

Министерство образования и науки Республики Тыва
Государственное бюджетное образовательное учреждение Республиканский
Центр психолого-медико-социального сопровождения
«Сайзырал»

**Кейс по психологической подготовке
участников образовательного процесса
к сдаче итоговой государственной
аттестации**



Печатается по решению экспертного совета ГБОУ Республиканского Центра психолого-медико-социального сопровождения «Сайзырал»

Кейс по психологической подготовке участников образовательного процесса к сдаче итоговой государственной аттестации – Кызыл: ГБОУ РЦПМСС «Сайзырал». – 2016. – 125 с.

Составитель:

Монгуш А.З., директор ГБОУ РЦПМС «Сайзырал»;

Сюрюнмаа О.С-К., начальник отдела ГБОУ РЦПМСС «Сайзырал»;

Сартыыл С.С., начальник отдела ГБОУ РЦПМСС «Сайзырал».

Стилистика, орфография и пунктуация
оставлены в авторском варианте

Содержание:

	стр
1. Основные направления и формы психолого-педагогического сопровождения участников учебно-воспитательного процесса в период подготовки к Единому государственному экзамену	
1.1. Цели, задачи, принципы организации работы образовательного учреждения по психолого-педагогическому сопровождению ЕГЭ.....	3
1.2. Примерный план взаимодействия психологической службы по психолого-педагогическому сопровождению выпускников в период подготовки и сдачи ЕГЭ.....	5
1.3. Основные направления работы с учащимися в процессе подготовки к ЕГЭ.....	8
1.4. Рекомендации педагогам-предметникам по организации учебного процесса в период подготовки к Единому государственному экзамену.....	19
1.5. Роль классного руководителя в системе работы образовательного учреждения по сопровождению обучающихся и их родителей к ЕГЭ.....	21
1.6. Основные направления деятельности педагога-психолога в сопровождении участников учебно-воспитательного процесса в период подготовки к сдаче ЕГЭ.....	23
1.7. Психолого-педагогическое сопровождение не поступивших выпускников в учебные заведения.....	27
2. Основные направления работы с родителями выпускников.....	32
3. Методические материалы для психолого-педагогической подготовки выпускников, родителей и педагогов к ЕГЭ.	
3.1. Рекомендации школьникам по теоретической и психологической подготовке к экзаменам.....	37
3.2. Сценарии родительских собраний.....	43
3.3. Варианты занятий для учащихся.....	51
3.4. Примерные программы психологических занятий с учащимися в период подготовки к ЕГЭ.....	61
Приложение	
Памятка для выпускников «Как вести себя во время сдачи экзамена в форме ЕГЭ.....	114
Памятка учителям «Как помочь ученикам в процессе подготовки к ЕГЭ».....	116
Памятка организатором проведения ЕГЭ в аудитории.....	118

Памятка «Как подготовиться к сдаче экзамена».....	120
Литература.....	125

Экзамены для учащихся – это всегда стрессовые ситуации. Единый государственный экзамен – видоизмененная форма проведения итоговой аттестации выпускников и вступительных экзаменов в вуз. Следовательно, единый государственный экзамен может стать достаточно сильным стрессом для выпускников. В этой ситуации выпускник более чем когда-либо нуждается в психологической помощи и поддержке родителей, педагогов, психологов.

Основные направления и формы психолого-педагогического сопровождения участников в период подготовки к Единому государственному экзамену

1.1. Цели, задачи, принципы организации работы образовательного учреждения по психолого-педагогическому сопровождению ЕГЭ

Основная *цель* работы образовательного учреждения по подготовке учащихся к единому государственному экзамену может быть поставлена как создание условий для успешной сдачи школьниками тестирования.

Она реализуется через ряд *задач*.

Поскольку в настоящее время процедура аттестации предполагается в форме ЕГЭ, который не только оценивает знания учащегося-выпускника, но является еще и своеобразной проверкой социальной и психологической готовности к постоянно меняющимся условиям современной реальности, имеет смысл при подготовке выпускников к ЕГЭ, обратить внимание на *формирование их психологической устойчивости* (умение мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать эмоциями).

Аттестация в форме ЕГЭ, переход на профильное обучение приведут к тому, что школьникам от учителя и психолога нужно будет только одно – чтобы он помог им выбрать те предметы, где у них наибольшие шансы (способности) изучить их на высочайшем уровне.

Новшества, которые входят в нашу жизнь (ЕГЭ, профильное обучение и др.) могут вызывать негативные эмоции, нести стресс только в том случае, если мы мало о них знаем. Известно, что дефицит информации повышает тревогу. Только неопределенность ситуации является пугающим фактором, особенно для формирующейся неокрепшей личности. Поэтому ЕГЭ можно отнести к одному из видов информационного стресса.

Если ребенок доучился до выпускного класса, то за школьные годы он много раз отвечал устно и письменно, и ситуация проверки знаний не является новой. В том случае, если нет уверенности в самих знаниях, уже наработана “обходная тактика”, например, использования шпаргалок или расположения к себе учителей и отличников. Еще один не менее частый

результат — испугавшись процедуры экзаменов и возможной конкуренции (заранее уверовав в свою минимальную успешность в любой ситуации проверки), старшеклассники вообще прекращают образование.

Суть ЕГЭ может быть непонятна и педагогам и большинству родителей.

Определенное волнение, связанное с новизной самой процедуры экзаменов, достаточно легко нормализуется путем предоставления необходимой информации, т.е. подробного рассказа о том, каким образом проходят экзамены, и проведением “ролевых игр”, где проигрывается волнующая ситуация. Необходимо выявить степень информированности о едином государственном экзамене и построить работу по ликвидации этих пробелов.

Основная информация, которая должна быть предоставлена учащимся и их родителям:

- нормативно-правовая база ЕГЭ;
- критерии оценивания;
- технология проведения ЕГЭ, содержание и структура КИМов;
- психологическая подготовка к экзаменам.

Формы психологического просвещения с участниками образовательного процесса:

- ✓ Стендовое оформление;
- ✓ Психолого-педагогические консилиумы, педагогические советы, совещания по проблемам подготовки к ЕГЭ;
- ✓ Активные формы обучения:
 - Круглые столы;
 - Деловые игры;
 - Тренинги;
 - Дискуссии;
- ✓ Родительские собрания;
- ✓ Тематические классные часы;

Таким образом, задачи образовательного учреждения по подготовке всех участников к ЕГЭ могут быть поставлены следующим образом:

1. Формирование психологической устойчивости в период подготовки и сдачи ЕГЭ.
2. Помощь школьникам в выборе предмета для сдачи по выбору.
3. Информирование всех участников учебно-воспитательного процесса о процедуре проведения ЕГЭ.
4. Организация системы теоретической подготовки учащихся.

Эффективная работа образовательного учреждения по подготовке к тестированию невозможна без соблюдения ряда *принципов*.

1. Направленность на формирование положительного отношения к новой форме аттестации.
2. Ориентировка участников на действие, как необходимое и обязательное условие успешного прохождения новой формы аттестации.

3. Осуществление постоянной связи между разными специалистами, разными субъектами образовательного процесса - это одно из условий достижения результативности подготовки учащихся к экзамену. Оно необходимо, чтобы обеспечить полноценную подготовку школьников к экзамену
4. Оказание всесторонней психологической помощи на протяжении всего периода подготовки к ЕГЭ, во время проведения и после окончания процедуры.

Реализация всех целей и задач образовательного учреждения по подготовке к сдаче единого государственного экзамена достигается через организацию продуманной системы мероприятий со всеми участниками учебно-воспитательного процесса.

1.2. Примерный план взаимодействия психологической службы по психолого-педагогическому сопровождению выпускников в период подготовки и сдачи ЕГЭ

Цель: создание благоприятных условий в преодолении возможных психологических трудностей когнитивного, личностного и процессуального характера при подготовке обучающихся к итоговой аттестации.

Задачи:

- информирование участников образовательного процесса о правилах и нормах процедуры ЕГЭ и традиционной формы экзамена;
- оказание помощи каждому выпускнику при выработке индивидуального стиля подготовки и сдачи экзаменов;
- оказание поддержки обучающимся «группы риска» и их родителям;
- оказание поддержки учителям — предметникам, классным руководителям, родителям в подготовке обучающихся к итоговой аттестации.

Ожидаемые результаты.

- Каждый участник образовательного пространства имеет всю необходимую информацию о правилах и нормах процедуры ЕГЭ и традиционной формы экзамена;
- каждый старшеклассник выработает индивидуальную стратегию подготовки и сдачи экзаменов;
- выработка учителями стратегии подготовки обучающихся к экзаменам с учетом их индивидуальных особенностей;
- родители обучающихся знают, как помочь выпускнику сдать экзамены, как справиться со стрессом;
- участники образовательного процесса психологически подготовлены к итоговой аттестации: знают и умеют использовать приемы саморегуляции при стрессе, уверены в своих силах.

<i>Категории взаимодействия</i>	<i>Содержание деятельности</i>	<i>Сроки</i>
Информационно – аналитический		
Администрация, педагоги-психологи, классные руководители, выпускники.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сбор информации: беседы с выпускниками, классными руководителями, учителями – предметниками; 2. Анализ полученной информации; 3. Выявление проблем и разработка мер по совершенствованию психологического сопровождения подготовки к итоговой аттестации. 	Август
Планово – прогностический		
Администрация, классные руководители	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разработка направлений психологического сопровождения подготовки к итоговой аттестации; 2. Прогнозирование результатов; 3. обсуждение проекта с администрацией. 4. Проведение психолого-педагогического совета по вопросам сопровождение выпускников на период подготовки и самой сдачи ОГЭ и ЕГЭ. 5. Проведение методического объединения классного руководителя по формированию психологической устойчивости выпускников. 	<p>Сентябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Февраль</p>
Диагностический		

<p>Обучающиеся «группы риска»</p>	<p>самоконтроля и уверенности в себе, «Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья»;</p> <p>5. Тренинговые занятия «Готовимся к ЕГЭ»</p> <p>1. Групповое и индивидуальное консультирование;</p> <p>2. Посещение уроков с целью наблюдения индивидуального стиля деятельности обучающихся;</p> <p>3. Проведение тренинговых занятий по программе М.А. Павловой «Профилактика деструктивного стресса».</p>	<p>Февраль</p> <p>Март</p> <p>Апрель</p> <p>Май</p> <p>В течение года</p>
<p>Педагоги-психологи</p>	<p>1. Проведение семинара-тренинга «Как справиться со стрессом»;</p> <p>2. Проведение практических занятий «Деятельность классного руководителя по психологической подготовке учащихся к экзаменам».</p>	<p>В течение года</p>
<p>Родители</p>	<p>Проведение общешкольных родительских собрание;</p> <p>1. Родительская встреча «Как помочь ребенку сдать экзамены»;</p> <p>2. Родительское собрание «Как подготовить себя и ребенка к будущим экзаменам»;</p> <p>3. Разработка рекомендаций «Как помочь ребенку справиться со стрессом»;</p> <p>4. Индивидуальное консультирование.</p>	<p>Февраль</p> <p>Декабрь</p> <p>Январь</p> <p>В течение года</p>
<p>Контрольно – диагностический</p>		

<p>Обучающиеся</p> <p>Педагоги-психологи-психологи</p> <p>Родители</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Диагностика уровня тревожности; 2. анкетирование «Готовность к ЕГЭ»; 3. индивидуальное консультирование по результатам диагностики. 4. Индивидуальное консультирование. 5. Индивидуальное консультирование 	<p>Март – апрель</p> <p>Апрель</p> <p>Апрель – май</p> <p>Апрель</p> <p>Апрель</p>
<p>Коррекционно–регулятивный</p>		
<p>Администрация,</p> <p>классные руководители,</p> <p>педагоги-психологи</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отслеживание состояния выпускников после экзаменов, результативности с целью выявления психологических трудностей; 2. анализ эффективности психологического сопровождения; 3. анализ основных подходов к профилактике стресса в работе психолога; 4. корректировка плана психологического сопровождения подготовки к итоговой аттестации. 	<p>Июнь</p>

1.3. Основные направления работы с учащимися в процессе подготовки к ЕГЭ

В силу своих особенностей единый государственный экзамен может вызвать у выпускников ряд трудностей. Московский психолог М.Ю. Чибисова (13) выделяет три группы трудностей: когнитивные, личностные и процессуальные.

Когнитивные трудности, связанные с особенностями переработки информации, со спецификой работы с тестовыми заданиями.

Прежде всего значительную трудность может представлять работа с тестовыми заданиями. Тестирование предполагает формирование особых навыков: умения выделять существенные в каждом вопросе и отделять их от второстепенных, умения оперировать фактами и положениями, вырванными из общего контекста. Традиционное обучение на этом, как правило, не

заостряет внимание. Напротив, акцент делается на связности изложения, умении выстраивать взаимосвязи в рамках отдельной темы.

Процедура ЕГЭ требует особой стратегии деятельности: ученику необходимо определить для себя, какие задания и в каком соотношении он будет выполнять, поскольку это во многом определяет экзаменационную оценку. *Выбор оптимальной стратегии* может представлять некоторую трудность для ученика.

На этот выбор оказывает влияние множество факторов.

Например, он может зависеть от уровня притязаний учащегося. Неумение адекватно оценивать свои возможности (завышенный или заниженный уровень притязаний) может привести к выбору неэффективной для себя стратегии (например, попытка обязательно, во что бы то ни стало решить задание группы С, не доделав задания группы А). Выбор стратегии, несоответствующей ожидаемому и возможному результату, может быть обусловлен и тем, что у ученика отсутствует информация о том, каким образом работа будет оцениваться (то есть фактически о том, к какому результату приведут те или иные стратегии).

Выбранная стратегия определяет также особенности планирования и распределения времени. Для того чтобы справиться с заданиями ЕГЭ, требуется рационально распределить имеющийся временной промежуток в соответствии с выбранной стратегией и сложностью каждого задания: решить, сколько времени отвести на задания каждой группы, причем, скажем, на задания группы А его требуется меньше, чем на задания группы С. Неумение выпускника планировать время приводит к тому, что у него возникает страх не успеть, а это, в свою очередь, способствует нерациональному распределению времени и отрицательно влияет на результат.

Таким образом, для преодоления когнитивных трудностей необходимо двигаться в двух направлениях: осваивать навыки работы с тестами и помогать выпускнику вырабатывать индивидуальную стратегию деятельности.

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

Прежде всего стрессовой является сама ситуация экзамена.

Стресс на экзамене обусловлен тем, что эта процедура напрямую связана с самооценкой подростка: насколько я действительно умен, насколько могу справиться с предложенными мне заданиями? Дефицит времени значительно повышает тревогу ученика, у него появляется страх «не успеть».

Что усугубляет психологические трудности выпускника?

Прежде всего это отсутствие полной и четкой информации о процедуре Единого государственного экзамена.

При сдаче ЕГЭ выпускники лишены поддержки значимых лиц. Принимают и оценивают результаты экзамена незнакомые люди, что

приводит к «повышению тревоги и недостаточной сконцентрированности на задании».

Таким образом, основное следствие личностных трудностей — это *повышенный уровень тревоги учащихся* на экзамене, что приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности. Поэтому преодоление личностных трудностей прежде всего должно быть направлено на снижение тревоги.

Процессуальные трудности связаны с самой процедурой Единого государственного экзамена. Можно выделить несколько групп процессуальных трудностей.

- Трудности, связанные со *спецификой фиксирования ответов*. Процедура Единого государственного экзамена предполагает особую форму заполнения бланков, которая является непривычной для учащихся. Процедура ЕГЭ разводит вопрос и ответ, что создает школьникам дополнительные сложности; у них может возникнуть страх ошибиться при заполнении бланка. Такие ошибки могут появиться у детей с проблемами внимания.

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

- Трудности, связанные с *критериями оценивания ответа*.

Итак, очевидно, что природа возможных трудностей учащихся при подготовке и сдачи единого государственного экзамена не только педагогическая, но и психологическая. Поэтому психологическая подготовка к Единому государственному экзамену предается совершенно необходимой. Кто может заниматься этим? Не только психолог. По нашему мнению, для того чтобы обеспечить полноценную психологическую подготовку, очень важно объединить силы всех вовлеченных сторон: выпускников, педагогов, родителей.

Рассмотренные выше трудности возможно также преодолеть путем организации системы подготовки учащихся к сдаче ЕГЭ.

Когда говорят о подготовке учащихся к экзамену, выделяют два вида такой подготовки: теоретическая (в течение всего учебного года и предэкзаменационная) и психологическая подготовка. Подробнее о них можно узнать в следующем разделе. Только в случае работы по всем этим двум направлениям можно рассчитывать, с одной стороны, на глубокие и прочные знания по изучаемому предмету, а, с другой, — на получение высокой оценки.

Различные группы учащихся могут испытывать специфические трудности в зависимости от особенностей познавательной, эмоционально-волевой, личностной сферы, а также состояния здоровья. Классный руководитель со специалистами (медицинским работником, психологом) выделяют детей «**группы риска**» и совместно с родителями выпускников определяют пути и способы поддержки учащимся группы риска.

Самая уязвимая группа – это *дети с ослабленным здоровьем*. В результате исследования, проведенного Институтом гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМН, выяснилось, что наиболее серьезные последствия экзаменационный стресс вызывает у школьников, отнесенных ко 2-й и 3-й группам здоровья, то есть имеющих функциональные нарушения и хронические заболевания. Напряжение, которое испытывают сдающие экзамен, можно приравнять к выполнению работы на пределе физических возможностей. И если здорового ребенка стресс стимулирует, помогает ему сконцентрироваться на экзамене, то больного вводит в ступор. Особого внимания требуют дети, страдающие хроническими заболеваниями. Поскольку стресс обостряет все болезни, снижает иммунитет и способность организма сопротивляться различным заболеваниям.

Очень трудно даются экзамены ученикам, страдающим нервными и психическими заболеваниями. А по сведениям Института гигиены и охраны здоровья детей и подростков, каждый четвертый сегодняшней выпускник психически неблагополучен.

Индивидуальные особенности детей оказывают влияние на учебную деятельность и соответственно, на успешность ее выполнения. В результате исследования психологом М.Ю. Чибисовой были выделены группы учащихся, которые могут испытывать затруднения при сдаче единого государственного экзамена, и которым нужна психолого-педагогическая поддержка: правополушарные, тревожные и неуверенные школьники, дети, испытывающие затруднения самоорганизации, «отличники», астеничные, гипертимные дети, аудиалы и кинестетики (13).

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 ЕГЭ. 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.

Стратегии поддержки во время ЕГЭ. Правополушарным детям имеет смысл пробовать свои силы не столько в простейших тестовых заданиях (заданиях типа А), сколько там, где требуется развернутый ответ. 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-синтетики опираются в большей степени на общее, а не на частности. Они мало внимания уделяют деталям, потому что их интересуют общие взаимосвязи.

Основные трудности, возникающие при сдаче ЕГЭ. Синтетики 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. 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?

Стратегии поддержки во время ЕГЭ. 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.

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. 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 во-

просов, 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, возникающие при сдаче ЕГЭ. Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная. Наиболее трудной стороной ЕГЭ 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».

Стратегии поддержки во время ЕГЭ. Очень важно обеспечить тревожным детям ощущение эмоциональной поддержки. Это можно сделать различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться и т.д. 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». 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?» - и предложить ему альтернативу: «Ты можешь начать с простых заданий или сначала просмотреть весь материал.» 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.

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, возникающие при сдаче ЕГЭ. 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 пережить выбрать ему самому и терпеливо дожидаться, когда он примет решение («Как ты думаешь, с чего лучше начать: с простых или сложных заданий?»)).

Стратегии поддержки во время ЕГЭ. 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?» - и предложить ему альтернативу: «Ты можешь начать с простых заданий или сначала просмотреть весь материал». 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.

«НЕВНИМАТЕЛЬНЫЕ» ДЕТИ

Краткая психологическая характеристика. Обычно этих детей характеризуют как «невнимательных», «рассеянных». «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, возникающие при сдаче ЕГЭ. ЕГЭ 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. Бесплезно призывать таких детей «быть внимательнее», поскольку это им недоступно.

Стратегии поддержки во время ЕГЭ. Таким детям требуется помощь в самоорганизации. Это можно сделать с помощью направляющих вопросов: «Ты как?», «Ты сейчас что делаешь?». Возможно также использование внешних опор: составление плана деятельности и зачеркивание пунктов; класть линейку на то задание, которое он сейчас выполняет.

ПЕРФЕКЦИОНИСТЫ И «ОТЛИЧНИКИ»

Краткая психологическая характеристика. Дети данной категории обычно отличаются высокой или очень высокой успеваемостью, ответственностью, 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.

Основные трудности, возникающие при сдаче ЕГЭ. ЕГЭ для данной категории детей — это тот самый случай, когда верной оказывается поговорка «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 упражнения, где им потребуется выбирать задания для выполнения и не нужно будет делать все подряд.

Стратегии поддержки во время ЕГЭ. Перфекционисту нужно помочь выбрать стратегию деятельности и реализовать ее. В ходе экзамена можно время от времени интересоваться: «Сколько тебе еще осталось?».

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, возникающие при сдаче ЕГЭ. ЕГЭ требует 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.

Стратегии поддержки во время ЕГЭ. 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. 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. Гипертимные дети испытывают затруднения в ходе работы, требующей высокой тщательности, собранности и аккуратности, зато прекрасно справляются с заданиями, требующими высокой мобильности и переключаемости.

