здесь является главным, на что стоит обращать внимание в первую очередь?

Во время экзамена. В начале работы синтетикам стоит ознакомиться с материалом в целом: просмотреть имеющиеся задания, бегло ознакомиться с их содержанием. Это поможет им сориентироваться. Синтетикам может помочь составление общего плана деятельности в самом начале работы. Кроме того, на экзамене им важно опираться на умение выделять главное в каждом вопросе.

ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ

Краткая психологическая характеристика

Для тревожных детей учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и т.д.).

Каким образом можно распознать тревожного ребенка? Эти дети часто перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют написанное, причем это может и не вести к существенному улучшению качества работы. При устном ответе они, как правило, пристально наблюдают за реакциями взрослого. Они обычно задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают учителя, проверяя, правильно ли они его поняли.

Тревожные дети при выполнении индивидуального задания обычно просят учителя «посмотреть, правильно ли они сделали». Они часто грызут ручки, теребят пальцы или волосы.

Основные трудности

Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная. Наиболее трудной стороной государственной аттестации для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального

контакта со взрослым.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. Для тревожных детей особенно важно создание ситуации эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе. Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей этой категории приводит только к дезорганизации их деятельности.

Задача взрослого - создание ситуации успеха, поощрение, поддержка. В этом огромную роль играют поддерживающие высказывания: «Я уверен, что ты справишься», «Ты так хорошо справился с контрольной по физике».

Во время проведения экзамена. Очень важно обеспечить тревожным детям ощущение эмоциональной поддержки. Это можно сделать различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться и т.д. Тем самым взрослый как бы говорит ребенку: «Я здесь, я с тобой, ты не один». Если ребенок обращается за помощью: «Посмотрите, я правильно делаю?» — лучше всего, не вникая в содержание написанного, убедительно сказать: «Я уверена, что ты все делаешь правильно и у тебя все получится».

НЕУВЕРЕННЫЕ ДЕТИ

Краткая психологическая характеристика

Проблема таких детей в том, что они не умеют опираться на собственное мнение, они склонны прибегать к помощи других людей. Неуверенные дети не могут самостоятельно проверить качество своей работы: они сами себе не доверяют. Они могут хорошо справляться с теми заданиями, где требуется работа по образцу, но испытывают затруднения при необходимости самостоятельного выбора стратегии решения. В подобной ситуации они обычно обращаются за помощью к одноклассникам или родителям (особенно при выполнении домашнего задания).

Такие дети списывают не потому, что не знают ответа, а потому, что не уверены в правильности своих знаний и решений. В поведенческом плане им часто присущ конформизм, они не умеют отстаивать собственную точку зрения. Неуверенные дети часто подолгу не могут приступить к выполнению задания, но достаточно педагогу подсказать им первый шаг, как они начинают работать.

Основные трудности

Неуверенные дети испытывают затруднения во время любого экзамена, поскольку им сложно опираться только на собственные ресурсы и принимать самостоятельное решение. При сдаче Единого государственного экзамена подобные дети испытывают дополнительные сложности, поскольку принципиальное значение там имеет самостоятельный выбор стратегии деятельности, а эта задача для неуверенных детей крайне сложна.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. Очень важно, чтобы неуверенный ребенок

получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора. При работе с такими детьми необходимо воздерживаться от советов и рекомендаций («Сначала реши простые задания, а потом переходи к сложным»). Лучше предложить выбрать ему самому и терпеливо дожидаться, когда он примет решение («Как ты думаешь, с чего лучше начать: с простых или сложных заданий?»).

Во время экзамена. Неуверенного ребенка можно поддерживать простыми фразами, способствующими созданию ситуации успеха: «Я уверен, у тебя все получится», «Ты обязательно справишься». Если ребенок никак не может приступить к выполнению задания, долго сидит без дела, стоит спросить его: «Ты не знаешь, как начать? Как выполнять следующее задание?» - и предложить ему альтернативу: «Ты можешь начать с простых заданий или сначала просмотреть весь материал. Как ты думаешь, что будет лучше?»

Ни в коем случае нельзя говорить тревожным и неуверенным детям фраз типа «Подумай еще», «Поразмысли хорошенько». Это только усилит их тревогу и никак не продвинет выполнение задания.

ДЕТИ, ИСПЫТЫВАЮЩИЕ НЕДОСТАТОК ПРОИЗВОЛЬНОСТИ И САМООРГАНИЗАЦИИ

Краткая психологическая характеристика

Обычно этих детей характеризуют как «невнимательных», «рассеянных». Как показывает практика, у них очень редко имеют место истинные нарушения внимания. Гораздо чаще «невнимательные» дети — это дети с низким уровнем произвольности. У них сформированы все психические функции, необходимые для того, чтобы быть внимательными, но общий уровень организации деятельности очень низкий. У таких детей часто неустойчивая работоспособность, им присущи частые колебания темпа деятельности. Они могут часто отвлекаться,

Основные трудности

Государственный экзамен требует очень высокой организованности деятельности. Непроизвольные дети при общем высоком уровне познавательного развития и вполне достаточном объеме знаний могут нерационально использовать отведенное время.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. Психические функции формируются через наличие внешних опор. Поэтому на этапе подготовки очень важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства. Такими средствами могут стать песочные часы, отмеряющие время, нужное для выполнения задания; составление списка необходимых дел (и их вычеркивание по мере выполнения); линейка, указывающая на нужную строчку и т.д.

Бесполезно призывать таких детей «быть внимательнее», поскольку это им недоступно.

Во время экзамена. Таким детям требуется помощь в самоорганизации. Это можно сделать с помощью направляющих вопросов: «Ты как?», «Ты сейчас что делаешь?». Возможно также использование внешних опор. Например, ребенок может составить план своей деятельности и зачеркивать пункты или класть линейку на то задание, которое он сейчас выполняет. Важно, чтобы ребенок научился использовать эти опоры на предварительном этапе, иначе на экзамене это отнимет у него слишком много сил и времени.

ПЕРФЕКЦИОНИСТЫ И «ОТЛИЧНИКИ»

Краткая психологическая характеристика

Дети данной категории обычно отличаются высокой или очень высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью. Если они выполняют задание, они стремятся сделать его лучше всех или быстрее остальных использовать дополнительный материал. Перфекционисты очень чувствительны к похвале и вообще к любой оценке своей деятельности. Все, что они делают, должно быть замечено и получить соответствующую (естественно, высокую!) оценку. Для таких детей характерен очень высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка. Для того чтобы чувствовать себя хорошими, им нужно не просто успевать, а быть лучшими, не просто хорошо справляться с заданием, а делать это блестяще.

Основные трудности

Государственный экзамен для данной категории детей — это тот самый случай, когда верной оказывается пословица «Лучшее — враг хорошего». Им недостаточно выполнить минимально необходимый объем заданий, им нужно сделать все, причем безошибочно. Еще один возможный камень преткновения для них — это необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. Очень важно помочь таким детям скорректировать их ожидания и осознать разницу между «достаточным» и «превосходным». Им необходимо понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания. На предэкзаменационном этапе перфекционистам можно предложить тренировочные упражнения, где им потребуется выбирать задания для выполнения и не нужно будет делать все подряд.

Во время экзамена перфекционисту нужно помочь выбрать стратегию деятельности и реализовать ее. Его можно спросить: «Какие задания ты решил сделать?» и по необходимости тактично вмешаться в его планы. В ходе экзамена можно время от времени интересоваться: «Сколько тебе еще осталось?» - и помогать ему скорректировать собственные ожидания: «Тебе не нужно делать столько. Того, что ты уже выполнил, будет достаточно. Переходи к следующему заданию».

АСТЕНИЧНЫЕ ДЕТИ

Краткая психологическая характеристика

Основная характеристика астеничных детей — высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок.

Как правило, утомляемость связана с особенностями высшей нервной деятельности и имеет не столько чисто психологическую, сколько неврологическую природу, поэтому возможности ее коррекции крайне ограничены.

Основные трудности

ЕГЭ и ОГЭ требуют высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного периода времени (3 часа). Поэтому у астеничных детей очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. При работе с астеничными детьми очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не сможет соответствовать: «Некоторые выпускники занимаются с утра до вечера, а ты после двух часов уже устал». Ребенок не притворяется, просто таковы его индивидуальные особенности.

Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы ребенок не переутомлялся: ему необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать. Родителям астеничных детей стоит получить консультацию у психоневролога или невропатолога о возможности поддержать ребенка с помощью витаминов или травяных сборов.

Во время экзамена астеничным детям требуется несколько перерывов, поэтому их не стоит торопить, если они вдруг прерывают деятельность и на какое-то время останавливаются. Им по возможности лучше организовать несколько коротких «перемен» (отпустить в туалет и т.п.).

ГИПЕРТИМНЫЕ ДЕТИ

Краткая психологическая характеристика

Гипертимные дети обычно быстрые, энергичные, активные, не склонные к педантизму. У них высокий темп деятельности, они импульсивны и порой несдержанны. Они быстро выполняют задания, но зачастую делают это небрежно, не проверяют себя и не видят собственных ошибок. Такие дети склонны пренебрегать точностью и аккуратностью во имя скорости и результативности. Гипертимные дети испытывают затруднения в ходе работы, требующей высокой тщательности, собранности и аккуратности, зато прекрасно справляются с заданиями, требующими высокой мобильности и переключаемости. Особенностью этой категории детей часто является также невысокая значимость учебных достижений, сниженная учебная мотивация.

Основные трудности

Процедура экзамена требует высокой собранности, концентрации внимания, тщательности и аккуратности, а эти качества обычно являются слабым местом гипертимных детей. С другой стороны, они, как правило, обладают хорошей переключаемостью, что помогает им справиться с экзаменационными заданиями.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. Очень важно не пытаться изменить темп деятельности, особенно с помощью инструкций типа «Не торопись». Он все равно будет работать в том темпе, в котором ему комфортно. Необходимо развивать у таких детей функцию контроля, то есть навыки самопроверки: по завершении работы найти ошибки, самостоятельно проверить результаты выполнения задания. Основной принцип, которым нужно руководствоваться гипертимным детям: «Сделал — проверь». Кроме того, необходимо создать у таких детей ощущение важности ситуации экзамена. Это именно тот случай, когда нужно со всей серьезностью разъяснить, какое огромное значение имеют результаты экзамена.

Во время экзамена. Гипертимным детям нужно мягко и ненавязчиво напоминать о необходимости самоконтроля: «Ты проверяешь то, что ты делаешь?» Кроме того, их лучше посадить в классе так, чтобы их возможности с кем-то общаться были минимальны.

«ЗАСТРЕВАЮЩИЕ» ДЕТИ

Краткая психологическая характеристика

Таких детей характеризует низкая подвижность, низкая лабильность психических функций. Они с трудом переключаются с одного задания на другое. Они основательны и зачастую медлительны. Еще одна их особенность заключается в том, что им требуется длительный ориентировочный период при выполнении каждого задания. Если таких детей начинают торопить, темп их деятельности снижается еще больше.

Основные трудности

Процедура ЕГЭ и ОГЭ требует высокой мобильности: необходимо быстро переключаться с одного задания на другое, актуализировать знания из различных разделов школьной программы. Это может представлять трудность для «застревающих» детей.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. Навык переключения тренировать довольно сложно, но вполне реально научить ребенка пользоваться часами, для того чтобы определять время, необходимое для каждого задания. Это может происходить в следующей форме: «Тебе нужно решить 5 задач за час. Значит, на каждую задачу ты можешь потратить не более 12 минут». Такие упражнения помогут ученику развивать умение переключаться. Можно также заранее определить, сколько времени можно потратить на каждое задание на экзамене.

Во время экзамена. Задача взрослого — по мере возможности мягко и ненавязчиво помогать таким детям переключаться на следующее задание, если они подолгу раздумывают над каждым: «Ты уже можешь переходить к следующему заданию». Ни в коем случае нельзя их торопить, от этого темп деятельности только снижается.

АУДИАЛЫ И КИНЕСТЕТИКИ

Краткая психологическая характеристика

Известно, что у человека три основные модальности восприятия: аудиальная (слуховая), визуальная (зрительная) и кинестетическая (тактильная). У каждого человека одна из этих модальностей является ведущей, определяющей доминирующий способ получения и переработки информации. Обучение в школе обычно включает опору на все три модальности (устный рассказ, наглядное пособие, практическая работа), что в целом позволяет усваивать программу детям всех трех групп.

Основные трудности

В отличие от традиционного экзамена, включающего аудиальные и кинестетические элементы (особенно если экзамен проводится устно), ЕГЭ имеет исключительно визуальную форму. Это облегчает задачу для детей-визуалов, одновременно усложняя ее для детей — аудиалов и кинестетиков.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. Необходимо, чтобы дети данных категорий осознали особенности своего учебного стиля, то есть смогли четко сформулировать для себя, как именно они лучше всего усваивают учебный материал, и воспользовались этим знанием при повторении учебного материала.

Во время экзамена. Аудиалы могут воспользоваться речью, то есть очень тихо проговаривать задания вслух. (Чтобы это никому не мешало, стоит продумать, в какое место класса лучше посадить такого ребенка.) В случае затруднения можно рассказать им о том, в чем заключается суть задания. Им не требуется помощь в решении, им нужно просто помочь осмыслить суть задания.

Кинестетики могут помогать себе простыми движениями (например, подвигать ногами под столом). Им также стоит разрешить какую-то двигательную активность (например, выйти из класса).

ПРИЕМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ

Советы учителям

Помня о том, что «нельзя научиться плавать, стоя на берегу», следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения. В последние годы Центром тестирования РФ выпущены сборники тематических тестов. Они разработаны для учащихся 5-11-х классов практически по всем предметам, по которым проводится государственная аттестация. С их помощью можно оценивать уровень усвоения материала учениками и сформировать у них навык работы с тестовыми заданиями. Такие тренировки позволят учащимся при сдаче экзаменов реально повысить балл. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик практически не будет тратить время на понимание инструкции. Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.

При этом основную часть работы желательно проводить не перед самим экзаменом, а заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче зачётов по пройденным темам, т.е. в случаях не столь эмоционально напряжённых, как сдача экзамена.

Психотехнические навыки, полученные учащимися в процессе обучения, не только повысят эффективность подготовки к государственной итоговой аттестации, но и позволят учащимся более уверенно вести себя во время экзамена, мобилизовать себя в решающей ситуации, овладеть собственными эмоциями.

Памятки для выпускников

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.

Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание. Для того чтобы расщепить соки, тоже требуется вода. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

Вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в

стрессовую ситуацию, — это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них — правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие — правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.

Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «перекрестный шаг» и проводится следующим образом.

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.

Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву «X», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

Во время экзамена целесообразно повесить изображение косоугольного креста на стене класса. Цвет не имеет значения, главное, чтобы он был изображен контрастно: темный на светлом фоне или наоборот.

Следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «энергетическое зевание». Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.

Советы выпускникам

Подготовка к экзамену:

Подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

Введи в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета (они повышают интеллектуальную активность). Для этого достаточно картинки или эстампа в этих тонах.

Составь план занятий. Для начала определи: кто ты — «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, чётко определи, что именно сегодня будешь изучать; не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.

Начни с самого трудного раздела, с того материала, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который наиболее интересен и приятен.

Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут— перерыв. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

Выполняй как можно больше различных тестов по предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на одно задание в части А в среднем должно уходить не более 2 минут).

Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину победы, успеха. Никогда не думай о том, что не справишься с заданием.

Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы ещё раз повторить самые трудные вопросы.

Накануне экзамена

Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты устал и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера прогуляйся, перед сном прими душ. Выспись как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости, боевого настроя.

В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут до начала тестирования.

Если на улице холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

ПРИЕМЫ СОВЛАДАНИЯ С ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ

Рекомендации классным руководителям и родителям учащихся в период подготовки к государственной итоговой аттестации

Тревога, вызванная подготовкой учащихся к государственной итоговой аттестации, порождает у некоторых родителей и классных руководителей стресс. Предлагаемые материалы помогут осознать природу стресса и научиться им управлять.

Слово «стресс» прочно вошло в современный язык. Это многогранное понятие мы используем для описания наших переживаний и настроений. Если раньше мы говорили, что ощущаем тревогу, нервозность, напряжение, испытываем чувство горя или паники, то сегодня мы чаще называем это стрессом. Нередко мы используем сейчас это слово, имея в виду экзамены.

Памятка для выпускников

Как вести себя во время государственной итоговой аттестации

Экзаменационные материалы состоят из трех частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Задания разрабатываются в соответствии с программой общеобразовательной школы и отвечают образовательному стандарту. Задания части С отвечают более высокому уровню сложности, но соответствуют школьной программе — они доступны для тебя!

Итак, позади период подготовки. Не пожалей двух-трех минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке. Подыши, успокойся. Вот и хорошо!

