

Методические рекомендации для участников образовательного процесса по психологической подготовке к государственной итоговой аттестации «Что делать, если ждет экзамен?»

*Рекомендации подготовлены специалистами ГОБУ
«Новгородский областной центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»*

Пояснительная записка

В связи с проведением государственной итоговой аттестацией по образовательным программам основного общего и среднего общего образования у обучающихся повышается эмоциональное напряжение, растет тревожность, возникает страх перед будущим. Многие нервничают перед ответственным испытанием. Не секрет, что успешность в сдаче экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому испытанию, поэтому необходимо организовать психологическую подготовку выпускников к экзаменам.

Важной задачей в работе педагога-психолога являются снижение тревожности и формирование психологической готовности выпускников к сдаче экзаменов. Помощь/поддержку обучающимся могут оказать не только педагоги-психологи, но и учителя-предметники и, конечно, родители.

Данные методические рекомендации разработаны для педагогов-психологов с целью повышения психологической готовности всех участников образовательного процесса к экзаменам.

Ведущие направления работы педагога-психолога с обучающимися в рамках психологической подготовки к экзаменам:

- психологическая диагностика,
- индивидуальное и групповое консультирование обучающихся,
- тренинговые занятия с обучающимися (Приложение 1).

Педагогические работники, занимающиеся подготовкой обучающихся к экзаменам, также нуждаются в психологической поддержке. От знания психологических особенностей развития и трудностей, возникающих у выпускников в процессе подготовки к экзаменам, зависит выбор стратегии их поддержки не только школьным психологом, но и учителем. Выделяют следующие направления работы педагога-психолога с педагогами в рамках психологической подготовки к экзаменам:

- работа с личностными трудностями педагога (повышенный уровень тревоги и стресса, высокая ответственность за результат обучения);
- поиск личностных и профессиональных ресурсов;
- ознакомление педагогов с психологической спецификой процедуры экзамена.

В Приложении 2 представлены примеры тренинговых упражнений для педагогов по снижению психоэмоционального перенапряжения, активизации личностных ресурсов. Дополнительно в Приложении 3 представлены методические материалы - мини-лекции для классных руководителей, оказывающих педагогическую поддержку выпускникам.

Материалы, представленные в Приложении 4, предназначены для родителей (законных представителей) обучающихся и направлены на повышение родительской компетенции по вопросам эффективного общения с детьми в период подготовки и сдачи экзаменов. Эти материалы могут быть также полезны педагогам при проведении тематического родительского собрания.

«Программа тренинговых занятий для обучающихся 9-х, 11-х классов по психологической подготовке к экзаменам»

Цель: психологическая подготовка обучающихся к сдаче ГИА.

Задачи:

- развитие навыков самоконтроля, саморегуляции;
- повышение сопротивляемости стрессу, снижение тревожности;
- обучение методам нервно-мышечной релаксации.

Целевая группа: обучающиеся 9-х, 11-х классов общеобразовательных организаций.

Форма проведения: групповая

Методы и техники: ролевые игры, дискуссии, релаксационные методы, арт-технологии, притчи и истории.

Длительность занятий: два академических часа.

Ожидаемые результаты: после проведения занятий у обучающихся снизится уровень тревожности, беспокойство по поводу предстоящих экзаменов, повысится сопротивляемость стрессу, обучающиеся освоят методы нервно-мышечной релаксации.

Результативность занятий отслеживается с помощью теста «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний».

Занятие №1

«Осознание, отреагирование обучающимися своего эмоционального состояния, связанного со сдачей экзамена»

Психолог: Здравствуйте, ребята! Сегодня на занятии мы поговорим о серьёзном событии в вашей жизни – экзамене. Мы поговорим о вашем отношении к этому, о том, какие чувства вы испытываете. В процессе занятий мы познакомим вас с методами снижения психологического напряжения в период подготовки и проведения экзамена, которые могут пригодиться не только в это время, но и в других стрессовых жизненных ситуациях, потому что экзамен – это лишь небольшая часть жизненных испытаний, которые бывают в жизни каждого человека. Но для начала давайте с вами познакомимся.

1. Упражнение «Приветствие». Каждый участник называет своё имя и приветствует других любой фразой или жестом, остальные – повторяют слова приветствия или копируют жест, возвращая тем самым приветствие его владельцу.

2. Правила работы группы.

Групповые правила:

1. Постоянство.

Каждый участник работает от начала и до конца работы группы и не опаздывает. Распорядок групповых занятий.

2. Конфиденциальность.

Информация о происходящем в группе не должна выноситься за ее пределы.

3. Активность.

Каждый член группы постарается быть активным участником происходящего и будет стремиться участвовать во всех событиях и процедурах.

4. Искренность в общении и право сказать «нет».

Каждый член группы постарается быть искренним, но имеет право сказать «нет». Участники по возможности открыто выражают свои мысли и чувства. Если сообщаются сведения, то достоверные. При этом каждый имеет право сам решить, как поступить в той или иной ситуации, и если он не готов говорить или действовать, то имеет право сказать «нет», но это должно быть сказано открыто.

5. Обращение по имени.

В группе необходимо называть участников по имени и не говорить о присутствующих в третьем лице.

6. Персонификация высказываний.

Отказ от безличных речевых форм, помогающих людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности. Больше говорить от себя лично: «Я считаю, что...» вместо «Некоторые думают...»

7. Недопустимость непосредственных оценок человека.

При обсуждении происходящего следует оценивать не самих участников, а их действия (за исключением специально организованных процедур). Не «Ты мне не нравишься...», а «Мне не нравится, когда ты говоришь... или поступаешь...»

3. Упражнение «Ассоциации».

Психолог: «А теперь давайте все вместе по кругу назовём те ассоциации (образы, слова, фразы), которые связаны у вас со словом «экзамен».

Всё, что называют подростки, психолог фиксирует на доске.

«Хорошо! Давайте проанализируем, как распределились наши ассоциации, каких из них больше – с положительной окраской или с отрицательной?»

Далее проводится дискуссия о том, что для детей экзамен, какое у них к ним отношение, какие страхи и опасения или, наоборот, возможности, видят они в предстоящем событии.

Психолог: «Спасибо, ребята, я вижу, что вы видите не только негативные стороны экзамена, но в то же время, имеется напряжение, связанное с наличием уже имеющихся требований и новых правил (камер, металлоискателей). Давайте сделаем еще одно упражнение:

4. Упражнение «Рефрейминг».

Психолог: «Ребята, возьмите чистый лист бумаги. Наверху напишите – «Экзамен». Затем лист разделите вертикально на две половины. Слева запишите в столбик все неприятные мысли, которые приходят в голову в связи с экзаменом. В правый столбик запишите все преимущества, которые также имеются в данной ситуации. Какой столбик получился длиннее? Теперь фразы из первого столбика переформулируйте так, чтобы они звучали позитивно, и перепишите их в новой формулировке в правый столбик».

Когда все ребята написали, проводится обсуждение упражнения.

Психолог: «Все события нашей жизни, даже несущие негативную окраску, имеют смысл, дают нам бесценный опыт, который делает нас сильнее («Благословенны трудности, ибо ими растём»): «Экзамены – это испытание, для многих стрессовая ситуация. Излишнее волнение, тревога мешают человеку удачно сдать экзамен. Для того, чтобы этого не происходило, нужно изменить отношение к экзамену, взглянуть на него с другой точки зрения. Всю жизнь все люди непрерывно сдают экзамены: преодолевают страх, борются, изучают, принимают решения. Чем больше преодолено нами в прошлых испытаниях, тем лучше человек подготовлен к очередным из них. Экзамен нужно воспринимать, как очередное испытание. Много других жизненных экзаменов ещё только придётся пройти, и он станет значимой ступенькой на пути во взрослую жизнь.

Если подойти к сдаче экзамена правильно, то он как раз сможет стать той ступенькой, которая отделяет вчерашнего школьника от абитуриента и студента, а ребёнка – от взрослого человека. Любые трудности и кризисы в нашей жизни не случайны и даны нам для личностного роста. Из всего человек может извлечь урок и стать лучше, сильнее, мудрее. Не нужно бояться ошибок, и стоит вспомнить народную мудрость – не ошибается только тот, кто вообще ничего не делает.

Если настроиться на успех, то он обязательно придёт. Ведь, если у человека позитивный настрой в жизни, то он сможет выполнить поставленные перед ним задачи. А вот те, кто решают избежать неудач, чаще всего приобретают их в ещё большем

количестве.

Стоит помнить о том, что каждому, кто учится в школе, вполне по силам сдать экзамены. Остаётся только должным образом подготовиться к экзамену».

5. Тест "Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний".