Основные трудности, возникающие при сдаче ЕГЭ. Процедура ЕГЭ требует высокой собранности, концентрации внимания, тщательности и аккуратности, а эти качества обычно являются слабым местом гипертимных детей. 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. Основным принципом, которым нужно руководствоваться гипертимным детям: «Сделал — проверь».

Стратегии поддержки во время ЕГЭ. 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.

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. Эта модальность определяет 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, возникающие при сдаче ЕГЭ. 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.

Аудиалы могут воспользоваться речью, то есть очень тихо проговаривать задания вслух. 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).

Стратегии поддержки во время ЕГЭ. Аудиалы могут воспользоваться речью, то есть очень тихо проговаривать задания вслух. Кинестетики могут помогать себе простыми движениями (например, подвигать ногами под столом).

К основным *формам работы с детьми «группы риска»* можно отнести:

- групповые (или индивидуальные) коррекционные занятия дифференцированного характера для различных категорий школьников;
- индивидуальные консультации выпускников с трудностями личного характера;
- рекомендации для учащихся, родителей и педагогов;
- индивидуальные консультации родителей выпускников.

Экзамен для школьников – это не просто проверка знаний, а это проверка знаний в условиях стресса. Известно, что степень эмоционального напряжения на тестовых экзаменах выше, чем при традиционных. Психологи утверждают, что уже за два месяца до экзаменов ученики выпускных классов чувствуют "растерянность, страх, раздражение, тревогу". Стрессу подвержены 80% одиннадцатиклассников. Стресс, связанный с подготовкой и сдачей экзаменов, может выдержать без пагубных последствий для организма и психики только абсолютно здоровый выпускник. Результаты Всероссийской

диспансеризации детей, свидетельствуют, что абсолютно здоровых детей в России не больше 30 процентов, а среди выпускников – меньше 10%. Следовательно, необходимо разобраться с тем, сто такое стресс и какое влияние на человека он оказывает.

Специалисты утверждают, что стресс порождается интенсивной умственной деятельностью, нагрузкой на одни и те же мышцы и органы, из-за длительного сидения за учебники. Плюс – нарушение режима сна и отдыха и отрицательные переживания.

Симптомы экзаменационного стресса могут быть отнесены к одной из четырех групп:

- *физиологические симптомы*: усиление кожной сыпи, головные боли, тошнота, "медвежья болезнь" (диарея), мышечное напряжение, углубление и учащение дыхания, учащённый пульс, перепады артериального давления, ухудшение сна, ухудшение аппетита;

- *эмоциональные симптомы*: чувство общего недомогания, растерянность, паника, страх, неуверенность, тревога, депрессия, подавленность, раздражительность;

- *когнитивные, интеллектуальные симптомы*: чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете, неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих), воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене, кошмарные сновидения, ухудшение памяти, снижение способности к концентрации внимания, рассеянность);

- *поведенческие симптомы*: стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену, избегание любых напоминаний об экзаменах, уменьшение эффективности в учёбе в экзаменационный период, вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах, увеличение употребления кофеина.

Наблюдая за тем, какие симптомы могут появляться педагоги, родители и специалисты должны выстроить работу по оптимизации уровня экзаменационного стресса. Один из главных принципов такой работы является принцип ранней поддержки сопротивляемости организма стрессам и перегрузкам. Поэтому, чтобы свети к минимуму последствия стресса, психологи и врачи рекомендуют заниматься его профилактикой.

К направлениям работы по профилактике возникновения стрессовых состояний можно отнести: моделирование ситуаций, максимально приближенных к экзамену, обучение методам снятия напряжения и саморегуляции через цикл бесед, психологические занятия, тренинги по саморегуляции в период подготовки к ЕГЭ.

Как отмечалось выше, одним из направлений работы психолога с участниками учебно-воспитательного процесса должно быть *формирование положительного отношения к итоговой форме аттестации*. В работе по формированию положительного отношения к ЕГЭ могут использоваться разнообразные методы, техники, приемы практической психологии.

С родителями и педагогами эффективно проходит *Мозговой штурм* «Как я могу помочь ребенку в успешной сдаче Единого государственного экзамена?».

В последнее время часто используют *техники сказкотерапии*. К приемам сказочной игротерапии, которые можно использовать по формированию положительного отношения к ЕГЭ, относится *техника «Шесть шляп мышления»*. Она производит сильное впечатление не только на школьников, но педагогов и родителей. Участникам предлагается «примерить на себя шесть шляп» – шесть раз посмотреть на ситуацию сдачи экзамена в форме ЕГЭ. Каждая шляпа относится к разному типу мышления и отношению к ситуации. Техника позволяет формировать у участников способность объективно оценивать явления окружающего мира, моделировать ситуации и составлять прогноз их развития.

Отвлечься от негативных эмоций и мыслей (гнева, страха, злости и других) по отношению к новой форме аттестации позволяют *техники творческого самовыражения*. Участникам предлагается творчески изобразить ситуацию (сочинить частушку или стишок, нарисовать и другое).

Техника «История о ЕГЭ» позволяет старшеклассникам отреагировать эмоции через *сочинение историй*. Участникам предлагается назвать десять ассоциаций (слова существительные), которые возникают, когда они слышат слово «экзамен». Затем происходит деление на группы (по 5-7 человек) и каждой из них предлагается сочинить историю с этими словами в определенном стиле или жанре: юмористическая история, детектив, притча и другие.

Таким образом, целенаправленное использование разнообразных методов, техник, приемов по формированию положительного отношения к Единому государственному экзамену позволяет снизить эмоциональное напряжение учащихся, педагогов, родителей, посмотреть на ситуацию экзамена с другой точки зрения и, возможно, изменить свое отрицательное отношение к новой форме аттестации.

Таким образом, основными направлениями деятельности психолога являются профилактика возникновения у выпускников трудностей при сдаче ЕГЭ, предоставление школьникам необходимой информации о новой форме сдачи экзамена, видах теоретической и психологической подготовке.

1.4. Рекомендации педагогам - предметникам по организации учебного процесса в период подготовки учащихся к ЕГЭ

Как организовать работу педагога по подготовке учеников к сдаче экзамена так, чтобы повысить успешность результатов школьников?

Повысить результаты тестирования можно двумя способами.

Первый способ - **основательное знакомство учащихся с процедурой тестирования.**

Для этого педагогу самому необходимо знать технологию проведения и сдачи ЕГЭ.

Учителям рекомендуется активнее *вводить тестовые технологии в систему обучения*, ведь не зря говорят, что "нельзя научиться плавать, стоя на берегу". Особый интерес в этом плане представляют впервые издаваемые Центром тестирования РФ сборники тематических тестов. Эти тесты разработаны для учащихся с 5 по 11 класс, с их помощью можно оценивать уровень усвоения материала и отработать навык их выполнения. При этом основную часть работы желательно проводить заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче каких-нибудь зачетов, контрольных, на обобщающих уроках (не реже 1 раза в месяц) и пр., то есть в случаях не столь эмоционально напряженных, но максимально приближенных к ситуации сдачи ЕГЭ.

Как показывают исследования, люди, хорошо знакомые с процедурой тестирования, показывают более высокие результаты. Эти тренировки знакомят вас с типовыми конструктами тестовых заданий. Это позволит тратить меньше времени на понимание инструкции, ибо опытный испытуемый сразу же – по внешнему виду задания – видит, к какому типу оно относится.

Такие тренировки в выполнении тестовых заданий

- повышают эффективность подготовки. Как показывают исследования, люди, хорошо знакомые с процедурой тестирования, показывают более высокие результаты;

- способствуют развитию мыслительной деятельности;

- формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля, позволяют более успешно вести себя во время экзамена;

- позволяют реально повысить тестовый балл. Эти тренировки знакомят учащихся с типовыми конструкциями тестовых заданий. Это позволит тратить меньше времени на понимание инструкции, ибо опытный испытуемый сразу же - по внешнему виду задания - видит, к какому типу оно относится.;

- ученики соотносят свои возможности с предлагаемыми заданиями. Очень важно помочь школьнику принять решение о том, какой результат будет желанным и реально достижимым. Для одного «сдать успешно» – означает получить «3», для другого - набрать минимум 75 балл (так как в его ВУЗ объявили именно такой проходной балл), а для кого-то – минимум 97 или 99 баллов. Поэтому принципиальны многочисленные «пробы», по результатам которых корректируется исходная цель школьника.

Второй способ успешной сдачи ЕГЭ – **усиленное изучение того предмета, по которому предстоит тестироваться, через организацию системы теоретической подготовки к ЕГЭ**. Этот способ напоминает нам о том, что в подготовке к экзамену немаловажным (а для некоторых и самым важным) остается высокое качество обучения детей.

Необходимо как можно раньше, уже с начала учебного года, определить степень владения школьниками материалом, *выявить пробелы и построить работу по их устранению.*

Работа учителя и учащихся при повторении должна проходить в *режиме объяснения.* Учителю сначала самому необходимо показать образец выполнения задания и образец рассуждений при выполнении задания, а затем требовать этого от ученика. При повторении нужно добиваться от учеников осмысления каждого шага, требовать от них ссылок на соответствующие правила, формулы, законы, чтобы у учащихся формировались нужные ассоциации. Следует заострить внимание на формулировании более точного, четкого и краткого ответа.

Рекомендуется *блочное повторение* материала, поэтому повторение нужно организовывать не сразу по всем темам, а по отдельным вопросам содержания. При изучении последующих тем, важно повторять предыдущие, указывать на причинно-следственные связи.

Обязательно необходимо осуществлять *контроль за повторением*, проводить самостоятельные и контрольные работы по каждому блоку в условиях, приближенных к экзаменационным, в форме тестирования. Поэтому педагог должен быть знаком с тестовыми технологиями контроля качества знаний выпускников. Особое внимание стоит уделять использованию независимой экспертизы знаний учащихся при проведении промежуточной аттестации, диагностических и других проверочных работ, тем более что на сегодняшний день существуют сертифицированные тесты разного уровня сложности для выпускников 11-х и 9-х классов.

Необходимо ознакомить учащихся с *критериями оценки* работы, ориентировать их на то, что для получения отметок «3», «4», «5» нужно выполнить строго определенный объем заданий.

Рекомендуется использование тестовых заданий *при подготовке домашних заданий.*

Необходимо через тренировки приучать ребенка *следить за временем* и правильно и *рационально его распределять.* Педагог может подсказать порядок выполнения работы. У каждого ребенка он индивидуален. Осознать его можно только в процессе тренировки.

Необходимо отрабатывать со школьниками *навыки заполнения бланков ЕГЭ – КИМы.* Важно заранее аккуратно и корректно учить записывать решения и *оформлять работу,* чтобы это вошло в привычку и на экзамене не требовало от ученика усилий и не волновало.

При организации повторения материала эффективно использовать *приемы активизации мыслительных процессов* учащихся:

- умение выделять главное;
- самостоятельно формулировать определения;
- выражать мысли другими словами;
- видеть и обосновывать причинно-следственные связи.

Полезно учить детей структурировать материал за счет *составления планов, схем*. Это позволяет ребенку выделить главное - что важно при ответе на тест.

Не обойтись без индивидуальной работы с учащимися, имеющими серьезные проблемы и претендующими на медаль.

Начинать работу по подготовке учащихся к сдаче экзаменов в форме ЕГЭ следует уже в 8 классе, а, по мнению некоторых педагогов, возможно, вести мероприятия уже в среднем звене школы. Таким образом, можно осуществить и повторение, и психологическую подготовку учащихся к экзамену.

1.5. Роль классного руководителя в системе работы образовательного учреждения по сопровождению обучающихся и их родителей

Одним из вопросов, требующих осмысления, является вопрос о роли классных руководителей выпускных классов в системе работы образовательного учреждения по подготовке обучающихся и их родителей к Единому государственному экзамену. Безусловно, эта роль значительна. Он может реально повлиять на возможности освоения школьниками новой формы аттестации.

Поскольку именно классный руководитель является главным связующим звеном цепочки: учителя-предметники – обучающиеся – родители выпускников. Именно перед классным руководителем стоят важные задачи:

- свести воедино деятельность участников образовательного процесса, направленную на подготовку к такому серьезному для всех испытанию, как единый государственный экзамен;
- сделать все для создания у родителей положительной мотивации в качестве участников образовательного процесса;
- курировать социально-психологическое сопровождение ребенка;
- постараться выстроить и скоординировать систему взаимодействия семьи и школы.

Для успешной работы классных руководителей с учащимися в плане подготовки к единому государственному экзамену рекомендуем специально разработанную систему взаимодействия классного руководителя с родителями, школьниками, учителями-предметниками.

Работа классного руководителя с учащимися в первую очередь должна быть нацелена на глубокое, вдумчивое знакомство с нормативно-правовыми материалами Министерства образования Российской Федерации о проведении ЕГЭ. В ходе этой работы классному руководителю необходимо выявить степень информированности школьников о ЕГЭ и ликвидировать пробелы.

Формы работы с классом могут быть различны: «круглый стол», дискуссии, дебаты и др. Такого рода встречи ориентируют классного руководителя и на проведение индивидуальной работы с отдельными учащимися, группами детей, имеющими какие-либо трудности. На сегодняшний день в литературе уже разработаны как циклы занятий по психолого-педагогической подготовке к ЕГЭ (7), так и отдельные мероприятия (1,2,6,9).

Все педагоги, работающие в классе, решают общие образовательные задачи. Эффективность этой работы во многом зависит от согласованности действий всех участников образовательного процесса.

Каждый педагог заинтересован в результате своей деятельности, в частности, в успешной сдаче обучающимися экзаменов, и достичь этого можно только совместными усилиями, координируемыми классным руководителем.

Основу взаимодействия классного руководителя и учителей класса составляют

- взаимная информированность об организации и результатах учебно-воспитательного процесса;
- взаимопомощь в решении сложных проблем;
- заинтересованность в успешности каждого ученика;
- согласованность в поиске путей преодоления возникающих сложностей;
- совместный анализ результатов деятельности;
- совместное определение перспектив в работе с классом, с отдельными учащимися их родителями.

Классный руководитель совместно с педагогами, специалистами (медицинским работником, психологом, социальным педагогом) организует изучение воспитанников, их образовательных возможностей. Полученная информация обсуждается в индивидуальных собеседованиях с учителями-предметниками, на совещаниях по подготовке к ЕГЭ, малых педсоветах и др. В случае затруднений, связанных с обучением, классный руководитель совместно с коллегами ищет пути их преодоления, помогает скорректировать действия, происходит поиск средств, способов, обеспечивающих успешность школьников, что в свою очередь будет способствовать повышению эффективности учебного процесса в целом.

Здесь не обойтись без *сотрудничества со школьным психологом*. Взаимодействие классного руководителя и психолога имеет своей целью совместное выявление возникающих у ребенка проблем и проведение коррекционной работы для оказания помощи в преодолении проблемных ситуаций.

ЕГЭ как новая форма проведения аттестации школьников пугает родителей, у них возникает много вопросов, их беспокоит то, как помочь собственному ребенку в период подготовки к ответственному испытанию. Именно к классному руководителю они идут со своими вопросами,

тревогами, опасениями. Деятельность родителей и педагогов в интересах ребенка может быть успешной лишь в том случае, если они станут союзниками. Классному руководителю важно установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, создать обстановку взаимоподдержки и общности интересов. Любой родитель в любое время должен быть встречен доброжелательно, с уважением и вниманием, получить ответы на все волнующие вопросы.

Работа классного руководителя с родителями заключается в оказании необходимой помощи при изучении нормативно-правовой базы ЕГЭ, в обсуждении обязательных условий, которые может и должна обеспечить семья, способах психологической поддержки детей в период подготовки и после проведения ЕГЭ.

Таким образом, создание классным руководителем атмосферы сотрудничества между взрослыми и детьми, формирование коллектива как единого целого, организация совместной деятельности педагогов, детей и родителей будет способствовать в конечном итоге не только подготовке выпускников к итоговой аттестации, но и воспитанию активной жизненной позиции ребенка, готовности к самореализации в обществе.

1.6. Основные направления деятельности педагога - психолога в сопровождении участников учебно-воспитательного процесса в период подготовки к сдаче ЕГЭ

В литературе существуют разные точки зрения на вопрос психологического сопровождения Единого государственного экзамена. Мы предлагаем к рассмотрению несколько из них.

М.Ю. Чибисова (13) полагает, что психологическая подготовка выпускников к экзамену должна состоять из нескольких компонентов:

1. Фронтальная подготовка учащихся, предоставляющая им необходимую информацию о психологических аспектах новой формы итоговой аттестации и направленная на выработку индивидуального стиля работы.
2. Выработка индивидуальных стратегий поддержки для конкретных учащихся с учетом их индивидуальных особенностей.
3. Привлечение родителей: ознакомление их с психологическими аспектами Единого государственного экзамена, с правилами психологической поддержки учащихся до и после экзамена.

Пикалова Г.В.* полагает, что психологи и педагоги, работающие с подростками в период их подготовки к первым 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;

* печатается по материалам Интернет.

- 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.

Анализируя опыт работы с подростками, готовящимися к своим первым выпускным экзаменам, автором выделены несколько направлений в работе психолога, которые могут оказать эффективную помощь учащимся и их родителям:

- подбор необходимого диагностического материала и проведение тестов, обсуждение результатов в индивидуальной работе, который позволяет выявить актуальные для подростка проблемы, помочь ему осознать области, в которых он наиболее успешен;
- обсуждение с родителями на родительском собрании особенностей ситуации, в которой находятся их дети, и приемов по оказанию эффективной помощи им;
- проведение цикла групповых занятий с подростками по указанным выше проблемам;
- индивидуальные консультации подростков и родителей по их запросам.

Пикалова Г.В. считает, что наиболее приемлем для группового тестирования и позволяет решить поставленные задачи следующий *диагностический материал*:

Тест “ШТУР”. Благодаря полученным по нему результатам можно не только судить о наличном уровне сведений по отдельным школьным предметам, умении анализировать, классифицировать, выявлять существующие связи и формулировать сделанные выводы, но и говорить о степени утомляемости, об индивидуальных стилях деятельности, о наиболее продуктивных периодах для работы (начало, середина или конец деятельности).

Тест “Карта интересов” позволяет вести с подростком разговор о сфере его интересов и предпочтений.

Тест “Выявление уровня тревожности у подростков” позволяет судить об уровне тревожности в трех важных для подростка сферах: школьной, самооценочной и сфере отношений с другими людьми. Он составлен таким образом, что в нем требуется оценить не своё состояние, а свое отношение к 30 предложенным ситуациям, что подросткам объективно легче. Полученные данные хорошо дополняются результатами “теста школьной тревожности Филлипса”, позволяющими посмотреть как общий уровень тревожности, так и степень переживания социального стресса (прежде всего контактов со сверстниками), реализацию потребности в достижении и уровень

тревожности при проверке знаний, проблемы во взаимоотношении с учителями, наличие страха самовыражения, страха не соответствовать ожиданиям окружающих, степень физической сопротивляемости стрессу.

Тест “Методика изучения учебной мотивации” позволяет определить, какой из 8 мотивов: долга, родительского одобрения, учительского одобрения, групповой ориентации, честолюбивый, познавательный, прагматический или эмоциональный, является ведущим.

Данный набор диагностического материала позволяет выявить актуальные для подростка проблемы, помочь ему и заинтересованным в его судьбе людям осознать области, в которых он наиболее успешен, строить беседу с подростком, используя значимые для него аргументы.

Маркова С.А. * считает, что главной фигурой психолого-педагогического обеспечения, на уровне школы является психолог. Он сопровождает выпускников, педагогов, родителей. Педагог, получив психологический материал, обеспечивает им учащихся и родителей. Родители обеспечивают учащихся. Учащиеся, получив соответствующие роли (например, помощника психолога и др.) психологически обеспечивают своих сверстников. Одним из существенных аспектов психолого-педагогического сопровождения выпускника является ознакомление близких к выпускнику взрослых со способами правильного общения с ним, оказание ему психологической поддержки, создание в семье и школе благоприятного психологического климата.

Несмотря на разные взгляды авторов на вопрос психологического сопровождения ЕГЭ, можно выделить основные направления и принципы работы психолога в рамках психологического сопровождения участников учебно-воспитательного процесса в период подготовки к экзамену.

Принципы, по которым строится деятельность психолога с выпускниками могут быть обозначены следующим образом:

- психологическое сопровождение должно быть направлено на всех учащихся, заканчивающих основную или среднюю школу;
- психологическое сопровождение планируется на 8-11 годы обучения;
- психологическое сопровождение должно быть последовательным и гибким и ориентироваться на потребности выпускника;
- психологическое сопровождение является интегрированной частью общей системы работы образовательного учреждения;
- психологическое сопровождение обеспечивает цели, содержание, технологии педагогического процесса;
- психологическое сопровождение охватывает весь школьный персонал, учеников и родителей.

Основные направления работы психолога:

- выявление совместно с классным руководителем и педагогами возникающих проблем у выпускников, определение перспектив работы с классом, с отдельными учащимися и их родителями;

* печатается по материалам Интернет.

согласованность в поиске путей преодоления возникающих сложностей;

- проведение психологических занятий для выпускников по формированию положительного отношения к Единому государственному экзамену, навыков психической саморегуляции, поведению до и вовремя тестирования;
- совместная с классным руководителем профориентационная работа: информация о ВУЗах и направлениях подготовки, заявленных в ЕГЭ, о перечне сдаваемых предметов в режиме ЕГЭ, необходимых для поступления;
- разработка рекомендаций для педагогов по психологической подготовке к новой форме аттестации выпускников (совершенствование навыков мыслительной деятельности учащихся, рациональной организации повторения материала и домашних заданий и т.д.);
- помощь в разработке и участие в мероприятиях для родителей (родительских собраниях, групповых консультациях и т.д.).