Будь внимателен! В начале тестирования тебе сообщает необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.п.). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

Соблюдай правила поведения на экзамене! Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору проведения экзамена в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка, или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.).

Сосредоточься! После заполнения бланка регистрации, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и

забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша!

Не бойся! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст тебе и другой бесценный психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание — это шанс набрать баллы.

Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

Проверь! Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Удачи тебе!

ПОМНИ:

- ты имеешь **право на подачу апелляции по процедуре проведения экзамена в форме ЕГЭ или ОГЭ руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из пункта проведения экзамена;**

- ты имеешь право подать апелляцию в конфликтную комиссию в течение **двух рабочих дней** после объявления результата экзамена.

1. Приспособление к окружающей среде. Опыт показывает, что мощным источником стресса для школьников, сдающих экзамены, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги — члены экзаменационных комиссий. Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора на учащихся целесообразно по возможности побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить достоинства и недостатки этого места.

Для того чтобы снизить тревогу школьников, связанную с присутствием на экзамене «чужих» учителей, администрации школы стоит пригласить членов экзаменационных комиссий на встречу с учащимися. Цель этой встречи — демонстрация приглашенными педагогами доброжелательного отношения к детям, готовности к пониманию и поддержке их в предстоящем испытании.

2. Переименование. Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Можно попытаться регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность. Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «гестирование» или «очередной экзамен».

3. Разговор с самим собой. Часто школьников пугает неопределенность предстоящего события, невозможность проконтролировать его ход. Для того чтобы снизить тревожность учащихся по поводу непредсказуемых моментов при сдаче экзамена, можно порекомендовать им поговорить с самими собой (можно с родителями или товарищами) о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия. Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать. Каковы возможные трудности экзамена для меня лично и как их облегчить?

4. Систематическая десенсилизация. Этот метод разработан Иозефом Вульпе и заключается в следующем: воображая и переживая ситуацию,

вызывающую тревожность, человек должен выработать реакцию, несовместимую с чувством тревоги (например, расслабиться). Чтобы использовать эту технику применительно к предстоящему экзамену, школьнику можно составить «лесенку» *ситуаций, вызывающих страх*. Эта лесенка представляет собой последовательность шагов (действий), которые приводят к тревожному событию. Например:

- Встать утром и выслушать мамины указания.
- Сбор около школы и разговоры с друзьями об экзамене.
- Поездка на место проведения экзамена.
- Рассаживание по местам.
- Получение тестовых бланков.
- Заполнение бланков — титульных листов.
- Решение заданий...

После перечисления всех тревожных ситуаций школьнику стоит представить себя в каждой из них на 5 секунд, а затем расслабиться. Важно последовательно переходить от одной ситуации к другой по составленной цепочке. После этого можно увеличить время представления и расслабления до 30 секунд. Если возникают трудности с представлением, можно еще более детализировать шаги.

Аутотренинг

Как избавиться от тревожности

Состояние тревожности может вызываться разными ситуациями: неуверенностью в себе, стрессом, ситуацией неопределенности и т.п.

Если Вы часто испытываете тревогу, спросите себя:

- А не уничтожаю ли я настоящее, концентрируясь на будущем?
- Я тревожусь из-за того, что преувеличиваю проблему или оттягиваю ее решение?
- Могу я что-нибудь сделать сейчас, чтобы перестать тревожиться, закончить ответ, позвать этого человека, подготовиться к экзамену, закончить уборку?

Далее попробуйте испытать переживание в «настоящем». Трудно испытать тревогу, когда Вы находитесь «здесь и теперь». Сосредоточьте все свое внимание на окружающем мире.

– Сосредоточьтесь на Ваших органах чувств. Начните осознавать окружающие Вас цветы, звуки, запахи.

– Опишите в письменной форме, что Вы ощущаете. Начните Ваше описание с фразы: «Здесь и теперь я осознаю».

– *Теперь сосредоточьте все свое внимание на Вашем внутреннем мире.*

– Сосредоточьтесь на Вашем теле. Начните осознавать Ваше дыхание, сердцебиение, кожу, мускулы.

– Снова опишите свои ощущения, начиная с фразы: «Здесь и теперь я осознаю».

– Выполняйте это упражнение в течение нескольких минут, а затем спросите себя:

– Все ли ощущения я использовал?

– Если Вы обнаружите, что использовали не все свои ощущения или не осознали некоторые части Вашего тела, повторите упражнение, уделяя особое внимание тому, что Вы пропустили.

– Каждый раз, когда Вы начинаете чувствовать тревогу, выполняйте это упражнение пребывания в настоящем.

Если Вы тревожитесь слишком часто и не можете справиться с тревогой сами, обратитесь к психологу.

Как избавиться от чувства беспомощности

Временами нам кажется, что мы абсолютно беспомощны в определенной ситуации и тогда:

сосредоточьтесь на осознании смысла Вашего физического возраста.

– Посмотрите на себя в зеркало в полный рост. Проверьте, как Вы выглядите в фас, в профиль, со спины.

– Далее, продолжайте изучение себя, постепенно спускаясь от макушки к ступням.

– Начните подробный осмотр лица. Рассмотрите свою кожу, черты лица, волосы, какие они на самом деле.

– Соответствует ли Ваше представление о себе тому, как Вы выглядите на самом деле? Заметили ли Вы что-нибудь, что Вы не замечали в себе ранее? Это вызвало у Вас улыбку или заставило Вас нахмуриться?

– Вы ощущаете себя ребенком, или понимаете, что Вы взрослый мужчина/женщина?

– Теперь определите, в каких областях своей деятельности Вы излишне зависимы или беспомощны.

– С деньгами? В принятии решений? В выборе одежды? В чем?

– С кем Вы чувствуете себя беспомощным? С кем – уверенным? В чем состоит отличие?

– Какие преимущества Вы получаете от того, что ведете себя беспомощно?

Это позволяет Вам манипулировать кем-нибудь? Это избавляет Вас от чего-нибудь?

Если Вы чрезмерно зависите от поддержки окружающих, вообразите обратное. Представьте себе ситуацию, в которой другие зависят от Вас. Выполняйте это упражнение несколько раз в неделю.

– Когда Вы почувствуете себя готовым перейти к действию, начните постепенно делать то, что Вы себе представляли.

– Затем попытайтесь расширить область своей компетенции. Попробуйте испытать новые действия – добровольно участвовать в решении общественных проблем, спланировать воскресное путешествие, приняв решение, которое давно висит на Вас, сделав что-нибудь для себя, что Вы обычно позволяете делать за Вас другим.

Если Вам трудно самостоятельно противостоять состоянию беспомощности и не можете с ним справиться самостоятельно, обратитесь к психологу.

Как бороться со страхом

Чувство страха присутствует в нашей жизни. Нам может быть страшно пройти по темной улице, сдавать экзамены, идти к зубному врачу и т.д.

Если Вы часто испытываете страх, воспользуйтесь следующими упражнениями.

Сядьте и вспомните все обстоятельства и всех людей, которых Вы опасаетесь. Напишите их список.

– Возьмите Ваш список и представьте, что Вы встречаетесь с каждым человеком из Вашего списка, попадаете в обстоятельства, которые в нем указаны.

– Преувеличивайте Ваши ощущения.

– Что самое худшее может произойти с Вами?

– Что Вы собираетесь предпринять в этой ситуации?

Теперь испытайте чувство, противоположное чувству страха – свирепость.

– Посмотрите настолько свирепо, чтобы можно было заставить кого-либо бояться Вас.

– Двигаясь по комнате, будьте свирепыми по отношению к предметам, находящимся в ней. Почувствуйте свою силу, когда будете свирепыми.

Теперь, попеременно изменяясь, сперва преувеличивайте Вашу боязливость (опасайтесь всех предметов в комнате), а затем преувеличивайте Вашу свирепость. Не получили ли Вы каких-нибудь сообщений? Если Вы боитесь кого-то из Ваших знакомых, представьте, что он находится за Вашей спиной.

– Что Вы чувствуете?

– Превратите этого человека в громадного медведя или другое хищное животное. Что Вы чувствуете теперь?

– Спокойно повернитесь и сделайте что-нибудь хорошее для этого свирепого существа. Что происходит?

Если Вас беспокоят кошмары, в которых кто-то или что-то преследует Вас, скажите себе, что в следующий раз, когда Вам будет сниться такой сон, Вы посмотрите прямо в лицо опасности и смело встретите Вашего врага. Оставайтесь уверенным и спокойным. Вы сможете управлять ситуацией.

– Теперь вообразите, что Вы сами преследуете кого-то или что-то, что пугало Вас во сне. Представьте себя большим и смелым.

Если Вы самостоятельно не можете справиться со своими страхами или они возвращаются вновь и вновь, обратитесь к психологу.

Экзамен как подарок судьбы

– Рассматривайте предстоящий экзамен как подаренную судьбой возможность проверить свои силы, получше узнать свои самые сильные стороны, обратите внимание на то, что еще предстоит улучшить, совершенствовать.

– Помните! Этот экзамен только один из уроков жизни. Извлеките из него максимум пользы и шагайте учиться дальше!

– Вам обязательно знакомо состояние успеха, удачливости. Каждый человек хотя бы раз в жизни был успешным, или даже фантастически успешным!!!

– Вспомните в мельчайших деталях все Ваши ощущения в этот момент, момент Вашего везения, удачи, успешности. Что происходило в Вашем теле, что Вы чувствовали?

– Наполните картинку будущего экзамена всеми этими ощущениями, чувствами.

– Представьте, как безошибочно работает Ваш мозг, он на пике своих возможностей.

– Ваша память сохраняет все, что было когда-либо Вами воспринято и своевременно воспроизводит именно то, что необходимо.

– Вы на самом высоком творческом подъеме.

– Продукт Вашего интеллектуального труда совершенен, это лучшее что Вы когда-нибудь создавали!

– Вы довольны собой!

– Ваш потенциал таков, что Вы можете гибко реагировать на изменяющиеся обстоятельства.

– Анализируя условия ситуации, Вы можете делать выбор в пользу самого оптимального для Вас варианта.

– Если в голову все-таки лезут мысли о неудаче, попробуйте написать их все на длинной бумажной ленте. Скомкайте ее и выбросите или порвите на мелкие кусочки, представляя, что уничтожаете их навсегда.

– Действуйте, сохраняя на губах улыбку, а в душе ощущение собственной силы и возможностей. Используйте внушающие формулировки «Я могу!», «Я способен добиться цели!»

– Активное действие - главное, что отличает ПОБЕДИТЕЛЯ от неудачника.

Удачи Вам, выпускники!

Потрудись для будущего успеха!

– Надеемся на удачу, но помните «трудолюбивого судьба ведет, ленивого тащит».

– Думая о будущем экзамене, представляйте себя собранным, уверенным.

– Если вы действительно хотите добиться успеха, преодолевайте в себе желание отбросить книги подальше.

– Все свои цели, все свои желания высказывайте только в положительной форме: «Я хочу...», «Я могу...», «Я буду...».

– Помните, отрицательное высказывание лишь выражает ваши эмоции, но не ведет к действию. Более того, оно часто блокирует действие, препятствует ему.

– Пробуйте работать по-разному.

- Не ограничивайтесь только чтением.

- Разбивайте материал на смысловые части.

- Сожмите содержание каждой части в одно слово, в одну фразу, запомните их.

- Для сложно сконструированных частей информации иногда полезно составить схему.

- Пользуйтесь возможностью пересказывать то, что прочитали.

– Возможности вашего восприятия не безграничны.

Через каждые 15-20 минут устраивайте себе отдых. Самый простой способ сделать это – ярко вспомнить со всеми оттенками, во всех деталях момент из реальной жизни, когда было легко и спокойно. Почувствовав расслабление в теле, с новыми силами вернитесь к заданию.

– Сделайте что-нибудь приятное для себя.

У вас улучшится настроение. А в хорошем настроении – все преодолимо!

– Если пришли усталость или сонное ощущение, можете подхлестнуть силы, представив себя под струями ледяного душа, смывающего это состояние, несущего бодрость, энергию, уверенность.

Советы родителям

Не секрет, что успешная сдача экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.

Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования. В силу возрастных особенностей выпускник может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребёнка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если у ребёнка нет часов, обязательно дайте их ему на экзамен.

Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте переутомления.

Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга.

Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.

Не критикуйте ребёнка после экзамена.

Помните: главное — снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.

Классный час

Тема: «Помощь выпускникам в период подготовки к экзаменам»

Цель: оказать психологическую помощь учащимся в подготовке к выпускному экзамену.

Задача: задуматься об эмоционально-психологическом состоянии, о возможностях человека, дать знания о стрессе и о способах защиты от него.

Подготовка к проведению классного часа:

- бумага, мел, ручки, текст теста «Уравновешенный ли вы человек»

Ход классного часа

Классный руководитель:

Тема классного часа выбрана не случайно. Не за горами государственные выпускные экзамены. Это всегда испытание. Это - итог десятилетней учебы, проверка на зрелость, возможность проверить свои способности. Выпускной экзамен является мостиком, который соединяет вас со взрослой жизнью – техникум, Вуз, армия, семья и т.д. Каждому хочется достойно завершить один этап (школу) и начать новый. Экзамены вызывают у учащихся разные ощущения и состояния. Классный руководитель предлагает озвучить эти ощущения и состояния. Приводим два варианта такой работы.

1. Вариант

Учитель у доски выписывает ощущения и состояния которые называют ученики. Затем обращает внимание выпускников, что названные ими состояния разные: положительные и отрицательные; сколько людей столько эмоций, состояний, ощущений.

2. Вариант

Классный руководитель просит каждого ученика написать на листочке от 5 до 10 эмоций, состояний, которые человек может испытывать и ощущать при сдаче экзамена. Затем выписываются на доске эмоции и состояния названные чаще всего. Их фиксируют и подводят итог: *«Что же чаще проявляется?»*.

Итак, довольно часто мы испытываем отрицательные эмоции – гнев, страх, растерянность и др.

Почему так происходит?

Учащиеся могут высказать свое мнение.

Классный руководитель. Я хочу немного рассказать вам о стрессе! Почему о стрессе, да потому, что большинство отрицательных эмоций, которые мы испытываем относятся к стрессу.

Прежде всего, обратимся к биографии слова «стресс». Впервые понятие «стресс» ввел канадский врач и биолог с мировым именем, директор института экспериментальной медицины и хирургии Ганс Селье, он же обосновал свое учение о стрессе и дистрессе. Неверно понимать под стрессом только нервное напряжение, которое приводит к болезням, говорил Селье:

«Стресс – есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование». Любое непривычное для организма воздействие - чувство гнева, страха, ненависти, радости, любви, сильный холод или жара, инфекция, реакция на прием лекарства, укол все это может вызвать стресс. Стало быть, стресс - это приспособление человека к любому воздействию на него, реакция организма. Избежать стрессовых ситуаций невозможно, да и не нужно, ибо стресс, как писал Селье, – «это сама жизнь, а отсутствие стресса означает смерть».

Если стресс - это напряжение, давление, нажим, то дистресс – это горе, несчастье. Поэтому человеку необходимо бороться именно с дистрессовыми ситуациями, стремиться быстрее выходить из них.

Однако вреден и постоянно действующий стресс. Наш организм сталкивается с необычным воздействием, и в начале отвечает на него реакцией тревоги, вслед за ней возникает фаза сопротивления стрессорам (внешним раздражителям). Но если стрессоры продолжают свое воздействие на организм, то может наступить третья фаза – фаза истощения борьбы со стрессорами. Это происходит тогда, когда исчерпались ресурсы защитных сил, и организм заболевает.

Итак, длительное психическое напряжение вызывает истощение защитных сил, может явиться причиной заболеваний, которые называются психогенными.

Разные люди по-разному реагируют на одни и те же раздражители. Это вы знаете из своего личного опыта. Кто-то в сложной ситуации остается невозмутимым, а кто-то теряется. Кто-то даже по незначительному поводу может «взорваться», наговорить обидных, грубых слов, а кто-то объяснится совершенно спокойно. Отчего же зависит эта разница в реагировании и поведении на одни и те же стрессоры? Безусловно, это зависит от склада характера человека, от его индивидуальности. Но не только от этого. Немаловажную роль здесь играют приобретенные средства защиты – воспитание, самовоспитание. Это, пожалуй, главное оружие в борьбе со стрессом.

Чтобы быть уверенным в собственных силах, хорошо бы проверить себя и определить, насколько вы спокойны и уравновешенны или вам в сложной ситуации угрожает нервный срыв.

Классный руководитель предлагает ребятам ответить на вопросы теста «Уравновешенный ли Вы человек?»

Инструкция для учителя. Вы зачитываете вопросы и предполагаемые ответы без указания баллов. По окончании выполнения теста вы читаете ответы и соответствующие им баллы. Ученики ставят баллы рядом с выбранным ответом. Затем учащиеся суммируют их, вы читаете интерпретацию результатов.