Психолог: «Ребята, следующее задание позволит вам узнать свой уровень тревожности в ситуациях проверки знаний. Для этого поставьте в колонку с ответами "+" (если, вы согласны с утверждением) или "-" (если не согласны). Затем посчитайте количество "+", учитывая, что один плюс равен одному баллу.

Утверждения	Ответы ("+"/"-")
Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько хорошо ты знаешь материал?	
Обычно ты волнуешься при ответе или выполнении контрольных заданий?	
Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?	
Мечтаешь ли ты о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?	
Бывает ли так, что, отвечая перед классом, ты начинаешь заикаться и не можешь ясно произнести ни одного слова?	
Обычно ты спишь беспокойно накануне контрольной или экзамена?	
Часто ли ты получаешь низкую оценку, хорошо зная материал, только из-за того, что волнуешься и теряешься при ответе?	
Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?	
Часто ли бывает такое, что у тебя слегка дрожит рука при выполнении контрольных заданий?	
Беспокоишься ли ты по дороге в образовательное учреждение о том, что учитель может дать классу проверочную работу?	

Обработка результатов

У **мальчиков** низкий уровень тревожности при проверке знаний, если набрано 0 баллов;

средний уровень, если набрано от 1 до 4 баллов;

повышенный уровень – от 5 до 6 баллов;

крайне высокий уровень – от 7 до 10.

У **девочек** низкий уровень тревожности при проверке знаний, если набрано от 0 до 1 балла;

средний уровень, если набрано от 2 до 6 баллов;

повышенный уровень – 7–8 баллов;

крайне высокий уровень – от 9 до 10.

Интерпретация результатов

Низкий уровень. Состояние тревоги в ситуациях проверки знаний вам не свойственно. Демонстрация знаний (или их отсутствия), достижений, возможностей вас не смущает. Напротив, вы стремитесь вызвать как можно более бурную реакцию со стороны окружающих в ответ на собственные высказывания или поступки, смутить учителя или шокировать одноклассников. Вы любите быть на виду вне зависимости от того, какое впечатление вы производите на окружающих. У вас, по всей видимости, учеба и отношение к ней стоят не на первом месте в списке приоритетов. Вероятно, этот вид деятельности конкурирует с другими, ему уделяется меньше внимания. Можно

предположить и некоторую облегченность восприятия и мышления, высокую самооценку и уверенность в себе, свободное проявление эмоций в поведении и независимость. Также не следует исключать и нежелание искренне отвечать на тест.

Средний уровень. Нормальный уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности. Ваши эмоциональные переживания в условиях проверки знаний, достижений, возможностей имеют адекватный характер. Вы достаточно ответственно относитесь к подобным ситуациям, объективно оценивая свои возможности. Для вас характерны адекватность самооценки, уравновешенность поведения, отсутствие повышенной чувствительности, социальной зависимости и сверхконтроля. В поведении можно наблюдать черты уверенности, решительности, самостоятельности. Вы достаточно спокойно чувствуете себя у классной доски, демонстрируя свои знания и возможности.

Повышенный уровень. Вы можете испытывать негативное отношение к демонстрации своих знаний, не любить "устные" предметы, предпочитая отвечать письменно. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей особенно выражено, когда аудитория слушателей незнакома либо значима для вас. Сама по себе учеба для вас нетрудна, но вы, возможно, боитесь отвечать у доски, т. к. теряетесь, и поэтому ничего не можете вспомнить. Страх перед публичной демонстрацией своих знаний провоцирует чувство тревоги и неуверенности в себе. В то же время вы достаточно успешно справляетесь с письменными заданиями, контрольными и внеклассными работами, поскольку здесь отсутствует так называемая "публичная оценка".

Крайне высокий уровень. Очень высокий уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, проявляющийся как в ситуациях публичной оценки, так и при выполнении индивидуальных и письменных работ. Вы испытываете резко негативное отношение к демонстрации своих знаний, боитесь отвечать перед классом и особенно у доски. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей порой бывает неадекватно сильным. У вас иногда может появляться слабость и дрожь в ногах и руках, иногда не можете связно произнести ни одного слова. Экзаменационная ситуация с ее помпезностью, нервозностью родителей, предварительной "накачкой", с непременным ожиданием своей очереди за дверью становится для вас серьезной психологической травмой. У вас могут рано формироваться чувства долга, ответственности, высокие моральные и этические требования к себе. Именно у себя вы находите массу недостатков. Вас отличает склонность к детальному анализу своего поведения и реакций и высокому интеллектуальному контролю над ними. Данные особенности могут обуславливать такие изменения в познавательной деятельности, как ослабление концентрации и переключаемости внимания, трудности при отделении главного от второстепенного и др.

6. Дискуссия на тему «Возможности, которые предлагает нам жизнь».

Участникам предлагается прослушать притчу «Открытые возможности» и обсудить ее.

Как-то ночью одного человека посетил ангел и рассказал ему о великих делах, ждущих его впереди: у него будут возможности добыть огромные богатства, заслужить достойное положение в обществе и жениться на прекрасной женщине.

Всю свою жизнь этот человек ждал обещанных чудес, но ничего не произошло, и в конце концов он умер в одиночестве и нищете. Когда он дошел до врат рая, то увидел ангела, который посетил его много лет назад, и заявил ему: Ты обещал мне огромные богатства, достойное положение в обществе и прекрасную жену. Все свою жизнь ждал... но ничего не произошло.

«Я не это тебе обещал, - ответил ангел. - Я обещал тебе возможности богатства, высокого положения в обществе и встречи с прекрасной женщиной, которая может стать твоей женой, а ты их пропустил.

Человек был озадачен.

«Я не представляю, о чем ты говоришь», - сказал он.

«Ты помнишь, однажды у тебя была идея рискованного коммерческого предприятия, но ты побоялся неудачи и не стал действовать?» - спросил ангел.

Человек кивнул.

«Из-за того, что ты отказался осуществлять ее, идея была через несколько лет дана другому человеку, который не позволил страхам остановить его, и, если ты помнишь, он стал одним из самых богатых людей в царстве».

«И еще, помнишь, - сказал ангел, - был случай, когда большое землетрясение сотрясло город, разрушив много домов, и тысячи людей не могли выбраться из-под обломков. У тебя была возможность помочь найти и спасти выживших людей, но ты боялся, что в твоё отсутствие мародеры вломятся в твой дом и украдут все твоё имущество, так что ты не обращал внимание на призывы о помощи и остался дома».

Человек кивнул, вспомнив своё постыдное поступке.

«Это была твоя великолепная возможность спасти сотни человеческих жизней, так что тебя бы уважали все оставшиеся в живых в городе», - сказал ангел.

«Ты помнишь женщину, прекрасную рыжеволосую женщину, которая тебе очень нравилась. Она не была похожа ни на одну другую из тех, кого ты видел до этого и после этого, но ты думал, что оно никогда не согласится выйти замуж за такого, как ты, и, боясь быть отвергнутым, ты прошел мимо нее?»

Человек опять кивнул, но теперь в его глазах стояли слезы.

«Да, мой друг, - сказал ангел, - оно стала бы твоей женой, с ней тебе посчастливилось бы иметь много прекрасных детей, и с ней ты был бы по-настоящему счастлив всю жизнь».

Психолог: «Всех нас каждый день окружают различные возможности, но часто, подобно человеку из этой истории, мы позволяем страху и опасениям помешать нам использовать их».

7. Упражнение «Молодец!»

Участникам необходимо разделиться на две группы по принципу: внешний - внутренний. «Образуйте два круга: один внутренний, а другой внешний. Участники внешнего круга должны найти себе партнера из внутреннего, встать друг напротив друга и по моему сигналу по очереди начать говорить о своих достижениях. Тот, кто слушает, загибает пальцы и произносит фразу на каждое сказанное достижение партнера: «А это ты молодец! Раз! А это ты молодец! Два!» И так далее. Если вы думаете о себе только плохо, все равно мужественно утверждайте о себе только хорошее. Если кто-нибудь из вас почувствует смущение или неуверенность при выполнении этого упражнения, скажите про себя: «Я люблю себя, я уникален и неповторим! Я люблю себя, я уникален и неповторим!» Всякий раз, когда вам приходят в голову негативные оценки в свой адрес, вспомните о том, что вам еще нужно развиваться и развиваться и, естественно, вы пока еще не можете быть совершенны. По моему сигналу внутренний круг остается на месте, а участники внешнего круга делают шаг влево и меняют партнеров. Игра продолжается»

8. Подведение итогов занятия.

Что было для вас сегодня важно? С чем уходите?

Занятие №2

«Как лучше подготовиться к экзамену»

1. **Приветствие.** Каждый участник рассказывает, что хорошего произошло с ним за прошедшую неделю.