Таким образом, педагогу-психологу отводится важная роль в подготовке всех участников учебно-воспитательного процесса к новой форме итоговой аттестации – Единому государственному экзамену. Специалист проводит работу по психологической подготовке к ЕГЭ с учащимися и их родителями, педагогами-предметниками, классными руководителями.

1.7. Программа по психолого-педагогическому сопровождению не поступивших выпускников в учебные заведения

Психолого-педагогическое сопровождение рассматривается как систематическая деятельность педагогов-психологов, социальных педагогов, администрации, классных руководителей направленной на сохранение, укрепление, развитие в социально-педагогическом пространстве образовательного учреждения. На основе данного подхода и была разработана программа психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса в школе. Сформировавшаяся за последние десятилетия психологическая служба в отечественной системе образования обладает достаточным потенциалом, позволяющим осуществлять анализ школьной среды с точки зрения тех возможностей, которые она предоставляет для обучения и развития школьника, а также требований, предъявляемых к его психологическим возможностям и уровню развития; устанавливать психологические критерии эффективности обучения и развития учащихся, разработки и внедрения определенных мероприятий, форм и методов работы, которые рассматриваются как условия успешного обучения и развития.

Цель программы: создание условий для личностного развития и профориентационной направленности выпускников, не поступивших в учебные заведения в рамках психолого-педагогического сопровождения.

Задачи:

- содействовать полноценному личностному развитию выпускников,
- отслеживать динамику мотивационных и личностных особенностей выпускников,
- проводить профилактическую работу по предотвращению возникновения проблем и трудностей личностной деградации,
- содействовать в решении актуальных задач социализации (трудности с выбором образовательного и профессионального маршрута, нарушения эмоционально-волевой сферы, проблемы взаимоотношений со сверстниками и родителями);
- способствовать повышению психолого-педагогической компетентности выпускников и их родителей.

Участники программы: в реализации программы психолого-педагогического сопровождения принимают участие выпускники школ, не поступивших в ВУЗ и СУЗ.

Содержание программы:

Реализация программы начинается с организационной встречи, на которой выпускников, не поступивших в ВУЗ и СУЗ, знакомят с целью, задачами и особенностями психолого-педагогического сопровождения.

Тематика занятий программы психолого-педагогического сопровождения включает два основных направлений:

1. Работа с выпускниками
2. Работа с родителями (законными представителями).

Содержание направления «Работа с выпускниками» поможет выпускнику разобраться в личностных особенностях своего «Я», узнать свою самооценку, познакомиться с многообразием чувств и эмоций, определить свои возможности.

Второе направление «Работа с родителями» включает эффективное бесконфликтное межличностное и детско-родительское взаимодействие.

На занятиях участники программы смогут узнать о способах эффективного взаимодействия, выяснить собственный стиль поведения в конфликтной ситуации, научиться определять профессиональную направленность, повысить мотивацию на самоопределение.

Завершается программа психолого-педагогического сопровождения подведением итогов, оценкой результативности программы.

Программа психолого-педагогического сопровождения вариативна, является гибкой в зависимости от специфики сложившейся психолого-педагогической ситуации.

Программа рассчитана на 10-12 встреч, по 3 академических часов в месяц.

Участники могут вести тетради, в которых фиксируют правила работы

в группе, основные понятия занятий, ведут дневник эмоциональных состояний, выполняют творческие задания.

Эффективность программы психолого-педагогического сопровождения следует оценивать по сформированности у участников способностей к самопознанию, рефлексии, приобретению определенных навыков, например, умение определять свою профессиональную направленность, умение мотивировать себя на решение поставленных задач и преодоление трудностей.

Структура занятий программы:

Смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы.

- Приветствие с целью настроя на работу, сплочения группы, создания группового доверия;

- Разминка, мотивирующее упражнение или обсуждение;

- Работа по теме занятия. Основное содержание занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов;

- Рефлексия (обмен чувствами, анализ, обратная связь);

- Подведение итогов занятия и прощание.

Программа психолого-педагогического сопровождения предназначена для выпускников школ, не поступивших в ВУЗ и СУЗ в 2016г., не сумевших трудоустроиться и не попавших под призыв на срочную службу армии, а также их родителей (законных представителей) Важно, чтобы участники не имели противопоказаний для нахождения в коллективе (туберкулез, олигофрения или деменция; психические заболевания в стадии обострения, сопутствующие тяжелые соматические заболевания, требующие специального обследования и лечения).

Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы

Организационные стороны. Гарантии прав родителей регламентированы Договором между образовательным учреждением и родителями выпускников на психолого-педагогическое обследование и сопровождение конкретного выпускника, не поступившего в учебные заведения в рамках реализуемой программы. Родители имеют право знакомиться с содержанием программы сопровождения.

Права педагога-психолога определены Должностной инструкцией специалиста. «При исполнении профессиональных обязанностей педагогические работники имеют право на свободу выбора и использования методик обучения и воспитания, учебных пособий и материалов, учебников в соответствии с образовательной программой, утвержденной образовательным учреждением, методов оценки знаний обучающихся, воспитанников» (ФЗ «Об образовании»).

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (выпускников, родителей, педагогов)

Педагог-психолог несет ответственность за подготовку, планирование

и проведение занятий.

Выпускники имеют право:

- на создание специальных условий при реализации программы психолого-педагогического сопровождения с учетом особенностей личности;
- на защиту своих прав, чести и достоинства в процессе реализации программы психолого-педагогического сопровождения;
- на бесплатную психолого-педагогическую коррекцию и развитие;
- на создание атмосферы эмоционального комфорта при организации совместной деятельности.

Выпускники обязаны:

- соблюдать правила работы при реализации программы сопровождения;
- выполнять требования программы.

Родители (законные представители) имеют право:

- участвовать в разработке и реализации индивидуальных коррекционно-развивающих занятий, присутствовать на занятиях;
- получать консультативную помощь и посещать организуемые в рамках реализации программы сопровождения в целях приобретения специальных знаний по вопросам обучения и воспитания детей;
- получать полную и достоверную информацию о результатах проведения мероприятий программы.

Родители (законные представители) создают необходимые условия в семье для развития, обучения и воспитания.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

Требования к специалистам: профессионализм, квалификация, личностные качества. Специалисты должны иметь профессиональную подготовку по методам диагностики, обладать теоретическими и практическими знаниями по возрастной и педагогической психологии.

Работа по психолого-педагогическому сопровождению предъявляет ряд требований к личностным качествам ведущих. Они должны быть достаточно терпимы и заранее готовыми к трудностям поведенческого и эмоционального характера со стороны выпускников. Должны уметь владеть собой и гибко управлять процессом общения участниками программы на основе заинтересованности, а не принуждения. Преодоление негативных поведенческих реакций требует от ведущих креативности в общении.

Требования к профессиональной подготовке ведущего вытекают из общих принципов коррекционной педагогики и психологии. Учет этих принципов в практической работе позволит специалистам обеспечить успех занятий программы.

Требования к выпускникам: регулярность посещений занятий, активность, заинтересованность.

Материально-техническое оснащение (помещение, оборудование, инструментарий). Для успешной реализации программы необходим кабинет для занятий, так как условия работы должны быть комфортными.

Система организации внутреннего контроля реализации программы

Контроль над реализацией программы осуществляет ответственный за реализацию Плана мероприятий по психолого-педагогическому сопровождению выпускников школ 2016 года, не поступивших в высшие, средние и специальные учебные заведения, оказанию им содействия в трудоустройстве и их направлению на подготовительные курсы.

Психолого-педагогическая программа утверждается директором школы, где заканчивал выпускник, не поступивший в учебные заведения. Также контроль над реализацией данной программы осуществляет педагог-психолог, который проводит занятия, наблюдает и отслеживает динамику изменений, происходящих у участников программы.

Родители также следят за изменением в личностном развитии, поведении, эмоционально-волевой сфере у детей.

По завершении занятий педагог-психолог составляет итоговый отчет, в котором отражает качественные и количественные результаты реализации программы.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Качественные:

- применение на практике групповой формы работы;
- увеличение информационного поля;
- создание условий для формирования благоприятного психологического климата в семьях выпускников;
- повышение уровня родительской компетентности.

Количественные:

- проведение 10-15 психологических занятий;
- составление методических рекомендаций по проведению занятий;
- проведение родительского собрания по итоговым результатам психологического сопровождения данной программой;
- составление методических рекомендаций для педагогов по дальнейшему сопровождению детей данной группы;
- проведение практических семинаров с педагогами «Работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья»;
- изготовление буклетов и памяток для родителей и педагогов по воспитанию детей данной категории.

Ожидаемые результаты: сформированность навыков профессионального самоопределения, знаний и умений о методах саморегуляции для личностного развития.

Сроки проведения: 2016-2017 учебный год.

Мероприятия могут быть вариативными в зависимости от индивидуально-личностных особенностей сопровождаемых выпускников.

План реализации программы психолого-педагогического сопровождения

не поступивших выпускников

№	Мероприятие	Цель	Сроки	Ответственные
1	Встреча с выпускниками ОУ, не поступившими в учебные заведения	Создание условий для мониторинга не поступивших выпускников	Сентябрь	Соц.педагоги ОУ, соц.работники администрации сумонов
2	Консультирование выпускников ОУ и их законных представителей, не поступивших в учебные заведения	Выявление причин и условий возникших трудностей	Сентябрь	Психологи ОУ и ЦСПСиД кожуунов
3	Тестирование	определение дальнейшего образовательного маршрута	Октябрь	Психологи
4	Цикл психологических занятий: - ролевые игры; - деловые игры; - дискуссия; - синектика; - мозговой штурм;	формирование адаптивных копинг-стратегий, способствующих позитивному принятию себя и позволяющих эффективно преодолеть трудности	Ноябрь	Психологи
5	Тренинги для родителей	Обучение родителей способам эффективного взаимодействия с детьми	Ноябрь	Психологи и соц.педагоги
6	Мини-лекция для родителей	помощь родителям в осмыслении проблемы	Декабрь	Соц.педагоги и соц.работники
7	Занятие по арттерапии	Развитие навыков саморегуляции	Февраль	Психологи
8	Профориентационное занятие	Поиск альтернатив к решению проблем и трудностей	Март	Психологи
9	Родительское собрание	Подведение итогов программы	Апрель	Психологи, соц.педагоги и соц.работники

10	Занятие-рефлексия		Май	
----	-------------------	--	-----	--

Техники, которые можно применять в рамках реализации программы психолого-педагогического сопровождения не поступивших выпускников:

1. Обучающие игры (сюжетные, ролевые, деловые, дидактические);
2. Здоровьесберегающая технология (арттерапия, психогимнастика);
3. Личностно-ориентированная (упражнения на самоактуализацию и самопознание);

4. Социально-психологический тренинг.

Форма работы: индивидуальная и/или групповая.

2. Основные направления работы с родителями выпускников

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для одиннадцатиклассников. Многие юноши и девушки после небольшого перерыва снова подвергаются проверке знаний и умений - уже на вступительных экзаменах. Безусловно, экзамены - дело сугубо индивидуальное, выпускник или абитуриент оказывается один на один с комиссией. А родителям остается только волноваться за своего ребенка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии. Взрослые уже сделали все, что было в их силах. Замечательно, если у родителей есть возможность оплачивать занятия с репетиторами, но только этим их помощь, ни в коем случае не должна ограничиваться. Именно родители могут помочь своему одиннадцатикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к выпускным и вступительным испытаниям. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. Согласитесь, что 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.

- Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки, - на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторении. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он ил «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые - в часы спада.

- Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы зададите вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

• Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

• Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Во-первых, ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое). Во-вторых, необходимо помочь ребенку понять, что доставать шпаргалку имеет смысл только тогда, когда он не знает вообще ничего. Если ему кажется, что, ознакомившись с содержанием шпаргалки, он сможет получить отметку лучше, рисковать не стоит. В любом случае помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой.

• В выходной день, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена. Например, возьмите один из вариантов вступительных задач по математике из справочника для поступающих в вузы. Договоритесь, что у него будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, дайте несколько чистых листов бумаги, засекайте время и объявите о начале «экзамена». Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, когда закончится время, дайте школьнику отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неудобно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?

• Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы одиннадцатиклассник обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающими телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

• Если ваш ребенок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил вступительный экзамен, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло».

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- Забыть о прошлых неудачах ребенка.
- Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей.
- Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.
- Спокойно проанализировать с ребенком возможные варианты

развития его судьбы (по крайней мере, как они видятся вам сегодня).

- Напомните себе и Вашему ребенку, что любой опыт чему-нибудь учит. Балл, полученный на экзамене, никак не может повлиять на то, насколько счастливым он будет просыпаться каждое утро во всей своей будущей жизни.

- Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня при подготовке к ЕГЭ. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.

- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Помогите ребенку правильно организовать свое рабочее пространство: необходимо убрать лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, тетради и т. п.

- Поставьте на стол предметы или картинку в желтой или фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

- Приучайте Вашего ребенка во время занятий использовать всегда определенный стол, определенный стул, так со временем ему будет значительно легче концентрироваться на учебном материале. Работать нужно всегда в определенном месте и не менять его. Так же важно учесть освещенность и шум. При слишком ярком или недостаточном свете глаза ребенка перенапрягаются, что ведет к большей утомляемости, следовательно, продуктивность снижается. Качество подготовки также снижается, если выпускника часто отвлекают телефонные звонки, музыка или телевизор. Если ваш ребенок настаивает, чтобы во время подготовки звучала музыка, пусть это будут композиции без слов.

Самым рациональным является разделение дня на три части:

- готовиться к экзаменам 8 часов в день;
- занятия спортом, прогулки на свежем воздухе - 8 часов;
- сон не менее 8 часов.

Не стоит заниматься по ночам – заканчивать занятия не позже 22:00; перед сном - около часа отдыха и переключения внимания.

Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга. Больше витаминов – овощей, фруктов, ягод (брусника, клюква, черника, черная смородина), лимонов и апельсинов. Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому, полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай. С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку... разумеется, это не баловство, а просто глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

Подростку оптимально заниматься периодами по 40 минут с 10 минутным перерывом или 1,5 часа с получасовыми перерывами. Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

И наконец, самое главное. Дорогие родители, не будем забывать, что то напряжение, которое испытывают выпускники и их родители, крайне негативно действует и их эмоциональное состояние. Главная цель, которую может поставить перед собой родитель в работе с самим собой, – максимально сохранить душевное равновесие! Это, безусловно, важный период, но он имеет временный характер. Напоминайте себе и детям, что жизнь не кончается экзаменом и даже после экзаменов непременно случится что-нибудь прекрасное

Семейная атмосфера выпускника в наше время является главным фактором успешной адаптации к подготовке и сдаче экзаменов, к социально-психологической адаптации в новой социальной ситуации. В этой ситуации родителям, прежде всего, должно быть присуще умение владеть собой, быть ответственными, сильными, активными и в то же время тонкими и чуткими, понимать эмоциональное состояние своего ребёнка, помочь ему освободиться от негативных эмоций. Родители должны помочь выпускнику в развитии позитивного представления о себе путём внимательного отношения и поощрения его деятельности, создавая благоприятную атмосферу доброжелательности. Помните, что недостаток положительного стимулирования и преобладания отрицательной оценки со стороны родителей в процессе подготовки выпускника к экзамену вызывает чувство внутренней незащищённости, неуверенности в себе и страха перед предстоящими испытаниями. Чтобы помочь своему ребёнку в подготовке и сдаче экзаменов, постарайтесь заранее смоделировать ситуацию испытаний вместе с ним. Для этого поговорите с выпускниками прошлого года, их родителями, посетите вуз, в который будет поступать ваш ребёнок. Подберите оптимальные решения ситуаций, которые могут возникнуть на экзамене, учитывая индивидуальные психологические и физиологические особенности вашего ребёнка. Также очень важна психологическая поддержка вашему ребёнку-выпускнику, если он не поступит в вуз. В ситуации неуспеха ваш ребёнок-выпускник может остро испытать чувство разочарования, обиды, вины за неоправданные надежды родителей. Преодолеть или существенно смягчить напряжённое состояние ребёнка, вызванное возникшей проблемой, обязаны родители. Необходимо вместе с ним продумать возможные способы выхода из создавшейся ситуации, не драматизируя её. Постарайтесь сами принять и помочь принять ребёнку возникшую ситуацию. Умение сконцентрироваться на положительном в любой ситуации поможет успокоиться, сориентироваться и найти правильное решение, снизить субъективную значимость проблемной ситуации. Не стоит идти на поводу своих страстей и эмоций, лучше попробовать снизить значимость проблемы для себя и ребёнка, **например, скажите: "Это для меня не так важно, как здоровье моего ребёнка, как благополучие нашей семьи. Ничего страшного не произошло! Всё можно исправить!"**. Жизни без проблем не бывает, поэтому у каждого человека всегда есть проблемы; решив одну проблему, человек сталкивается с другой; уходя от одних проблем, он обязательно найдёт новые

проблемы. Очень многого можно добиться, если в своих действиях руководствоваться принципами: "Я должен", "Я могу". Человек предрекает себе успех, предпринимая действия с самоориентацией на достижение позитивного результата.

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

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

2. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».

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

4. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

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

6. Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

7. Не попрекайте ребенка деньгами, заплаченными репетитору. Это может вызвать чувство вины, а значит, и еще один стресс.

8. Не обещайте за хорошо сданные экзамены золотые горы. Мало того что ребенок будет думать во время подготовки больше о награде, чем об экзамене и его результатах, так еще и на самом экзамене ребенок не сможет сконцентрироваться

9. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

10. Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок; 11. Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

12. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

13. Помните, здоровье вашего ребенка важнее, чем оценка. Наверное, в доме в эту пору должно быть тише и спокойнее, чем обычно. Атмосфера в семье вообще много стоит, а теперь и подавно. Избегайте конфликтов и снимайте напряжение. Научите детей верить, что им обязательно повезет. И не только на экзамене!

14. Не критикуйте ребенка после экзамена.

15. Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

3. Методические материалы для психолого-педагогической подготовки к Единому государственному экзамену

3.1. Рекомендации школьникам по теоретической и психологической подготовке к экзаменам

Для успешной сдачи экзаменов необходимо учитывать два фактора: *теоретическую* и *психологическую* подготовку.

Теоретическая подготовка к экзамену делится на два раздела, *в течение всего учебного года* и *предэкзаменационная*.

Если ученик хочет иметь глубокие и прочные знания, а, кроме того, облегчить себе жизнь во время сессии, то он должен приступать к подготовке к экзамену с самого первого периода изучения предмета. Это удобно, так как, с одной стороны, помогает готовиться к текущим занятиям, а, с другой — во время экзаменационного периода значительно облегчает процесс подготовки к экзамену.

При организации *предэкзаменационной работы* учащимся следует, во-первых, равномерно распределить учебный материал на все время подготовки (количество вопросов делится на время подготовки к экзамену, причем вторую половину дня перед экзаменом нужно оставить в резерве), а, во-вторых, оптимальным образом организовать свой быт, так чтобы в нем не было ночных занятий, злоупотребления никотином и кофеином, а также выделено специальное время для физической активности.

В период подготовки к экзаменам не следует радикально менять свой режим дня, так как резкая смена привычного образа жизни плохо «вписывается» в налаженные биологические ритмы человека и требует длительного периода адаптации. Поэтому во время экзаменационного периода желательно сохранить привычный ритм сна и бодрствования, ограничившись минимальными изменениями режима дня. Эти изменения должны заключаться в следующем:

1. Режим сна и бодрствования: не рекомендуется усиливать учебную нагрузку за счет сна. Подобная рекомендация обусловлена тем, что нормальный сон не только снимает умственное утомление и обеспечивает восстановление потраченных сил организма, но и играет важнейшую роль в механизмах памяти. Как показали исследования ученых, именно *во время сна происходит перевод информации, полученный за день из оперативной в долговременную память*. Поэтому сокращение количества времени, отведенного на сон, не только будет приводить к плохому психическому самочувствию, вялости и апатии, но и снизит эффективность усвоения учебного материала. Во время подготовки к экзаменам помимо ночного сна *желательно ввести в распорядок дня кратковременный (1—1,5 часа) дневной сон*.

2. Чередование умственной и физической деятельности. Во время подготовки к экзаменам наиболее оптимальной формой распределения нагрузки являются полуторачасовые занятия с пятнадцатиминутными перерывами между ними для физкультпауз. Способ физической активности не имеет существенного значения — это может быть обычная физзарядка, аэробика, танцы и пр. При этом желательно задействовать все группы мышц для усиления кровообращения в организме. Особенно благоприятно такие паузы действуют на лимфообращение, которое практически прекращается при сидячей умственной работе и поэтому требует периодической активной стимуляции за счет работы мышц. Помимо кратковременных перерывов в режиме дня *следует предусмотреть 1 — 2 больших часовых перерыва для прогулок на свежем воздухе.* Прогулки летом желательно организовывать в парках, скверах и других местах, имеющих зеленые насаждения с тем, чтобы обеспечить активную вентиляцию легких и насыщение организма кислородом.