Инструкция для учащихся. Сейчас я вам буду читать вопросы и возможные варианты ответов на них. Вы внимательно слушаете и ставите

возле номера вопроса выбранный вами вариант ответа.

ТЕСТ «УРАВНОВЕШЕННЫЙ ЛИ ВЫ ЧЕЛОВЕК?»

1. Трудно ли вам обратиться к кому-либо с просьбой о помощи?
Всегда – 3, очень часто – 2, иногда – 0, очень редко – 0, никогда – 0.
2. Думаете ли вы о своих проблемах даже в свободное время?
Очень часто – 5, часто – 4, иногда – 2, очень редко – 0, никогда – 0.
3. Видя, что у человека что-то не получается, испытываете ли вы желание сделать это вместо него?
Всегда – 5, очень часто – 4, иногда – 2, очень редко – 0, никогда – 0.
4. Подолгу ли вы переживаете из-за неприятностей, огорчений?
Всегда – 5, очень часто – 4, иногда – 2, очень редко – 0, никогда – 0.
5. Сколько времени вы уделяете себе вечером?
Больше 3 часов – 0; 2-3 часа – 0; 1 – 2 часа – 0; меньше 1 часа – 2, ни минуты – 4.
6. Перебиваете ли вы, не дослушав, объясняющего вам что-либо с излишними подробностями?
Всегда – 4, часто – 3, в зависимости от обстоятельств – 2, редко – 1, нет – 0.
7. О вас говорят, что вы вечно спешите...
Это так – 5; чаще спешу – 4; спешу, как и все, иногда – 1; спешу только в исключительных случаях – 0; никогда – 0.
8. Трудно ли вам отказаться от вкусной еды?
Всегда трудно – 3, часто – 2, иногда трудно – 0, редко – 0, никогда – 0.
9. Приходится ли вам делать несколько дел одновременно?
Всегда – 5, часто – 4, иногда – 3, редко – 0, никогда – 0.
10. Случается ли, что во время разговора ваши мысли витают где-то далеко?
Очень часто – 5, часто – 4, случается – 3, очень редко – 0, никогда – 0.
11. Не кажется ли вам, что люди говорят о скучных и пустых вещах?
Очень часто – 5, часто – 4, иногда – 1, редко – 0, никогда – 0.
12. Нервничаете ли вы стоя в очереди?
Очень часто – 4, часто – 3, иногда – 2, очень редко – 0, никогда – 0.
13. Любите ли вы давать советы?
Всегда – 4, часто – 3, иногда – 1, очень редко – 0, никогда – 0.
14. Долго ли вы колеблетесь, прежде чем принять решение?
Всегда – 3, очень часто – 2, часто – 1, очень редко – 3, никогда – 0.
15. Как вы говорите?
Торопливо, скороговоркой – 3; быстро – 2; спокойно – 0; медленно, важно – 0.

Интерпретация результатов

От 45 до 63 очков – нервный срыв для вас - реальная угроза, не пора ли изменить образ жизни. Заняться самовоспитанием.

От 20 до 44 очков - нужно относиться к жизни спокойно, уметь внутренне расслабляться, снимая напряжение.

До 19 очков – вам удастся сохранить спокойствие и уравновешенность. Старайтесь и впредь избегать волнений, не обращать внимание на пустяки, не воспринимать драматически любые неудачи.

0 очков – если вы ответили честно и откровенно, то единственная опасность, которая вам угрожает, это чрезмерное спокойствие и скука.

Классный руководитель. Советую каждому подумать над результатами тестирования. Если Вы испытываете повышенную тревогу или другие неприятные ощущения (частые головные боли, слабость, чрезмерную усталость и др.) обратитесь за консультацией к школьному психологу.

Классный руководитель может предложить ребятам способы самозащиты от стресса (Приложение 1), а также порекомендовать учащимся записать советы в тетрадь и дома продумать, чтобы они могли добавить из своего опыта.

Классный час можно провести в виде диалога, дискуссии высказываний с использованием афоризмов, притч.

Работу с афоризмами можно провести следующим образом. Написать на отдельных листочках по одному афоризму, разложить на столе как билеты. Учащиеся делятся на группы по 4 – 5 человек (в зависимости от количества участников) и представитель каждой группы выбирает листок с афоризмом. Затем каждая группа отвечает на вопросы:

- Как вы понимаете данный афоризм?
- Актуален ли афоризм в настоящий момент?
- Что вы чувствуете, когда читаете афоризм?
- Какие мысли при прочтении возникают? и т.п.

На выполнение задания дается 5-7 минут. Затем представители групп дают свои ответы.

Работа с притчами может проводиться в виде игры.

Учащиеся разбиваются на группы (по количеству героев притчи). Группы готовятся к разыгрыванию притч.

После показа притч идет обсуждение. Учащиеся отвечают на вопросы:

1. О чем эти притчи?
2. Чему они могут научить?
3. Что они для них сейчас значат? и т.п.

Классный час заканчивается на позитиве!

Хорошо если у учащихся возникнут вопросы, предложения, пожелания, они заинтересуются литературой по проблемам стресса, саморегуляции, самовоспитания. Такая литература может быть у психолога, социального педагога, в библиотеке.

Для выпускников с высоким уровнем тревожности рекомендуется пройти социально-психологический тренинг саморегуляции и снятия напряжения (релаксации).

СПОСОБЫ САМОЗАЩИТЫ ОТ СТРЕССА

- 1.Надейтесь на лучшее, готовьтесь к худшему, воспринимайте происходящее с юмором.
2. Не встречайте стресс в «боксерской» стойке, собрав все силы и волю в кулак. Расслабьтесь, представив себя «легким облачком» или бестелесным существом, через которое стрелы стресса пронесятся, не причинив им никакого вреда, боли.
3. Не тратьте время зря на воображение самого плохо. Ищите положительные стороны событий.
4. Старайтесь любить себя больше, чем вы до этого делали.
5. Есть мудрое правило самоуспокоения. Представьте себе, что конфликтующий с вами человек – это вы сами. А на себя родного обижаться негоже.
6. Если вы попали в беду, то постарайтесь не впадать в неподвижность.
7. Не отчаивайтесь и не переставайте бороться.
8. Учитесь отдыхать (бег, плавание, сауна, тренажеры и пр.)
9. Самые простые способы снять психологическую усталость:
 - просто сесть и помолчать;
 - послушать тихую спокойную музыку;
 - почитать интересную книгу;
 - встретиться с друзьями;
 - отправиться за город, на природу.
10. Просто замечательно, если вы имеете свое увлечение (коллекционирование, макраме, конструирование и др.), которое поможет вам успокоиться, получить удовольствие от сделанного.

АФОРИЗМЫ

Мало владеть состоянием, надо еще владеть собой.

Э. Совтар

Быть человеком – это чувствовать свою ответственность.

А. Сент – Экзюпери

Там, где нет воли, нет и пути.

Б. Шоу

Кто никуда не плывет – для тех не бывает попутного ветра.

Монтень

Юмор - это талант произвольно приходить в хорошее расположение духа.

И. Кант

Терпение – это искусство надеяться.

Л. Вовенарг

Сердиться - значит мстить себе за ошибки других.

Народная мудрость

Очень часто человек болен лишь потому, что засорил свой организм страхом, слезами и раздражением.

Н. Рерих

Чаще заглядывай в самого себя.

Цицерон

Кто знает других, тот умен. Кто знает самого себя, тот просвещен.

Лао-Цзы

Нет больше победы, чем победа над собой.

А.М. Горький

Приложение 3

ПРИТЧА О ТЕХ, КТО ВЕРИТ В СВОИ СИЛЫ

Однажды царь решил подвергнуть испытанию всех своих придворных, чтобы узнать, кто из них способен занять в его царстве важный государственный пост. Толпа сильных и мудрых мужей обступила его. «О вы, подданные мои, - обратился к ним царь, - у меня есть для вас трудная задача, и я хотел бы знать, кто сможет решить ее». Он подвел присутствующих к огромному дверному замку, такому огромному, какого еще никто никогда не видывал. «Это самый большой и самый тяжелый замок, который когда-либо был в моем царстве. Кто из вас сможет его открыть?» – спросил царь. Одни придворные только отрицательно покачали головой. Другие, которые считали себя мудрыми, стали разглядывать замок, однако вскоре признались, что не смогут его открыть. Раз уж мудрые потерпели неудачу, то остальным придворным ничего не оставалось, как тоже признаться, что эта задача им не под силу, что она слишком трудна для них.

Лишь один визирь подошел к замку. Он стал внимательно его рассматривать и ощупывать, затем пытался различными способами сдвинуть с места и наконец одним рывком дернул его. О чудо, замок открылся. Он был просто не полностью защелкнут. Надо было только попытаться понять, в чем дело, и смело действовать.

Тогда царь объявил: «Ты получишь место при дворе, потому, что полагаешься не только на то, что видишь и слышишь, но надеешься на собственные силы и не боишься сделать попытку».

ПРИТЧА О ТОМ, ЧТО ВСЕ НАДО РЕШАТЬ САМИМ

Отец с сыном в полуденную жару шли по пыльным переулкам одного восточного города. Отец сидел верхом на осле, а сын вел осла за уздечку. «Бедный мальчик, - сказал прохожий, - его маленькие ножки едва поспевают за ослом. Как ты можешь лениво восседать на осле, когда видишь, что мальчишка совсем выбился из сил?» Отец принял его слова близко к сердцу. Когда они свернули за угол, он слез с осла и велел сыну сесть на него.

Очень скоро повстречался другой прохожий. Громким голосом он закричал: «Как не стыдно! Мальчик сидит верхом на осле, как султан, а бедный старый отец бежит следом». Мальчик очень огорчился от этих слов и попросил отца сесть на осла позади него. «Люди добрые, видели вы что-либо подобное? – заголосила женщина под чадрой. - Так мучить животное! У бедного осла уже провисла спина, а старый и молодой бездельники восседают на нем как на диване, бедное существо!»

Не говоря ни слова, отец и сын, посрамленные, слезли с осла. Едва они сделали несколько шагов, как встретившийся им человек стал смеяться над ними: «Чего это ваш осел ничего не делает, не приносит никакой пользы и даже не везет никого на себе?» Отец сунул ослу полную пригоршню соломы и положил руку на плечо сына. «Что бы мы с тобой ни делали, - сказал он, - обязательно найдется кто-то, кто будет с нами не согласен. Я думаю, мы сами должны решать, что нам надо делать».

Памятка для учителя

Как помочь ученикам в процессе подготовки к государственной итоговой аттестации

В процессе обучения и при сдаче экзаменов большую роль играет, во-первых, знание или, точнее, понимание того, что надо делать, и, во-вторых, умение это делать. Поэтому учителям следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения, ведь не зря говорят, что нельзя научиться плавать, стоя на берегу. Такие тренировки по выполнению тестовых заданий позволят учащимся реально повысить тестовый балл. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик во время экзамена практически не будет тратить время на выполнение инструкции. Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля. Психотехнические навыки не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют наиболее успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

Важно репетировать еще и потому, что в психологии известен такой факт: если запоминание информации и ее воспроизведение происходят в сходных условиях, то воспроизведение будет более успешным.

Преподаватели обычно объясняют провал на экзамене низким уровнем знаний сдающего. Да, хорошее знание материала необходимо для успеха, но это знание нужно еще и продемонстрировать. Беспокойство и тревога в ситуации экзамена могут быть еще большими врагами, чем не самое блестящее знание предмета. Уверенность в себе — это слишком серьезная вещь, которую при всем желании уже невозможно сформировать в оставшееся до экзамена время. Для развития у учащихся уверенности в себе

могут проводиться длительные психологические тренинги и специальные консультации для родителей. В ваших возможностях научить ученика справиться с излишним волнением при подготовке к сдаче экзаменов. Как это можно сделать?

1. Если накануне экзамена ученик ПОСТОЯННО думает и говорит о провале, посоветуйте ему постараться не думать о плохом. Конечно, это будет трудно. Опишите ему картину будущего легкого и удачного ответа. Пусть он почаще и сам воображает себе образ «желаемого будущего» во всех подробностях — как он, волнуясь, входит в класс, садится на место. И тут страх пропадает, все мысли ясные, ответы четко представляются уверенному в себе человеку. Расскажите учащимся, как вы оцениваете их мысли о возможном провале — они не только мешают готовиться к экзамену, создавая постоянное напряжение, но и разрешают ученику готовиться спустя рукава, ведь все равно впереди ждет неудача.

2. Если волнение все же не покидает выпускника, то предложите ему прием, называемый «доведение до абсурда». Главная задача — как можно сильнее напугать себя. Хорошо заниматься этим упражнением вдвоем — напугайте друг друга посильнее. Этот прием обязательно приведет вас обоих к мысли, что бояться на самом деле нечего и не все так ужасно. Кстати, если старшеклассник поражает вас каменным спокойствием — это не так уж и хорошо. Отсутствие некоторого волнения на экзамене часто мешает хорошим ответам.

3. Если учащийся заранее рассматривает экзаменаторов (тестотехников) как своих врагов, ничего хорошего из этого не выйдет. Поговорите с пессимистом, объясните ему, что все преподаватели тоже сдавали экзамены и помнят свои ощущения. Даже если тестотехник кажется хмурым и неприступным — возможно, он просто демонстрирует свою строгость, объективность и беспристрастность. А помните ли вы, как учили материал к экзаменам? Пользовались ли какими-то интересными приемами усвоения знаний? Если вы знаете такие секреты, обязательно поделитесь ими со своими учениками. Неплохо спрашивать и знакомых, и учителей, работающих с вами в рамках методического объединения. Возможно, вам удастся создать для ваших выпускников своеобразную копилку приемов усвоения знаний.

4. Используйте при подготовке такой прием, как работа с опорными конспектами. Опорный конспект — это не переписанный бисерным почерком фрагмент учебника, это всегда схема материала. Разработайте вместе с учащимися систему условных обозначений и не жалейте времени на оформление конспекта — на большом листе, на доске. Старшеклассники хорошо усваивают содержание материала через такую простую и приятную для них деятельность.

5. 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 учащимися. Включайте эти упражнения в структуру урока, используйте их для настроения класса перед контрольными работами.

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.

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!»

Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.

«Антистрессовый» классный час КАК СПРАВИТЬСЯ С НЕХВАТКОЙ ВРЕМЕНИ?

Вводная часть

Ведущий, после приветствия, говорит о том, что люди, как правило, любят тесты, и предлагает учащимся выполнить тест «Умеете ли вы справляться со стрессом?». Рекомендуется подчеркнуть, что это популярный тест и его результаты не имеют научного характера.

Инструкция. В левой части бланка предлагаются некоторые утверждения. Необходимо выбрать в правой части бланка наиболее

характерные для вас реакции и отметить их.

Ключ к тесту

0-3 очка. Вы умеете владеть собой и, вероятно, вполне счастливы.

4-7 очков. Ваша способность справляться со стрессом где-то на среднем уровне. Вам полезно взять на вооружение некоторые приемы, помогающие справляться со стрессом.

8 и более очков. Вам пока трудно бороться с жизненными невзгодами. Если вы хотите сохранить свои душевные и физические силы, вам необходимо научиться использовать более эффективные методы борьбы со стрессом.

Участники выполняют тест и самостоятельно подсчитывают полученные очки. Ведущий, не предлагая называть полученные суммы, зачитывает весь ключ к тесту. Участники, основываясь на полученных суммах очков, выбирают соответствующий результат. Ведущий подчеркивает, что результаты психологических тестов всегда конфиденциальны, каждый сам решает, стоит ли делиться полученной информацией с другими.

После ознакомления с результатами ведущий уточняет, всем ли понятно значение слова «стресс». Затем предлагает участникам тренингового занятия ответить: какие обстоятельства или события чаще всего вызывают у них стресс? При обсуждении ответов обратить внимание на недостаток времени как стрессовый фактор. Ведущий напоминает, что очень часто в жизни школьника возникают такие ситуации, когда одно дело еще не закончено, а необходимо уже браться за другое, когда при всем желании не успеваешь сделать уроки, выполнить какие-то обязанности по дому, мало времени на подготовку к экзамену. Ведущий предлагает участникам вспомнить подобные ситуации, которые происходили с ними. Следует обсудить чувства человека, оказавшегося в цейтноте.

Подводя итог обсуждения, ведущий говорит, что, когда человек попадает в цейтнот, он сначала все-таки пытается успеть сделать все (иногда за счет сна и отдыха), а потом наступает момент, когда он чувствует бессилие, наступает апатия, все валится из рук и ничего не хочется делать. О чем говорят такие эмоции и состояния? Исследования показали, что нехватка времени является одной из основных причин стресса у школьников.

Основная часть

Ведущий предлагает участникам подумать, можно ли совершенно исключить из жизни ситуации цейтнота. В высказываниях участников подчеркивается, что невозможно их полностью избежать, однако можно попытаться свести к минимуму. Необходимо обсудить, какие способы придуманы людьми для этого. Ведущий должен подвести участников к мысли о том, что наличие плана, расписания или графика предстоящей работы помогает предотвратить цейтнот и связанный с ним стресс.