2. **«По радио сказали».**

Участникам необходимо двигаться по кругу и выполнять команды ведущего: поднять руки, опустить руки, остановиться, повернуться, сделать хлопок и т.д. Ключевой командой для выполнения является фраза «По радио сказали...». Если эта фраза не произнесена ведущим, упражнение не выполняется. Сделавшие ошибку, покидают круг.

3. Упражнение «Шаги постановки цели». Обсуждение возможных краткосрочных целей, которые можно поставить перед собой в своей жизни. Написание реального плана и обсуждение в тройках.

Материалы для психолога:

Схеме: «Шаги постановки цели»

1. Определить цель.
2. Оценить шаги для достижения цели.
3. Рассмотреть возможные проблемы на пути достижения цели.
4. Рассмотреть пути как справиться с этим.
5. Определить четкие сроки достижения цели.

Упражнение «шаги постановки цели».

Участникам предлагается сформировать пары, определить краткосрочные цели и расписать шаги для их достижения в соответствии с указанной схемой.

Затем участникам предлагается подумать о людях, на которых они хотели бы быть похожи в будущем. Это поможет им перейти к постановке долгосрочных целей. Этапы достижения долгосрочных целей так же расписываются по указанной схеме. После чего обсуждаются результаты упражнения.

4. Упражнение «Бульон».

Психолог: «Сегодня я предлагаю сварить вам бульон из наших знаний. (Рисуем на доске кувшин: разделить на три уровня: накопленные знания, погружение, штурм)».

Первая – стадия «первичного бульона»- начинается задолго до экзамена. Это постепенное накопление сведений по предмету, причем не только на уроках, читайте все то что интересно, что сможете найти по предмету.

Заранее нужно решать задачи по физике, математике, химии и заниматься иностранным языком - обратиться к репетитору.

Вторая-стадия «погружения» - систематизируете свои знания по предмету ликвидируете пробелы, обретаете уверенность.

Упражнение. «Погружение». Поделиться на группы по 4-5 человек. Каждой группе разделить листок на две половины, на одной «что я делаю для подготовки к экзамену», на второй - «что мне мешает». Затем, то, что мне мешает, как мне это может помочь.

Третья - стадия «штурма» - что нужно запомнить и латанию последних «дыр» в ваших знаниях. Эта работа приходится на последний день перед экзаменом. Третья стадия имеет смысл, если вы хорошо или сносно ориентируетесь в предмете. На этой стадии могут пригодиться мнемонические техники (приемы запоминания), о которых мы тоже поговорим.

Психолог: «Понятно, что распределение времени между стадиями может меняться в зависимости от специфики предмета и от выбранной вами стратегии. Если предмет любимый, то первая стадия может быть неразрывно связана со второй, а третья может быть очень маленькой. Если нет ни возможности, ни желания хорошо освоить предмет, особая нагрузка ложится на вторую и третью стадии».

5. Кинезиологические упражнения.

Инструкция: 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 совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

6. «Притча про ответственность».

Один неудачник спросил успешного человека:

- Мне вечно не везёт. Как ты думаешь, почему?

В ответ успешный человек спросил:

- А в чём тебе не везёт?
- Да во всём, — ответил неудачник. - Вот, например, вчера я опоздал на работу и получил от начальника нагоняй.
- А почему ты опоздал? - спросил успешный человек.
- Потому что вчера на пути на работу была непредвиденная автомобильная пробка, и я в ней застрял, - ответил неудачник и добавил, - но я же в этом не виноват!
- Понятно, - сказал успешный человек, - в чём тебе ещё не везёт?
- Неудачник подумал и сказал:
- Ну, ещё я недавно разбил свою машину.
- А почему ты её разбил, как ты думаешь? - спросил успешный человек.
- Потому что дорога была скользкая. И опять же, я в этом не виноват, мне просто как всегда не повезло. Я же не знал, что внезапно ударит мороз и дорога обледенеет!
- Понятно, - сказал успешный человек. - В чём ещё тебе не везёт?
- Ещё мне не везёт в семейной жизни, потому что жена меня постоянно пилит.
- И в этом ты тоже не виноват? - спросил успешный человек.
- Конечно, не виноват! Разве я виноват, что у моей жены скверный характер?
- Всё ясно, — констатировал успешный человек, словно врач, который поставил диагноз.
- Что тебе ясно? - спросил неудачник.
- Ясно, что в своих неудачах ты, прежде всего, склонен винить обстоятельства, поэтому не стремишься улучшаться сам. И пока ты не научишься принимать ответственность за свои поступки на себя, вместо того, чтобы перекладывать её на других, ты так и останешься неудачником.

Психолог: «А было ли что-то подобное в Вашей жизни? А как вы себя в такой ситуации?»

7. Подведение итогов занятия.

Что было для вас сегодня важно? С чем уходите?

Занятие №3

«Поведение на экзамене и способы борьбы со стрессом»

1. Приветствие.

Каждый участник дарит соседу что-нибудь нематериальное. Это может быть звезда на небе, восход солнца, удача, талант и т.п. То есть то, что нельзя положить в карман, но можно унести с собой в душе.

2. Разминка «Считалка»

Участникам предлагают поиграть в необычную считалку. Участники по очереди называют числа натурального ряда, тот, которому предстоит назвать число кратное 4 или содержащее в себе цифру 4, необходимо хлопнуть в ладоши и тем самым пропустить ход. Если кто-то ошибается, то он выбывает из игры.

3. Дискуссия в малых группах

Предлагаю вам задания для обсуждения.

Задание 1-й группе: как лучше подготовиться к экзаменам?

Задание 2-й группе: как организовать рабочее место для подготовки к единому государственному экзамену?

Задание 3-й группе: как организовать день накануне экзамена?

Задание 4-й группе: что нужно сделать, чтобы успешно сдать экзамен?

Задания для обсуждения

Задание 1-й группе: плюсы и минусы в поведении во время экзамена.

Задание 2-й группе: как сосредоточиться во время экзамена.

Задание 3-й группе: как избежать неудачи во время экзамена.

Задание 4-й группе: как расположить к себе преподавателя во время экзамена.

Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила ведения мозгового штурма и правила группы.

На обсуждение дается 2 минуты.

Затем спикеров просят доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

4 . «Стресс-тест»

Вам необходимо прослушать утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу:

- почти никогда (1 балл);
- редко (2 балла);
- часто (3 балла);
- почти всегда (4 балла).

1. Меня редко раздражают мелочи.
2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.
3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.
4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.
5. Не переношу критики, выхожу из себя.
6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.

7. Все свое свободное время чем-нибудь занят.
8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.
9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.
10. Страдаю отсутствием аппетита.
11. Часто беспокоюсь без всякой причины.
12. По утрам чувствую себя плохо.
13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.
14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.
15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.
16. У меня бывают боли в спине и шее.
17. Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.
18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.
19. Думаю, что я лучше многих.
20. Я не соблюдаю диету.

Шкала оценки:

30 баллов и меньше. Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.

31–45 баллов. Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (т.е. у вас есть стремление чего-нибудь достигать), так и в отрицательном. По всей видимости, вы не измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.

46–60 баллов. Ваша жизнь — беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для вас важно мнение других, и это держит вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьетесь, но вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.

61 балл и больше. Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.

5. Упражнение «Фигура из фольги».

Инвентарь: кусок фольги, белый лист бумаги А-4.

Фольговая методика способствует созданию совместного творческого поля, выведению во внешнюю среду психотравмирующей ситуации и созданию новых благоприятных переживаний, развивает креативные способности и дает дополнительные варианты удовлетворения.

Участникам группы предлагается взять фольгу, чтобы ознакомиться с материалом.

Предлагается при помощи куска фольги представить и выразить свое состояние (чувство) на выбор. Затем получившийся объект нужно расположить на листе А-4. Рекомендуется фиксировать ощущения и переживания, которые, возможно, возникнут в процессе работы.

Далее каждому участнику предлагается взять небольшие листы бумаги, ручку и внимательно рассмотреть созданные работы. То, как они «отзовутся», какие ассоциации будут вызывать, записать на отдельном листе и оставить рядом с работой. Затем каждый может посмотреть, что ему написали. Следует выбрать 3 листа с надписями, которые меньше всего ассоциируются с выбранным чувством, состоянием. Зачастую это именно тот аспект, который еще не осознается и не позволяет взглянуть на чувства по-новому.

Вопросы для обсуждения: «С каким чувством вы работали? Какой отклик у вас нашла работа? Как часто вы ведете себя в таких состояниях так, как описано в листах, которые заполняли другие участники? Какие 3 листа вы выделили? О чем это вам говорит?»