3. Питание. Во время интенсивной умственной работы *рекомендуется 4-5 разовое питание.* При более редком: питании поступление большого количества питательных веществ вызывает перенаполнение желудка, прилив крови к нему и, соответственно, нарушение кровоснабжения мозга, что вызывает вялость и сонливость. Более частое питание отвлекает от занятий и в сочетании с гиподинамией может приводить к повышению массы тела. Питание должно быть средней калорийности, в пищевом рационе должно быть достаточное количество белков, витаминов и растительных жиров. Избыток животных жиров и крахмала нежелателен.

Очень важно наличие в пище свежих растительных продуктов - овощей и фруктов. Они не только являются источников витаминов, но и содержат клетчатку, обеспечивающую нормальное функционирование кишечника (в противном случае сидячая умственная работа и хронический нервный стресс, сопровождающийся активацией симпатической нервной системы, могут вызывать запоры). Помимо свежих овощей и фруктов, в качестве источника витаминов можно использовать ржаной хлеб, яйца, печень, а также применять поливитаминные комплексы с добавлением микроэлементов.

Психологическая подготовка к экзаменам заключается в создании оптимального функционального состояния.

Для нормализации своего физиологического и психологического состояния учащиеся могут применять группы приемов, одни из которых направлен на релаксацию, а другие — на мобилизацию организма. К первым методам относится метод *медитации на дыхании* и *аутогенная тренировка*, а ко второму — *метод позитивного целеполагания.* Для занятий аутогенной тренировкой (АТ) на первых порах желательно использовать уединенное место, чтобы исключить помехи со стороны других лиц, затем, по мере освоения этой методики, аутогенной тренировкой можно заниматься в любом месте, даже при большом скоплении народа. Для занятий АТ нужно сесть поудобнее, закрыть глаза и, насколько это возможно,

расслабить мышцы. Наиболее эффективным способом усилить общее расслабление организма является координация формул самовнушения с ритмом собственного дыхания. На первом этапе занятий дыхание должно быть естественным и непринужденным – следует не вмешиваться в его ритм и глубину, а только следить за потоками воздуха, входящими в организм и покидающими его (прием, известный во многих восточных практиках как «медитация на дыхании»). Обычно требуется несколько минут, чтобы полностью сосредоточиться на дыхании, — для этого рекомендуется рассматривать этот процесс как бы наблюдая себя «со стороны», что дает максимальный успокаивающий эффект.

Через 3-5 минут после начала дыхательных упражнений можно добавлять к ним формулы самовнушения: «Я — расслабляюсь — и — успокаиваюсь», синхронизируя их с ритмом своего дыхания. При этом слова «Я» и «И» следовало произносить на вдохе, а слова «Расслабляюсь» и «Успокаиваюсь» - на выдохе.

Очень часто предэкзаменационное волнение сопровождается значительным тремором рук, которое нервирует школьников и мешает им успокоиться. Для устранения этого явления хорошо помогает *проговаривание формулы самовнушения* «Мои руки мягкие и теплые», сопровождая эту фразу соответствующими мысленными представлениями. Для достижения большего эффекта можно мысленно представить себе, что поток выдыхаемого теплого воздуха проходит через руки, нагревая их. Тогда первая часть фразы «Мои руки...» произносится на вдохе, а вторая «...мягкие и теплые» — на выдохе, причем подкрепляется соответствующим мысленным представлением потока теплого воздуха, «льющегося» по рукам.

Все эти методы позволяют достаточно быстро снять излишнее нервно-мышечное напряжение у студентов и оптимизировать их функциональное состояние.

Интересно отметить, что помимо релаксации, аутогенная тренировка позволяет использовать еще один механизм, повышающий эффективность подготовки к экзамену - так называемые *формулы цеди*. Их действенность основано на том, что подсознание человека, погруженного в легкое гипнотическое состояние более восприимчиво к голосу сознания. При создании формул цели студенты должны руководствоваться следующими принципами: они должны быть по возможности краткими, иметь позитивный характер и должны соответствовать психологическому типу поведения лица, который будет их применять. Поэтому, после достижения учащимися желательного уровня расслабления и снятия первичной избыточной тревожности можно мысленно проговаривать формулу: «Я—спокоен— и уверен — в себе!», также синхронизированную с дыханием, но в этом случае в первой части формулы, в отличие от второго упражнения методики, вдох должен быть несколько продолжительнее выдоха. Последнюю часть формулы «— в себе.!» рекомендуется произносить на форсированном выдохе с

эмоциональным нажимом. На этом этапе можно использовать и другие формулы, например:

«Мой мозг работает хорошо. Мысли ясные, четкие. Я уверен в себе»

«Моя память работает хорошо. Я все помню»

«Я ощущаю бодрость и уверенность в себе».

«Моя речь спокойная, уверенная, неторопливая»

Помимо аутогенной тренировки перед экзаменом можно использовать и другие методики, например, создать мысленную *модель своей успешной сдачи экзамена* и «проиграть» эту ситуацию в уме несколько раз. Можно создать в своем воображении образ спокойного, уверенного в себе человека, который берет билет, легко получает доступ к ресурсам памяти, пишет четкий конспект ответа на вопросы, после чего уверенно и со знанием дела отвечает преподавателю, получая за это желаемую оценку. Таким образом, создается своеобразная программа успешной деятельности, которой надо следовать на экзамене. Эта программа путем многократного повторения «закладывается» в подсознание человека и потом реализуется на деле.

Советы выпускникам:

Как подготовиться к сдаче экзаменов

Подготовка к экзамену

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

- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

- 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, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.

- Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

- Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

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

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

- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Накануне экзамена

- Многие считают: для того, 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, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

- В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

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

Во время тестирования

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

- Бланк ответов (область регистрации, сами ответы и пр.) ты заполняешь только печатными буквами! Обрати внимание на то, как пишутся некоторые буквы, например, буква "а". Часть информации записывается в кодированной форме, которую тебе скажут перед началом тестирования.

- Экзаменационные материалы состоят из трех частей: А, В, С:

- в заданиях части А нужно выбрать правильный ответ из нескольких предлагаемых вариантов. В первой части бланков ответов с заголовком "Номера заданий с выбором ответа из предложенных вариантов" ты должен под номером задания пометить знаком "X" ту клеточку, номер которой соответствует номеру выбранного ответа.

- в заданиях части В ответ дается в виде одного слова или числа. В бланке ответов для таких заданий есть поля с заголовком "Краткие ответы на задания без вариантов ответа для выбора", куда ты аккуратно вписываешь свой ответ (слово или число) рядом с номером задания (печатными буквами).

Запись формул или математических выражений, каких-либо словесных заголовков или комментариев не допускается.

- в заданиях части С дается развернутый ответ в виде решения задачи или краткого рассказа, которые записываются на отдельном бланке. Очень важно переписать в специальное поле в правом верхнем углу указанного бланка индивидуальный номер основного бланка ответов (розового цвета). При этом никакие дополнительные сведения о вас (фамилия, имя, класс) не пишутся.

- Исправления в бланке ответов крайне нежелательны. Если все-таки исправления неизбежны, то помни, что их можно делать только в заданиях типа А, используя резервные поля с заголовком "Отмена ошибочных меток". Исправления делаются только по инструкции организаторов. Количество допускаемых исправлений - не больше шести.

- В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, о которых вас обязательно проинформируют.

- При получении результатов тестирования ты имеешь право ознакомиться с проверенной работой и, если не согласен с оценкой, можешь подать апелляцию (в течение 3 дней после объявления результата) в конфликтную комиссию.

Приведем несколько *универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.*

- **Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), 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! 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 очков 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 дает 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 очки.

• **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 пройтись по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

• **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

• **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.

• **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

3. 2. Сценарии родительских собраний

Сценарий родительского собрания

«Подготовка к единому государственному экзамену.

Как противостоять стрессу». *

Цели собрания:

- познакомить родителей с правилами и порядком проведения итоговой аттестации, в том числе единого государственного экзамена;
- проанализировать подготовленность детей к предстоящим испытаниям;
- дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.

Участники: родители учащихся выпускных классов, заместитель директора школы по учебно-воспитательной работе, классный руководитель, учителя-предметники, медицинский работник, школьный психолог.

Подготовка.

^{Т*} печатается по материалам Интернет.

1. Изучение нормативных документов, касающихся проведения ЕГЭ.
2. Изучение специальной психолого-педагогической литературы по заявленной проблеме.
3. Анкетирование и тестирование учащихся, обработка и анализ результатов анкетирования и тестирования.
4. Изготовление памяток.
5. Оформление помещения.

Анкета учащихся.

1. Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам?
2. Какие ощущения испытываешь в связи с предстоящими экзаменами?
3. Как ты оцениваешь свою подготовленность к предстоящим экзаменам на сегодняшний день?
4. Есть ли у тебя свои испытанные методы для успешного запоминания учебного материала?
5. Какой режим работы при подготовке к экзаменам ты считаешь наиболее продуктивным?
6. Можно ли, на твой взгляд, активизировать умственную деятельность? Если да, то как?

Тестирование выпускников по «Стресс - тесту».

Проводится в период подготовки к родительскому собранию во время классного часа. Учащимся предлагается прочитать включенные в тест утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу:

1. почти никогда;
 2. редко;
 3. часто;
 4. почти всегда.
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 свободное время чем-нибудь занят.*
 8. *На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.*
 9. *Не умею выслушивать, вставляю реплики.*
 10. *Страдаю отсутствием аппетита.*
 11. *Беспричинно бываю беспокоен.*
 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. Я барабаню пальцами по столу, а когда сижу, покачиваю ногой.
18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.
19. Думаю, что лучше многих.
20. Не соблюдаю диету, вес постоянно колеблется.

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, Вы страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (то есть 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 добиться 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.

Изготовление памяток.

Некоторые особенности 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.
4. Чем большую часть времени тратим на повторение по памяти, а не простое многократное чтение, тем эффективнее.
5. Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с большего.
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Условия поддержки работоспособности

1. Чередование умственного и физического труда.
2. Выполнение гимнастических упражнений (кувырок, свеча, стойка на голове), так как они усиливают приток крови к клеткам мозга.

3. Бережное отношение к зрению. (Делать перерыв каждые 20-30 минут: взгляд вдаль, оторвать глаза от книги).

4. Минимум телевизионных передач!

Приемы психологической защиты

1. Переключение. Начинайте думать о чем-нибудь для Вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.

2. Сравнение. Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей, и Вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у Вас. Это ослабит Ваше переживание.

3. Накопление радости. Вспоминайте события, вызывающие у Вас даже маленькую радость.

4. Мобилизация юмора. Смех – противодействие стрессу.

5. Интеллектуальная переработка.« Нет худа без добра».

6. Разрядка (физическая работа, игра, любимые занятия).

7. Быстрое общее мышечное расслабление (релаксация).

Оформление, оборудование и инвентарь.

На доске оформлены высказывания:

– «Стресс – это не то, что с Вами случилось, а то, как Вы это воспринимаете». (Г. Селье)

– «Когда человек в панике, он не способен сосредоточиться на решении той или иной проблемы, однако, заставив себя мысленно принять самое худшее, мы тем самым сбрасываем груз панического беспокойства и оказываемся в состоянии искать находить правильный выход» .(Д. Карнеги).

Ход собрания:

1. Знакомство с повесткой дня и с порядком проведения собрания.

2. Выступление заместителя директора школы с информацией о правилах проведения итоговой аттестации и об особенностях единого государственного экзамена.

3. Анкетирование и тестирование родителей (по вопросам, на которые уже отвечали их дети).

4. Выступление медицинского работника с рассказом о том, как сохранить здоровье в период подготовки к экзаменам.

5. Выступление школьного психолога.

6. Выступление классного руководителя с использованием обобщенных результатов анкетирования. Сравнение родителями их ответов с ответами детей. Знакомство с рекомендациями, предложенными в памятках.

7. Обсуждение родителями памяток с приведением примеров из жизни, которые подтверждают либо опровергают рекомендации и выдвижением своих предложений.

8. Принятие решения родительского собрания (сделать все возможное для создания благоприятной обстановки в период подготовки учащихся к

экзаменам, обеспечить должный контроль за выполнением режима дня и питания школьников, следовать рекомендациям, изложенным в памятках).

Сценарий родительского собрания «Сдаем ЕГЭ» *

Ориентировочный план собрания.

1. Рассказ о сущности ЕГЭ (информирование и процедуре и технологии сдачи экзамена).
2. Ролевая игра «Сдаем ЕГЭ» (моделирование ситуации экзамена, когда родители выступают в роли учеников).
3. Рекомендации психолога и педагогов.
4. «Мозговой штурм» на тему «Чем я могу помочь своему ребенку?». Составление «копилки полезных дел».
5. Индивидуальные рекомендации.

Остановимся на каждой части собрания подробнее.

Информирование.

Вначале нужно подробно и четко рассказать о ЕГЭ, причем особенно стоит остановиться на его сильных сторонах, на тех преимуществах, которые он предоставляет детям. Если родители начнут ссылаться на прочитанную ими литературу и оспаривать правильность введения ЕГЭ, доказывая превосходство традиционной формы сдачи экзамена, очень важно удержаться и не вступать с ними в дискуссию. Государственная политика в области образования от этого все равно не изменится, а время и силы будут потрачены. Поэтому лучше всего ответить приблизительно так: «В современной педагогике высказываются самые разные мнения по поводу ЕГЭ. Но что бы мы ни считали по этому поводу, реальность такова, что наши дети будут его сдавать в конце года, и поэтому первостепенную важность приобретает вопрос о том, как им в этом помочь». Если родители интересуются: «А каково лично ваше мнение?», лучше всего выразить его в максимально нейтральной форме: «Я думаю, что, как в любом виде проверки знаний, тут есть и достоинства, и недостатки».

По возможности лучше иллюстрировать рассказ о ЕГЭ демонстрационными материалами.

Рассказ знакомит родителей с общими проблемами ЕГЭ.

Ролевая игра «Сдаем ЕГЭ».

Ролевая игра позволяет им получить живое, реальное знание о том, что представляет собой ЕГЭ.

Родители получают конверты с заданиями, которые имитируют реальные материалы ЕГЭ. В каждый конверт кладется «лист с вопросами» и «бланк для ответов». «Лист с вопросами» должен состоять из трех блоков (А, В и С) и включать соответствующие вопросы. Не стоит делать его слишком длинным: достаточно подобрать 3—4 вопроса в первый блок, 2-3 — во второй и 1-2 — в третий.

* - печатается по книге М.Ю. Чибисовой «Единый государственный экзамен. Психологическая подготовка».

Родители получают такую инструкцию: «Теперь, когда мы с вами четко представляем себе, что такое Единый государственный экзамен, давайте попробуем сдать его. Сейчас вы получите конверты с экзаменационными материалами. В каждом конверте находятся лист с вопросами и бланк для ответов. В листе, как и в настоящем ЕГЭ, есть вопросы трех групп: А, В и С. На выполнение всего задания вам отводится 5 минут. Вам не обязательно выполнять все задания, вы можете выбрать те из них, которые покажутся вам наиболее простыми. Все вопросы очень легкие, для вас не составит никакого труда на них ответить. Вам нужно прочитать вопрос и отметить ваш ответ на бланке, подчеркнуть нужный вариант или вписать свой вариант ответа».

При подготовке материалов для игры можно пойти двумя путями. Первый — это подобрать простые вопросы по содержанию школьной программы, ответы на которые не сложны для родителей. В этом случае в конце нужно дать правильные ответы, даже если они являются очевидными, и обязательно похвалить родителей за успешное выполнение тестовых заданий.

Приведем пример таких вопросов:

Вопросы группы А

1. Кто написал «Мертвые души»?
 - А) Пушкин
 - Б) Лермонтов
 - В) Гоголь
 - Г) Достоевский
2. Сколько градусов составляют прямой угол?
 - 1) 45
 - 2) 90
 - 3) 180
 - 4) 360
3. Что нужно сделать ребенку, чтобы хорошо подготовиться к экзаменам:
 - 1) написать шпаргалки
 - 2) хорошо выспаться
 - 3) освоить весь материал
 - 4) узнать фамилию учителя и название сдаваемого предмета

Вопросы группы В.

1. Какова температура кипения воды?
2. Кто из ученых утверждал, что человек произошел от обезьяны?
3. Напишите химическую формулу воды.

Вопросы группы С.

Опишите отношение автора произведения «Евгений Онегин» к своему герою.

Ролевая игра должна обязательно завершиться обсуждением. Можно попросить родителей поделиться полученным опытом: «Что вам показалось наиболее трудным? Какие мысли и чувства у вас возникли в ходе работы?»

Когда родители на своем опыте понимают, что представляет собой процедура сдачи ЕГЭ, можно переходить к общим рекомендациям психолога и педагогов.

Какие рекомендации может дать психолог? Вот примерный вариант.

«Очень важно оказать помощь ребенку в организации режима дня, так как сами дети зачастую пренебрегают простыми гигиеническими правилами. Например, дети часто волнуются, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успеют все выучить к экзаменам. Для того чтобы эта задача стала для детей более реальной, мы можем оказать им помощь в распределении учебного материала по дням, в определении ежедневной нагрузки, в составлении плана. Составление плана помогает также справиться с тревогой: ребенок понимает, что успеть выучить весь учебный материал вполне реально, у него достаточно времени для этого. Часто дети не могут сами этого сделать, и наша помощь может быть как нельзя кстати.

Огромное значение имеет режим дня. Важно, чтобы ребенок имел возможность отдохнуть, сменить деятельность. Иногда для детей шумный или активный отдых становится дополнительной нагрузкой. Например, компьютерные игры только увеличивают усталость. Очень важно помочь ребенку найти такую форму досуга, которая бы его не переутомляла: прогулки, общение с одним - двумя друзьями. В течение дня также необходимо делать короткие перерывы каждые 45-60 минут. Это необходимо для сохранения высокой работоспособности. Ребенок может выпить чаю, отвлечься, поговорить по телефону и затем вновь вернуться к занятиям.

Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности необходимо, чтобы ребенок высыпался. Иногда дети, торопясь выучить как можно больше, пренебрегают сном, занимаются по ночам, после чего быстрее устают, становятся раздражительными и беспокойными. В состоянии утомления работоспособность снижается, и продуктивность такой учебы, когда тянет в сон, очень невелика. Лучше позаниматься на свежую голову, выспавшись, чем допоздна сидеть за экзаменационными билетами.

Нужно ли на время экзаменов освобождать ребенка от домашней работы? Это вопрос непростой, потому что иногда дети начинают манипулировать своей учебой, чтобы избежать помощи по дому: «я и так много занимаюсь, а меня еще заставляют мыть посуду». Физически легкая работа может выступать в роли разгрузки, позволяющей сменить деятельность и отдохнуть, а может только усиливать общее утомление, поэтому вопрос о помощи по дому нужно решать в индивидуальном порядке с учетом особенностей ребенка.

Особое значение в этот период имеет наш собственный эмоциональный настрой. Безусловно, для нас самих период выпускных и вступительных экзаменов является очень тревожным. Если ребенок видит, как мы переживаем, пьем валерьянку, он как бы заражается нашим напряжением и тревогой. Это особенно характерно для детей тревожных, склонных переживать даже без особого повода. Зачастую тревоги и страхи детей связаны с тем, что вступительные экзамены они воспринимают как нечто фатальное, непоправимое. Они даже боятся себе представить, что случится, если вдруг они не поступят, и это еще больше усугубляет напряжение, которое дети испытывают.

Во время экзаменов наша задача — создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы. Ребенку бывает трудно

опираться на собственную уверенность в себе, и в этой ситуации роль такой «палочки-выручалочки» играем мы, взрослые. Важно создать для ребенка ситуацию успеха, говорить ему о том, что мы в него верим. Однако при этом следует дать понять, что ничего странного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы (особенно в том, случае, если ребенок очень ответственный и старается соответствовать ожиданиям взрослых).

Иногда может показаться, что подобный настрой может детей расхолаживать: если у меня и так все получится, зачем я буду стараться?

Дело в том, что существует определенный уровень волнения, оптимальный для организации деятельности. Если ребенок не волнуется, он ничего не делает. Очень высокий уровень волнения, наоборот, приводит к ступору, мешает деятельности. Все силы уходят на то, чтобы справиться с волнением.

Экзамены — ситуация действительно серьезная, но не запредельная. Ощущение огромной важности экзамена *не* стимулирует ребенка, а, напротив, мешает подготовке. В этом случае следует немного снизить значимость ситуации. Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, это помогает ему чувствовать себя более уверенно.

Наконец, очень важно понять, в какой помощи нуждается именно ваш ребенок. Кому-то из детей необходимо, чтобы выслушали выученные им билеты, кому-то нужно помочь написать планы и конспекты. Узнать о том, что нужно ребенку, можно только спросив его: «Как я могу тебе помочь?»

После рекомендаций психолога и педагогов можно переходить к актуализации собственного опыта родителей и организовать «мозговой штурм».

Родителям предлагается следующая инструкция: «У каждого из нас есть свои собственные идеи и предложения о том, как помогать ребенку готовиться к экзаменам. Если мы поделимся друг с другом нашими идеями, это значительно обогатит каждого из нас и в конечном счете позволит нам лучше помогать детям». Родителей нужно разделить на группы по 5 — 6 человек. Поскольку, как правило, родители выпускников достаточно хорошо знакомы друг с другом, они скорее всего рассядутся в классе в соответствии со своими дружескими связями. Поэтому проще всего предложить объединиться родителям, сидящим рядом. Каждой группе нужно дать лист бумаги и ручку и объяснить задание: «Сейчас в течение пяти минут вам нужно вспомнить, придумать и записать как можно больше предложений и идей о том, как родители могут помогать своим детям готовиться к экзаменам. Не оценивайте реалистичность этих идей и не критикуйте их. Ваша задача — просто «накидать» как можно больше идей».