Утверждение	Часто	Редко	Никогда
1. Я чувствую себя счастливым			2
2. Я сам могу сделать себя счастливым			2
3. Меня охватывает чувство безнадежности			0
4. Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к успокоительным таблеткам или алкоголю			2
5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощью к специалисту			2
6. Я склонен к грусти			0
7. Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим			0
8. Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте			0
9. Я легко расстраиваюсь			0

Участникам предлагается подумать, чем располагает школа, чтобы помочь ребятам избежать цейтнота. В высказываниях подчеркнуть: режим дня школы, расписание уроков, план работы на четверть (неделю, год), график дежурств и т.п. Можно обсудить, чем вызвана необходимость режима дня в школе? Как связан режим дня школы с режимом дня каждого участника? Удобно ли иметь расписание уроков на предстоящий день (неделю), расписание экзаменов, почему? Можно ли также распланировать свои внешкольные дела (предложить высказаться тем, кто посещает какие-либо внешкольные учреждения; выяснить, кто из них выполняет некоторые уроки заранее с учетом своей дополнительной нагрузки, удобно ли это)? Участникам раздаются бланки «Моя рабочая неделя».

День недели	Утро	День	Вечер
Понедельник			
Вторник			
Среда			
Четверг			
Пятница			
Суббота			
Воскресенье			

На этих бланках участники закрашивают дни недели и время суток цветными карандашами (фломастерами): красным цветом то время, которое совпадает с большой нагрузкой, желтым — со средней нагрузкой, зеленым — с отдыхом и развлечениями (эта работа начинается на занятии, а завершается дома). Цвет покажет рациональность распределения сил участников в течение недели и каждого дня. По окончании работы желающие демонстрируют свои бланки. Группа обсуждает, в какое время для данного участника может возникнуть опасность стресса, связанного с цейтнотом (там, где много красного цвета) и предлагает, как можно этого избежать. Ведущий подчеркивает такие варианты предотвращения цейтнота, как:

- планировать предстоящие дела, чтобы ничего не забыть и не столкнуться с внезапной необходимостью что-то срочно доделывать в последний момент;

- делать уроки заранее, чтобы разгрузить те дни, когда у участника есть внешкольные занятия;

- не браться за несколько дел одновременно. Особо следует подчеркнуть, что, планируя, свои дела,

- необходимо учитывать время для отдыха и восстановления сил.

Заключительная часть

Участникам предлагается поделиться собственным опытом предотвращения цейтнота при помощи предварительного планирования или других способов.

Ведущий обращает внимание на то, что, если все-таки возникает ситуация цейтнота, человеку необходимо в короткий срок мобилизовать все свои силы. Существуют методы быстрой мобилизации ресурсов и восстановления сил, например, массаж активных точек. Ведущий знакомит участников с некоторыми приемами такого массажа:

- массаж мочек ушей;

- надавливание большим пальцем на точку между нижней губой и подбородком;

- массаж переносицы и области «третьего глаза».

Домашнее задание. Обсудить с родителями возможности лучшего распределения своих сил в течение недели с учетом школьных и внешкольных дел; попробовать использовать массаж активных точек для мобилизации сил.

**ПРОГРАММА
занятий по подготовке учащихся
к выпускным экзаменам с элементами психологического
тренинга**

Цель занятий: отработка с учащимися навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение их уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

Задачи: обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения; повышение сопротивляемости стрессу; обучение способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам; обучение приемам активного запоминания.

Используемые методы: дискуссии, мини-лекции, тренинговые упражнения.

Условия проведения и оборудование: класс или любое другое просторное помещение; стулья; доска или листы ватмана; фломастеры; старые газеты; ручки и тетради для записи учащимися информации; памятки по мини-лекциям для учащихся; свеча и спички (на заключительное упражнение).

Участники: все учащиеся одного класса.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Продолжительность занятия, астр. час
1	Память и приемы запоминания. Методы запоминания текстов	1,5
2	Приемы волевой мобилизации	1,5
3	Приемы релаксации и снятия напряжения	1,5
	Итого	4,5

ВВЕДЕНИЕ

Сообщение ведущего о целях тренинга и о темах занятия (5 минут).

Ведущий. Единый государственный экзамен — это обычный экзамен, но основанный на тестовых технологиях. Так как такая форма экзамена является относительно новой, требуется дополнительная подготовка всех его участников. В ходе занятий мы с вами попытаемся приобрести некоторые навыки, которые пригодятся при подготовке и сдаче экзаменов.

Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному. С чем это связано? Конечно, во многом с тем, как вы выучили материал, насколько хорошо знаете тот или иной предмет, насколько уверены в своих силах. Иногда бывает так: вы действительно хорошо выучили материал, и вдруг на экзамене возникает чувство, что все забыли, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, сильно бьется сердце. Для того чтобы этого не произошло, вы должны научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации.

К экзамену учащиеся запоминают много текстового материала, формул, графиков, правил. Очень важно понять, какой способ запоминания подходит каждому из вас, как можно помочь себе запомнить то, что обычно запоминается с трудом.

Наши занятия будут посвящены психологической подготовке к экзаменам. Надеюсь, что знания, полученные в ходе занятий, помогут вам более успешно пройти все испытания на выпускных экзаменах. Конечно, не всеми предложенными приемами будет пользоваться каждый из вас, но вы сможете их попробовать и выбрать те, которые подходят вам больше всего.

ЗАНЯТИЕ 1 ПАМЯТЬ И ПРИЕМЫ ЗАПОМИНАНИЯ. МЕТОДЫ РАБОТЫ С ТЕКСТОМ

Цель занятия: знакомство с характеристиками памяти человека, обучение работе с текстами, обучение приемам запоминания, отработка полученных навыков.

Упражнение 1. «Делимся на группы»

Время проведения: 5 минут.

Для того чтобы работа со всем классом проходила более эффективно, ведущий делит учащихся на подгруппы. Деление можно провести двумя способами.

1. В сильном классе, где отношения между учащимися равные, можно разделить класс с учетом предпочтений самих учащихся.

Если вы хотите разделить группу на четыре подгруппы, вызываются четыре добровольца из числа учащихся, если на пять подгрупп — пять добровольцев и т.д.

Ведущий задает добровольцам вопрос: «Кого бы вы взяли с собой в поход?» Добровольцы выбирают по одному человеку в свою команду. Тем,

кого выбрали, задается следующий вопрос: «Кому бы вы доверили нести рюкзак?» Остальные вопросы ведущий может придумать сам, а может воспользоваться следующими: «С кем бы вы поделились яблоком?», «Кому бы вы доверили свою тайну?».

Если остается несколько человек, которых не выбрали, можно предложить им самим определить команду, в которой они бы хотели работать.

2. Если класс «разноуровневый» по знаниям и возможностям, в классе есть явные группировки, то целесообразно использовать авторитарный вариант деления класса на подгруппы.

В этом случае учащимся вручаются цветные карточки с булавками, у каждой группы свой цвет карточек. Карточки вручаются таким образом, чтобы группы получились примерно равными по силам, и чтобы в одну группу вошли учащиеся из разных группировок класса.

Мини-лекция «Память. Приемы организации запоминаемого материала»

Время проведения: 5 минут.

Каждой группе учащихся раздаются памятки к лекции.

Что такое «память»?

Память — это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации. Для записи информации в память необходимо придать мыслям упорядоченную структуру. Любая организация запоминаемого материала облегчает работу памяти. Особенно эффективны мнемотехнические приемы (приемы запоминания), так как снабжение образующихся следов памяти «опознавательными знаками», или «адресами», намного упрощает доступ к ним. Искусство хорошего использования памяти состоит в умении удачно выбирать такие знаки.

Наше сегодняшнее занятие — это иллюстрация того, что я вам только что сообщила.

Приемы работы с запоминаемым материалом

Группировка — разбиение материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и др.).

Выделение опорных пунктов — фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы к тексту, примеры, цифровые данные, сравнения).

План — совокупность опорных пунктов.

Классификация — распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.

Структурирование — установление взаимного расположения частей, составляющих целое.

Схематизация (построение графических схем) — изображение или

описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.

Серийная организация материала — установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, по времени, упорядочивание в пространстве.

Ассоциации — установление связей по сходству, смежности или противоположности.

Упражнение 2. Работа с текстом

Время проведения: 30-40 минут.

Цель: помочь учащимся понять, какие приемы работы с текстом можно использовать в ходе подготовки к экзаменам по тем или иным учебным предметам.

Необходимо подготовить несколько небольших текстов (1-2 стр.): рассказы, биографии, научные статьи об открытиях или природных явлениях (можно взять из школьных учебников, детской энциклопедии). Учащимся могут потребоваться большие листы бумаги, фломастеры, например, для изображения схем.

Ведущий. Каждой группе будет предложен текст, который необходимо организовать таким образом, чтобы его можно было запомнить с помощью определенного приема (группировка, выделение опорных пунктов, план, классификация, структурирование, схематизация, ассоциации). Когда задание будет выполнено, результат нужно продемонстрировать всей группе.

На выполнение задания вам дается 15 минут.

Обсуждение

- Что вызывало трудности и как их можно преодолеть?
- Какой прием оказался наиболее оптимальным и почему?
- Какие приемы, на ваш взгляд, больше подходят для работы с текстами: по математике, литературе, русскому языку, биологии, географии и т.п.?

Упражнение 3. «Пустой стул»

Время проведения: 10 минут.

Цель: снятие усталости, поддержание рабочего состояния участников.

Перед началом упражнения нужно организовать расстановку стульев по форме круга, чтобы стульев было на один больше, чем половина учащихся под номером один. Если учащихся четное количество, то ведущий тоже принимает участие в игре и начинает игру. Если учащихся нечетное количество, то играть могут одни ребята.

Ведущий. Рассчитайтесь на первый-второй. Участники под номером один садятся в круг на стулья, под номером два — встают за их стульями. Один стул должен оставаться свободным. Задача участника, стоящего за свободным стулом, — взглядом пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. Участник, заметивший, что его приглашают, должен перебежать на

свободный стул. Задача партнера, стоящего за ним, — задержать его.

Мини-лекция

«Методы активного запоминания»

Время проведения: 25 минут.

Учащиеся записывают информацию; кроме того, им раздаются памятки о каждом методе с инструкцией — попробовать их применить самостоятельно в домашних условиях при подготовке к текущим урокам.

Введение

Золотое правило хорошего запоминания — интеллектуальная работа с материалом. Методы активного запоминания включают в себя интеллектуальную работу с текстом. Разберем некоторые из них сейчас. Вы получите памятки для организации своей работы, которые сможете использовать дома при подготовке к занятиям в школе и к экзаменам.

Метод ключевых слов

Что такое ключевое слово? Это своеобразный узел, связывающий хранящуюся в памяти информацию с нашим непосредственным сознанием и позволяющий нам ее воспроизвести. Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить одно-два главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить — как вспомнится вся фраза.

Этот метод можно применять и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой. Для этого запоминаемый текст разбивается на разделы. В каждом из разделов выделяются основные мысли, для каждой из которых выделяется минимальное количество ключевых слов: их необходимо связать между собой и запомнить. Таким образом, формируется некоторый каркас текста, содержание и форму которого можно воспроизвести, восстанавливая в памяти ключевые слова.

Метод повторения И.А. Корсакова

(основные принципы)

1. Необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия (имена, телефоны, даты), так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием.

2. Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается семь дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:

- 1-й день - 2 повторения;
- 2-й день - 1 повторение;
- 3-й день - без повторений;
- 4-й день - 1 повторение;
- 5-й день - без повторений;
- 6-й день - без повторений;

7-й день - 1 повторение.

3. Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не попадала.

Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуем повторить материал сначала через 15-20 минут, затем через 8-9 часов. И еще раз через 24 часа.

Комплексный учебный метод

Большое количество информации можно запомнить с помощью частичного учебного Метода, при котором повторяется предложение за предложением, стихотворная строка за строкой.

Однако при частичном учебном методе информация дробится и вырывается из своего контекста, что затрудняет выполнение и приводит к увеличению числа повторений. В отличие от этого при комплексном учебном методе вся информация, например, текст, запоминается целиком, а затем как одно целое повторяется. Взаимосвязи между отдельными частями воспринимаются быстрее и основательнее, а обязательное число повторений сокращается. Поэтому там, где это возможно, используйте комплексный учебный метод.

При работе с большим объемом материала трудно хорошо запомнить текст как одно целое. В таком случае разбейте текст на достаточно большие разделы, объединенные одной темой. При первом воспроизведении повторяется уже выученная часть и изучается вторая. При втором — повторяются первые части и заучивается следующая и т.д.

Зубрежка

Бывает так, что какой-то материал ну совершенно не идет! В этом случае можно прибегнуть к банальной зубрежке. Конечно, много так не выучишь, но этот способ можно применять в крайнем случае. У этого способа запоминания материала тоже есть свои правила.

Какова процедура зазубривания?

- Повторить про себя или вслух то, что нужно запомнить.
- Повторить через 1 секунду, через 2 секунды, через 4 секунды.
- Повторить, выждав 10 минут (для запечатления).
- Для перевода материала в долговременную память повторить его через 2-3 часа.
- Повторить через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти).

Упражнение 4.

«Память и чувственный опыт»

Время проведения: 20 минут.

Цель: ознакомление с техниками запоминания, основанными на чувственном опыте.

Ведущий. Эмоции и чувства — лучшие союзники памяти. Чем больше чувств участвует в записи следов памяти, тем проще извлечь информацию. Даниель Лапп сравнивает воспоминание с рыбалкой. Чем больше крючков мы забрасываем, тем больше рыбы можем поймать. Так и с памятью: чем больше чувств вовлечено, тем легче вспомнить информацию. Дайте простор для проявления своих особенностей к восприятию: смотрите, слушайте, трогайте, пробуйте на вкус, принимайте, двигайтесь.

Мы запоминаем лучше:

1) ту информацию, которой мы постоянно пользуемся;

2) то, что мы воспринимаем в определенном контексте (к которому нам еще предстоит вернуться);

3) то, что нам приятно (тут вовлечены наши эмоции, и это повышает концентрацию внимания);

4) прерванные действия (так как их приходится возобновлять).

При запоминании вы можете воспользоваться приемами зрительной памяти.

Приемы зрительной памяти

1. Мысленно представим предмет, который мы хотим запомнить. Раскрасим его в своем воображении необычным цветом или представим его огромного размера, повернем и рассмотрим предмет с разных сторон. Трудно забыть его после таких действий, не правда ли?

(При запоминании какого материала можно воспользоваться этим приемом?)

2. Визуализация в чистом виде. Для запоминания коротких чисел вполне достаточно создать их зрительный образ. Представьте себе, что число, которое вам необходимо запомнить, написано крупным красным шрифтом на белой стене или горит неоновыми цифрами на фоне черного неба. Заставьте эту надпись мигать не менее 15 секунд в вашем воображении. Повторяя число вслух, вы еще больше облегчите его запоминание, призвав еще один канал чувственного восприятия.

Коды

Некоторым из нас при запоминании числовой информации помогают опоры, или коды. К ним можно отнести:

1. Вербальный код

Люди с преобладанием вербальной (словесной, слуховой) памяти более восприимчивы к звуковой стороне слова. Непроизвольно им приходят на ум рифмы, каламбуры и т.п. Им может оказаться полезным запоминание перечня примерно такого типа:

ноль — моль,
один — блондин,
два — дрова,
три — осетрина,
четыре — черт в тире,

пять — пятка,
шесть — шерсть,
семь — семья,
восемь — осень,
девять — дева,
десять — деспот.

2. Визуальный (зрительный) код

Он может быть таким:

ноль — круг или овал,
один — столб (свеча, кол),
два — близнецы (пара ботинок),
три — треугольник (трехколесный велосипед),
четыре — квадрат (4 лапы животного),
пять — пальцы руки,
шесть — шестигранная игральная кость,
семь — подсвечник на семь свечей,
восемь — песочные часы,
девять — улитка (ушная раковина),
десять — пальцы обеих рук,
одиннадцать — футбольная команда,
двенадцать — часовая стрелка в полдень.

3. Кодирование информации по зрительному сходству

В этой системе цифра ассоциируется с какой-либо буквой по внешнему сходству с нею.

0 = О

1 = Т или Г

(главный элемент — вертикальная палочка)

2 = П (буква на двух ножках)

3 = З

4 = Ч

5 = Б

6 = С

7 = У

8 = В

9 = Р

Чтобы запомнить число, нужно превратить цифры в буквы, а с них будут начинаться слова, из которых мы составим легко запоминающуюся фразу.

Упражнение 5. «Снежки»

Цель: снятие напряжения и усталости после занятия.

Время проведения: 5 минут.

Материал: старые газеты.

Рабочее пространство комнаты делится на две равные части, а группа

делится на две команды, рассчитавшись на первый-второй.