Психолог: «У каждого человека есть чувства, эмоции, переживания, которые не дают ему спокойно жить, от которых он хотел бы избавиться. Данная техника дает возможность отреагировать на травмирующее состояние, трансформировать его в позитивное – то, которое подтолкнет к новым мыслям, а возможно, и действиям».

6. Медитативно-релаксационное упражнение – «Храм тишины».

Вообразите себя гуляющим на одной из улиц многолюдного и шумного города... Ощутите, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры... Возможно, некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны... или радостны... Обратите внимание на звуки, которые вы слышите... Обратите внимание на витрины магазинов... Что вы в них видите?... Вокруг очень много спешащих куда-то прохожих... Может быть, вы увидите в толпе знакомое лицо. Вы можете подойти и поприветствовать этого человека. А может быть, пройдете мимо... Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице?... Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по другой улице... Это более спокойная улица. Чем дальше вы идете, тем меньше вам встречается людей... Пройдя еще немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других... Вы видите на нем большую вывеску: «Храм тишины»... Вы понимаете, что этот храм - место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окруженными полной и глубокой тишиной...

Побудьте в этом храме...в тишине... Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно...

Когда вы захотите покинуть этот храм, толкните двери и выйдите на улицу.

Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к «Храму тишины». Когда вы захотите, вы сможете возвращаться в него вновь.

7. Подведение итогов занятия.

Что было для вас сегодня важно? С чем уходите?

Занятие №4

«Обучение приемам релаксации»

1. Приветствие. Упражнение «Приветственное письмо».

Участникам сообщается: «Я предлагаю вам написать свои приветствия на листах бумаги и положить их в ларец. А теперь я их перемешаю, и вы получите уже другое приветствие, которое прочитаете группе и оставите себе на память о нашей сегодняшней встрече.

По завершении упражнение - обсуждение:

- Трудно ли было написать приветствие?
- Как вы себя чувствовали, когда зачитывали ваше приветствие?

2. Упражнение «Живая картина».

Группа делится на 2 команды. Каждая команда придумывает сюжет известной пословицы или поговорки, а затем показывает его в виде пантомимы. Вторая команда должна ее отгадать.

Вопрос для обсуждения: «Кто был более понятен и почему?»

3. Упражнение «Аутогенная релаксация».

Участникам предлагается выполнить следующие указания:

1. Удобно расположитесь в кресле или на стуле. Прижмите голову к груди и отпустите ее, расслабьте шею. Глаза прикройте. Руки опущены или на предплечьях. Успокойте дыхание: сделайте глубокий вдох на счет 1, 2, 3, 4, медленно выдохните, на выдохе задержите дыхание на счет 1, 2, 3, 4. Повторите про себя 3 раза: «Мне спокойно, совершенно спокойно, тело расслаблено».

2. Представьте, что у Вас в руках по ведру с водой. Как только представите, ведра медленно поставьте на пол. Подумайте: «Как приятно гудят мышцы рук!» Повторите про себя 3 раза: «Руки приятно отяжелели».

3. Представьте, что Вы придерживаете ногами качели в виде доски на бревнышке. На другом конце доски – мешок с песком. Как только почувствуете напряжение в ногах, качели отпустите и подумайте: «Как приятно гудят мышцы ног!» Повторите про себя 3 раза: «Ноги приятно отяжелели».

4. Представьте, что Ваша левая рука опущена в тазик с горячей водой. Тепло разливается вверх по руке, до лопатки, по левой стороне груди. Повторите 3 раза: «Сердце бьется спокойно, ровно, мощно».

Выход из состояния релаксации.

1. Сделайте три дыхательных цикла с приоткрытым ртом. Почувствуйте охлаждение неба и языка. Прохлада распространяется на глазницы. Повторите 3 раза: «Мой лоб прохладный, мысли четкие. Я буду держать себя в руках. Мне легко дается напряжение в работе. Я умею настоять на своём».

2. Медленно поднимите руки. Сожмите их в кулаки. Как только руки окажутся над головой, посмотрите на кулаки и, потягиваясь, подумайте: «Всё тело освежилось, отдохнуло, наполнилось энергией».

После выполнения комплекса упражнений – обсуждение.

4. Упражнение «Состояние тревоги и покоя».

Психолог: «Ребята, сейчас я предлагаю вам закрыть глаза и как можно лучше вспомнить или представить ситуацию, которая вызывает у вас тревогу или волнение. Необходимо обратить внимание на то, что происходит с физическим самочувствием, как каждый ощущает себя в ситуации тревоги. Теперь давайте вспомним ситуацию, в которой вам хорошо, и снова обратить внимание на физическое самочувствие».

По завершении этого упражнения нужно обсудить его результаты и составить «портрет тревоги» и «портрет спокойствия». Необходимо обратить особое внимание на то, что тревога сопровождается напряжением, а спокойствие — расслабленностью

Психолог: «Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Существует несколько видов релаксаций. Например — мышечная. Давайте с вами потренируемся ее выполнять».

5. Упражнение «Мышечная релаксация». «Сядьте удобно, не скрещивая ног,

ступни на полу. Растегните слишком тугую одежду и не напрягайте ноги.

Вытяните пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение 10 сек., 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 сек., а затем на 10 сек. 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 сек., а затем расслабьтесь, позволяя ногам упасть. Повторите 3-5 раз. Ваши ступни, голени и бедра должны согреваться при расслаблении, и вы испытаете приятные ощущения.

6. Упражнение «Дыхание на счет». Предложить детям принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На три счета делается вдох, на три счета — выдох.

Вопросы для обсуждения: «Какие чувства вызвали у вас эти упражнения?», «Удалось ли вам расслабиться?».

7. Работа с голубой глиной.

Психолог: «Сейчас мы познакомимся с нашим рабочим материалом – глиной. Мы будем ее трогать, сжимать, отрывать кусочки, катать, строить и т.д. Будет происходить контакт наших ладоней, пальцев с землей. Знакомство с глиной способствует внутреннему равновесию и обретению спокойствия. Можно закрыть глаза. При закрытых глазах наши пальцы и руки становятся более чувствительными. Если вам все-таки нужно на короткое время открыть глаза, это ничего, просто затем закройте их снова. Посидите минуту, положив руки на ваш кусок глины. Сделайте глубокий вдох. Теперь выполняйте мои указания.

Постарайтесь ощутить кусочек глины таким, какой он есть сейчас – подружитесь с ним. Он гладкий? Корявый? Плотный? Выпуклый? Холодный? Теплый? Влажный? Сухой? Возьмите его и подержите. Он легкий? Тяжелый? ..

Теперь я хочу, чтобы вы отложили его и отщипнули кусочек. Делайте это двумя руками. Отщипывайте кусочки медленно...Теперь быстрее...отщипывайте большие и маленькие кусочки. Сожмите вашу глину...Теперь разгладьте ее. Используйте большие пальцы, другие пальцы, ладонь и тыльную поверхность кистей рук. После того как вы разгладите глину, ощупайте места, которые вы разгладили...Соедините все вместе, чтобы получился шар...Проткните глину. Если глина расплющивается, опять соберите ее и проткните снова. Попробуйте сделать это и другой рукой тоже...Собирайте ее и ударяйте по ней...Пошлепайте по ней...Пощупайте гладкие места, которые образовались после похлопывания...

Соберите глину...Разрывайте ее. Отрывайте маленькие и большие кусочки. Соедините их. Возьмите кусок и бросьте его. Вы можете на минутку открыть глаза для этого...Сделайте это снова. Делайте это сильнее. Сделайте так, чтобы был слышен сильный шлепок. Не надо бояться сильного удара...

Теперь соберите глину снова...Помните ее пальцами...Пальцем проковыряйте в ней дырку...Проковыряйте еще несколько дыр...Проковыряйте одну сквозную. Ощупайте края дыры, которую вы проделали.

Соберите глину и попробуйте нанести на нее линии, ударяя по ней, и проделать в ней маленькие отверстия с помощью пальцев. Ощупайте линии и отверстия, которые вы сделали. Используйте различные пальцы руки, суставы, ребро ладони, ладонь. Посмотрите, что вы можете сделать. Вы можете использовать даже свои локти...

Теперь оторвите кусочек и сделайте змею. Она будет становиться все тоньше и длиннее по мере того, как вы будете раскатывать глину. Оберните ею свою руку или свой

палец. Теперь возьмите кусочек, раскатайте его между ладонями и сделайте маленький шарик. Ощупайте этот шарик. Сомните его снова. Возьмите на минуту обеими руками свой кусок глины. Вы теперь хорошо знаете его».

Разговор о впечатлениях от контакта с глиной, об эмоциональном состоянии, которое участники группы испытывают в данный момент.

Вопросы: «Что понравилось больше всего? Что не понравилось?»

7.1. Упражнение «Творение из глины».