Когда время, отведенное на обсуждение, заканчивается, нужно попросить родителей озвучить тот список идей, который у них получился. Очень важно при этом всячески поддерживать, одобрять и положительно оценивать родительские высказывания.

Чтобы не забыть и не растерять те ценные мысли, которые будут высказаны родителями, можно собрать все листы с записями и составить обобщающую «копилку

полезных советов», которую раздать родителям на следующем собрании с соответствующими комментариями.

На завершающем этапе собрания можно переходить к индивидуальным особенностям учеников. Очень важно не обсуждать каждого выпускника сразу со всеми родителями, а сделать это в индивидуальной форме.

Можно заранее подготовить индивидуальные характеристики на детей в письменной форме, воспользовавшись схемой, на основе которой строится описание возможных трудностей в главе 3 (психологические особенности, причины возможных трудностей, стратегии поддержки на этапе подготовки к экзамену). Раздав эти характеристики, скажите о том, что родители могут обращаться к вам, если у них есть какие-то вопросы. Конечно, это потребует больше усилий от психолога и педагогов, но зато займет меньше времени на самом собрании, и родителям будет проще запомнить эти рекомендации.

Другой возможный путь — организация консультационного часа. Это значит, что в течение определенного времени (например, в течение часа после собрания) педагоги, психолог, классные руководители будут находиться в своих кабинетах и консультировать родителей, которые к ним обратятся. Каждый родитель может подойти к любому педагогу и побеседовать с ним.

Наконец можно просто договориться с заинтересованными родителями о времени индивидуальных консультаций.

3.2. Варианты занятий для учащихся

*Занятие «Как подготовиться к экзаменам и сохранить здоровье».**

Задачи занятия:

Показать актуальность проблемы сохранения здоровья во время подготовки к экзаменам.

Дать понятие об опасности экстремальных психических и физиологических нагрузок.

Сделать проблемы риска для здоровья во время подготовки к экзаменам наглядными («погружение в проблему»).

Стимулировать самостоятельный поиск путей профилактики, предупреждения и преодоления негативного влияния интенсивной учебной деятельности на организм.

Методические средства

Беседа, тренинговые упражнения, метод проекта, дискуссия.

Оборудование и материалы

Тренинг рассчитан на проведение в школьном классе с демонстрационной доской. Потребуется картонные или бумажные фигурки человека — стилизованные изображения, как на дорожных знаках, — из расчета по 1 фигурке на 4–6 человек или по количеству предполагаемых групп; красные фломастеры или карандаши в таком же количестве; круглые

* печатается по материалам Юли Чернышовой, педагога-психолога Центра социально-психологической помощи детям и подросткам, г. Сасово, Рязанская обл.

бумажные карточки около 10–12 сантиметров в диаметре; скотч для закрепления фигурок на доске.

Ориентировочное время

45–60 минут (зависит от продолжительности дискуссии).

1 часть. Введение в групповую работу

Стулья в аудитории следует расставить в круг или «подковой». Участники располагаются в произвольном порядке.

После объявления темы тренинга ведущий, задав несколько вопросов, должен убедиться, что проблема подготовки к экзаменам является актуальной для группы. Желательно подобрать вопросы так, чтобы получать утвердительные ответы. Например: «Правильно ли мне сказали, что вам скоро предстоит сдавать выпускные экзамены? А большинство из вас по окончании школы планируют продолжить обучение и столкнутся с необходимостью сдавать экзамены или проходить тестирование? Ваши родители когда-нибудь проходили на своем рабочем месте аттестацию, повышение квалификации, квалификационные экзамены?»

Наличие утвердительных ответов позволит ведущему сделать вывод, что подготовка к экзаменам или другим испытаниям — не единовременная проблема, поэтому целесообразно уделить время ее обсуждению.

Усилению мотивации работы способствует следующая инструкция: «Проблема эта не нова, и, конечно, существует много рекомендаций и советов, которые я могла бы вам передать. Но сегодня я не буду этого делать. Я заметила, что то, что легко достается, легко и забывается. Сегодня я предлагаю вам заработать советы и рекомендации, выполняя определенные задания в группах».

Затем можно перейти к выполнению вводных упражнений. Желательно провести хотя бы по одному упражнению на сплочение, на концентрацию внимания и согласованность работы в группе.

2 часть. Погружение в проблему

Проект «Зона риска»

Первая инструкция. *Посмотрите на тему нашего занятия и подумайте, действительно ли экзамены и подготовка к ним так вредны для здоровья? Какой вред они могут принести организму? Подумайте, какие органы и системы работают с перегрузкой во время подготовки и сдачи экзамена? К чему это может привести?*

Для обсуждения этих вопросов разделитесь на группы по 4–6 человек, сдвиньте стулья. Каждая группа получит фигурку человека и красный фломастер. На фигурке отметьте с помощью линий, штриховки или надписей зоны риска для здоровья. На выполнение этого задания вам дается 5–7 минут.

Вторая инструкция (дается через несколько минут после начала работы над проектом). *У каждой группы уже появились первые идеи и рисунки. А теперь подумайте о чем-то таком, что другие группы могут не знать или забыть. Не останавливайтесь на первом пришедшем в голову решении,*

призовите все свое воображение, почувствуйте свой организм — свое тело, нервную систему, психику. Представьте состояние своего организма во время подготовки и сдачи экзаменов.

Следует попросить одного из представителей каждой группы представить итоги работы: фигурка закрепляется скотчем на доске, участник объясняет смысл надписей и штриховок.

Целесообразно начать демонстрацию результатов с наименее проработанных проектов, чтобы каждый последующий выступающий вносил дополнения. На соседней странице приведена таблица часто встречающихся ответов. Могут проявиться и неожиданные ответы, связанные с низким уровнем знаний по биологии и физиологии человека (например, нарушения дыхания как вегетативные проявления невроза — одышка, судорожные вздохи, нехватка воздуха — рассматриваются как нарушение деятельности легких). Такие предположения следует прокомментировать — выяснить, какие именно нарушения имелись в виду, пояснить их физиологические механизмы.

Вид фигурок, испещренных красными пометками, вызывает обычно живую эмоциональную реакцию. Следует обсудить, неужели все обстоит так ужасно и любого ли человека ждут подобные нарушения здоровья. Проявляются ли они у одного человека все сразу или есть индивидуальный диапазон. Ввести понятие экстремальных нагрузок (которые могут привести к срыву) и понятие функциональных (преходящих) нарушений. Обсудить вопрос, зависит ли тревога, утомление, общий риск для организма от успеваемости.

Следует направить рассуждения учащих к выводу, что умение работать с материалом и научная организация умственного труда сокращают время подготовки к экзаменам и тем самым снижают вредные нагрузки на организм.

Результаты этого проекта даны в приложении 1.

3 часть. Поиск решения и рекомендации

Проект «Спасательный круг»

После обсуждения результатов проекта «Зона риска» участникам сообщается, что они успешно справились с заданием и заработали звезду (фишку, 1 балл и т.п.) и право на 1 совет. Но ведущий предлагает детям сэкономить эту звезду и оставить ее для обмена на более важные советы при работе над темой «Технология подготовки и сдачи устного экзамена». Это можно сделать, если учащиеся попытаются самостоятельно разработать рекомендации по преодолению и профилактике наиболее распространенных проблем, возникающих во время сдачи экзаменов.

Каждой группе предлагается одна из проблем, выявленная при выполнении проекта «Зона риска», и круглая карточка из плотной белой бумаги.

На одной стороне карточки следует изобразить спасательный круг с надписью «Средство от...» (указать проблему), а на оборотной стороне дать рекомендации.

Через несколько минут после начала работы над проектом «Спасательный круг» ведущий дает дополнительную инструкцию: *«Не останавливайтесь на банальных рекомендациях. Попробуйте представить, что любит ваш организм. Пусть ваши рекомендации также будут разнообразны, не бойтесь ошибиться».*

По завершении проекта представители групп рассказывают, к каким выводам они пришли, и дают советы своим одноклассникам.

Ведущему полезно показать подросткам комплексный характер проблемы, сравнив рекомендации для разных органов и систем. Например, для глаз читать лежа вредно, а для позвоночника вредно много сидеть над книгой, полезно лежать, распрямив позвоночник. Так можно ли читать лежа? Если да, то при каких условиях?

Обращает на себя внимание тот факт, что учащиеся редко указывают на необходимость выполнения физических упражнений, регулярных занятий спортом, активного образа жизни. Чаще рекомендации сводятся к поддержанию определенных поз, чередованию активностей, введению пауз, прогулок. Поэтому на данном занятии важно помочь подросткам увидеть эту проблему. Это более важно, чем знание конкретных способов ее преодоления. Поэтому психолог не должен увлекаться «полезными советами» или жестко критиковать несостоятельные с медицинской точки зрения рекомендации. Советы забудутся, а желание думать о здоровье останется.

Итак, какими бы ни были советы, каждый «Спасательный круг» следует прикрепить к фигурке человека с помощью скотча или прорезать круг посередине и надеть, например, на руку фигурки. Примечательно, что участники хотят «спасти» своего человечка: волнуются за его судьбу. Есть надежда, что после проведения тренинга они будут волноваться и за свое здоровье.

Результаты этого проекта даны в приложении 2.

4 часть. Подведение итогов

Дискуссия

В заключительной части следует остановиться на двух основных выводах.

Первый вывод — здоровье можно сохранять с помощью своих же собственных усилий.

Второй относится собственно к учебной деятельности. Занятие наглядно может продемонстрировать эффективность метода погружения в проблему для организации последующего сообщения по данной проблеме. Задайте группе вопрос, кто мог бы после сегодняшнего занятия при необходимости рассказать школьникам младших классов о том, как вредит здоровью неправильное поведение при подготовке к экзаменам или выполнении домашней работы? Могли они сделать такое сообщение до начала тренинга?

Осознавали ли они, что владеют достаточным количеством информации, которую только необходимо извлечь из памяти и организовать? Посоветуйте вспомнить об этом на экзамене.

Приложение 1

Результаты проекта «Зона риска»

Зоны риска — органы или системы	Характер нарушений	Частота упоминания группами учащихся
Мозг	Утомление, перенапряжение, истощение, головные боли	100%
Нервная система,	Нервозность, раздражение, плаксивость и др.	75%
Желудок	Боли, изжога, потеря аппетита, тошнота	75%
Сердце	Боли, сердцебиение, нарушение ритма и др.	75%
Глаза	Утомление, нарушения зрения	63%
Вегетативная нервная система	Дрожь в руках или ногах	60%
Позвоночник	Нагрузка на позвоночник, боли, онемение и др.	25%
Сосуды	Повышение или понижение давления, застой венозной крови в сосудах ног	25%
Печень	Нарушение из-за неправильного питания, избытка кофе, крепкого чая	10—12%
Руки	Утомление пальцев, утомление мышц руки, нагрузка на локтевой сустав	10—12%

Общее недомогание	Утомление, повышение температуры тела, вялость и др.	Единичные ответы
Другие нарушения	Нарушения дыхания, нарушения питания мышц, эндокринные нарушения	Единичные ответы

Приложение 2

Результаты проекта «Спасательный круг»

Общее утомление

Рекомендации. Соблюдение режима сна и бодрствования, прогулки на свежем воздухе не менее 30 минут в день (!), витамины, сосредоточенность при подготовке (это экономит время).

Нервозность, переживания

Рекомендации. Аутотренинг, самовнушение, распределение времени, планирование деятельности, прогулки, витамины, «несильные» лекарства

Утомление глаз

Рекомендации. Перерывы в чтении, не читать лежа, умывание холодной водой, гимнастика для глаз (различные варианты), не спать лицом в подушку, не приучать глаза к стимулирующим витаминным каплям, полноценный сон, питание, богатое витамином А (морковь), после утомления глаз не поднимать тяжести

Вегетативные проявления (в том числе боли в сердце, желудке)

Рекомендации. Привычный режим дня, травяные чаи, правильное питание, прогулки, аутотренинг, медитация, спокойная музыка, любимая музыка.

Нагрузка на сердце, сосуды

Рекомендации. Самоуспокоение на случай неудачи: «И Эйнштейн был двоечником!», самовнушение: «Все сдают — и я сдам», гимнастика во время утомительных занятий, прогулки на свежем воздухе, полноценный отдых и сон, правильная поза за столом (не сдавливать грудную клетку, крупные сосуды, выпрямлять ноги).

Мышечное утомление

Рекомендации. Чередование труда и отдыха, наклоны, элементарные физические упражнения, питание с высоким содержанием белка и низким — жира, массаж, самомассаж.

Нагрузка на позвоночник

Рекомендации. Вращение головой, наклоны, подбор правильной позы, осанки, смена позы, пицца, богатая кальцием, спать на плоской подушке, в перерывах между занятиями полежать на полу.

Занятие для учащихся «Экзамен как повод поиграть».*

Для игры потребуется следующее оборудование: «визитные» карточки четырех различных цветов с булавками (по количеству участников), бумага для рисования, карандаши, фломастеры, текст «экзаменационного теста», варианты ответов, бланки ответов, 4 варианта (по количеству групп) памяток «Как готовиться к экзаменам», 4 газеты. Время проведения — от 60 до 75 минут.

ХОД ИГРЫ

Вводная часть

При входе в зал, где проходила игра, участников встречают ведущие, вручая каждому одну карточку с булавкой (по цветам карточек в дальнейшем составлялись команды).

Во вводной части в качестве разминки можно использовать упражнения «Бегущие огни» и «Дирижер оркестра». В первом случае упражнение выполняется, когда учащиеся сидят в кругу. Ведущий передает своему соседу определенное приветствие, сопровождаемое каким-либо движением, например: вставанием, поклоном, приседанием. Следующий участник повторяет и слово, и движение и т.д. Для усложнения игры помощники ведущего (в большой группе), сидящие среди участников, добавляют свои элементы приветствия, например поклоны и хлопки в ладоши, а также какие-либо слова. Упражнение повторяется 3–4 раза с постепенно возрастающим темпом.

Упражнение «Дирижер оркестра» выполняется следующим образом: ведущий (дирижер) поднимает и опускает руки. Чем выше (ниже) руки, тем громче (тише) участники хлопают в ладоши. В качестве дирижера может выступить один из участников.

Для разминки можно использовать и какие-либо иные упражнения. Затем ведущий говорит о предстоящих экзаменах («Девятый класс — особенный...») и предлагает выполнить упражнение «Ассоциации» («Экзамены — это...»). Подводя итог высказываниям учащихся, ведущий говорит примерно следующее: «Экзамены — это серьезное испытание, которое заставляет человека мобилизовать все свои силы. У каждого есть свойства и качества, которые пригодятся на экзаменах. И сейчас речь пойдет об этих качествах». Затем все участники делятся на команды по цвету карточек и размещаются за игровыми столами.

Основная часть

Ведущий напоминает участникам знакомую для них ситуацию: «Как часто перед трудным экзаменом или важной контрольной работой нам хочется, чтобы кто-то сделал это за нас. Сегодня такая возможность есть!» Ведущий дает инструкцию: каждая команда должна составить своеобразный «фоторобот» человека, который сможет сдать за ее участников сложный экзамен. Черты внешности, а также свойства и качества характера этого

* печатается по материалам статьи М. Ступницкой (ж. Школьный психолог. – 2002. - №16,20,21).

«фоторобота» нужно позаимствовать у членов команды. При этом обязательным условием является то, что позаимствовать какое-либо качество нужно у каждого.

Получившийся «портрет» следует нарисовать и снабдить коротким описанием, а затем представить всем участникам игры. Вот как сделали это участники одной из групп: «Мы решили соединить сообразительность Глеба и усидчивость Кати, прибавить проницательность Зураба и обаятельную улыбку Зарины. У нас получился человек, который любой экзамен сдаст без труда».

После окончания работы и представления результатов ведущий сообщает, что сейчас будет проведен репетиционный экзамен в форме теста. Он напоминает также правила выполнения теста (на листе нужно записывать номер вопроса и буквенное обозначение варианта ответа, который кажется правильным). Причем каждая команда выполняет тест сообща, от имени своего «фоторобота», быстро принимая совместное решение. По результатам этого теста все получают рекомендации по подготовке и сдаче экзаменов. Далее зачитываются вопросы и варианты ответов. Каждая команда записывает свой вариант, после завершения теста листы уносят на «проверку».

Вопросы не несут серьезной смысловой нагрузки. Главное, чтобы ребята работали сообща в быстром темпе и адекватно реагировали на шутку. Также поясним, что проверки ответов на самом деле не требуется. Однако у участников должна создаться иллюзия, что такая проверка проведена, так как по ее «результатам» каждая команда получает свои «особые» рекомендации по подготовке и сдаче экзаменов.

В основу экзаменационного теста положены вопросы из книги В.Ю. Большакова «Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнения». Вопросов может быть меньше. Можно также попробовать вариант, предложенный Т. Бегловой в статье «Нешуточные испытания».

Экзаменационный тест

1. Участники игры оказались в литературном салоне начала прошлого века. Вы:

- а) с горящими глазами читаете свои новые стихи;
- б) сидите в углу и думаете, как бы незаметнее улизнуть;
- в) кокетничаете с окружающими.

2. Белоснежный лайнер несет участников игры по лазурным волнам океана. Вы:

- а) радостно смеетесь, подставляя лицо упругому ветру;
- б) играете в теннис и загораете на верхней палубе;
- в) совершенно невозможно представить, что вы делаете.

3. Участники игры смотрят по телевизору 539-ю серию нового мексиканского сериала. Вы:

- а) плачете горячими слезами вместе с главной героиней.
- б) пытаетесь кратко пересказать соседям содержание предыдущих серий;
- в) не понимаете по-мексикански.

4. Участники игры едут купаться на пляж. Вам:

- а) пришла в голову отличная научная идея, и вы повернули домой, чтобы записать ее;
- б) пришла в голову отличная научная идея, но вы даже не удосужились запомнить ее;
- в) ничего не пришло в голову.

5. Однажды участники игры полетели на Марс. Вы:

- а) вели корабль строго по курсу;
- б) предложили плюнуть на запланированное и полететь на Венеру;
- в) забыли закрыть иллюминатор.

6. Участники игры оказались на необитаемом острове. Вы:

- а) начали строить корабль;
- б) довольно быстро обросли шерстью;
- в) улетели один на выброшенном волной вертолете.

7. Закончив школу, участники игры договорились встречаться каждый год. Вы:

- а) пришли только потому, что обещали;
- б) весь год ждали этого дня и летели на встречу как на крыльях;
- в) вообще-то, собирался зайти, но помешал начавшийся дождь.

8. Участники игры охраняют воздушные рубежи нашей школы.

Вы:

- а) на всякий случай сбиваете все, что пролетает в пределах досягаемости вашей ракетной установки;
- б) при обнаружении цели отворачиваетесь в сторону и фальшиво насвистываете;
- в) бдительно охраняете воздушное пространство над вашей школой.

9. Участники игры проводят сложный эксперимент. Вы:

- а) трое суток не смыкаете глаз;
- б) варите всем кофе;
- в) все испортили.

10. Участники игры являются представителями различных спортивных команд. Вы:

- а) являетесь капитаном своей команды;
- б) позволяете себе оскорбительные замечания в адрес другой команды;
- в) прекращаете заниматься спортом, чтобы ни с кем не портить отношения.

11. Участники игры поспорили о политике. Вы:

- а) буквально бросаетесь в драку;
- б) стараетесь всех помирить;
- в) предпочитаете промолчать.

12. Участники игры принимают участие в соревнованиях по перетягиванию каната. Вы:

- а) кричите: «Раз-два, взяли!»;
- б) высказываете сомнения в прочности каната;
- в) в случае поражения своей команды объясняете его плохими погодными условиями.

13. Участники игры думали наперегонки. Вы:

- а) думаете плечом к плечу с другими;
- б) ощущаете тщетность своих усилий;
- в) пытаетесь убедить окружающих, что тоже думаете.

14. Участники игры клянутся друг другу в вечной дружбе. Вы:

- а) волнуетесь больше всех;
- б) предлагаете отметить это событие;
- в) ведете подробную запись происходящего.

15. Участники игры наперегонки восходят на Эверест. Вы:

- а) сломав обе ноги, продолжаете восхождение на одном самолюбии;
- б) лезете, потому что все лезут;
- в) принципиально лезете на другую вершину.

16. Участники игры решили подсчитать, кто из них прочел больше книг. Вы:

- а) добросовестно подсчитываете все прочитанные вами книги;
- б) считаете каждую толстую книгу за три;
- в) с гордостью заявляете, что не умеете читать.

17. Участники игры горячо поспорили о чем-то. Вы:

- а) чувствуете себя в своей стихии;
- б) всех успокаиваете;
- в) тихонько дремлете в углу.

18. Участники игры играют в «Что? Где? Когда?». Вы:

- а) цементируете работу команды;
- б) все время лезете со своими идеями;
- в) не поняли вопроса.

19. Участники игры тащат против течения тяжелую баржу. Вы:

- а) напрягаетесь больше всех;
- б) делаете вид, что напрягаетесь больше всех;
- в) решили дотащить баржу до ближайшего поворота и сбежать.

20. После игры все ее участники решили взяться за ум. Вы:

- а) были оскорблены самой идеей;
- б) решили, что возьметесь за ум со следующего понедельника;
- в) взяли освобождение по состоянию здоровья.

Участники возвращаются в круг и обсуждают, какие чувства переживает человек после серьезного испытания, ответственного дела (радость, что все позади; удовлетворение от хорошо выполненной работы; может быть, сожаление об упущенных возможностях и т.п.).