Газетные листы надо скомкать в «снежки». По сигналу ведущего команды бросают снежки на территорию противника. Побеждает та команда, на территории которой после сигнала «Стоп!» окажется меньше снежков.

ЗАНЯТИЕ 2 ЗНАКОМСТВО С ПРИЕМАМИ ВОЛЕВОЙ МОБИЛИЗАЦИИ И СОВЛАДАНИЯ СО СВОИМИ ЧУВСТВАМИ

Цель занятия: познакомить учащихся с некоторыми приемами волевой мобилизации; отработать приемы самообладания, необходимые учащимся в ходе сдачи экзамена.

Ведущий. *Выпускной класс очень ответственный, фактически это переломный момент в вашей жизни. Конечно же, экзамены - это серьезное испытание, которое заставляет человека мобилизовать все свои силы. На этом занятии мы разберем приемы волевой мобилизации, которые вы можете применять при подготовке к экзаменам, даже если вам кажется, что у вас нет личностных качеств, позволяющих быть волевым и целеустремленным. Эти приемы позволят включиться в работу, настроиться на подготовку к экзаменам. Даже если вам не хочется готовиться, вы сможете после выполнения упражнений по мобилизации преодолеть существующее у вас нежелание.*

Применяя регулярно эти упражнения, вы увидите, как изменится ваш учебный настрой.

Упражнение 1. «Часы»

Время проведения: 10 минут.

Цель: тренировка внимания и рабочего самочувствия.

В этом упражнении заняты 13 учащихся - 12 «часов» и 1 «диспетчер».

Ведущий. *Встаньте широким кругом, рассчитайтесь по порядку номеров слева направо, от единицы до двенадцати. «Диспетчер» - посередине круга.*

Если бы это был циферблат больших часов, а каждый из вас - определенным «звучащим» часом, то как можно было бы отбить на этих часах время? Сейчас ровно 11 часов. Цифра 11, ударьте в ладоши, затем цифра 12 - спойте: «Бам-мм!» Так и расположены стрелки в это время: одна на одиннадцати, другая на двенадцати. Сначала озвучивается показание маленькой стрелки (хлопок), показание большой стрелки при озвучивании часов должно быть вторым (звук колокола).

Далее «диспетчер» называет различное время, темп игры ускоряется.

Упражнение 2. «Ассоциации»

Время проведения: 20 минут.

Ведущий. *Разбейтесь на группы, как мы делали это на первом занятии. Обсудите в группе и запишите, с чем у каждого из вас ассоциируется слово «экзамен».*

Группа ассоциаций	Трудности, которые мы испытываем в процессе подготовки и сдачи экзаменов	Способы преодоления трудностей

Ведущий записывает на доске или на листе ватмана те из ассоциаций, предложенных учащимися, которые встречаются во всех группах. Он заполняет таблицу, используя дополнительное обсуждение с учащимися тех трудностей, о которых сигнализирует та или иная ассоциация, и способов их преодоления (см. таблицу).

Упражнение 3. «Эксперимент»

Время проведения: 20 минут.

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

Каждому участнику выдаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст.

Ведущий. Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУ
ИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсЯНАЭстАКАДУКАКПЕРЕ
нестиЭТОГ оСтрАшНОнаПУгаННОГоРеБЕНКаВБе
ЗОПаСНОемЕсТО

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

Дискуссия

Целесообразно обсудить следующие вопросы:

- Сразу ли вы справились с заданием?
- Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?
- В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?
- Как развить самообладание?

Мини-лекция

«Экспресс-приемы волевой мобилизации»

Время проведения: 15 минут.

Ведущий. В сложных условиях учебной деятельности, например, во время контрольных работ, экзаменов, физической подготовки, у учащихся часто возникает необходимость осуществить волевую мобилизацию. В этом случае могут оказаться удобными в применении экспресс-методы, которые позволят решить какую-то частную задачу. Эти приемы волевой саморегуляции взяты из школ восточных единоборств.

Я расскажу вам о том, как эти упражнения выполнять, и вы попробуете

выполнить их по одному разу самостоятельно.

Упражнение 4. «Волево дыхание»

Время проведения: 5 минут.

Ведущий. Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое, ровное дыхание. Затем, дыша ровно и спокойно, одновременно поднимите руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад.

После этого сделайте спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз, в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается.

Упражнение повторяется до появления уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.

Упражнение 5. «Возбуждающее дыхание»

Время проведения: 5 минут.

Ведущий. Займите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите ровное, глубокое дыхание, одновременно поднимая руки вверх и скрещивая их перед лицом.

После этого, напрягая все мускулы тела, особенно мышцы живота, резко открыв рот, опуская руки через стороны вниз, сделайте выдох. В конце выдоха соберитесь с силой и резко вытолкните из легких остатки воздуха. При выдохе издайте гортанный звук. Вдох и выдох производите медленно.

Трехкратное повторение этого упражнения позволяет мобилизовать силы и активизировать деятельность.

Упражнение 6. «Приятно вспомнить»

Время проведения: 5 минут.

Ведущий. Упражнение основано на использовании такого механизма психической саморегуляции, как самоубеждение. В случае неуверенности в своих силах при решении какой-либо задачи рекомендуется представить и проанализировать опыт успешного решения аналогичных проблем в прошлом. В конце концов нужно твердо сказать себе: «Я решал задачи и посложнее, решу и эту!»

Эти упражнения необходимо освоить с учащимися в ходе занятий. Далее следует сообщить учащимся о том, что упражнения, с которыми они познакомились в ходе занятий, желательно использовать каждый день в процессе подготовки к занятиям в школе, при подготовке к экзаменам.

Упражнение 7. «Колпак»

Время проведения: 10 мин.

Цель: снятие напряжения после занятий, тренировка внимания, умения ориентироваться в стрессовой ситуации.

Ведущий. *Есть такая скороговорка: «Колпак мой треугольный. Треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Повторите ее за мной, но вместо слова «колпак» дважды, в соответствии с количеством слогов в слове, слегка похлопайте себя по голове, а само слово не произносите. Далее замените жестом следующее по порядку слово — «мой». Вместо слова «мой» покажите на себя. Текст произносится теперь уже с двумя изменениями. Так последовательно меняются на жесты все остальные слова, причем слово «треугольный» заменяется в два приема. Сначала вместо слога «тре-» все выбрасывают по три пальца вперед, а потом вместо оставшейся части слова «угольный» каждый выпячивает локоть.*

Главный итог упражнения — общее приподнятое настроение, но можно поздравить тех, кто сумел сделать минимальное количество ошибок.

ЗАНЯТИЕ 3

ОБУЧЕНИЕ ПРИЕМАМ РЕЛАКСАЦИИ И СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ

Цель занятия: обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование у учащихся умения управлять своим психофизическим состоянием.

Упражнения, описанные на этом занятии, лучше проводить в тихом и хорошо проветренном помещении с неярким освещением. Упражнения постарайтесь проводить под спокойную негромкую музыку, подходящую для занятий аутотренингом.

Ведущий. *Для того чтобы мозг работал в самом эффективном режиме, необходимо освоить ряд приемов и правил, которые помогут вам с наименьшими усилиями подготовиться к экзаменам и успешно их сдать.*

Для чего нам необходимо умение расслабляться? Как известно, мышечное напряжение вызывает негативные эмоции беспокойства разной силы. Если эмоции достаточно сильны, они блокируют мыслительные процессы. Поэтому для поддержания эффективной умственной работоспособности в ситуации стресса, при вызываемых этой ситуацией эмоциях, нам необходимо уметь снимать мышечное напряжение.

Сегодня мы попробуем разучить упражнения, выполнение которых способствует релаксации и тем самым преодолению напряжения в стрессовой ситуации. Из предложенных упражнений какие-то покажутся вам не совсем комфортными, а какие-то — подойдут именно вам. В таком случае вы можете использовать их в тех случаях, когда это будет необходимо.

Упражнение 1. «Контраст»

Время проведения: 20 минут.

Цель: продемонстрировать учащимся ощущение мышечного расслабления.

Упражнение «Контраст» основано на «законе маятника»:

непроизвольное расслабление той или иной группы мышц всегда следует за ее напряжением. Чтобы расслабить, например, стопы и голени, нужно вызвать в соответствующих мышцах напряжение, вытянув ноги и с силой потянув носки на себя. Можно расслабить область вокруг рта, предварительно с силой сжав для этого губы. Можно расслабить бедра, если перед этим надавить стопами на пол, как бы силясь приподнять себя со стула.

Усилие, с которым производится предварительное напряжение, не должно быть предельным. Некоторые группы мышц при работе с упражнениями типа «Контраст» требуют особо осторожного и мягкого обращения. Так, например, совершенно недопустимы значительные напряжения глазных мышц, а для людей, далеких от спорта, — и мышц брюшного пресса. Если какое-то упражнение вызывает неприятные или болезненные ощущения, занимающемуся лучше совсем отказаться от его выполнения.

Во время выполнения упражнения, нагружающего мышцы лица, у участников может возникать чувство неловкости друг перед другом. Обычно оно выражается в приступах смеха, отказе от занятий, в избегании отдельных упражнений или в бесплодных попытках выполнить задание, не теряя при этом «подобающего» выражения лица. Особенно часто это случается в группах, сформированных из прежде знакомых между собой людей. Соппротивление и недовольство можно предотвратить или значительно ослабить, если потребовать от занимающихся все упражнения с мышцами лица выполнять только с закрытыми глазами. Еще более радикальное решение проблемы — выключить свет при выполнении таких упражнений.

Ведущий. *Сядьте поудобнее. Сожмите правую руку в кулак. Сжимайте крепче, почти с максимальным усилием! Через 10-12 секунд свободно бросьте руку на бедро, закройте глаза и прислушайтесь к ощущениям в кисти и правом предплечье. Сконцентрируйтесь на этих ощущениях в течение трех минут.*

Повторите упражнение еще раз.

Вопрос для обсуждения

— Какие ощущения вы испытали?

Спектр ощущений, возникающих в мышцах вскоре после того, как с них снято сильное напряжение, довольно разнообразен. Наиболее типичными являются ощущения струящегося тепла, «разбухания» руки, жжения или тяжести, чувство охватывающей руку ленивой истомы или пульсации в мышцах. Все эти или сходные с ними ощущения сигнализируют о том, что мышцы руки глубоко расслаблены. Расслабленная мышца всегда теплая, тяжелая, пульсирующая. Впрочем, у учащихся возможны разнообразные индивидуальные оттенки и вариации этого ощущения. Несколько самых первых попыток могут привести и к прямо противоположным ощущениям — прохладе, легкости и т.п. Ведущему не следует подробно останавливаться на описании ожидаемых от упражнения эффектов до того, как занимающиеся

сами попытаются его выполнить. Пусть первое ощущение расслабленности придет к ним не как навязанный шаблон, а изнутри, в виде собственного открытия.

Комбинируя и подбирая вместе с ведущим наиболее приемлемые для себя упражнения, учащиеся могут быстро научиться расслаблять руки, ноги, лицо. Внутренняя картина расслабления становится все более яркой и отчетливой.

В ходе занятий ведущему необходимо обращать внимание на эмоциональную окраску тех образов расслабленности, которые появляются у учащихся. Для одних ощущение расслабленных мышц становится желанным сразу, другие долго не могут его «распробовать», третьи склонны расценивать это ощущение, скорее, как неприятное. Со временем «аппетит» к расслаблению так или иначе приходит ко всем. Для ускорения этого процесса на первых порах желательно стимулировать выражение участниками, прежде всего, своих положительных чувств и оценок относительно опыта релаксации.

Упражнение 2. «Мышечная релаксация»

Время проведения: 20 минут.

Цель: обучение приему нервно-мышечной релаксации.

Инструкция

- *Сядьте на удобный стул, не скрещивая ног, ступни на полу. Растяните слишком тугую одежду и не напрягайте ноги.*

- *Вытяните пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение 10 секунд, затем снимите напряжение с мышц (мгновенно расслабьтесь). Сосредоточьтесь на приятном чувстве расслабления после снятия напряжения. Повторите 3-5 раз.*

- *Опираясь пятками на пол, отгибайте пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 секунд, а затем на 10 секунд расслабьтесь. Повторите 3-5 раз. Попробуйте почувствовать приятные ощущения от расслабления.*

- *Поднимите ноги сантиметров на 10 над полом, отгибая пальцы ног к себе (как вы это делали с пятками на полу). Теперь будет включена новая группа мышц — мышцы бедра. Оставайтесь в таком положении 10 секунд, а затем расслабьтесь, позволяя ногам упасть. Повторите 3-5 раз. Ваши ступни, голени и бедра должны согреться при расслаблении, и вы испытаете приятные ощущения.*

Обсуждение

- *Что получилось?*

- *Что вызывало трудности?*

- *Кому из вас это упражнение подошло?*

Упражнение 3. «Мысленная картина»

Время проведения: 10 минут.

Цель: обучение визуализации для достижения нервно-мышечного

расслабления.

Инструкция

- Сядьте поудобнее, не напрягая мышц. Не скрещивайте руки, ноги или кисти рук. Отдыхайте, дайте вашему телу расслабиться.

- Глубоко вдохните, втягивая воздух постепенно через нос, пока легкие не наполнятся.

- Выдохните плавно, тоже через нос, пока полностью не освободите легкие. Попробуйте делать это ритмично. Не сжимайте и не выдыхайте все разом.

- Начните новый цикл, прислушайтесь к своему дыханию, к тому, как ваши легкие раздуваются, и затем плавно выпускайте воздух. Ваше дыхание похоже на движение волн, мягко набегающих на берег (выдох) и снова откатывающихся назад (вдох). Зримо воображайте в уме волны, их плеск и вкус морской воды, легкое дуновение бриза.

Упражнение 4. «Ресурсные образы»

Время проведения: 10 минут.

Цель: научиться использовать воображаемые образы для достижения нервно-мышечного расслабления.

Ведуций. *Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть цветущий луг, берег моря, поляна в лесу, освещенная теплым летним солнцем. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях.*

Вначале упражнение будет даваться с трудом, поэтому его можно осваивать дома, в тишине, перед сном или перед подъемом, если есть время.

Чтобы не бояться опоздать, выделите себе 20-30 минут (этого времени более чем достаточно) и поставьте будильник, чтобы не думать о времени. По мере освоения техники, усиления образов вы сможете использовать ее в стрессовых ситуациях.

Упражнение 5. «Стряхни»

Время проведения: 5 минут.

Цель: научить избавляться от мешающих и неприятных эмоций.

Ведуций. *Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»*

Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в

порядок и избавиться от неприятных чувств.

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места, и начните потряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе — слетает с вас как с гуся вода.

Потом потряхните свои ноги — с носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если вы будете издавать какие-то звуки... Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот.

Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее и веселее.

Обсуждение

- Как изменилось ваше самочувствие после выполнения задания?

Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения»

Время проведения: 5 минут.

Когда вы отдыхаете между занятиями во время подготовки к экзаменам, иногда важно потратить на это немного времени, но отдохнуть максимально. Я перечислю некоторые способы, а вы можете выбрать те, которые подойдут вам. Вот эти способы:

- спортивные занятия;
- контрастный душ;
- стирка белья;
- мытье посуды;
- свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить на помойку. Из другой газеты слепить свое настроение. Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью);

- потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню;
- погулять в тихом месте на природе.

Обсуждение

- *Какими еще способами можно воспользоваться? Дайте советы друг другу.*

Упражнение 6. «Массируем руки»

Время проведения: 5 минут.

Цель: стимуляция познавательных способностей.

Ведущий. *После отдыха важно уметь снова включиться в работу. Для этого можно использовать очень простое упражнение. Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.*

Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершайте круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями»

Время проведения: 10 минут.

Негативные эмоции мешают нам приступить к работе либо продолжать работу, мешают собраться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда вы уже испытываете эти эмоции?

- Можно разрядить свои эмоции, высказавшись тем людям, которые поймут и посочувствуют.

- Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце — это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.

- Произвести любые спонтанные звуки — напряжение может быть «заперто» в горле.

- Можно использовать такой прием, как дыхание уступами: три-четыре коротких выдоха подряд, затем такое же количество коротких вдохов.

Упражнение 7. «Сохраняем силы»

Цель: снятие эмоционального напряжения. Инструкция

- Делая выдох спокойно, не торопясь, сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

- Слегка помассируйте кончик мизинца.

- Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «ааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекает ощущение напряжения, усталости. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселье и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «ааааа» все громче и громче, пока неприятные ощущения не покинут вас полностью.

- На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий, высокий, протяжный звук: «Иишии!». Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого звука. А теперь попробуйте прокричать этот звук, подобно сигнальной сирене, — произносите его то выше, то ниже (30 секунд).

Вы заметили, что сохранили свои силы?

Упражнение 8. «До встречи на экзаменах!»

Время проведения: 5 минут.

Цель: дать возможность учащимся поделиться мнениями о занятиях.