Психолог: «Закройте глаза. Почувствуйте глину двумя руками в течении нескольких секунд. Сделайте два глубоких вдоха. Сейчас я хотела бы, чтобы вы сделали из своей глины, не открывая глаз, нечто из глины, что отражает ваше отношение к предстоящему экзамену. Просто дайте возможность своим пальцам свободно двигаться. Посмотрите, не покажется ли вам, что глина захочет вести себя по-своему. Или, может быть, вам захочется, чтобы она следовала вашему желанию. Придайте ей какую-нибудь форму. Когда вы закончите, откройте глаза и посмотрите, что вы сделали. Позвольте себе удивиться. Ведь вам понадобилось всего несколько минут, чтобы сделать это. Вы можете добавить еще несколько завершающих движений, но не меняйте того, что уже сделано. Поворачивайте свое изделие и рассматривайте его с разных сторон и под разными углами».

Далее психолог просит участников описать по очереди свои изделия, свои чувства по отношению к ним. Другие участники занятия могут высказывать свои чувства, ассоциации по поводу чужих работ, при этом высказывания должны быть безоценочные.

Психолог помогает подросткам осознать, принять свои чувства по отношению к экзамену на данный момент (например, грусть, раздражение, гнев, страх) с осознанием того, что в другое время они будут чувствовать себя спокойно и счастливо.

8. Подведение итогов занятия.

Что было для вас сегодня важно? С чем уходите?

Занятие №5

«Активизация личностных ресурсов»

1. Разминка.

Упражнение «Зверюшки». Все участники, кроме одного ведущего встают в круг, ведущий становится в центр и дает следующую инструкцию: «Сейчас мы будем изображать пять зверюшек — слона, обезьяну, крокодила, уточку и зайчика. Слон: участник делает «хобот», соседи справа и слева делают «уши». Обезьяна: участник «строит рожу», трогая мочки ушей, соседи слева и справа «собирают блошек». Крокодил: участник делает пасть крокодила, соседи рядом изображают извивающийся хвост крокодила. Уточка: участник хлопает сложенными лодочкой руками, изображая клюв утки, соседи слева и справа двигаются, как утята из «танца утят». Зайчик: участник руками изображает уши зайца, соседи справа и слева складывают руки на груди и подпрыгивают.

2. Психолог: «Продолжаем наше занятие, мы уже познакомились со способами снижения эмоционального напряжения, а теперь я хочу поговорить с вами о еще одной важной составляющей успеха – осознании личных ресурсов. Что такое ресурс? Давайте вместе дадим определение слову ресурс, подумаем что это? (участники предлагают свои варианты). А теперь, все же, обратимся к словарям:

Большой Энциклопедический словарь - РЕСУРСЫ (от франц. ressource - вспомогательное средство), денежные средства, ценности, запасы, возможности, источники средств, доходов (напр., природные ресурсы, экономические ресурсы). То, к чему обращаются при необходимости.

Различают два класса ресурсов:

- личностные (психологические, профессиональные, физические)
- средовые (доступность помощи со стороны — инструментальной, моральной,

эмоциональной).

Так как мы говорили, что ресурсы — это нечто, к чему обращаются при необходимости, то трудные жизненные ситуации, какие-либо испытания (например, экзамен) и есть тот случай, когда ресурсы задействованы максимально.

Э.Фромм выделил три психологические категории, обозначаемых как ресурсы человека в преодолении трудных жизненных ситуаций: надежда — то, что обеспечивает готовность к встрече с будущим, вера — осознание существования множества возможностей и необходимости вовремя эти возможности обнаружить и использовать и душевная сила (мужество) — способность сопротивляться попыткам подвергнуть опасности надежду и веру и разрушить их.

3. Упражнение «Солнышко».

Психолог: «Сейчас каждый из вас на листах нарисует солнышко с лучами, вашей задачей будет написать как можно больше ваших личных ресурсов на лучах вашего солнышка, то есть всего того, что даёт нам силы — это наши родные и близкие люди, любимые животные, хобби, личные качества, материальные ресурсы (например, компьютер, дом, одежда и т.д.).»

После того, как учащиеся закончат записывать ресурсы, происходит их коллективное обсуждение, в процессе которого детям, испытывающим трудности в выделении собственных ресурсов психолог и группа помогает их найти.

Психолог: «Хорошо! Я вижу, что кто-то из вас указал в качестве ресурса способность к творчеству (если никто не указал чего-то похожего, ведущий говорит, что есть еще некоторая деятельность, дающая силу, активизирующая человека и служащая ресурсом — это творчество). Сейчас мы с вами займёмся изготовлением символа (талисмана) удачной сдачи экзамена.

4. Упражнение «Талисман».

Психолог: «Для изготовления у нас есть все необходимое, вы сами выберете, из чего будете делать ваш талисман. Как я обещала, мы немного вспомним начало занятия — вернемся к теории, поэтому постарайтесь, чтобы эти талисманы содержали в себе символы всех трех категорий в преодолении жизненных трудностей (по Фромму), т. е. надежду, веру и мужество».

Когда ребята изготовят свои символы (талисманы), они начинают представлять их по кругу, объясняя их значение и личный смысл окружающим.

Психолог: «Очень хорошо, вы все молодцы. Ваши талисманы вы можете взять с собой на экзамен».

Далее происходит обсуждение всего времени занятий, что понравилось или не понравилось, какие чувства дети испытывают сейчас по отношению к экзамену.

5. Коллаж «Мой герб».

Психолог: «Во второй половине XV века крестоносцы в Европе стали использовать специальные эмблемы для обозначения своего положения в обществе. Люди знатного происхождения гордились своими гербами. Гербы не только обозначали индивидуальность того или иного человека, качества его характера, его успехи и привилегии его семьи, но и говорили о его происхождении. Для распознавания воина щиты покрывали яркими красками (эмальями), украшали деталями. Основой герба служит щит. И не зря: щит — это защита, помощник в трудную минуту. Сегодня каждый из вас сделает для себя герб.

Для этого вы получите листы с основой герба. Он разделен на пять частей. В первой вам надо изобразить то, что вы умеете делать лучше всего.

Во второй — место, где вы чувствуете себя хорошо: уютно и безопасно.

В третьей — самое большое свое достижение.

В четвертой — трех человек, которым вы можете доверять.

Все это вы можете изобразить с помощью слов, картин, символов, рисунков.

А в пятой напишите три слова, которые хотели бы услышать о себе.



Участникам дается время на создание собственного герба. По желанию участники рассказывают о том, что у них получилось. Обсуждение.

Психолог: Каждому из нас надо помнить, что, герб который вы изготовили, поможет вам:

- когда вам скучно, вспомнить те дела, которыми можно заняться;
- когда одиноко, подумать о тех людях, к которым вы можете прийти и поделиться своими мыслями;
- стать более уверенными, вспомнив свои достижения, и задуматься о том, чего еще вы можете достигнуть;
- мысленно представив то место, в котором вам уютно и хорошо, отдохнуть и успокоиться;
- когда же бывает горько, обидно, страшно, тревожно, для поддержания духа вспомнить и произнести вслух три слова, которые вам хотелось бы слышать о себе.

Психолог: «Спасибо, ребята. А сейчас я прошу вас всех встать в круг, взяться за руки. Я предлагаю вам закрыть глаза и «молча подумать на одну тему» - о чём-то очень приятном, что тоже есть ваш ресурс. После того, как вы вспомните это состояние, я прошу всех передать его через руки вашим соседям». После «передачи» состояния, все открывают глаза, и ведущий говорит: «я прошу вас сейчас запомнить это состояние, тепло и энергию ваших рук, которое в трудной ситуации поможет вам преодолеть не только ситуацию экзамена, но и много других непростых ситуаций».

6. Тест "Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний" (см. занятие №1).

7. Подведение итогов занятия. Что для вас было важным на занятиях? С чем уходите?

Занятие для педагогов по снижению психоэмоционального перенапряжения, активизации личностных ресурсов

1. Упражнение «Телесный контакт».

Участники медленно ходят по всему пространству кабинета, пока ведущий не хлопнет в ладоши. После этого ведущий говорит инструкцию. Так повторяется несколько раз.

Инструкция:

- посмотрите в глаза, человеку, стоящему напротив вас;
- улыбнитесь человеку, стоящему напротив вас;
- пожмите руку человеку, стоящему напротив вас;
- обопритесь о спину человека, стоящего напротив вас;
- обнимите человека, стоящего напротив вас.

2. Упражнение «Времена года моей души».

Психолог: «Не все свои цели мы ставим осознанно. Иногда наши цели формируются бессознательно, и только после того, как мы что-то сделаем, мы начинаем понимать, чего же нам хотелось на самом деле».

Инструкция.