Ведущий, придерживаясь общей фабулы игры, говорит о возможности после экзаменов поехать куда-то вместе, подводя участников к выполнению игры «Путешествие на газете».

Это несложное упражнение выполняется следующим образом. Каждая команда должна поместиться на газетном листе («транспортное средство, везущее на отдых»). Затем задание повторяется на листе, сложенном в два раза, четыре и т.д. Побеждает та команда, которая быстрее и лучше выполнит задание, поместившись всем своим составом на самом маленьком клочке газеты.

Все возвращаются в круг. Объявляются результаты «проверки» тестов, присуждаются призы в четырех номинациях (самая практичная команда, команда с наилучшим чувством юмора, самая сплоченная, самая оригинальная) — по количеству групп. Группам выдаются рекомендации по подготовке к экзаменам (свой экземпляр получает каждый из членов команды). Рекомендации отличаются друг от друга, хотя все они, так или иначе, полезны.

В завершение по кругу предлагается продолжить фразу: «Хочу пожелать себе на экзамене...»

Варианты памяток для учащихся по подготовке к экзаменам.

Что делать, если глаза устали

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

Упражнения:

- посмотреть попеременно вверх-вниз (15 сек.), влево — вправо (15 сек.);
- нарисовать глазами свое имя, отчество, фамилию;
- попеременно фиксировать взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом — на листе бумаги перед собой (20 сек.);
- нарисовать квадрат, треугольник (сначала по часовой стрелке, потом — против).

Как психологически подготовиться к экзаменам

Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо при подготовке к ней не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцелей. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической. Готовиться к ней лучше в состоянии относительного покоя. Начинать готовиться к экзаменам необходимо заранее, понемногу, по частям.

Можно научиться выполнять несколько простых упражнений, которые позволят снять внутреннее напряжение, расслабиться и даже слегка улучшить настроение.

Перед началом письменной работы, сесть поудобней, выпрямить спину. Сосредоточиться на словах «Я спокоен», повторить их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение.

Перед экзаменом нужно обязательно хорошо выспаться.

Дыхательные упражнения также помогают снять напряжение. Можно попробовать освоить несколько несложных приемов. Выполняется в удобной позе.

1-я фаза (4—6 сек.): глубокий вдох через нос.

2-я фаза (2—3 сек.): задержка дыхания.

3-я фаза (4—6 сек.): медленный, плавный выдох через нос.

4-я фаза (2—3 сек.): задержка дыхания и т.д.

Упражнение выполняется в течение 2—3 минут.

Как нужно выглядеть на экзамене

Избежать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, дабы не вызвать волну раздражения у людей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена.

Как вести себя во время экзамена

Если экзаменатор — человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.

Если же экзаменатор — человек спокойный, уравновешенный, то есть риск вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом.

А если провалился?

Необходимо запомнить: сильные личности, делая ошибки, имеют мужество их признать. Но признание ошибки не есть убеждение в собственной несостоятельности. Просто данная попытка не удалась. А каждая неудавшаяся попытка — еще один шаг к успеху. То есть робкое, неуверенное движение все же лучше, чем полная бездеятельность. Необходимо помнить: не ошибается тот, кто ничего не делает!

3.4. Примерные программы психологических занятий с учащимися в период подготовки к ЕГЭ

Программа занятий по подготовке учащихся к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга «Как психологически подготовиться к сдаче единого государственного экзамена» *

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

Задачи:

1. Обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения, повышение сопротивляемости стрессу;

* Материал участника Третьей дистанционной олимпиады психологов образования России

2. Обучение учащихся способам волевой мобилизации и способам поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам;
3. Обучение приемам активного запоминания.

Используемые методы: дискуссии, минилекции, тренинговые упражнения.

Условия проведения: класс или любое другое просторное помещение; стулья; доска или листы ватмана; фломастеры; старые газеты; ручки и тетради для записей учащимися информации, полученной в ходе мини-лекций; памятки по мини-лекциям для учащихся как по количеству групп, на которые будет разделен класс, так и по количеству учащихся, свеча и спички (на заключительное упражнение).

Участники: все учащиеся одного класса

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Количество часов (астрономический)
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 часа

Введение (5 мин.) – сообщение ведущего о целях тренинга и о темах занятия.

Единый государственный экзамен – это такой же экзамен, но основанный на тестовых технологиях. Так как такая форма экзамена является относительно новой, требуется дополнительная подготовка всех его участников. В ход 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, с тем, насколько Вы хорошо знаете тот или иной предмет, с тем, насколько Вы 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, быстро и 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 более всего.

Занятие 1.

Память и приемы запоминания. Методы работы с текстами.

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

Упражнение 1. Разделение класса на подгруппы (5 мин.)

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

а) при условии сильного класса, где отношения между учащимися одинаково ровные, можно разделить класс с учетом предпочтений самих учащихся.

Если Вы хотите разделить группу на 4 подгруппы, вызывается 4 добровольца из числа учащихся, если на 5 подгрупп — 5 добровольцев и т.д.

Ведущий задает вопрос добровольцам: «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.

б) 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, в одну группу вошли учащиеся из разных группировок класса.

Мини-лекция

Память. Приемы организации запоминаемого материала (5 мин.)

Память - это 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), 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.

Существуют определенные **приемы работы с запоминаемым материалом**, такие как:

- *Группировка* — разбиение 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.

Рекомендация ведущему: раздаются памятки к лекции каждой группе учащихся.

Упражнение 2. Работа с текстом (30-40 мин.)

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

Рекомендация ведущему: необходимо подготовить несколько небольших текстов (1-2 стр.): небольшие 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.

Инструкция учащимся: 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 10-15 минут.

Обсуждение:

1. что вызывало трудности и как их можно преодолеть
2. какой прием оказался наиболее оптимальным и почему

3. 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» (10 мин.)

Цель: снятие усталости у учащихся, поддержание рабочего состояния участников.

Рекомендация ведущему: перед началом упражнения 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.

Инструкция учащимся: Рассчитайтесь на «первый - второй». Участники под номером «один» садятся в круг, 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 (25 мин.)

Рекомендация ведущему: учащиеся записывают информацию.

Кроме этого, учащимся 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 такую 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 1-2 главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить - как вспомнится вся фраза.

Этот метод можно применить 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 них выделяется минимальное количество ключевых слов, которые необходимо связать между собой и запомнить. Таким образом, формируется некоторый костяк 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 и т. п.), 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 7 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 пропадала.

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»?

- 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 5. «Память и чувственный опыт» (20 мин.)

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

Введение: Эмоции и чувства – лучшие союзники памяти. Чем больше чувств участвует в записи следов памяти, тем проще извлечение информации. 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:**

а) мысленно представим предмет, который мы хотим запомнить. «Раскрасим» его необычным цветом или представим его огромного размера, «повернем» этот предмет и посмотрим его с разных сторон. Трудно забыть этот предмет после таких действий с образом, не правда ли?

Дискуссия: при запоминании какого материала можно воспользоваться этим приемом?

б) **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.

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

- **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

- **визуальный (зрительный) код** 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.

- **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 его цифры в буквы, а с них будут начинаться слова, из которых составим легко запоминающую фразу.

Упражнение 6. «Снежки» (5 мин.)

Цель: снятие напряжения и усталости после занятия.

Материал: старые газеты

Рекомендация ведущему: Рабочее пространство комнаты делится на 2 равные части, а группа делится на две команды, рассчитавшись «на первый – второй».

Инструкция учащимся: 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 приемами самообладания.

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

Введение: выпускной класс очень ответственный, фактически это переломный момент в Вашей жизни. Конечно же, экзамены, которые ждут Вас всех, требуют много сил при подготовке. 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 Вам быть волевым и целеустремленным. Эти приемы позволят Вам включиться в работу, настроится 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» (10 мин.)

Цель: тренировка внимания и рабочего самочувствия.

Рекомендации ведущему: в этом упражнении заняты 13 учащихся — 12 «часов» и 1 «диспетчер».

Инструкция учащимся: 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, — 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 различные варианты показанный часов,

темп игры ускоряется.

Упражнение 2. «Ассоциации» (20 мин.)

Инструкция учащимся: Разбейтесь на группы, как мы делали на первом занятии. Обсудите в группе и запишите, с чем у каждого Вас ассоциируется слово «экзамен»?

Рекомендации ведущему: запишите на доске или листе ватмана те ассоциации, предложенные каждой группой учащихся, которые встречаются во всех группах.

Заполните таблицу, используя дополнительное обсуждение с учащимися тех трудностей, о которых сигнализирует та или иная ассоциация, и способов их преодоления:

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

Как отметили многие из Вас, экзамены – это стресс. Как же научиться самообладанию во время стресса?

Упражнение 3. «Эксперимент» (20 мин.)

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

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

Инструкция: Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮ
НоКАКТеперьВернутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ
нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУганНОГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО
наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОгБеГ УщиХ ног

Дискуссия: целесообразно провести обсуждение по вопросам:

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

Мини-лекция:

Экспресс-приемы волевой мобилизации (15 мин.)

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. «Волевое дыхание» (5 мин.)

Рекомендации ведущему: Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое, ровное дыхание. Затем, вдыхая 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» (5 мин.)

Рекомендации ведущему: 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 остаток воздуха. При выдохе издайте гортанный звук. Вдох и выдох производите замедленно.

Трехкратное повторение этого упражнения позволяет мобилизовать силы и активизировать деятельность.

Упражнение 6. «Приятно вспомнить» (5 мин.)

Рекомендации ведущему: 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!»

Рекомендации ведущему: эти упражнения необходимо освоить с учащимися в ходе занятий. Далее следует сообщение 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 6. «Колпак» (10 мин.)

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

Рекомендации ведущему: Ведущий произносит следующий текст: "Колпак мой треугольный. Треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак". Затем вместо слова "колпак" ведущий предлагает

учащимся дважды, в соответствии с количеством слогов в слове, слегка похлопать себя по голове, а само слово не произносить. Все вслед за ведущим проделывают это.

Далее ведущий предлагает заменить жестом следующее по порядку слово — "мой". Вместо слова "мой" предлагается показать 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.

Рекомендации ведущему: 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.

Введение

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 эмоциями 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 ситуациях, когда это Вам будет необходимо.

Упражнение 1. «Контраст» (20 мин.)

Цель: продемонстрировать учащимся ощущение мышечного расслабления.

Введение. Упражнение «Контраст» является стержневым для большинства существующих методик обучения релаксации. Оно основано на «законе маятника»: произвольное 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-либо из упражнений 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.

Инструкция учащимся: 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 3-х минут.

Повторите упражнение еще раз.

Вопросы для обсуждения.

1. Какие ощущения Вы испытали?

Рекомендации ведущему: 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 «Контраста» 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» (20 мин.)

Цель: обучение приему нервно-мышечной релаксации.

Инструкция учащимся:

1. Сядьте на удобный стул, не скрещивая ног, ступни на полу. Расстегните слишком тугую одежду и не напрягайте ноги.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

Обсуждение:

- Что получилось;
- Что вызывало трудности;
- Кому из Вас это упражнение подошло.

Упражнение 3. «Мысленная картина» (10 мин.)

Цель: обучение визуализации для достижения нервно-мышечного расслабления.

Инструкция учащимся:

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

2. Глубоко вдохните, втягивая воздух постепенно через рот, пока легкие не наполнятся.

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

4. 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» (10 мин.)

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

Инструкция: Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляны в лесу, освещенной теплым летним солнцем, и т. д.

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.

Рекомендации ведущему: В начале упражнение будет даваться с трудом, поэтому его нужно 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» (5 мин.)

Цель: научить избавляться от мешающих и неприятных эмоций.

Инструкция ведущему: Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. 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?»

Инструкция учащимся: Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать 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 отряхните 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 (5 мин.)

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 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. «Кинезиологическое» (5 мин.)

Цель: стимуляция познавательных способностей

Инструкция ведущему: после отдыха важно уметь снова включиться в работу. Для этого можно использовать очень простое упражнение.

Инструкция учащимся: 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 (10 мин.)

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?

1. Можно разрядить свои эмоции, высказавшись тем людям, которые поймут и посочувствуют
2. 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.

3. Производи любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле.
4. Можно использовать такой прием, как дыхание уступами: три-четыре коротких выдоха подряд, затем такое же количество коротких вдохов.

Инструкция учащимся: Сейчас выполним несколько упражнений на снятие эмоционального напряжения

- Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. 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 «Аааааа». Представьте себе, что при этом из Вас «вытекает» ощущение напряжения, усталости. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые 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 «Иииии». 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 сек.)
Вы заметили, что сохранили свои силы?

Упражнение 7. «До встречи на экзаменах!» (5 мин.)

Цель: дать возможность учащимся поделиться мнениями о занятиях.

Инструкция ведущему: У меня в руках горящая свеча. Я хочу, чтобы в Ваших руках все 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.

**Программа психолого-педагогических мероприятий
для выпускников в период подготовки к единому государственному
экзамену «Путь к успеху»**

Цель: отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к единому государственному экзамену; обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах.

Методы: групповая дискуссия, игровые методы, медитативные техники.

Задачи:

1. Повышение сопротивляемости стрессу.
2. Отработка навыков уверенного поведения.
3. Развитие эмоционально-волевой сферы.
4. Развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.
5. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
6. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
7. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

Условия проведения: класс или любое другое просторное, хорошо освещенное помещение. Группа формируется из учащихся одного класса.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	Кол-во академ. часов
1.	Как лучше подготовиться к экзаменам	3
2.	Поведение на экзамене	3
3.	Способы снятия нервно-психического напряжения	3
4.	Как бороться со стрессом	3
5.	Эмоции и поведение	3
	Всего	15

ЗАНЯТИЕ 1

Тема: «Как лучше подготовиться к экзаменам»

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, мягкая игрушка.

1. Упражнение «Назови меня»

Цель: развитие чувства принадлежности к группе; сближение друг с другом.

Время: 10 минут.

Инструкция: Сейчас этот веселый мяч побежит по вашим рукам. Тот, у кого он окажется, должен назвать свое имя. Как только круг завершится, мяч покатится обратно, в другую сторону, и вы должны назвать имя, которым вас будут называть участники группы в период всего тренинга. Желательно,

чтобы имена не повторялись.

А теперь напишите свои имена и оформите карточку-визитку.

Анализ упражнения:

Какие чувства вызвало у вас это упражнение?

Как вы думаете, для чего именно в начале первого дня тренинга мы провели это упражнение?

Что вы хотите пожелать на предстоящий тренинг?

2. Правила работы группы

Цель: формирование единого рабочего пространства и выработка правил поведения в группе на протяжении всего тренинга.

Время: 10 минут.

Инструкция: Представь себе, что ты — король или королева, а наша аудитория — твое королевство. Ты можешь устанавливать здесь любые правила, которые кажутся тебе разумными и которые мы будем соблюдать в течение всех тренинговых занятий, чтобы каждому было комфортно здесь, в нашей группе.

Какие правила ты введешь в своем королевстве? Придумай и напиши на листе список своих правил.

А теперь выработаем единые общегрупповые правила поведения. Вы мне будете говорить, а я буду записывать на листе ватмана.

Королевские правила

Не опаздывать

Не перебивать

Не оценивать

Возможность помолчать

«Здесь и сейчас»

Больше контактов

Конфиденциальность

Активность

Работа от начала до конца

Правило поднятой руки («один в эфире»)

Правило «Стоп»

Правило «пирога» (не говорить много)

В знак того, что мы принимаем правила нашего королевства, поаплодируем.

3. Тест «Моральная устойчивость»

Цель: предоставить подросткам возможность задуматься над своим образом жизни, над тем, как к ним относятся окружающие, не доставляют ли они своим обычным поведением неприятностей людям.

Время: 15 минут.

Ключ к тесту

За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и найдите общую сумму.

1. Я всегда держу данное слово и выполняю свои обязательства перед другими.
2. Я охотно помогаю своим друзьям, причем делаю это бескорыстно.
3. Мне обычно неприятно, когда я вижу несправедливость.
4. Грубость и невоспитанность людей вызывает во мне чувство досады.
5. Я незлопамятный человек, не держу зла на других.
6. Я очень люблю животных.
7. Я уважаю возраст и мудрость пожилых людей.
8. Стремлюсь быть честным не только по отношению к другим, но и к самим собой.
9. Решая свои проблемы, я никогда не забываю о других.
10. Люблю делать подарки, мне нравится, когда человек радуется.

Определение результата и его интерпретация

1–3 балла. У вас не очень высокая моральная устойчивость. Наверное, вы просто еще не задумывались над этим или берете пример с других людей. В этом случае вам не повезло. Советуем подумать над своим обычным поведением, если вы хотите измениться.

4–6 баллов. Ваш образ жизни свидетельствует о том, что вы в основном придерживаетесь моральных норм, принятых в обществе. Но вам есть над чем поработать, чтобы эти нормы стали вашей внутренней потребностью.

7–10 баллов. Вы практически идеальный человек, на которого могут равняться окружающие. Но не следует расслабляться, нужно и дальше работать над собой.

4. Мини-лекция «Как готовиться к экзаменам»

Цель: сообщить в доступной форме об эффективных способах подготовки к экзаменам.

Время: 15 минут.

Как подготовиться психологически

— Начинать готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

— Если очень трудно справиться с силами и с 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 хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза 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.

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

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.

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.

Как запомнить большое количество материала

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли — это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

Как развивать мышление

1. Хочешь быть умным — научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.

2. Знания невозможно приобрести без мыслительных усилий, но и само мышление невозможно без знаний.

3. Развивать мышление — это насыщать свой ум знаниями. Источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, книги, телевидение, люди. Они дают информацию о предметах и явлениях, о человеке.

4. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам «Почему?» и «Как?». Учись ставить вопросы и искать ответы на них.

5. Мышление активизируется тогда, когда готовые стандартные решения не дают возможности достичь желаемого результата. Поэтому для

развития мышления важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном.

6. Способность замечать в предмете или явлении различные признаки, сравнивать между собой предметы или явления — необходимое свойство мышления.

7. Чем большее число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление. Это умение можно тренировать в играх на сообразительность, в решении логических задач и головоломок.

8. Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления — свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказ другому того, что не до конца понимаешь сам.

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

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 большего.

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

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!

5. Кинезиологические упражнения

Цель: стимуляция познавательных способностей.

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.

Цель: развитие координации движений.

Инструкция:

1. Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Попробуйте прижать к ладони мизинец, остальные пальцы должны быть развернуты.
2. Вращайте руку справа налево и одновременно ногу в противоположную сторону. Затем другую руку и ногу.
3. Положите руки на колени крест-накрест, по команде надо хлопнуть в ладоши, потом опять хлопнуть и поменять руки.
4. Отдать честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «ВО». Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.

Цель: развитие зрительной памяти.

1. Ведущий чертит на листке две незамысловатые линии разного цвета в течение пяти секунд. Показывает остальным играющим свой рисунок. Все дружно как можно точнее его копируют. Повторить 4–5 раз, причем рисунок должен с каждым разом становиться чуть сложнее и, если нужно, на его рассмотрение и копирование дается больше времени.

2. Ведущий рисует на доске одну за другой (стирая поочередно) 3 геометрические фигуры (например: круг, треугольник, квадрат). Каждая из них демонстрируется секунд семь, затем стирается, и на ее месте рисуется новая. Просмотрев все фигуры, участники должны в течение 5 минут на своем листке бумаги восстановить по памяти увиденное. При повторном использовании задания рекомендуется его усложнить, увеличивая количество нарисованных фигур.

6. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам.

Время: 25 минут.

Техника проведения: участники разбиваются на 4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя.

Функции председателя: следить за тем, чтобы группа не отклонялась от темы обсуждения, соблюдала принципы «мозгового штурма»; поощрять участие каждого.

Функции секретаря: записывать идеи, предложения разборчиво, аккуратно; использовать ключевые слова и фразы членов группы.

Функции спикера: излагать ясно, кратко и лаконично идеи и предложения, выдвинутые группой.

Функции таймера: следить за временем, отведенным на дискуссию.

Ведущий объясняет группе значение понятия «мозговой штурм» и его **принципы:**

- Выработайте как можно больше идей.
- Все идеи записываются.
- Ни одна идея не отрицается.
- Ни одна идея не обсуждается, для них еще придет время.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

Инструкция: Я приветствую вас в нашем дискуссионном клубе! Для работы предлагаю разделиться на 4 малые группы. При формировании групп будем использовать следующую технику деления: утро — день — вечер — ночь.

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?

Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила ведения мозгового штурма и «Королевские правила группы». На обсуждение дается 2 минуты.

Просим спикеров доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

7. Упражнение «Повтори за мной».

Цель: развитие факторов, влияющих на успешность приема и передачи информации.

Время: 15 минут.

Инструкция: Встаньте в круг, сейчас под веселую музыку мы потанцуем, но делать это будем так: вначале каждый выполнит какое-нибудь движение, а по моему хлопку надо выполнять движение соседа справа. Если все будут внимательны, то движение каждого, пройдя по кругу, вернется к своему «автору».

Анализ:

Какое у вас настроение?

К кому вернулось его движение?

Изменилось оно или нет?

Покажите, какое движение было первоначальным?

8. Упражнение «Найди свою звезду»

Цель: возможность расслабиться и набраться оптимизма, уверенности в себе.

Время: 20 минут

Инструкция: Сядьте в круг и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... (звучит музыка).

А теперь представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других — бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки.

Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напомнила о минутах счастья, радости, удачи, вдохновения?

Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает.

А теперь проведите ладонями по коленям, вниз к ступням ног, и сладко потянитесь, откройте глаза, возьмите лист бумаги, цветные карандаши и нарисуйте свою звезду. Вырежьте и прикрепите ее на наше звездное небо.

И теперь звезды будут нам светить каждое тренинговое занятие, излучая добро, дружбу, взаимопомощь, поддержку. А на последнем занятии вы их заберете с собой, они вас поведут дорогой знаний и будут сопровождать на всех экзаменах и дальше по жизни. Посмотрите внимательно на звезды: среди них нет ни одной одинаковой. Они все разные, как и мы с вами.

9. Упражнение «Итоги дня»

Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем дне тренинга.

Время: 10 минут.

Инструкция: Сядьте удобнее. Сейчас мы с вами будем передавать друг другу мягкую игрушку, делиться впечатлениями от сегодняшнего занятия и высказывать пожелания всем участникам группы. Когда кто-то будет говорить, прошу вас сидеть и внимательно слушать, не перебивая и не разговаривая, уважая своих одноклассников.

Анализ:

Что принес вам первый тренинговый день?

Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия?

Какие открытия вы сделали для себя?

Что возьмете на вооружение и будете использовать в дальнейшем?

ЗАНЯТИЕ 2

Тема: «Поведение на экзамене»

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, бланки к проведению тестов и методик, карандаш.

1. Упражнение «Приветственное письмо»

Цель: положительный настрой, повышение групповой сплоченности, развитие чувства эмпатии.

Время: 5 минут.

Инструкция: 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.

Анализ:

Трудно ли было написать приветствие?
Как вы себя чувствовали, когда зачитывали ваше приветствие?
Готовы ли вы продолжать наше тренинговое занятие?

2. Упражнение «Молодец!»

Цель: формирование уверенного поведения в момент стресса.

Время: 10 минут

Инструкция: Вам необходимо разделить на две группы по принципу: внешний — внутренний. А теперь я расскажу, что вы будете делать. 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.

Анализ:

Много ли хорошего вы вспомнили про себя?

Говорите ли вы иногда себе: «Это у меня хорошо получилось!»?

Что вы говорите о себе, если сделали грубую ошибку?

Почему так важно говорить хорошее о самом себе?

Чему вы научились у своего партнера?

3. Упражнение «Чего я хочу достичь»

Цель: настроить на успех, развивать актерский талант.

Время: 15 минут.

Инструкция: Посидите несколько мгновений в тишине и подумайте о том, чего бы вы хотели достичь? Чему вам хотелось бы научиться? Подумайте, как вы могли бы без слов, с помощью мимики и жестов, рассказать группе об этом? Задача остальных: догадаться, о чем идет речь.

Анализ:

Трудно ли было выбрать важную цель?

Как вы себя чувствовали, когда рассказывали без слов о своей цели?

Верите ли вы, что сможете достичь этой цели? Что нужно сделать для этого?

Чему вы научились, узнав о том, к чему стремятся другие участники?

Не слишком ли глобальны ваши цели? Или, может быть, слишком мелкие? Или как раз достижимые?

4. Тест «Умеете ли вы контролировать себя?»

Цель: показать участникам, каким коммуникативным контролем они обладают, как реагируют на изменения ситуации, умеют ли предвидеть, какое впечатление производят на окружающих.

Время: 15 минут.

Инструкция: Прочитайте высказывания и ответьте «да» или «нет».

1. Мне кажется трудным подражать другим людям.
2. Я бы, пожалуй, мог при случае свалить дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.
7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают увидеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.
10. Я всегда такой, каким кажусь.

Начислите себе по одному баллу за ответ «нет» на вопросы 1, 5, 7 и за ответ «да» на все остальные.

Подсчитайте сумму баллов. Если вы отвечали искренне, то о вас, по видимому, можно сказать следующее:

0–3 балла. У вас низкий коммуникативный контроль, и вы не считаете нужным его изменять в зависимости от ситуации. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас «неудобным» в общении по причине вашей прямолинейности.

4–6 баллов. У вас средний коммуникативный контроль. Вы искренни, но сдержанны в своих эмоциональных проявлениях. Вам следует больше считаться в своем поведении с окружающими людьми.

7–10 баллов. У вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменения ситуации и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое производите на окружающих.

5. Упражнение «Эксперимент»

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

Время: 10 минут

Техника проведения: каждому участнику раздаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст.

Инструкция: Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮ
НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКАКПЕРЕ
нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННОГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО;
наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

Анализ:

Сразу ли вы справились с заданием?

Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?

В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?

Как развивать самообладание?

6. Мини-лекция «Как вести себя во время экзаменов»

Цель: познакомить выпускников с правилами поведения до и во время экзамена.

Время: 15 минут.

Одежда 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.

Рекомендации по поведению до и в момент экзамена

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

2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.

3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен». Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты не будешь заходить и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.

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

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

6. 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.

7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

— сядь удобно,

— глубокий вдох через нос (4–6 секунд),

— задержка дыхания (2–3 секунды).

8. 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.

9. 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.

10. 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.

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

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

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

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

15. 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.

Поведение во время ответа

Если экзаменатор — человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.

Если же экзаменатор — человек спокойный, уравновешенный, ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом.

Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

7. Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»

Цель: развитие эмпатии, повышение самооценки.

Время: 10 минут.

Инструкция: Я вам предлагаю похвалить себя за что-нибудь. Сейчас наступило время, когда хочется, чтобы больше хвалили, но это происходит так редко. И у вас есть сейчас возможность похвалить себя за что хотите! Итак, продолжите фразу «Я хвалю себя за то, что...»

Анализ:

Трудно ли было хвалить себя?

Какие чувства вы испытали при этом?

8. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам.

Время: 25 минут.

Техника проведения: участники разбиваются на 4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя.

Каждой группе дается задание для обсуждения.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

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.

Инструкция: Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила ведения мозгового штурма и «королевские правила группы». На обсуждение дается 2 минуты. Итак, начали. Просим спикеров доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

9. Упражнение «Волшебный лес чудес»

Цель: развитие чувства эмпатии, доверия.

Время: 20 минут.

Инструкция: Сейчас мы превратимся в волшебный лес, где происходят различные чудеса и где всегда хорошо и приятно. Разделимся на две группы по принципу: лес — роца и встанем в две шеренги. Наши руки — это ветви деревьев, которые ласково и нежно будут прикасаться к человеку, проходящему по «лесу». И теперь каждый из вас по очереди пусть пройдет сквозь этот волшебный ласковый лес, а ветви будут поглаживать по голове, рукам, спине.

Анализ:

Что вы испытывали, когда вы проходили по «лесу» и к вам прикасались участники группы?

Ваши чувства, когда вы были деревьями?

Расскажите о своем состоянии до и после упражнения.

10. Упражнение «Волшебный карандаш»

Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем дне тренинга.

Время: 10 минут.

Техника проведения: участники группы сидят в кругу.

Инструкция: У меня есть волшебный карандаш. У кого он окажется в руках, должен рассказать о том, как ему сегодня работалось, что получилось, а что нет.

Анализ:

Что принес вам этот день?

Помог ли он сделать для себя какие-то выводы, что-то осознать?

Ваши впечатления от сегодняшнего тренинга.

ЗАНЯТИЕ 3

Тема: «Способы снятия нервно-психического напряжения»

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, бланки к проведению тестов и методик, мягкая игрушка «Солнышко».

1. Упражнение «Привет и комплимент в подарок»

Цель: развитие коммуникативных умений, воображения, групповой сплоченности, сотрудничества.

Время: 15 минут.

Инструкция: Как только я включу музыку, вы будете передвигаться по аудитории, подходить друг к другу, устанавливать контакт глаз, здороваться, дарить комплименты, записывая их на листе тому, кому они адресованы. После выполнения упражнения каждый зачитывает все подаренные ему комплименты.

Анализ:

Трудно ли было дарить комплименты?

Что лучше — дарить или получать?

Ваше состояние после выполнения упражнения?

2. Упражнение «Дорисуй и передай»

Цель: снятие психофизического напряжения, сплочение группы.

Время: 10 минут.

Инструкция: Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.

Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?

Анализ:

Понравилось ли вам то, что получилось?

Поделитесь своими чувствами, настроением.

Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

3. Упражнение «Список черт»

Цель: помочь выпускникам поверить в свои силы, глубже узнать себя, исправить те черты характера, которые мешают плодотворной деятельности.

Время: 10 минут.

Инструкция: Быстро просмотрите следующий список черт. Используйте метку «плюс» (+) для тех черт, которые соответствуют вашему мнению о себе. Используйте «минус» (-), чтобы отметить черты, не свойственные вам, и знак вопроса (?), если не уверены в ответе.

Черты характера	“+” “-” “?”	Какие черты вы хотели бы изменить?
Нравлюсь себе		
Остерегаюсь других или обижен		
Люди могут доверять мне		
Всегда сохраняю доброе выражение лица		
Обычно высказываю правильное мнение		
Часто поступаю неправильно		
Люди любят быть около меня		
Владею собой		
Жизнь мне нравится		
Не умею сдерживаться		
Не нравлюсь себе		
Думаю сам за себя		
Теряю время зря		
Компетентен в своей профессии		
Не могу найти приложения своим силам		
Обычно высказываю ошибочное мнение		
Люди мне нравятся		
Не развиваю своих способностей		
Не люблю находиться среди людей		
Недоволен собой		
Завищу от чужого мнения		
Использую свои способности		
Знаю свои чувства		
Не понимаю себя		

Чувствую себя скованным		
Люди избегают меня		
Хорошо использую время		

Анализ:

Расскажите, какие черты вы хотели бы в себе изменить и почему?

4. Тест «Мое самочувствие»

Цель: дать возможность поразмышлять над собой, своими привычками, индивидуальными особенностями.

Время: 15 минут.

Инструкция: Вам следует ответить «да» или «нет» на утверждения, которые приведены ниже. Постарайтесь быть максимально откровенными. Информация, которую вы получите по итогам тестирования, нужна прежде всего вам. Она поможет при участии в тренинговых упражнениях, даст возможность поразмышлять над собой, своими привычками и индивидуальными особенностями. Анализируя утверждения теста, используйте принцип «как правило», то есть если данное утверждение характеризует вашу обычную манеру поведения, то вы отвечаете «да».

Вопросы теста:

1. У меня часто плохое настроение, я плачу.
2. При встрече с человеком я избегаю смотреть ему прямо в глаза.
3. Часто я выгляжу сердитым, подавленным.
4. Большинство людей, которых я знаю или знал, разочаровали меня.
5. Я почти не интересуюсь тем, что для многих является очень важным в жизни (спорт, работа, отношение окружающих).
6. Последнее время я очень редко бываю веселым, практически не смеюсь.
7. Я часто чувствую слабость, жалею на жизнь своим близким и знакомым.
8. В настоящее время у меня нет собственной позиции по многим вопросам.
9. Я говорю, как правило, очень тихо, так что меня с трудом понимают собеседники.
10. Часто я не знаю, как ответить на тот или иной вопрос собеседника, и просто пожимаю плечами.

Ключ к тесту

За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и суммируйте их. 1–2 балла. Несмотря на некоторые жизненные затруднения, вы видите жизнь в несколько розовом свете. Это не так уж плохо, но до определенного предела.

3–6 баллов. Ваше отношение к жизни в целом в норме, но уже чувствуется определенная доля скепсиса, усталость. Не рано ли?

7–10 баллов. Почти все, что с вами происходит, вы воспринимаете негативно. Неужели в вашей жизни совсем нет радостных мгновений?

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов. Но тем не менее есть смысл задуматься над полученной информацией. Тем более что впереди у вас целая серия тренинговых этюдов, упражнений, которые помогут вам лучше понять себя и измениться, если в этом есть необходимость.

5. Мини-лекция

«Способы снятия нервно-психического напряжения»

Цель: познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия нервно-психического напряжения.

Время: 10 минут.

Способы снятия нервно-психического напряжения:

1. Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.
2. Спортивные занятия.
3. Контрастный душ.
4. Стирка белья.
5. Мытье посуды.
6. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски).
Кляксы. Потом поговорить о них.
7. Скомкать газету и выбросить ее.
8. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
9. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
10. Слепить из газеты свое настроение.
11. Закрасить газетный разворот.
12. Громко спеть любимую песню.
13. Покричать то громко, то тихо.
14. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
15. Смотреть на горящую свечу.
16. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
17. Погулять в лесу, покричать.
18. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

6. Упражнение «Прощай, напряжение!»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Время: 10 минут.

Инструкция: Сейчас мы с вами посоревнуемся. Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. Закиньте подальше.

Анализ:

Как вы себя чувствуете?

Расстались ли вы со своим напряжением?

Ощущения до и после упражнения.

7. Дискуссия в малых группах

Цель: помочь участникам лучше понять себя, разобраться в своих чувствах, взглядах.

Время: 25 минут.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

Инструкция: Разделитесь на 4 малые группы по принципу: море — озеро — река — ручей.

Выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: составьте портрет человека, уверенного в себе, своих силах.

Задание 2-й группе: какими способами улучшить свое самочувствие, поднять настроение?

Задание 3-й группе: как снять напряжение, возникшее на экзамене?

Задание 4-й группе: как справиться с волнением перед входом в класс, во время подготовки и при ответе на экзамене?

А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

8. Упражнение «Ааааа и Иииии»

Цель: развитие позитивного образа «Я»; поднять настроение, вселить оптимизм.

Время: 10 минут.

Техника проведения: участники группы стоят в кругу.

Энергия из звука «Ааааа»

Инструкция: Я хочу помочь вам наполнить себя свежей силой. Встаньте и сделайте очень глубокий выдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения усталости, утомления, скуки. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «Ааааа» все громче и громче, пока вся ваша усталость и неприятные ощущения не покинут вас полностью... (1 минута.)

Энергия из звука «Иииии»

Инструкция: 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 «Иииии». Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого звука... А теперь на самом деле попробуйте прокричать этот звук подобно

сигнальной сирене, произнося его то ниже, то выше. Через некоторое время вы заметите, что тем самым сохранили свои силы... (30 секунд.)

В некоторых случаях вы можете поэкспериментировать с другими гласными звуками, чтобы почувствовать, какие звуки придают больше бодрости и сил. Вы можете играть в сигнальную сирену со звуками «Ааааа», «Иииии», «Ооооо» или «Ууууу». Важно, чтобы все эти звуки в ходе упражнения пелись то ниже, то выше.

Анализ:

Расскажите о вашем состоянии.

9. Игра «Стряхни»

Цель: избавиться от негативного, ненужного, мешающего и неприятного.

Время: 10 минут.

Инструкция: Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. 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?»

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе — слетает с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните 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, будто заново родились.

Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

10. Упражнение «Солнечная поляна»

Цель: снятие напряжения, создание теплой, дружеской обстановки, основанной на доверии и понимании окружающих.

Время: 15 минут.

Материал: лист ватмана, на котором нарисована поляна, трава, солнце, цветная и белая бумага, ножницы, различные изобразительные средства.

Инструкция: Посмотрите, как светло в нашей группе. Она наполнена солнечным светом, теплом наших сердец. Представьте, что мы находимся на чудесной солнечной поляне, где растет много цветов. Это и ромашки, и одуванчики, и васильки, и розы. И каждый на этой поляне найдет свой цветок. А теперь возьмите бумагу, карандаши или фломастеры и нарисуйте

цветок, который представили в своем воображении. Вырежьте этот цветок, раскрасьте, напишите на нем пожелания группе и приклейте на нашу солнечную поляну.

Посмотрите, какая получилась прекрасная поляна с цветами! Если подойти к ней поближе, мы сможем прочитать пожелания и почувствовать аромат сказочных цветов.

Анализ:

Какие чувства у вас возникли после выполнения этого упражнения?

Поделитесь своим настроением.

11. Упражнение «До следующей встречи!»

Цель: получение обратной связи от участников группы, развитие доверия, взаимопонимания.

Время: 5 минут.

Материал: мягкая игрушка «солнышко».

Инструкция: У меня в руках чудесное солнышко. Оно излучает свет, тепло, радость, счастье сегодняшнего дня. Вы будете передавать друг другу это волшебное солнышко и делиться впечатлениями о сегодняшнем дне тренинга, дарить свои пожелания участникам группы.

Наш сегодняшний тренинговый день подошел к завершению. Пора прощаться, но мы расстаемся с надеждой на следующую встречу.

Анализ:

Что вам дало сегодняшнее занятие?

Что нового узнали?

Что будете использовать в дальнейшей жизни?

ЗАНЯТИЕ 4

Тема: «Как бороться со стрессом»

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, бланки к проведению тестов и методик, мягкая игрушка «Колобок».

1. Упражнение «Групповое приветствие»

Цель: развитие коммуникативных навыков, группового взаимодействия, выявление лидерских тенденций, снятие напряжения.

Время: 10 минут.

Инструкция: Начнем сегодняшний день с того, что разобьемся на 4 малые группы по принципу: зима, весна, лето, осень. Задача каждой группы — придумать приветствие и при помощи мимики и жестов показать другим группам.

Анализ:

Насколько вам понравилось упражнение?

Как ваша группа справилась с заданием?

Быстро ли созрел замысел способа приветствия?

Кто из группы предложил идею, каким способом приветствовать?
Какое приветствие вам понравилось больше всего?
Что вы чувствовали, когда приветствовали друг друга особым образом?

2. Упражнение «Откровенно говоря»

Цель: укрепить групповое доверие к окружающим, снять внутреннее напряжение, страхи, быть откровеннее.

Время: 15 минут.

Материал: карточки с незаконченными предложениями.

Инструкция: Перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними. Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить еще раз.

Примерное содержание карточек:

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...

Откровенно говоря, когда я забываю о предстоящем экзаменационном стрессе...

Откровенно говоря, когда я прихожу домой...

Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...

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...

Откровенно говоря, когда я прихожу на консультацию...

Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге...

Анализ:

Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?

Узнали ли вы что-нибудь новое об участниках группы?

Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

3. Анкета «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу»

Цель: выявить осведомленность участников в данном вопросе и обнаружить проблемы.

Время: 10 минут.

Вопросы анкеты:

1. Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам?
2. Читал ли ты что-нибудь о стрессах?
3. Каковы, на твой взгляд, причины стресса?

4. Знаешь ли ты признаки стресса?
5. Как ты думаешь, на что влияет стресс?
6. Как ты считаешь, какие продукты питания активизируют умственную деятельность?
7. Знаешь ли ты упражнения, при помощи которых можно нейтрализовать стресс?
8. Какие ощущения испытываешь в связи с предстоящими экзаменами?
9. Как ты оцениваешь свою подготовленность к предстоящим экзаменам на сегодняшний день?
10. Есть ли у тебя свои испытанные методы для успешного запоминания учебного материала? Какие?
11. Какой режим работы при подготовке к экзаменам ты считаешь наилучшим?

4. «Стресс-тест»

Цель: выяснить, подвержен ли выпускник стрессу.

Время: 15 минут.

Инструкция: Вам необходимо прочитать 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, умиряйте 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.

Психолог обрабатывает, анализирует результаты анкетирования и тестирования и разрабатывает рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к выпускным экзаменам.

5. Упражнение «Друг к дружке»

Цель: формирование доброго, внимательного отношения друг к другу, развитие тактильного восприятия.

Время: 10 минут.

Инструкция: Вам необходимо свободно перемещаться по аудитории и выполнять мои команды. Когда я скажу: «Друг к дружке», — вы должны найти себе пару. После того как вы найдете пару, я дам задания.

Итак, начали: «Друг к дружке!» Теперь пожмите друг другу руку, прикоснитесь друг к другу — нога к ноге, нос к носу, голова к голове, ухо к уху, щека к щеке и пр.

Снова двигайтесь по залу и ищите новую пару. Игра продолжается в новых парах.

Анализ:

Поделитесь своим настроением.

На что направлена данная игра?

С кем и когда можно ее применять?

6. Мини-лекция «Как справиться со стрессом»

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

Время: 15 минут.

В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т.д.

Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? Выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами!

Хочется привести слова Уолтера Рассела: «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. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием «скука».

Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру!

Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.

В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.

В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

7. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление теоретического материала.

Время: 25 минут.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры, карточки по числу участников с четырьмя разными словами (на каждой карточке по одному), обозначающими четыре шага нейтрализации стресса.

Инструкция: Вам необходимо разделиться на 4 малые группы следующим образом. У меня в руках шкатулка, в которой лежат карточки со словами. Каждый возьмет из шкатулки карточку и найдет тех, кому досталось такое же слово. Искать надо тихо, любым невербальным способом.

Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово.

Слова: витамины, упражнения, релаксация, семья.

А теперь образуйте 4 группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: закончите предложение: «Стресс — это...»

Задание 2-й группе: как можно противостоять стрессу?

Задание 3-й группе: приведите примеры стрессовых ситуаций.

Задание 4-й группе: что делать, если вы попали в стрессовую ситуацию?

А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

8. Упражнение «Дождь в джунглях»

Цель: снятие мышечных зажимов в области плеч, шеи, позвоночника, расслабление.

Время: 10 минут.

Инструкция: Давайте встанем в тесный круг друг за другом. Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине впереди стоящего человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные круговые движения). Затем пошел мелкий дождь (легкие постукивания по спине партнера). А вот начался ливень (движение пальцами ладони вверх — вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами). Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце.

А теперь повернитесь на 180 градусов и продолжим игру.

Анализ:

Как вы себя чувствуете после такого массажа?

Приятно или нет было выполнять те или иные действия?