Ведущий. *У меня в руках горящая свеча. Я хочу, чтобы в ваших руках всё всегда спорилось, горело и получалось как надо. Давайте передавать ее друг другу. Тот, у кого в руках окажется свеча, может сказать всем нам о том, что принесли ему наши занятия, что он узнал нового.*

Тренинг стрессоустойчивости для выпускников школ

«Городской центр диагностики,
коррекции и психологической
помощи детям и подросткам
«Детство» г. Краснодар

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Психологи и педагоги, работающие с подростками в период их подготовки к выпускным экзаменам, должны понимать, насколько важно в это время создать условия для того, чтобы подросток смог:

- осознать, от чего же зависит успешность в том или ином начинании;
- узнать о возможных стратегиях выбора;
- выяснить сферу своей наибольшей успешности;
- способствовать повышению уверенности в своих силах, укреплению чувства собственного достоинства;
- научиться выявлять область, в которой требуется помощь от других людей и просить о помощи без ущерба чувству собственного достоинства;
- уяснить особенность проверки знаний на экзаменах, в ситуации, связанной со стрессом и непредсказуемым результатом;
- прояснить природу эмоций и научиться ими управлять, осознавая их «послания» и снимая излишнее напряжение.

Проведение цикла групповых тренинговых занятий с подростками поможет им при подготовке и сдаче экзаменов.

Помимо напряжения сил, связанных со сдачей выпускных экзаменов, обстановка необычности формы сдачи экзаменов (тестирование), непривычной обстановки, отсутствия знакомых людей (учителей, которые знают ребят и могут им помочь, подбодрить) во время экзамена увеличивает напряжение.

Цели программы:

- Повышение стрессоустойчивости.
- Снижение тревожности, раздражительности, агрессивности и др. состояний, сопровождающих ситуацию экзамена.

Задачи программы:

- Дать понятие об экстремальных психологических и физиологических нагрузках.
- Снизить проблемы риска для здоровья во время подготовки и проведения экзамена,
- Научить элементам саморегуляции.
- Стимулировать самостоятельный поиск путей профилактики, предупреждения и преодоления негативного влияния интенсивной учебной деятельности на организм.

Структура программы

Программа рассчитана на предэкзаменационный период (с февраля по апрель (май)).

Занятия целесообразно проводить раз в неделю по 80 минут.

Группа из 6-12 выпускников, которые выявлены в результате проведения психологической диагностики. Это дети с повышенной тревожностью, подверженные стрессу и т.п.

Программа включает в себя:

- диагностику;
- релаксационные, медитационные упражнения;
- ролевые игры;
- психологические игры и др. техники.

Оборудование необходимое для занятий:

- Отдельное помещение.
- Магнитофон.
- Релаксационная музыка.
- Тетрадь.
- Бумага для рисования.
- Карандаши, фломастеры, краски (в зависимости от выполняемых заданий).

Диагностический блок

Примерный перечень диагностик, позволяющих отобрать ребят для групповой работы

1. Устойчив ли я к стрессу? (см. Субботина Л.Ю. Стресс. -Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2001.)

2. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации. (см. Субботина Л.Ю.)

3. Справляетесь ли вы со стрессом? (см. Субботина Л.Ю.)

4. Как вы решаете свои проблемы? (см. Субботина Л.Ю.)

5. Выявление уровня тревожности подростков (см. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. – М., 1995, с.126-131).

6. Насколько вы уверены в себе? (см. Прихожан А.М. Психология

неудачника: Тренинг уверенности в себе. – М.: ТЦ «Сфера», 1997.)

7. Личная тревожность. Ситуативная тревожность (см. Лучшие психологические тесты. — СПб., 1987.).

8. Уравновешенный ли вы человек? (см. Стресс, депрессия: 250 способов самозащиты без таблеток дома, в пути, на работе – М.: ТОО ИИА «Евразия +», 1998.).

План проведения групповых занятий с подростками

Приводимый план групповых занятий с подростками является ориентировочным и может изменяться в зависимости от особенностей групп, с которыми работает психолог.

Если в классе по результатам теста и наблюдениям много ребят с высоким уровнем личностной тревожности, стоит больше внимания уделить проблеме уверенности в себе, если высок уровень тревожности при взаимоотношениях с другими людьми, надо провести дополнительные занятия о том, как взаимодействовать с ровесниками и родителями, работать над расширением компетентности в общении и т.д.

Занятие 1

Условия успеха

1. Выявление факторов, оказывающих влияние на успех:

- уверенность в себе;
- количество приложенных усилий;
- помощь и поддержка других людей;
- особенности ситуации;
- везение. Фортуна.

Договор о порядке обсуждения поставленных проблем и об условиях совместной деятельности.

Занятие 2

Что значит быть уверенным в себе, от чего зависит уверенность

1. Обсуждение разницы в поведении, отношении к себе и к другим людям уверенного, неуверенного и агрессивного человека.

2. Выявление сходства в позиции агрессивного и неуверенного человека, проявляющегося в том, что ответственность переносится на окружающих.

3. Беседа о том, что означает и в чем проявляется ответственность за свою жизнь (умение оценить ситуацию, взвесить возможности выбрать варианты деятельности, действовать, неся ответственность за результат).

4. Самоанализ сильных сторон своей личности.

5. Информация о достоинствах подростка от сверстников.

Занятие 3

Просьба о помощи, как проявление уверенности

1. Почему сложно попросить о помощи?
2. Неумение и незнание как свидетельство роста и развития.
3. В чем требуется помощь:
 - просьба о недостающей информации;
 - помощь в овладении действием;
 - поддержка в трудных ситуациях, при плохом настроении.
4. Как попросить о помощи (составление «инструкции»):
 - кратко расскажи об обстоятельствах;
 - назови, в чем требуется помощь;
 - спроси, может ли человек выполнить то, о чем просишь;
 - в случае согласия договорись как именно (где, когда) будет оказана помощь;
 - во всех случаях не забыть поблагодарить за уделенное внимание;
5. О чем свидетельствует отказ в просьбе о помощи?

Занятие 4

Зачем нужны эмоции

1. Знакомство с различными теориями о происхождении эмоций.
2. Выявление взаимосвязи между физическими проявлениями и эмоциональными переживаниями.
3. Обсуждение теории о том, что эмоции — проявление атавизма, и поскольку они достались в наследство от мира животных, то могут «отмереть» в процессе эволюции.
4. Беседа о том, какой возможна жизнь в мире, населенном только неэмоциональными людьми.
5. Переживания помогают оценить изменения ситуации и благодаря этому приспособиться к новизне.
6. Выяснение того, что разнообразие в переживании одинаковых событий делает жизнь значительно ярче и интереснее, без этого люди были бы слишком похожи друг на друга.
7. Выполнение задания «Какие чувства мне знакомы» (подростков просят назвать те чувства, которые им известны, а затем одной чертой подчеркнуть те, которые посещают их редко, двумя — те, которые они испытывают часто, и перечеркнуть те, от которых им хотелось бы избавиться).

Занятие 5

Как управлять своими эмоциями

1. Обсуждение результатов выполнения последнего задания предыдущей встречи: называются эрудиты, вспомнившие больше всего

названий чувств и эмоций, и сообщается о тех эмоциях, которые оказались для большинства знакомы, но нежелательны.

2. Дискуссия о том, бывают ли абсолютно «полезные» или «вредные» чувства.

3. Выяснение «+» и «-» состояния волнения.

4. Выполнение теста «Выявление уровня тревожности подростков» (Текст теста см. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. – М., 1995, с.126-131) (перед этим, снимая защитные барьеры, стоит напомнить подросткам, что именно в разнице восприятия тех или иных ситуаций и проявляется индивидуальность каждого человека).

5. Первый шаг в управлении своим состоянием — точное определение эмоционального состояния. Игра «Кто составит цепь длиннее». Участникам называют две полярных эмоции: *ужас - спокойствие* и предлагают заполнить промежуток как можно большим количеством слов, соответствующим переходу из одного состояния в другое.

Занятие 6

Влияние ситуации на эмоциональное состояние

1. Обсуждение результатов выполнения теста «Выявление уровня тревожности»: ведущий называет те из 30 ситуаций, которые у большинства вызывают тревогу, и те, в которых все чувствуют себя достаточно спокойно. Хотя подростка очень страшит перспектива быть похожим на большинство других, осознание своей исключительности тревожит не меньше. Знание, что другие люди в похожих ситуациях испытывают аналогичные чувства, оказывает успокаивающий эффект.

2. Обсуждение того, что чаще всего люди волнуются в ситуациях знакомых, в которых раньше пришлось столкнуться с неуспехом или очень высоким успехом, а также в ситуациях незнакомых.

3. Обсуждение конкретных путей получения информации о существующих способах проведения экзаменов, рассказ об особенностях письменного и устного экзаменов, о стратегии работы во время выполнения задания в форме теста.

4. Выполнение любого теста, позволяющего выявить уровень информированности или качество работоспособности подростков (в зависимости от целей, стоящих при организации работы с данным коллективом).

Занятие 7

Как справиться со стрессом

1. Прояснение понятия «стресс».

2. Выявление взаимосвязи между состоянием тревоги и физическим состоянием тела (Упражнение «Скульптор и глина»).

3. Отработка простейших приемов релаксации.

4. Рассказ о медитации и саморегуляции.

5. Знакомство со способами изменения своего состояния приемами арт - терапии. Подростков просят нарисовать то, что их волнует, любым способом: реалистичным, символичным, абстрактным, цветовым. Затем на этом же листе, или на новом подросткам необходимо дорисовать картинку так, чтобы, глядя на нее, сам автор не испытывал неприятных эмоций.

Подбор упражнений к предлагаемому плану занятий, количество занятий определяется особенностями конкретного коллектива детей их интересами; возможностями и профессиональными пристрастиями самого психолога.

В приложении предлагаются упражнения для снятия стрессового состояния, а также релаксации и медитации.

ГОТОВИМСЯ К ЕГЭ И ОГЭ: ПРОГРАММА ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ «ФОРМУЛА УСПЕХА»

Цель:

Оказание психологической помощи обучающимся при подготовке к государственной итоговой аттестации.

Задачи:

- познакомить выпускников с особенностями и процедурой ЕГЭ для снижения тревожности и повышения интереса к результатам экзамена;
- научить справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче экзаменов;
- развить умение адекватно оценивать свои возможности, планировать и распределять время;
- освоить на практике методы саморегуляции, снижения напряжения и самоподдержки;
- повысить самооценку обучающихся, уверенность в себе и в положительном результате сдачи экзамена.

Формы и методы работы

Оптимальная форма фронтальной психологической подготовки выпускников к ЕГЭ – психолого-педагогические занятия с элементами тренинга.

На занятиях не просто происходит обучение технологиям, но и формируются позитивные установки, помогающие эффективно сдавать экзамены и справляться с любыми стрессовыми ситуациями в жизни. Каждый участник пополняет свою «копилку» представлений о ЕГЭ: «чем лично для меня ЕГЭ лучше традиционного экзамена»; «наиболее подходящие для меня способы снятия тревоги и напряжения»; «что лично мне помогает чувствовать себя увереннее (мои ресурсы)».

Формы работы: групповая дискуссия, разбор конкретных ситуаций на

экзаменах, отработка умений и навыков в специальных упражнениях, групповое обсуждение, информирование, психогимнастика, «мозговой штурм», освоение техник саморегуляции, самоподдержки.

Участники программы:

- ученики 9-11 классов (группа до 15 человек);
- ведущий группы (психолог);
- ассистент ведущего (педагог или психолог).

Ожидаемые результаты:

- усвоение психологических основ сдачи экзамена;
- освоение техник саморегуляции;
- освоение приемов планирования рабочего времени на экзамене;
- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

Тематический план занятий

№ занятия	Темы занятия	Количество часов
1	Плюсы и минусы ЕГЭ: объективный взгляд на экзамен	2
2	Понятие о стрессе. Как справиться со стрессом на экзамене	2
3	Уверенность на экзамене	2

Темп и продолжительность занятий:

- 9-11-е классы – 4 академических часа;
- 11-е классы – 6 академических часов.

Эффективность работы

Определяется результатами скрининг-диагностики.

В качестве диагностики состояние участников в начале и в конце программы используются рисунки «Экзамен» и «Уверенность на экзамене».

Эффективность занятий также определяется методом анкетирования участников, а также отзывами педагогов школ.

Занятие 1.

Тема: «Плюсы и минусы ЕГЭ: объективный взгляд на экзамен»

Цель: познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ в сравнении с традиционными экзаменами, выработать адекватное представление ЕГЭ, повысить мотивацию к участию в занятиях.

Материалы: тетради по количеству участников, ручки, писчая бумага, цветные карандаши.

1. Знакомство

Цель: снятие психофизического напряжения, создание атмосферы

безопасности на занятии.

Инструкция: «Представьтесь, пожалуйста. Назовите свой любимый цвет, любимое блюдо, расскажите о своих увлечениях». Упражнение выполняется по кругу, участники передают друг другу мячик.

2. Упражнение «Ассоциации»

Цель: настрой на тему, возможность поделиться своими чувствами по поводу экзамена.

Инструкция: «Ассоциация – это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-либо слово. Придумайте ассоциации к слову «экзамен». Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову».

Ведущий: «На протяжении всех занятий вводятся правила, сформулированные в форме слогана. Они записываются в тетрадь на отдельной странице».

ПРАВИЛО №1. Экзамен – не конец жизни. Я – это не только экзамен.

3. Рисунок «Символ экзамена»

Цель: проработка тревоги и страха перед экзаменами.

Инструкция: «На листе бумаги нарисуйте, пожалуйста, символ (метафору) экзамена».

Обсуждение.

4. Мини-сочинение «Если не...»

Цель: проработка тревоги и страха перед экзаменами.

Инструкция: «А сейчас страшная история. Мы с вами заглянем в страшную «черную дыру». Что произойдет, если вы (о, ужас!) не поступите в институт? Напишите мини-сочинение на эту тему».

Обсуждение.

5. Дискуссия «ЕГЭ – лучше или хуже традиционного экзамена?»

Цель: выработка объективного отношения к ЕГЭ и ОГЭ, снижение тревоги.

Ведущий: «Во многом результат нашей работы зависит от того, как мы относимся к тому, что делаем. Образно об этом написал Уолтер Рассел: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете... Так гласит восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов... Это пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления и болезни».

ПРАВИЛО №2. Если не можешь изменить ситуацию, измени отношение к ней.

6. Таблица «Плюсы и минусы ЕГЭ и ОГЭ»

Цель: выработка объективного отношения к ЕГЭ

Инструкция: «В тетради заполните таблицу «Плюсы и минусы ЕГЭ». Во время работы используйте таблицу «Сравнительный анализ

традиционного экзамена и ЕГЭ (приложение 1). Подчеркните в таблице то, что лично для вас представляется плюсом ЕГЭ».

Обсуждение.

7. Рефлексия

Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем занятии.

Подводится итог занятия. Ведущий задает вопрос: «Что важного, интересного, полезного было для вас на этом занятии?».

8. Завершение. Упражнение «Хвастунишка» (по кругу с мячом)

Цель: снятие напряжения после занятия, создание позитивного настроения.

Инструкция: «Сейчас мы с вами будем хвастаться: «Я самый..., я лучше всех...».

Занятие 2.

Тема: «Понятие о стрессе. Как справиться со стрессом на экзамене».

Цель: познакомить учеников с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

Материалы: карточки к упражнению «Откровенно говоря...», раздаточный материал к упражнению «Эксперимент», старые газеты.

1. Разогрев. Упражнение «Приветствие без слов»

Цель: создание настроения на занятие, развитие коммуникативных умений.

Инструкция: «Сейчас мы будем приветствовать друг друга, используя язык движений и жестов».

2. Упражнение «Откровенно говоря»

Цель: побудить участников к откровенному разговору, создать доверительную атмосферу на занятии.

Материал: карточки с написанными на них незаконченными предложениями.

Инструкция: «На карточке написано начало предложения, прочитайте его и закончите, как считаете нужным».

Примерное содержание карточек:

- «Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...»
- «Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...»
- «Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...»
- «Откровенно говоря, когда я прихожу домой...»
- «Откровенно говоря, когда у меня свободное время...»
- «Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку...»
- «Откровенно говоря, когда я волнуюсь...»
- «Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...»

- «Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах...»
- Обсуждение: «Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?»

3. Упражнение «Эксперимент»

Цель: смоделировать ситуацию, научить самообладанию в стрессовых ситуациях

Инструкция: «Каждый из вас получит карточку с заданием. Вам надо прочитать текст и записать его в тетрадь. Время выполнения задания – 2 минуты. Обратите внимание на свои мысли и чувства во время выполнения задания. Это задание – модель экзамена, мини-стресс, т.к. время ограничено».

Содержание задания:

«ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕ
Ю

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ
нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННОГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсто;
наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног».