Мы можем многому научиться у природы. В частности, именно в природе мы наблюдаем отрадное постоянство перемен. Все растения и животные проходят через цикл времен года. Зима дарит всем покой, а кому-то дает возможность умереть. Весной жизнь снова пробуждается. Летом она достигает своего полного расцвета, созревают плоды. Осень позволяет собрать урожай, а затем природа вступает в следующий цикл становления, исчезновения и нового рождения.

Если мы хотим собирать урожай, то постоянство смены времен года должно нас успокаивать. Если же мы привязываемся лишь к мечтам о цветении, то круговорот времен года будет нас огорчать. Точно так же и в нашей собственной жизни мы можем достигать зрелости и пожинать плоды лишь в том случае, если поймем и примем для себя, что многое уходит и изменяется, создавая тем самым предпосылки возникновения нового.

Пусть эта мысль послужит вам отправной точкой для размышления.

Возьмите сейчас лист бумаги и составьте список (примерно из пяти пунктов) — перечень того, что в вашей жизни отмирает, становится слабее, теряет свою значимость, отступает на второй план. Возможно, заканчивается и уходит в прошлое дружба, работа, брак. Может быть, изменяется внутренняя позиция или какое-либо чувство, ваша жизненная философия или политические взгляды. Сосредоточьтесь на том, что изменяется, но при этом не исчезает совсем.

А теперь составьте еще один список (тоже примерно из пяти пунктов) — перечень того, что находится в самом начале, в стадии становления, что пока еще не стало полноценной частью вашей жизни. Это может быть то, что только появляется или то, что вновь возвращается, становится все более важным и желанным. Возможно, это новая дружба или зарождающийся интерес к кулинарии, или растущее желание путешествовать.

Постарайтесь описать как можно более конкретно. (15 минут.)

А теперь выберите из второго списка тот пункт, который вам особенно интересен. Напишите к нему небольшое пояснение. Какова его предыстория, что именно зарождается? Что помогает и что мешает его появлению? Может ли это стать для вас важной жизненной целью? Как вы можете на это настроиться? Как будет выглядеть ваша жизнь, если то, что возникло, будет развиваться дальше? У вас есть еще 15 минут на размышление.

3. Арт-техника «Маска».

Предлагаем участникам удобно сесть, расслабиться и вспомнить сказку, которая первая всплывет в памяти (может быть мультфильм). Просим внимательно рассмотреть образ главного героя, открыть глаза и, используя имеющиеся изобразительные материалы, создать маску этого персонажа. Маска должна быть такого размера, чтобы ее можно было примерить. Для работы предлагаются краски, фломастеры, карандаши, мелки, масляная пастель, картон, ножницы.

В процессе работы просим участников отслеживать свои мысли, чувства, ощущения.

Вопросы для обсуждения:

- что, по вашему этот герой (эта маска) демонстрирует миру?
- а что она скрывает, что недоступно другим?
- насколько комфортна для Вас маска?

Далее участники могут меняться масками и примерить на себе чужой образ.

Вопросы для обсуждения:

- были ли маски, в которых приятнее находиться, чем в своей?
- какие образы вызвали сильный дискомфорт?

4. Медитация в темной сенсорной комнате.

Ведущий просит участников занятия занять наиболее удобные для них места на выбор – в креслах-трансформерах, в пологе, на полу, на дорожке «млечный путь» и т.д.

Упражнение «Полёт к звезде»..

Оборудование: магнитофон, диск с записью релаксационной музыки.

Ведущий: «Когда рождается человек, то на небе загорается его звезда, чтобы светить ему весь его век. Она горит так ярко, что её спасательной энергии хватает на долгие-долгие годы, она оберегает нас, спасает, даёт надежду и силы.

И сегодня я предлагаю совершить вам путешествие, но это будет необычное путешествие, мы совершим полёт к звезде, к своей звезде.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох...

Вы почувствуете, как ваши ноги постепенно отрываются от земли, а тело становится невесомым, очень лёгким... и вы начинаете медленно-медленно подниматься вверх, к небу. Посмотрите вниз: всё, что раньше вас окружало (дома..., улицы..., деревья..., парки..., машины...) всё становится маленьким, едва заметным.

А если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось недостижимым, далёким. Вот - приближающееся небо. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо солнца. Почувствуйте его приятное тепло, пусть оно согреет вас. Вы путешествуете по огромному небесному миру, встречаете различные звёзды... А где же Ваша звезда?.. Вот...она... Посмотрите, какая она? Большая или маленькая? Холодная как лёд или горячая, как пламя костра? Какого она цвета? Может быть голубая, жёлтая, красная?.. Кокой она формы? Круглая или остроконечная?

Дотроньтесь до своей звезды и попросите у неё всё то, в чём вы нуждаетесь, что вам так необходимо: попросите добра, счастья, спокойствия, здоровья, умиротворения, хорошего настроения...

А теперь обязательно улыбнитесь ей и поблагодарите свою звезду за всё: за то, что она просто существует, она ваша, светит только для вас, что она сопровождает вас всю жизнь, что она даёт вам силы и энергию...

А теперь нам необходимо возвращаться домой. Попрощайтесь со своей звездой и пообещайте, что теперь, в минуты грусти, отчаяния, тревоги вы будете помнить, что у вас есть ОНА..., вы будете помнить, что это - источник сил, энергии, света, добра...

Почувствуйте, как постепенно тяжелеют ваши ноги, а тело становится грузным... вы начинаете свой путь обратно, домой. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте

их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо Солнца.

Если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось огромным, могущественным (звёзды, кометы, планеты, облака), постепенно становится всё меньше и меньше... Вот – приближающаяся Земля. Реки, озёра, луга, парки, дома, люди... всё - становится более крупным, более заметным...

Сохраните в памяти эти чувства, которые вы испытали сегодня... И пусть ваша звезда далеко, но каждый раз, как только вы устали, или у вас грустное настроение, или вам просто нужны свежие силы...просто навестите ее, совершите это необычное путешествие...

Когда я досчитаю до 5, вы сможете открыть глаза и снова оказаться в этой комнате...».

Вопросы для обсуждения: как вы чувствовали себя во время выполнения упражнения, какое ваше эмоциональное состояние?

5. Подведение итогов занятия. Что было для вас важным на занятии? С чем уходите?

Методические материалы для классных руководителей для проведения бесед с обучающимися

Мини-лекция №1. «Как лучше подготовиться к экзаменам. Управление временем».

Сегодня на нашем занятии мы будем говорить о том, как эффективно готовиться к экзамену, будем учиться управлять временем. Подготовка к любому экзамену должна начинаться с вопроса к самому себе. От ответов на них зависит стратегия ваших действий.

1. Поставить перед собой задачу: что мне нужно от этого экзамена: только сдать и получить оценку, а потом все можно забыть, или этот материал мне хотелось бы усвоить прочно, надолго?

2. Какой результат для меня желателен, и какой приемлем?

3. Как соотносится приемлемый результат и нынешнее состояние знаний по предмету. От этого зависит объем предстоящей работы, а значит планирование времени. Важно сориентироваться заранее-тем раньше, чем важнее результат экзамена и чем объемнее материал.

- Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

- Если очень трудно собраться с силами и мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.

- Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Что делать если устали глаза?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватать сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так чтобы отдохнули. Выполни два любых упражнения:

- посмотри попеременно вверх – вниз (25 секунд), влево-вправо (15 секунд);
- напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
- попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);
- нарисуй квадрат, треугольник-сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Как научиться планировать свое время.

1. Сделать анализ потерь времени – что и кто съедает наше время, которое мы могли бы использовать более разумно

2. Анализ использования времени. Сколько занимает времени каждый вид деятельности: учеба, отдых, общение и т.д.

3. Изучить и наметить для себя, способы помогающие планировать время.

Прежде всего, зачем нужно уметь управлять своим временем? «Когда мы эффективно управляем своим временем, повышается наша производительность и снижается уровень стресса. Мы можем тратить освободившееся время на интересные проекты с высокой отдачей в будущем. Короче говоря, мы становимся счастливее!»

Мини – лекция №2 « Память. Приемы организации запоминания материала».

Память - то запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации. Для записи информации в память необходимо придать мыслям нужную упорядоченную структуру. Любая организация запоминаемого материала облегчает работу памяти. Особенно эффективны мнемотехнические приемы (приемы запоминания), т.к. снабжение образующихся следов памяти «опознавательными знаками», или

«адресами», намного упрощает доступ к ним. Искусство хорошего использования памяти состоит в умении удачно выбирать такие знаки.

Существуют определенные приемы работы с запоминаемым материалом, такие как:

- *Группировка-разбивка* материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и т.п).