Обсуждение: «Какие мысли и чувства удалось отследить перед заданием и во время работы? Какую стратегию выполнения задания вы выбрали: сразу начали писать или сначала прочитали текст? Уложились ли в отведенное время?»

4. Презентация темы

Экзамен – проверка знаний в условиях стресса. И значит, необходимо разобраться с тем, что такое стресс, и какое влияние оказывает на человека ситуация неопределенности.

Стресс – это своего рода сигнал бедствия, который заставляет тело подготовиться либо к «бою», либо к «бегству». Стресс мобилизует нас на борьбу с неожиданным препятствием.

Научные исследования показывают, что существуют две группы людей, по-разному переживающих стресс («бой» и «бегство»). В зависимости от того, как ведут себя старшеклассники в тревожной ситуации перед предстоящими экзаменами, всех ребят можно разделить на две группы. Одни приходят в состояние повышенной мобилизации, готовы отстаивать свои права на хорошую отметку, т. е. проявляют качества, аналогичные спортивной злости, помогающей выиграть. Другие суетливо листают учебник. Эти школьники предчувствуют поражение. Взяв экзаменационный билет, они не могут сразу прочитать вопросы.

Медики и психологи выяснили, что экзамен затрагивает глубокие пласты личности. Возможность провала становится для ученика показателем его несостоятельности, неполноценности. При таком восприятии экзамен – уже не просто проверка знаний, а препятствие, которое может лишить старшеклассника самоуважения, уважения в глазах окружающих. Это проверка на способность отстоять право чувствовать себя Человеком. Причём не играет роли даже «объективный результат» - полученные отметки.

Хорошую оценку такие ученики называют счастливым случаем, удачным билетом. А не плодом собственного труда. Формируется замкнутый круг: прошлые неудачи – сходный тип реагирования на них – новая неудача – закрепление способа реагирования. Так и накапливается груз провалов. Неудача для таких людей равносильна личностному поражению, поскольку затрагивает глубокие пласты самооценки.

5. Таблица «Позитивные и негативные установки»

Цель: познакомить с когнитивными установками, мешающие нормальной сдачи экзамена, переформулировать нездоровые установки на здоровые.

Психологический фактор	Негативная установка	Позитивная установка
1	2	3
1. Негативная установка на экзамен	«У меня ничего не получится»	«Я надеюсь и верю, что у меня всё получится». ПРАВИЛО №3. Делай, что должен, и будь, что будет. ПРАВИЛО №4. Думай о задании, а не об оценке.
2. Негативное отношение к себе	«Я бездарь и неудачник»	«Я уважаю и люблю себя»
3. Стремление быть совершенным	«Я не имею право на ошибку. Я обязан делать всё на «отлично». Я обязан быть успешным»	«Каждый человек имеет право на ошибку. Я имею право иногда быть неуспешным»

6. Упражнение «Слова поддержки»

Цель: научить поддерживать себя в ситуации экзамена.

Инструкция: «Напишите слова ободрения и поддержки, как если бы их сказал человек, который верит в вас и уважает вас». Обсуждение.

ПРАВИЛО №5. Поддерживай себя, особенно в трудный момент.

7. Мини-лекция о стрессе.

Цель: осветить теоритические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса.

Информирование

Ганс Селье выделил три фразы реагирования организма на стресс:

1. Реакция тревоги. В начале стрессовой ситуации происходит мобилизация сил. Об этом свидетельствуют: учащённый пульс, дыхание и сердцебиение, частые головные боли и боли в желудке, повышенное потоотделение, снижение усидчивости, неспособность сосредоточиться,

приступы раздражительности, гнева, беспокойство, смятение, отсутствие уверенности в себе, страх.

2. Фраза сопротивления. Делается попытка преодолеть возникшие трудности. На этой стадии организм оказывается более устойчивым к разнообразным вредным воздействиям, чем в обычном состоянии. Самая эффективная помощь в данный период – укрепление уверенности ребёнка в себе.

3. Реакция истощения. После длительного напряжения понижается способность организма к сопротивлению. В это время возрастает восприимчивость к заболеваниям, уменьшается запас жизненных сил, снижается уверенность.

ПРАВИЛО №6. Стресс – норма жизни. Главное – не доводить себя до третьей фазы.

8. Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения»

Цель: познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия напряжения

Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется ещё и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддаётся сознательному регулированию. Существуют психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними познакомимся.

Способы снятия нервно-психологического напряжения:

- Заняться спортом;
- Принять контрастный душ;
- Постирать бельё вручную;
- Помыть посуду;
- Скомкать газету и выкинуть её;
- Порвать газету на мелкие кусочки, «ещё мельче», затем выбросить в помойку;
- «Слепить» из газеты своё настроение;
- Закрасить газетный разворот;
- Громко спеть любимую песню;
- Покричать то громко, то тихо;
- Потанцевать под музыку, причём как спокойную, так и «буйную»;
- Погулять в лесу, покричать. Дома можно покричать в «коробку крика» (коробка из-под обуви с вырезанным отверстием и набитая ватой)).

9. Упражнение «Прощай, напряжение!»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Инструкция: «Скомкать газетный лист, вложив в это занятие всё своё напряжение. Сделать комок, как можно меньше и по команде одновременно всем бросить комок в цель на доске».

Обсуждение: «Как вы себя чувствуете? Расстались ли вы со своим напряжением? Ваши ощущения до и после упражнения».

10. Мини-лекция «Релаксация»

Цель: познакомить с понятием релаксации.

Информирование

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением и нарушением дыхания. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, бывает достаточно расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

11. Упражнение «Дыхательная релаксация»

Цель: научить справляться с тревогой, используя дыхание.

Инструкция: «Наиболее простой способ – дыхание на счёт. Примите удобное положение, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счёта сделайте вдох, на четыре счёта – выдох. Сделайте 3-5 вдохов-выдохов».

Обсуждение: «Как поменялось ваше состояние? Возникли ли трудности при выполнении упражнения?».

12. Упражнение «Мышечная релаксация»

Цель: научить справляться с тревогой, используя методы мышечной релаксации.

Инструкция: «вашему вниманию предлагается несколько упражнений, основанных на расслаблении мышц:

1) Дыхание: вдох (с надуванием диафрагмы) – задержать дыхание – медленно выдохнуть через рот (3-5 раз)

2) На вдохе поднять брови (удивиться) – задержать дыхание – медленно опустить брови на выдохе (3-5 раз).

3) На вдохе зажмурить глаза – задержать дыхание – медленно открыть глаза на выдохе (3-5 раз)

4) На вдохе растянуть улыбку (оскалиться) – задержать дыхание – медленно на выдохе убрать улыбку (3-5 раз)

5) Руки зажать в «замок» на уровне груди, пальцы сдвинуть в «замке» и надавить ладонь на ладонь – задержать дыхание – медленно расцепить руки на выдохе (3-5 раз)

6) Делать одновременно упражнения 3), 4), 5).

7) Сесть на краешке стула, выпрямить спину, на вдохе приподнять ноги над полом и потянуть носки на себя – задержать дыхание – медленно выдохнуть».

Обсуждение: «Как поменялось ваше состояние? Возникли ли трудности при выполнении упражнения?».

13. Рефлексия

Цель: получение обратной связи о прошедшем занятии.

Учащимся предлагается ответить на вопросы: «Как вы себя чувствуете? Какой способ снятия тревоги оказался наиболее подходящим лично для вас?»

Занятие 3.

Тема: «Уверенность на экзамене»

Цель: познакомить выпускников с правилами и процедурой ЕГЭ, повысить уверенность в себе, своих делах, актуализировать внутренние ресурсы.

Материалы: лист бумаги (по количеству учащихся), цветные карандаши, памятка для выпускников «Как подготовиться к ЕГЭ» (по количеству учащихся).

1. Разогрев. Упражнение «Я люблю... Я хочу... Я могу...»

Цель: создать положительный настрой, развить эмпатию, повысить самооценку.

Инструкция: «Передавая по кругу мячик, закончите фразы: «Я люблю...» затем – «Я хочу...» и наконец – «Я могу...».

Обсуждение: «Трудно ли было говорить о себе? Как вы себя чувствовали, когда говорили о себе?»

2. Тест «О правилах и процедуре проведения ЕГЭ»

Цель: в простой и эмоционально комфортной форме проверить степень знакомства с процедурой проведения ЕГЭ

Инструкция: «Важно хорошо ориентироваться в правилах и процедуре проведения ЕГЭ. Вам предлагаются вопросы, касающиеся этих правил. Из нескольких вариантов ответов выберите правильный» (приложение 2)

3. Памятка для выпускников «Как подготовиться к сдаче ЕГЭ и ОГЭ» (приложение 3)

Цель: информировать в доступной форме об эффективных способах подготовки к экзаменам и правилах поведения во время ЕГЭ, выработка правила №7

ПРАВИЛО №7. Найди собственный индивидуальный стиль сдачи экзамена в соответствии со своими интеллектуальными и личностными особенностями (выбор преимущественного типа задания, распределение времени во время экзамена)

Обсуждение

4. Мини-лекция «Уверенность на экзамене»

Цель: формирование уверенного поведения во время экзамена

Информирование

Чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в себе, в своих силах. Мы с вами уже говорили о том, каким образом можно справиться с состоянием тревоги во время экзамена. Сегодня мы узнаем, что еще помогает чувствовать себя уверенно.

Уверенность складывается из двух составляющих: как ты себя чувствуешь и как выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техник самоподдержки и релаксации, которые мы уже осваивали. Как можно повысить свою уверенность? Прежде всего, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя уверенно, то и ощущения тоже меняются. Кроме того, у каждого есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации.

5. Упражнение «Мои ресурсы»

Цель: помочь обучающимся найти в себе те качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно.

Инструкция: «Разделите лист бумаги на две части. На одной напишите «Чем я могу похвастаться». Здесь вы должны указать те свои качества и характеристики, которые считаете своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа: «Чем это поможет мне на экзамене». Напротив каждой сильной стороны опишите, каким образом она поможет вам во время экзамена. Желающие озвучивают результаты выполнения упражнения».

6. Упражнение «Образ уверенности»

Цель: показать обучающимся, как можно усилить свое ощущение уверенности

Инструкция: «Вспомните ситуацию, когда вы чувствовали себя уверенно. Закройте глаза и представьте, какой образ, цвет, вкус, мелодия, какие тактильные ощущения могли бы для вас символизировать это состояние уверенности. Желающие могут поделиться своими символами».

7. Рисунок «Символ уверенности»

Цель: закрепление ощущение уверенности

Инструкция: «Нарисуйте символ (образ) уверенности, о котором мы говорили во время предыдущего упражнения».

После окончания работы необходимо попросить участников показать рисунки и кратко рассказать о них.

Обсуждение: «Что было легко, а где почувствовали трудности? Как этот символ способен помочь?»

Если дети сами не отметят, им нужно подсказать, что, представив себе этот символ в трудной ситуации, можно усилить ощущение уверенности.

8. Упражнение «Декларация моей самооценки»

Цель: повышение самооценки, возможность поверить в свои силы

Инструкция: «Я сейчас прочитаю вам «Декларацию моей самооценки». Это своеобразный гимн уникальности человека.

«Я – это я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как я. Все, что исходит от меня, подлинно мое, потому что именно я выбираю это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были – тревога,

удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он произносит – вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе. Все. Что я вижу и ощущаю, все, что я говорю и что делаю, что я думаю и чувствую в данный момент, - мое. И это в точности позволяет мне узнать, где я и кто в данный момент. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, сохранить то, что представляется нужным, и открыть что-то новое в себе самом. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы стать близким другим людям, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому я могу строить себя. Я – это я, и это замечательно!»

Обсуждение: «Как вы себя чувствуете? Поделитесь с участниками группы своим настроением, душевным состоянием. Что вам дало это упражнение?»

9. Рефлексия

Цель: подведение итогов занятий

Инструкция: «Вспомните прошедшие занятия. Что для вас было наиболее интересным и важным? Будете ли вы полученный опыт (знания) применять в жизненных ситуациях?»

После обсуждения школьники заполняют анкету-отзыв участника тренинга (*приложение 4*).

Приложения к тренингу

Приложение 1

Сравнительный анализ традиционного экзамена и ЕГЭ

Отличительные особенности	Традиционный экзамен	ЕГЭ
Что оценивается	Важны не просто фактические знания, а умение их преподнести. Уровень развития устной речи может позволить скрыть пробелы в знаниях	Оцениваются фактические знания и умение рассуждать, решать
Что влияет на	Большое влияние	Оценка максимально

оценку	оказывают субъективные факторы: контакт с экзаменатором, общее впечатление и т.д.	объективна
Возможность исправить собственную ошибку	На устном экзамене можно исправить во время рассказа или на ответе на вопрос экзаменатора, на письменном – при проверке письменной работы	Практически отсутствует
Кто оценивает	Знакомые ученику люди	Незнакомые эксперты
Когда можно узнать результаты экзамена	На устном экзамене – практически сразу, на письменном – через несколько дней	Через более длительное время
Содержание экзамена	Ученик должен продемонстрировать владение определенным фрагментом учебного материала (темой, вопросом и т.д.)	Экзамен охватывает весь объем учебного материала
Как происходит фиксация результатов	На письменном экзамене – на том же листе, на котором выполняется задание. на устном – на черновике	Результаты выполнения задания необходимо перенести на специальный бланк регистрации ответов
Стратегия деятельности во время экзамена	Выбор заданий строго регламентирован	Индивидуальный подход к выбору заданий

Приложение 2

Тест о правилах и процедуре ЕГЭ и ОГЭ

1. Чем нельзя пользоваться на экзамене:

- мобильным телефоном (+);
- гелевой ручкой;
- тестовым материалом (КИМ)?

2. На экзамен необходимо принести:

- учебник;
- паспорт (+);
- персональный компьютер.

3. При нарушении правил проведения экзамена обучающийся:

- встает в угол;
- удаляется с экзамена (+);
- платит штраф.

4. Для выхода из аудитории во время экзамена необходимо обратиться:
 - к организатору (+);
 - к президенту РФ;
 - к другу.
5. Во избежание ошибок лучше сначала записать номера ответов:
 - на ладони;
 - на полях бланка;
 - на черновике (+).
6. При выполнении заданий части «А» необходимо выбрать правильный ответ и поставить в клеточку с номером правильного ответа:
 - галочку;
 - звездочку;
 - крестик (+).
7. Если при заполнении бланков у обучающегося возникнет сомнение, надо:
 - хлопнуть в ладоши;
 - топнуть ногой;
 - поднять руку (+).
8. Для подачи апелляции необходимо обратиться:
 - к ответственному организатору (+);
 - к дежурному этажу;
 - к министру образования РФ.

Примечание: (+) – правильный ответ

Приложение 3

Памятка для выпускников «Как подготовиться к сдаче экзамена»

1. Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные пособия, тетради, бумагу, карандаши.
2. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку считается, что они повышают интеллектуальную активность. Будет достаточно какой-либо картинки в этих тонах.
3. Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты – «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Четко определяй, что будешь делать сегодня: какие именно разделы будут пройдены.
4. Начни с самого сложного - с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», начни с наиболее интересного и приятного. Войдешь в рабочий ритм – и дело пойдет.
5. Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут – занятия, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

6. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить весь учебник. Целесообразно структурировать материал путем составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала

7. Выполняй как можно больше тестов по предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

8. Тренируйся иногда с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (в части «А» тестов ЕГЭ в среднем уходит 2 минуты на задание),

9. Готовясь к экзамену, думай не о том, что не справишься, а наоборот, рисуй себе картину положительную

10. Оставь один день на то, чтобы повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Накануне ЕГЭ

1. Многие считают: чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним, ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, погуляй. Выспись лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением здоровья, силы, боевого настроения. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

2. В пункт сдачи экзамена надо прийти без опоздания, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе иметь пропуск, паспорт, несколько ручек (на всякий случай).

3. Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене несколько часов.

Как вести себя во время ЕГЭ

1. Подыши, успокойся. Удели 2-3 минуты тому, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке

2. Будь внимателен! В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию, как заполнять бланк. От того, насколько хорошо ты запомнишь все эти требования, зависит правильность твоих ответов.

3. Соблюдай правила поведения на экзамене! Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с тестопакетом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и т.п.).

4. Сосредоточься! После заполнения бланка регистрации постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать

только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеши!

5. Не бойся! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

6. Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, пропуская пока те, что могут вызвать долгие раздумья. Помни: в тесте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в обычный ритм. Ты освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на сложные вопросы. Будет обидно недобрать баллов только потому, что не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызвали затруднения.

7. Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, чтобы стараться понять условие задания по «первым словам» и достраивать концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

8. Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому опора на знания по предыдущим заданиям не помогает, а только мешает сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Это правило может иметь еще один вариант, и следование ему даст тебе бесценный психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.

9. Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

10. Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

11. Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть один вариант другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой ответ, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

12. Проверяй! Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

13. Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой задач вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Удачи тебе!