- *Выделение опорных пунктов-фиксация* какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы излагаемого в тексте, примеры, шифровые данные, сравнения и т.п.).

- *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, распределение по времени, упорядочивание в пространстве и т. д.

- *Ассоциации* - установление связей по сходству, смежности или противоположности.

Психологи раскрыли секрет магической «семерки» (семь бед-один ответ; семеро одного не ждут; семь раз отмерь-один раз отрежь; и т.д.). Оказывается, таков в среднем объем нашей оперативной памяти. При одновременном восприятии она способна удержать и затем воспроизвести в среднем лишь семь объектов. Поэтому, если подлежащего заучивания материала очень много, лучше разбить его на большие смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. И еще один вывод следует из этого правила: смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой.

Некоторые закономерности запоминания.

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.

2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.

3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу все.

4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.

5. Если работаешь с двумя материалами-большим и поменьше, разумно начинать с большого.

6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Ведущий раздает памятки к лекции к каждой группе учащихся.

8 формул мобилизирующих запоминание (Корсаков).

1. Я отдыхаю, настраиваюсь на обучение.

2. Мне необходимо собраться, моя память необычайно сильная.

3. Все, что вижу и слышу, запечатлевается в моей памяти.

4. Моя память сохраняет все. Запоминаю легко и непринужденно.

5. Я смогу вспомнить все, когда это понадобится.

6. Я полностью управляю, своим восприятием.

7. Мое восприятие активно поглощает всю информацию. Дыхание ровное. Я бодр и спокоен.

8. Я полностью подготовил себя для обучения.

«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»?

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

Упражнение «Механическое и смысловое запоминание».

Инструкция. Сейчас я произнесу 10 слов, ваша задача их запомнить и записать к себе в тетрадь, можно не по порядку.

Слова для предъявления: **фольга, цветок, экран, дорога, стол, змей, фара, музыка, сверло, мед.** 1. Сколько слов вы запомнили.

Следующие 10 слов: **дом, стул, шкаф, плита, стол, ковер, вилка, ложка, микроволновая печь, ужин.**

Обсуждение с участниками группы в каком варианте было легче запомнить и воспроизвести слова? Как вы думаете почему? (Сколько слов запомнили? Почему во втором случае больше? (эту группу слов можно объединить общим смыслом, структурированием).

Запоминание информации с помощью ее графического изображения.

Инструкция: сейчас я вам буду называть слова ваша задача постараться их схематически изобразить.

Слова для предъявления: развитие, ошибка, праздник, дом, город, слепой художник, наука, восхождение, движение, дорога, перестройка, радость, свобода, конфликт, электричество, возрождение, сигнал, вкусный ужин, работа, покупка.

Обсуждение результатов работы.

Запоминание информации с помощью составления сюжета или рассказа.

Инструкция: сейчас мы с вами запишем 10 слов. Ваша задача из слов составить рассказ.

Слова для предъявления: дверь, чайник, клюшка, квартира, чай, любовь, посиделки, праздник, мышь, шарик.

Мини-лекция №3. «Как вести себя до и во время экзаменов».

Рекомендации по поведению до и во время экзамена.

1. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. «Перед смертью не надышишься». Отдыхай, развлекайся и постарайся забыть о предстоящем экзамене.

2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.

3. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.

4. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.

5. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.

6. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

- сядь удобно,
- глубокий вдох через нос (4–6 секунд),
- задержка дыхания (2–3 секунды).

7. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.

8. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.

9. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.

10. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.

11. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.

12. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!

13. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

14. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.

Одежда на экзамене должна быть спокойных тонов. Постарайтесь избегать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не спровоцировать отрицательных эмоций у людей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена. Всегда помните о чувстве меры. Ничего лишнего! А вот после экзамена — все что хотите.

А теперь не об экзамене, а о самом себе!

Избежать перенапряжения совсем невозможно, но подрывать здоровье – это самое лучшее.

1. Сон. Учитывая ваши особенности...кто -то может долго не спать, а для кого-то это адская мука, соображать будет хуже, память будет не успевать.

Запомните: не поспать вы можете в единственную ночь перед экзаменом.

2. Отдых. Давайте отдыхать глазам несколько минут (посмотрите в окно), отдыхать телу каждый час (потянитесь), каждые несколько часов голове (прогуляйтесь с собакой, примите душ, послушайте музыку).

3. Не злоупотребляйте стимуляторами (кофе, кола, таблетки), лучше используйте чай, витамины группы В.

4. Успокаивайтесь здоровыми способами: травяные чаи с медом, любимая музыка.

При подготовке к экзаменам:

Режим дня. Раздели день на три части: готовься к экзаменам 8 часов в день; занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку потанцуй 8 часов, спи не менее 8 часов, если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда. Питание должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

5. **Место для занятий.** Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

6. **Условия поддержки работоспособности**1. Чередовать умственный и физический труд.2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.3.

Беречь глаза, делать перерыв каждые 20–30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).4. Минимум телевизионных передач!

Для повышения уверенности перед предстоящими экзаменами выполним **упражнение «Декларация моей самооценки».**

Участникам сообщается: Я сейчас прочитаю вам «Декларацию моей самооценки».

Это своеобразный гимн самому себе. А теперь я попрошу вас прочитать вслух, все вместе.

«Я – это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, - это подлинное 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 были, - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, - 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 - это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорили и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что это не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в себе самом. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким другом людям, чтобы вносить смысл и порядок в мире вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя. Я - это Я, и Я - это замечательно».

После упражнения проводится анализ по следующим вопросам:

- поделитесь с участниками группы своим настроением, душевным состоянием.
- что дало вам это упражнение?

Мини-лекция №4. «Способы снятия нервно-психического напряжения».

Беспокойство — одна из главных причин плохой работы памяти и концентрации внимания при сдаче экзамена. Каждому человеку нужно знать психологические способы снижения тревоги.

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

Еще справиться с тревогой помогает медитация. По сути, медитация — это состояние глубокого сосредоточения на одном объекте.

Каждому человеку нужно знать психологические способы снижения тревоги. релаксацию с помощью дыхания. Существуют психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними познакомимся

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполнить глубокий вдох через нос, на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как

можно медленнее. Постараться представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения.

2. Минутная релаксация. Расслабить уголки рта, увлажнить губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабить плечи. Сосредоточиться на выражении своего лица и положении тела.

3. Если позволяют обстоятельства, покинуть помещение, в котором возник острый стресс. Перейти в другое место, где никого нет, или выйти на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.

4. Заняться какой-нибудь деятельностью, все равно какой. Секрет этого способа прост: любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации служит в роли громоотвода, помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

5. Примеры формул достижения цели самопрограммирования:

- Я могу наслаждаться каждым днем своей жизни, даже если впереди меня ждет экзамен. Экзамен – лишь только часть моей жизни.

- Сейчас я чувствую себя намного лучше, чем могло бы быть, если бы я не занимался саморегуляцией.

- Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.

- Я могу управлять своими внутренними ощущениями.

- Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.

- Чтобы не случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.

- Я твердо уверен, что у меня все будет хорошо, и я успешно сдам экзамены.

Когда Вы отдыхаете между занятиями во время подготовки к экзаменам, иногда важно потратить на это как можно меньше времени, но отдохнуть за это время максимально. Я перечислю Вам 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 в ведро. 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.

- Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.

- Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.

- Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.

- Слепить из газеты свое настроение.

- Закрасить газетный разворот.

- Покричать то громко, то тихо.

- Смотреть на горящую свечу.

- Вдохнуть глубоко до 10 раз.

- Погулять в лесу, покричать.

- Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

Далее идет обсуждение: Какими еще способами можно воспользоваться?

Попробуйте задать себе вопросы:

Что помогает вам поднять настроение, переключиться? Что я могу использовать из вышеперечисленного? Мысленно, а лучше на бумаге, составьте перечень этих способов. Подумайте, что вы можете использовать, когда чувствуете напряженность или усталость.

Упражнение «Мышечная релаксация».

Инструкция: «Примите, пожалуйста, удобное положение, положите руки на колени и закройте глаза. Сосредоточьте ваше внимание на руках. Вам нужно ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть. О том, что достигнуто расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми». Анализ: Какие чувства вызвало у вас это упражнение? Удалось ли вам расслабиться?

Упражнение «Сосредоточение на предмете».

Инструкция: «Каждый из вас должен выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.) и положить его перед собой. В течение 4 минут удерживайте все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривайте, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли».

Мини-лекция №5. «Об эффективном общении с обучающимися».

Успешность в сдаче экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому испытанию не только самого подростка, но и педагогов, родителей.

- запугивание низкими оценками на экзамене, страшилки ("не сдашь", "не знаешь", "не так занимаешься"), дают эффект негативной установки, которая парализует даже детей, хорошо знающих материал, формируют неуверенность, страх, повышенную тревожность. Когда ребёнка запугивают, кричат на него, все душевные силы тратятся на отпор. Дети делают это по-разному: кто-то кричит в ответ, кто-то замыкается в себе, кто-то изображает старание, чтобы отстали. Но ничего не делают - это не учатся.

Педагогам не следует

- говорить детям «Ты всегда волнуешься» или «Не волнуйся, как в прошлый раз», «Не понимаю, чего ты так волнуешься? Чего ты боишься?»;

- сравнивать с более успешными сверстниками.

В разговоре с детьми использовать технику общения «Я-высказывания». Техника «Я — высказывания» необходима, прежде всего, чтобы разобраться, что такое с нами происходит, что волнует и беспокоит.

1. Объективно описать события, ситуацию без экспрессии, вызывающей напряжение («Когда я вижу, что...», «Когда это происходит...»).

2. Описать свою эмоциональную реакцию, точно назвать свое чувство в этой ситуации («Я чувствую...», «Я огорчаюсь...», «Я не знаю, как реагировать...»).

3. Объяснить причины этого чувства и высказать свои пожелания («Потому что я не люблю...», «Мне бы хотелось...»).

4. Представить как можно больше альтернативных вариантов («Возможно, тебе стоит поступить так...», «В следующий раз сделай...»)

5. Дать дополнительную информацию партнеру относительно проблемы (объяснение).

Что говорит взрослый	Что слышит подросток
«Класс слабый, ничего не успеваете, опозорите школу»	«Я всегда был ни на что не способен, мало старался, буду сам виноват в провале, все будут ненавидеть меня»
«Сделай хоть что-нибудь, тебе наплевать на твоё будущее»	«Я плохо стараюсь, порчу себе жизнь»
«Твои родители не переживут плохой оценки за экзамен»	«Я не оправдываю надежд родителей, по моей вине они будут несчастны»
«Я (школа, учителя ждали от тебя другого...»	«Я полный бездарь, не оправдываю надежд учителей»
«Если не сдашь – будешь дворником»	«Это конец, моя жизнь испорчена»
«Экзамен – это очень серьезно, другого шанса не будет»	«Не сдам – жизнь закончена»

«До экзамена осталось пять месяцев, три месяца (ведение хронологического отсчёта)»	«Боже мой, а я ещё не готов!»
--	-------------------------------

- Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах обучающегося с целью укрепления его самооценки.

- Помогайте подростку поверить в себя и свои способности.

- Помогайте избежать ошибок.

- Поддерживайте выпускника при неудачах.

- Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить единый государственный экзамен, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру экзамена.

- Важно, чтобы родители не только ознакомились с правилами для выпускников, но и не были сторонними наблюдателями во время подготовки ребенка к экзамену, а, наоборот, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку.

- Учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные психофизиологические особенности выпускников. Психофизиологические особенности – это устойчивые природные характеристики человека, которые не меняются с возрастом и проявляются в скорости протекания мыслительно-речевых процессов, в продуктивности умственной деятельности.

Методический материал для подготовки к родительскому собранию.

Уважаемые родители старшеклассников. Ваши дети скоро будут сдавать экзамены. Сегодня мы немного поговорим о том, что делать родителям, как себя вести во время подготовки детей к экзаменам.

Мы всю свою сознательную жизнь сдаем экзамены. Это касается не только экзаменов в школе, университете или при поступлении на работу. В последние годы экзамены в школе стали обычным делом, начинаются они с начальных классов и заканчиваются выпускными экзаменами.

Каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку - умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись - вдохнуть полной грудью и идти дальше.

Экзамен даже для хорошо подготовленного человека – это всегда испытание сил и умений, знаний и находчивости. Многие нервничают перед ответственным испытанием, даже мы - взрослые.

Не секрет, что успешность в сдаче экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому испытанию не только самого подростка, но и родителей.

Каковы *типичные родительские ошибки* в ходе подготовки ребенка к экзамену?

1. Родительские тревоги, бесконечное запугивание низкими оценками на экзамене, страшилки («не сдашь», «не знаешь», «не так занимаешься») дают эффект негативной установки, которая «парализует» даже детей, хорошо знающих материал, формируют неуверенность, страх, повышенную тревожность. Когда ребёнка запугивают, кричат на него, все душевные силы тратятся на отпор. Разные дети делают это по-разному: кто-то кричит в ответ, кто-то замыкается в себе, кто-то изображает старание, чтобы отстали.

2. Излишняя суэта, опека, тотальный контроль и требование интенсивной подготовки, нарушающие режим труда и отдыха («Почему не занимаешься?», «Сколько выучил?», «Почему делаешь не то, а это?»), вызывают раздражение и протест.

3. Особенно опасен негативный настрой для детей со слабой нервной системой, возбудимых, эмоциональных. Родители нередко подчеркивают эти особенности, припоминают бывшие неудачи: «Ты всегда волнуешься» или «Не волнуйся, как в прошлый раз».

4. Беспокойство родителей (тяжелый вздох и тревога в глазах мамы) создают атмосферу напряжения и страха у детей. Дети чувствуют ваше состояние и отношение. Даже если ребёнок сдаст экзамен хуже, чем хотелось бы, жизнь на этом не кончится.

5. Сравнение с более успешными сверстниками, старшими братьями и сестрами, подчеркивание их успехов, положительных качеств приводит к конфликтной ситуации в семье.

6. Высказывания «Не понимаю, чего ты так волнуешься?», «Чего ты боишься?».

Даже в ситуации, когда ребёнок хорошо учится, готов сдать экзамен на хорошую оценку, его может охватить парализующий, обессиливающий страх перед экзаменом, в период подготовки (потеют руки, учащается сердцебиение, появляется тошнота, озноб, ноги становятся ватными).

Хотите, что бы ваш ребёнок сдал экзамены?

Главное оградить его от истерик, снизить напряжение, тревожность, обеспечить ему подходящие условия для занятий.

Родители – это группа поддержки для детей. Они ответственны за точку покоя, а не за подготовку и результат экзамена. Заботиться о ребёнке, а не брать на себя ответственность, экзамен детей - это испытание не родителей, это не их экзамен на

«хорошие результаты воспитания». Чем больше мы суедемся, решаем проблемы за ребёнка, даём ему понять, что он нерадив, инфантилен, тем меньше шансов, что он будет считать учёбу своим делом, не чем-то навязанным ему родителями. Родительское дело – дать ему ребёнку поддержку для собственного выбора пути.

Во время подготовки к экзаменам родители могут помочь ребёнку:

- окружить заботой и любовью;
- интересоваться самочувствием и эмоциональным состоянием, проблемами;
- уделять время для общения;
- помочь найти в Интернете или книге нужный материал для подготовки к экзаменам;
- помочь распределить темы подготовки по дням, почитать ему вслух, если глаза устали, рассказать интересную и яркую историю, которая поможет понять и запомнить, верить в то, что у ребёнка всё получится;
- внимательно отнестись ко всем жалобам ребёнка (на плохое самочувствие, беспокойство), объяснить, что это возможная реакция, помочь снять напряжение, расслабиться. Понимание ребёнком своего состояния и умение его регулировать – важная составляющая подготовки к экзаменам, в формировании которой немалая роль принадлежит родителям. Никто, кроме родителей, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением;
- контролировать режим подготовки ребёнка, не допускать перегрузок, объяснить ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Родителям необходимо помнить, что подготовка к экзаменам без отдыха неэффективна и бессмысленна. Непрерывные занятия в течение 30-40 минут должны чередоваться с 10-15-минутным отдыхом, а после 2-3 часов занятий необходим перерыв на 1-1,5 часа. Необходимо давать отдых глазам (сделать расслабляющие упражнения), телу (несколько физических упражнений), голове (хорошо бы в это время погулять, принять душ, послушать музыку и т.д.);
- обсудить с ребёнком ход подготовки к экзаменам, но не стоит контролировать каждый шаг, напоминая об ответственности и сложности экзамена;
- поговорить с ребёнком о правильном питании, режиме дня и сна;
- не предлагать детям успокоительные (снижают скорость и эффективность мышления), стимуляторы (кофе, кока-кола помогают чувствовать себя бодрее, но одновременно усиливают страх и волнение);
- обеспечить дома удобное место для занятий, проследить, чтобы никто из домашних не мешал;
- учить ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда ребёнок будет концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

При разработке методических рекомендаций были использованы материалы программ: «Путь к успеху» Н.Б. Стебеновой, Н.В. Королевой; «Что делать, если ждёт экзамен?» Л.В. Петрановской; «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями» М.Ю. Чибисовой.