Приложение 4

Анкета-отзыв участника тренинга

Тема тренинга: «Психологическая подготовка выпускников к ЕГЭ»
Ведущий:

Дата проведения: «__» _____ 20__ г.

Место проведения:

Уважаемый участник тренинга!

Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов, касающихся прошедшего тренинга. Обведите ту оценку, которая соответствует вашему мнению.

1. Насколько вы довольны в целом:

А) недоволен; б) не очень доволен; в) доволен; г) очень доволен.

2. Насколько полезным для себя вы считаете этот тренинг:

А) бесполезный; б) не очень полезный; в) полезный; г) очень полезный?

3. Будете ли вы применять полученный опыт (знания) в жизненных ситуациях: а) совсем нет; б) не уверен; в) буду; г) обязательно буду?

4. Оцените степень тревоги и страхов по поводу экзамена до и после тренинга по 10-бальной шкале (обозначьте крестиком свои оценки):

До тренинга: 0 _____ 5 _____ 10

После тренинга: 0 _____ 5 _____ 10

Вы можете добавить что-либо еще, если хотите:

Если хотите, распишитесь

Спасибо!

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОТИВОСТОЯНИЯ СТРЕССУ

1. *Противострессовое дыхание.* Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Постарайтесь представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

2. *Минутная релаксация.* Расслабьте уголки рта, увлажните губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела. Помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние.

3. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы — один за другим, в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т. д.

4. Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то - окружающие дома, природу) «по косточкам», как мы рекомендовали вам в пункте 3.

5. Встаньте, ноги - на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание свободное. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего медленно - внимание: очень медленно! - поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

6. Займитесь какой-нибудь деятельностью - все равно какой - начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода - помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

7. Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней и только на ней. Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

8. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

МЕДИТАЦИИ, РЕЛАКСАЦИИ

РАДУЖНОЕ НАСТРОЕНИЕ

Представь себе, что сейчас чудесный день, и над тобой проплывает серое облачко, на которое ты можешь уложить сейчас все свои горести и заботы. Дай всем твоим заботам просто улететь с ним...

Представь себе, что небо над тобой ярко-голубое, что легкие лучи солнца согревают тебя. Ты чувствуешь себя надежно защищенным — так мирно и спокойно вокруг. Мягкое дуновение ветерка коснулось твоей головы, и ты чувствуешь себя легко и счастливо, как маленькое легкое перышко. Ты думаешь, что ты сегодня такой же замечательный, как небо, такой же теплый, как солнце, и такой же нежный, как дуновение ветерка

Представь себе, что при вдохе твое тело наполняется золотым светом — от головы до кончиков пальцев ног... А когда ты выдыхаешь, представь себе, что все чувства, которые не нужны тебе сейчас, покидают тебя. Ты вдыхаешь золотой свет, а выдыхаешь неприятные чувства.

Ты — как маленькое перышко, которое несет легкий ветер; ты — как луч солнца, падающий на Землю. Дай еще больше расслабиться своему телу, свои плечам и рукам, своим ногам, расслабь свои стопы и ладшки.

Представь себе, что ты — как радуга, которая состоит из множества различных цветов. Нет никого на свете, кто думал и чувствовал бы так же, как ты... Это просто замечательно, что ты можешь быть здесь, среди нас...

ВОДОПАД

Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове... Ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи.

Белый свет течет по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

Свет течет по твоей груди, по животу. Ты чувствуешь, как они расслабляются, и ты сам собой, без всякого усилия, можешь глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет тебе ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты все глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами... (30 секунд.)

Теперь поблаговари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно

расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза. Во время каждого выдоха ты можешь почувствовать, как твое лицо все больше и больше расслабляется. Пусть с каждым выдохом расслабляется твой рот, нос, уши, лоб, глаза...

УЛЫБКА

Теперь вдохни глубоко-глубоко и задержи дыхание. Откинь голову назад, сделай сильный выдох, выдувая воздух как можно выше, чтобы он долетел до потолка...

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.

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 подрагивать от этой улыбающейся солнечной силы.

Ощутите улыбку во всем своем теле. Улыбаясь, ты хорошо чувствуешь себя с ног до головы, ощущаешь радость всеми клеточками своего тела.

МАЯК

Представьте, что вы плывете ночью на небольшом корабле в море. Бушует шторм, дождь заливает палубу. Корабль поднимается и опускается на волнах, его раскачивает из стороны в сторону. Кругом кромешная тьма.

Почувствуйте качку корабля, услышьте вой ветра, ощутите на лице холод дождя и ветра. Смотрите на ночное штормовое море. Почувствуйте, как устали у вас руки и как трудно вам управлять штурвалом.

Внезапно вы видите вдалеке яркий свет. Это маяк. Его неподвижный сияющий луч служит вам проводником в ночи. Вы с облегчением приветствуете эту помощь. Теперь вы знаете, куда направить корабль. Сосредоточьтесь на маяке и представьте его свет, который льется во все стороны, чтобы помочь сбившимся с пути и указать путь всем нуждающимся. Свиристует шторм, воет ветер, хлещет дождь, ночь темна. Но маяк стоит, излучая свет и силу. Никакая буря не сокрушит его.

Через некоторое время дайте этому представлению исчезнуть, оставив после себя ощущение сверкающей силы.

БАБОЧКА

Представьте гусеницу. Вы видите, как она ползет по дереву, на котором

живет. Закрепившись на ветке, гусеница начинает вить кокон. Постепенно она обволакивает себя золотыми шелковистыми нитями, пока не скроется под ними полностью. Несколько мгновений разглядывайте кокон.

Теперь окажитесь внутри кокона. Вы отдыхаете в теплой золотой темноте, в окружении мягкого шелка. Вы слабо сознаете происходящее, но чувствуете, что за внешней неподвижностью скрыто идут какие-то преобразовательные процессы.

Наконец кокон раскрывается и сквозь щель проникает луч света. Как только свет прикасается к вам, вы ощущаете внезапный прилив жизненных сил и сознаете, что можете сбросить кокон. Почувствовав, что остались без кокона, вы обнаруживаете, что вместе с ним сбросили защиту, гарантию своей безопасности и свое прошлое. Сейчас вы свободнее, чем могли когда-либо себе представить; вы красивая разноцветная бабочка. Вскоре вы сознаете, что возможности ваши безгранично расширились: вы способны летать. Вы обнаруживаете, что обитаете в неведомом вам ранее мире красок, звуков, открытого пространства. Вы чувствуете, что летите, что воздух держит вас, что вы подхвачены легким ветерком, то опускаясь вниз, то вновь взмывая вверх.

Внизу вы видите огромный луг, усеянный всевозможными цветами. Вы садитесь на один, потом перелетаете на другой, третий, — так мягко, что лепестки даже не шелохнутся. Вы чувствуете, что каждый цветок — это другое существо со своим собственным цветом и запахом, со своей собственной жизнью и своими собственными качествами. Проведите какое-то время, ощущая свои многообразно расширившиеся возможности, свою свободу и легкость.

СОЛНЦЕ

Представьте себя на пляже на рассвете. Море почти неподвижно, гаснут последние яркие звезды.

Ощутите свежесть и чистоту воздуха. Посмотрите на воду, звезды, темное небо.

Некоторое время вслушивайтесь в предрассветную тишину, в неподвижность, напитанную будущим движением.

Темнота медленно отступает и цвета меняются. Небо над горизонтом краснеет, потом становится золотым. Затем вас касаются первые лучи солнца, и вы видите, как оно медленно поднимается из воды.

Когда солнце наполовину показывается из-за горизонта, вы видите, что его отражение в воде образует дорожку золотого мерцающего света, идущего от вас к самому его центру.

Вода теплая, приятная, и вы решаете войти в нее. Медленно, наслаждаясь, вы начинаете плыть в окружающем вас золотом сиянии. Вы ощущаете соприкосновение тела с водой, полной искрящегося света. Вы чувствуете, как легко вам плыть, и наслаждаетесь движением по морю.

Чем дальше вы плывете к солнцу, тем меньше сознаете окружающую

вас воду, и тем больше становится вокруг света. Вы чувствуете, что окутаны благотворным проникающим вас светом.

Теперь ваше тело купается в живой энергии солнца. Ваши чувства проникнуты ее теплом. Ваш ум озарен ее светом.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДОМА

Представьте заброшенный сад, заросший сорной травой. В центре сада стоит старый необитаемый дом с полуразрушенными стенами и выбитыми окнами. Откройте скрипучую входную дверь, войдите внутрь и осмотрите пустые запыленные комнаты. Вид заброшенного дома может вызвать у вас чувство грусти и одиночества. Но подумайте, чем бы мог стать этот дом, если бы вы решили его восстановить. Взгляните на открывающийся отсюда прекрасный вид: деревья, озеро, горы вдаль.

Время приступить к работе и начинать ремонтировать дом. Вы закладываете кирпичом и цементом разрушенные стены. Заменяете ржавые дверные петли на новые. Перестилаете прогнившие доски пола. Вставляете в окна новые стекла и заменяете, где нужно, битую черепицу на крыше.

Вы пропалываете сад и перекапываете землю для посадки. Подготовив почву, вы высаживаете семена в разных местах сада исходя из того, каким вы хотели бы видеть его в полном цвету.

Вы подметаете дом, моете и натираете полы, красите наружные и внутренние стены. Вы поливаете сад и замечаете, что некоторые растения начинают прорастать.

Дом готов к тому, чтобы его обставить. Представьте столы, стулья, кровати, ковры, зеркала, люстры, картины, шкафы, вазы. Это ваш дом, и вы можете обставить его так, как хотите. Уделите время обустройству каждой отдельной комнаты.

Вы идете в сад и замечаете, что цветы уже начинают цвести. Они разного цвета и разной формы. Посмотрите на них и вдохните их запах. Сделайте сад таким, чтобы он вам нравился. Не хотели бы вы, скажем, поместить в центре сада фонтан или поставить статую, увитую плющом? Делайте, что хотите.

А теперь пришло время вдохнуть в дом жизнь и энергию. Вы включаете лампы и видите, что они работают. В камине трещат поленья; вы проверяете краны и убеждаетесь, что из них идет вода. Положите что-нибудь съестное в холодильник на кухне и поставьте в вазы цветы.

Вы смотрите в окно и видите цветущий сад, озеро и горы на заднем плане.

ИСТОЧНИК

Представьте источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно.

Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства.

Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект.

Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем - разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли.

Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия - вашей энергией.

Наконец, представьте, что вы этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется.

АЛМАЗ

Ярко представьте бриллиант, ограненный алмаз.

Вы видите все его сверкающие грани, гармонично включенные в единое целое.

Вы видите совершенство его формы.

Удерживайте его перед внутренним взором и дайте себе проникнуться его красотой.

Слово «алмаз» происходит от греческого адамас, что значит «несокрушимый». Отождествляясь с алмазом, почувствуйте, что он связывает вас с такой же несокрушимой частью вашего существа, с вашим Я.

Ваше Я несокрушимо страхом, невежеством, повседневной суетой и ударами жизненных обстоятельств. Оно недостижимо для теней прошлого, монстров беспокойства, призраков будущего, демонов алчности, диктатуры социального конформизма. Это ваша сверкающая многочисленными гранями единая сущность. Осознайте себя как Я, и после того как образ бриллианта угаснет, дайте этому ощущению себя как Я усилиться и стать еще более отчетливым.

НЕБО

Представьте, что сейчас летний день, и вы лежите на траве. Вы ощущаете мягкость травы. Лежа на спине, вы смотрите в небо: чистое, безоблачное, голубое. Созерцайте его какое-то время.

В поле вашего зрения появляется бабочка, и когда она пролетает над вами, вы отмечаете, какой она кажется невесомой и как красиво окрашены ее крылья. Вы наблюдаете, как она удаляется, исчезая из виду.

Теперь вы видите орла, парящего высоко в небе.

Обращая к нему взор, вы проникаете в голубую глубину неба.

Затем вы направляете взор еще выше. Теперь вы замечаете, что высоко-высоко в небе проплывает маленькое белое облачко. Наблюдайте за тем, как оно медленно растворяется.

Наконец перед вами лишь безграничное небо. Станьте небом - нематериальным, бестелесным, всеобъемлющим. Будучи небом, почувствуйте, что у вас нет границ. Почувствуйте, что вы присутствуете повсюду, что вы всего достигаете и сквозь все проникаете.

Рекомендуемая литература

1. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. - СПб.: Речь, 2002.
2. Бернар Азон. Стресс. - М., 1994.
3. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнения, - СПб., 1996.
4. Динейка К.В. 10 уроков психофизической тренировки. - М., 1987.
5. Коноваленко С.В. Экзамен? Нет проблем! Или как психологически подготовиться к экзаменам и успешно сдать их. - М., 1999.
6. Кравцов И.Ф. Помоги себе сам. - Минск, 1997.
7. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. профилактика стрессов. – М.: Изд-во Московского университета, 1993.
8. Леонов И.Г. Познай себя и других. - М., 1996.
9. Лисицын Ю.П., Жилиева Е.П. Искусство и здоровье. - М., 1974.
10. Мартынов С.М. Главное, попасть в точку. - М., 1996.
11. Мачуров С.К. Помоги себе сам. - Сыктывкар, 1991.
12. Меркле Р. Депрессия? Больше никогда! - М., 1996.
13. Мерзляков Ю.А. Путь в страну здоровья. - Минск, 1983.
14. Нейхард Джозеф Властелин Эмоций. - СПб., 1997.
15. Никифоров А.С. Эмоции в нашей жизни. - М., 1974.
16. Нуралиев М.Н. Как работать и учиться без переутомления. - М., 1994.
17. Пезешкиан Носсрат. Позитивная семейная психотерапия: семья, как терапевт. - М., 1993.
18. Пикалова Г. В. «Психологическая помощь подросткам и их родителям в период подготовки к экзаменам»/ Возможности практической психологии в образовании: Из опыта работы психологов УЦ «Перспектива». Вып. 2/ред. Пилипко Н.В. – М.: «Перспектива», 2000.
19. Прихожан А.М. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. – М.: ТЦ «Сфера», 1997.
20. Реан А.А., Гатанова Ю.Б., Баранов А.А. Психология 8-11 класс. Учебник. – СПб: «Питер», 2000.
21. Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. - М.: Прогресс, 1993.
22. Рогова Е.И. «Настольная книга практического психолога в образовании» — М., 1995.
23. Родионов В.А. и др. я и Другие. Тренинг социальных навыков. - Ярославль, 2001.
24. Семиченко. Психология эмоций. - Киев, 1999.
25. Сталенене Э.А., Мяска В. Некоторые аспекты библиотерапии. - Вильнюс, 1988.
26. Стресс, депрессия: 250 способов самозащиты без таблеток дома, в пути, на работе. – М., 1998.

27. Субботина Л.Ю. Стресс. - Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2001.
28. Тарасов Е.А., Ковалева Н.И. Прикажите себе выжить. - М., 1996.
29. Фурдуй Ф.И. Стресс и здоровье. Кишинев, 1990.
30. Фонтан Девид Как справиться со стрессом. - М.: Педагогика - Пресс, 1995.
31. Фопель. Как научить детей сотрудничать. Часть 4. - М., 1998.
32. Школьный психолог. № 16, 19,20,21 2002 г.
33. Шрайнер К. Как снять стресс. 30 способов улучшить свое самочувствие за 3 минуты. - М., 1993.

Литература

1. Материалы «Городского центра диагностики, коррекции и психологической помощи детям и подросткам «Детство» г. Краснодар – 2003 г.
2. Материалы «Информационно- методического центра» г.Сочи – 2006г.
3. Народное образование № 1, 2 2004г.
4. Образование в документах и комментариях. Единый государственный экзамен.- М., 2003.
5. Рекомендации по материалам службы практической психологии Центра аттестации и контроля качества образования РДРМЦ МО РС.
6. Стресс, депрессия: 250 способов самозащиты без таблеток дома, в пути на работе - М.: ТОО ИИА «Евразия+»,1998.
7. Справочник педагога-психолога, №1, 2012
8. Школьный психолог №13, 15 2004 г., №8 2006 г.

Содержание

Введение.....	3
Трудности и стратегии поддержки старшеклассников в период сдачи государственной итоговой аттестации.....	4
Памятка организаторам проведения государственной итоговой аттестации.....	8
Стратегии работы с детьми групп риска.....	10
Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности школьников при подготовке и сдаче экзаменов.....	19
Приемы совладания с экзаменационной тревожностью.....	22
Классный час «Помощь выпускникам в период подготовки к экзаменам».....	31
Антистрессовый классный час «Как справиться с нехваткой времени».....	39
Программа занятий по подготовке учащихся к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга.....	43
Тренинг стрессоустойчивости для выпускников школ.....	60
Готовимся к ЕГЭ и ОГЭ: программа тренинговых занятий для старшеклассников «Формула успеха».....	65
Литература.....	89