Поделитесь своими ощущениями и настроением.

9. Упражнение «Сердце нашей группы»

Цель: развитие чувства эмпатии, доверия, сплоченности.

Время: 15 минут.

Материал: лист ватмана, цветная бумага, ножницы, фломастеры, карандаши, клей или скотч.

Инструкция: Возьмите лист ватмана, вырежьте большое сердце и прикрепите его к стене. А теперь каждый из вас возьмет цветную бумагу, вырежет сердечко и напишет на нем пожелания участникам группы.

Обратите внимание на это огромное белое сердце. Оно не живое, не бьется и не трепещет. Но мы сейчас оживим его и вдохнем в него жизнь! Для этого надо немного. Просто взять и прикрепить свои маленькие сердечки на это большое сердце. Посмотрите, как оно на ваших глазах оживает! И это наше групповое сердце будет биться с нами весь тренинг!

Анализ:

Какие чувства и эмоции вызвало у вас это упражнение?

Понравилась ли вам это упражнение?

Что вам нравится в этом сердце?

Легко ли было сказать что-нибудь приятное?

Нравится ли вам то, что написано на других сердечках?

10. Упражнение «Что тебе пожелать, человек мой дорогой?»

Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем дне тренинга.

Время: 10 минут.

Материал: игрушка «Колобок».

Инструкция: Сядьте удобнее, образуя большой круг, и посмотрите на этого чудесного Колобка, который находится у меня в руках. Сейчас он весело покатится по вашим рукам. Тот, у кого окажется Колобок, выскажет впечатления и пожелания участникам группы. Все остальные должны внимательно слушать, не перебивая и не разговаривая, уважая своих одноклассников.

Анализ:

Что принес вам этот день?

Помог ли он сделать для себя какие-то выводы, что-то осознать?

Ваши впечатления от сегодняшнего тренинга.

ЗАНЯТИЕ 5

Тема: «Эмоции и поведение»

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, бланки к проведению тестов и методик, карточки с различными эмоциями, свеча.

1. Упражнение «Повтори за мной»

Цель: отвлечься от проблем, не относящихся к групповой работе, полностью переключиться на ситуацию «здесь и теперь».

Время: 10 минут.

Инструкция: Сядем полукругом. Сейчас каждый по очереди будет выходить в центр, поворачиваться лицом к группе, называть свое имя и здороваться со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее. Мы же вместе будем повторять имя и каждое предложенное приветствие.

Анализ:

Как вы себя чувствуете?

Какое из приветствий вам особенно запомнилось (понравилось) и почему?

2. Упражнение «Мои лица»

Цель: помочь обдумать свои чувства и научиться их обсуждать с другими.

Время: 10 минут.

Материалы: бланк с рисунками и фломастеры.

Инструкция: Сейчас я вам раздам листы, на которых изображены лица. Дорисуйте картинки так, как предложено. А теперь поговорим о том, что у нас получилось.

Анализ:

Когда у тебя бывает такое лицо?

Как еще окружающие могут понять, что тебе грустно?

Как бы ты выразил свои переживания?

Предпочитаешь ли ты выразить свои чувства или держать их в себе?



3. Упражнение «Миллион алых роз»

Цель: создание в группе обстановки взаимной любви, а также дружеских отношений.

Время: 10 минут.

Материал: магнитофон с музыкальным сопровождением (спокойная музыка).

Инструкция: Сейчас разделитесь, пожалуйста, на пары по предпочтению. Встаньте друг напротив друга, закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Вытяните руки вперед и представьте, что они покрыты чудесными цветами. У каждого из вас будут свои цветы. Это могут

быть розы, ромашки, астры, пионы, полевые цветы. Вы чувствуете их аромат и видите, как прозрачные капельки росы переливаются на их волшебных лепестках.

Я хочу, чтобы вы показали сейчас друг другу, как за время наших занятий сильно привязались друг к другу. Для этого вы сейчас «осыплете» друг друга цветами любви, нежности, добра, ласки...

Но сначала приготовьте свои ладони: потрите их друг о друга. Почувствуйте, как они становятся все теплее и теплее. Пока вы трете ладони, подумайте о том, как много любви, добра в вашем сердце (15 секунд).

Теперь вытяните ладони вперед и дайте им немного отдохнуть. Почувствуйте, какие они... Теплые? Слегка покалывают? Они наполнены энергией? Теперь пошлите из своего сердца любовь, и пусть она по рукам перетечет в ладони и наполнит их (5 секунд).

Ощутите эту любовь в своих ладонях (5 секунд). Почувствуйте, как ладони покрываются цветами любви, добра, нежности (5 секунд).

А теперь откройте глаза. Выберите, кто начнет первым осыпать цветами в паре. Делайте это под музыку.

Положите руки сверху на голову вашего партнера. Если вы действительно «осыпаете» его цветами и дарите любовь, пошлите ему ласковые и нежные мысли. Представьте себе, что вы полностью покрываете его цветами любви и добра. Начните с головы и постепенно спускайтесь ниже. Осыпайте цветами уши, потом щеки, затылок... Через плечи опускайтесь по рукам к ладоням... Наконец, от бедер по ногам переходите к коленям и ступням... (30–60 секунд).

Теперь поменяйтесь ролями. (Инструкция повторяется заново.) Легкими движениями рук также скользите сверху вниз по голове, плечам, рукам, туловищу, ногам. Таким образом вы как бы растапливаете льдинки недоверия, непонимания. Скажите другу, какие цветы вы для него выбрали.

Теперь у вас есть несколько минут, чтобы обсудить друг с другом ваши ощущения.

Анализ:

Что вы чувствовали, когда вас осыпали цветами?

Что вы чувствовали, когда осыпали цветами своего партнера?

Видели ли вы те цветы, которыми осыпал вас партнер?

Испытывали ли вы какие-нибудь ощущения в ладонях, когда осыпали цветами своего партнера?

Какие нежные и ласковые мысли вы посылали своему партнеру?

4. Тест эмоций

Цель: выявить предрасположенность к различным типам негативного поведения.

Время: 15 минут.

Инструкция: Оцени, насколько характерны для тебя следующие реакции. На бланке для ответов обведи номера тех вопросов, на которые ты

отвечаешь «да». Отметь количество обведенных номеров (баллов) по каждому виду эмоциональных реакций и построй график.

Вопросы теста:

1. Если я разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.
2. Иногда я раздражаюсь настолько, что могу бросить какой-то предмет.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.
5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.
7. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
8. Если я кого-то обманываю, то мне становится стыдно.
9. Мне кажется, что я могу ударить человека.
10. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
11. Иногда люди раздражают меня просто фактом своего присутствия.
12. Если мне не нравится какое-то правило, то хочется его нарушить.
13. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.
14. Я думаю, что многие люди не любят меня.
15. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Я знаю людей, которые могут довести меня до того, что захочется драться.
18. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.
19. Иногда я могу взорваться, как пороховая бочка.
20. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю ему наперекор.
21. Есть люди, к которым я испытываю ненависть.
22. Довольно много людей мне завидует.
23. Если я злюсь, я могу выругаться.
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Если меня кто-то обидит, я могу дать сдачи.
26. Иногда я хватаю первый попавшийся под руку предмет и ломаю его.
27. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.
28. Когда со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.
29. Я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
30. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
31. Если кто-то раздражает меня, я могу сказать все, что о нем думаю.
32. Меня угнетает, что я мало помогаю своим родителям.
33. Если кто-то первый ударит меня, я ему отвечу тем же.
34. В споре я часто повышаю голос.
35. Я раздражаюсь из-за мелочей.
36. Того, кто корчит из себя начальника, я стараюсь поставить на место.
37. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.
38. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.
39. Я могу угрожать, хотя и не собираюсь приводить угрозу в

исполнение.

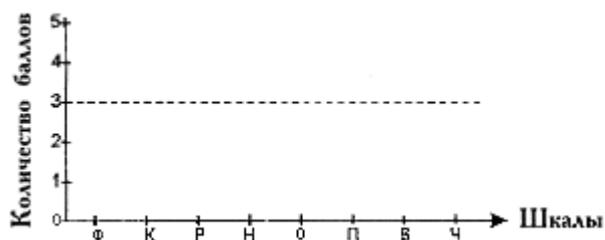
40. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.

Шкалы

Твоя агрессивность — твое личное дело до тех пор, пока она не затрагивает других людей.

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

Шкалы	Номера вопросов				
Физическая агрессия (Ф)	1	9	17	25	33
Косвенная агрессия (К)	2	10	18	26	34
Раздражительность (Р)	3	11	19	27	35
Негативизм (Н)	4	12	20	28	36
Обидчивость (О)	5	13	21	29	37
Подозрительность (П)	6	14	22	30	38
Вербальная агрессия (В)	7	15	23	31	39
Чувство вины (Ч)	8	16	24	32	40



Построенный график показывает, какие проявления агрессии характерны именно для тебя.

Точка, расположенная на графике выше пунктирной линии, говорит о выраженности данной формы поведения.

Физическая агрессия — склонность к самому примитивному виду агрессии. Тебе свойственно решать вопросы с позиции силы. Возможно, образ жизни и личностные особенности мешают тебе искать более эффективные методы взаимодействия. Рискуешь нарваться на ответную агрессию.

Косвенная агрессия — конечно, лучше ударить по столу, чем по голове партнера. Однако увлекаться этим не стоит. Пожалей мебель и посуду. Ведь это прямые убытки. Кроме того, так недолго и пораниться.

Раздражительность — плохо или даже хорошо скрываемая агрессия не сразу приведет к разрыву отношений с другим человеком, но будет разъедать изнутри, как серная кислота, пока не прорвется наружу. Когда прорвется — см. «физическая и косвенная агрессия».

Негативизм — реакция, типичная для подростка, совершающего бессмысленные и даже разрушительные для себя поступки из чувства

протеста. Суть ее в пословице «Выбью себе глаз, пусть у тещи будет зять кривой».

Обидчивость — готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унижить тебя. Здорово отравляет жизнь.

Подозрительность — готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против тебя. В крайних своих проявлениях может быть симптомом нездоровья.

Вербальная агрессия — за словом в карман ты не полезешь. А зря. Последствия необдуманного слова могут быть куда более разрушительными, чем последствия драки.

Чувство вины — поздравляю, ты никого не ударил, ничего не разбил, ни на кого не наорал. Откуда тогда чувство дискомфорта, ощущение, будто в чем-то виноват? Если ты чувствуешь себя в ответе за свои эмоции, значит, умеешь ими управлять. Что же с этим делать? Как минимум знать — чтобы понимать, что этим качеством природа наделила тебя более щедро, чем следовало бы. Максимум — вспомнить, кто в доме хозяин — ты или твои эмоции?

Процесс укрощения эмоций можно сравнить с укрощением диких лошадей. Их нельзя объезжать, предоставляя им полную свободу или, наоборот, постоянно пользуясь кнутом. Обе крайности неизбежно приведут к неудаче. С одной стороны, нельзя раз и навсегда сказать себе, что все попытки приручить дикую лошадь ни к чему не приведут. С другой — мы должны признать, что лошадь дикая, и проявлять терпение при ее приручении. Но, вероятно, самое главное состоит в том, что она должна признать в нас своего укротителя.

5. Упражнение «Мои эмоции»

Цель: активизация артистических способностей, достижение состояния раскованности и свободы, выработка умений выражать эмоции адекватно ситуации.

Время: 10 минут.

Материал: карточки с различными эмоциями, на которых отмечены эмоции и части тела человека. На карточках могут быть следующие эмоции: «Горе. Лицо», «Радость. Губы», «Чванство. Правая рука», «Гордость. Спина», «Страх. Ноги», «Удивление. Брови».

Инструкция: Я сейчас вам раздам карточки, на которых изображены эмоциональные состояния и части тела человека. Вам нужно будет внимательно посмотреть на них и изобразить эмоцию. Например, карточка «Грусть. Руки» означает, что эмоцию грусти следует выразить при помощи рук. Задача группы — отгадать, какую эмоцию хотел изобразить выступающий.

Анализ:

Что значат для вас эмоции?

Какую роль они играют в жизни человека?

В каких жизненных ситуациях они могут возникнуть.

6. Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями»

Цель: научить управлять эмоциями.

Время: 10 минут.

Как разрядить негативные эмоции?

Можно разрядить свои эмоции, высказавшись в кругу друзей, которые поймут и посочувствуют.

Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое. Большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах. Производи любые спонтанные звуки — напряжение может быть «заперто» в горле.

Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем.

Благотворно действует на человека природа. Прогулка по лесу, созерцание движения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях.

Дыхание уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.

Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок — смех и плач. Смех оказывается своеобразной защитой нервной системы. Его можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов. В этом упражнении соединяются целебные свойства плача и смеха.

А сейчас выполним ряд упражнений на снятие эмоционального напряжения.

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

2. Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.

3. Слегка помассируйте кончик мизинца.

4. Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

7. Упражнение «Испорченный телефон»

Цель: развитие внимания, снятие эмоционального напряжения, подъем настроения.

Время: 10 минут.

Инструкция: Вам необходимо разделиться на 2 подгруппы по принципу: небо — земля. Встаньте друг за другом. Тот, кто стоит последним, придумывает танцевальное движение, трогает за плечо стоящего впереди, тот поворачивается и запоминает движение, которое ему показывают. После этого он трогает за плечо следующего игрока и так далее. Затем смотрим, что было сначала и что получилось. Последний участник, который придумывал движение, становится первым, и игра продолжается.

Анализ:

Поделитесь своим настроением.

Трудно ли было придумывать и повторять движения?

В чем смысл игры?

8. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление теоретического материала.

Время: 25 минут.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

Инструкция: Вам необходимо разделиться на 4 малые группы следующим образом. Я на ухо каждому из вас скажу одно слово. Это будет название эмоции. Задача: найти своих, то есть тех людей, которым было сказано это же слово. Найти тихо, любым невербальным способом.

Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово.

Слова: удивление, страх, удовольствие, радость.

А теперь образуйте 4 малые группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: как побороть страх?

Задание 2-й группе: положительные и отрицательные способы реагирования на неудачу.

Задание 3-й группе: закончите предложения: «Везет, когда...» и «Не везет, когда...»

Задание 4-й группе: как справиться со своими эмоциями.

А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

9. Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех, или Памятка на «черный день»

Цель: развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе; развитие способности к самоанализу.

Время: 15 минут.

Материалы: бланки с табличками для каждого участника

Инструкция: Садитесь в круг. У каждого из людей случаются приступы хандры, «кислого» настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то

забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. В психологическом консультировании существует такой прием. Психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Во время приступов плохого настроения чтение памятки придает бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно. Давайте сделаем подобную работу.

Если захотите, можете потом прочитать нам свои памятки. Заполненные памятки останутся у вас.

Подготовка: Нарисовать на доске большую таблицу, изображенную на бланках.

БЛАНК ПАМЯТКИ «Мои лучшие качества»

Мои лучшие черты	Мои способности и таланты	Мои достижения

Инструкция: «Мои лучшие черты» — в эту колонку запишите черты или особенности своего характера, которые вам в себе нравятся и составляют вашу сильную сторону.

«Мои способности и таланты» — сюда запишите способности и таланты в любой сфере, которыми вы можете гордиться.

«Мои достижения» — в этой графе записываются достижения в любой области.

Анализ упражнения:

Какое значение для вас имело выполнение этого упражнения?

Что вы взяли себе на заметку и будете использовать?

10. Упражнение «Декларация моей самооценки»

Цель: повышение самооценки, возможность поверить в свои силы.

Время: 15 минут.

Инструкция: 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 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 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 говорил 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 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 Я — это замечательно!»

Анализ:

Как вы себя чувствуете?

Поделитесь с участниками группы своим настроением, душевным состоянием. Что дало вам это упражнение?

11. Упражнение «До встречи на экзаменах!»

Цель: услышать мнение участников о тренинговом занятии.

Время: 5 минут.

Материал: горящая свеча.

Инструкция: У меня в руках горящая свеча. И я хочу, чтобы в ваших руках все всегда горело, спорилось и получалось так, как надо.

У кого в руках окажется горящая свеча, должен рассказать о своих открытиях и достижениях, которые он сделал в ходе тренинга.

Анализ:

Что принес вам этот день?

Что вы узнали нового?

Какие выводы вы для себя сделали?

12. Упражнение «Найди свою звезду»

Цель: возможность расслабиться, набраться оптимизма, уверенности в достижении цели.

Время: 5 минут.

Инструкция: Вот и пришла пора расставаться! Но у нас остались наши звездочки, которые светили нам весь тренинг. Эти звезды были с нами целый месяц. Посмотрите, как они ярко горят. Если звезды зажигают, значит, это кому-нибудь нужно! Они наполнены нашей энергией, добротой, оптимизмом, верой в завтрашний день, победами и достижениями. Теперь каждый из вас пусть возьмет свою звезду, которая будет ему светить и направлять по дороге мудрости, знаний, удач, счастья, любви. И если станет очень трудно, вспомните о нашем тренинге, о наших звездах, они вам подскажут верный путь и помогут решить ваши проблемы.

Приложение 1.

Памятка для выпускников «Как вести себя во время сдачи экзамена в форме ЕГЭ»

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!

- **Будь внимателен!** В начале тестирования тебе сообщат 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 ЕГЭ 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 т.п.).

Итак, позади период подготовки. Не пожалей 2-3 минуты на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке. Подыши, успокойся. Вот и хорошо!

- **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 спеши!

- **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

- **Проверяй!** 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 руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из пункта проведения экзамена;
- ты имеешь **право подать апелляцию** в конфликтную комиссию в течение 3-х дней после объявления результата экзамена.

Приложение 2.

Памятка учителям: «Как помочь ученикам в процессе подготовки к ЕГЭ».

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 учащимися позволят 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, причем именно тогда, когда нужно. 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 неприветливым – возможно, он просто демонстрирует свою строгость, объективность и беспристрастность.
4. А помните ли Вы, как учили материал к экзаменам? Пользовались ли Вы 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.
5. Используйте при подготовки такой приём, как работу 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.

6. 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 настроя 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 сек.). 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 сек.). Задержка дыхания.

Третья фаза (4-6 сек.). 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 сек.). Задержка дыхания.

Дышите таким образом не более 2-3-х 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.

Приложение 3.

Памятка организаторам проведения ЕГЭ в аудитории.

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 ЕГЭ в аудитории;
- яркая одежда организаторов проведения ЕГЭ в аудитории;
- стук каблучков.

Рекомендации психологов:

1. Объясняйте правила заполнения бланков последовательно, четко и не спеша, чтобы облегчить учащимся понимание инструкции.
2. Наибольший вред учащимся причинит 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, мешающего учащимся сосредоточиться на выполнении задания.
5. Подбирая себе одежду, помните, что какое-либо цветное пятно может поднять настроение, и наоборот, сочетание некоторых цветов может вызывать раздражение окружающих. Постарайтесь избежать чересчур ярких, кричащих цветосочетаний, слишком вызывающих деталей костюма. Выберите туфли на «мягком» каблучке.
6. Своим поведением во время проведения экзамена показывайте пример выпускникам: сдерживайте свои эмоции. Ситуация экзамена уже сама по себе вызывает эмоциональное напряжение у учащихся. Ваши реакции могут усилить состояние напряженности и беспокойства у экзаменуемых.
7. Во время сдачи экзамена учащиеся 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.

В общении с учащимися психологи рекомендуют следовать нескольким правилам.

Не используйте в общении с учащимися:

угрозы («Если ты не прекратишь ...»). Это может вызвать с их стороны сопротивление, привести к вспышкам раздражения. Выйдя из-под Вашего контроля, ситуация может вылиться в конфликт. Если выпускник вызывает у Вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом. Скажите о своих чувствах учащемуся, не о нем, а 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 напряжения ответы, 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 от того, что они услышат это в «сто первый раз». Если Вы хотите напомнить правило поведения, то предложение лучше спросить в безличной форме: например, стоит сказать: «В ситуации сдачи экзамена разговаривать нельзя».

высмеивание («Не будь лапшой...», «Что за тупица...»), отучивание. Это лучший способ помочь учащемуся разуввериться в своих силах.

уговоры («успокойся, это не важно...»). Подобные высказывания несколько не поддерживают учащегося. Они говорят лишь о том, что Вы хотите, чтобы учащийся перестал испытывать те чувства, которые он испытывает в данный момент.

Такими высказываниями Вы продемонстрируете лишь уход от разговора.

Старайтесь контролировать свои высказывания и не использовать подобные фразы в разговоре с учащимися.

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.

Приложение 3

Памятка «Как подготовиться к сдаче экзамена»

До конца учебного года остается немного времени. Выпускникам скоро предстоит сдавать экзамены. О том, как уменьшить стресс, настроиться на экзамены и оказать друг другу помощь в ситуации ЕГЭ, помогут несколько рекомендаций от психолога.

Подготовка к экзамену

Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные пособия, тетради, бумагу, карандаши.

Начни с самого трудного – 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.

Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

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

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

Накануне экзамена

Многие считают: для того, 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, соверши прогулку. Выспись как можно 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.

Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ

Экзаменационные материалы состоят из трех частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. 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 сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

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 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 обычный ритм. Ты освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные и непонятные места. **Помни:** в тесте 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 условие 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 предыдущие знания 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.

Поверяй! 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 задач вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Удачи тебе! Помни: ты имеешь право на подачу апелляции по процедуре проведения экзамена в форме ЕГЭ руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из пункта проведения экзамена; ты имеешь право подать апелляцию в конфликтную комиссию в течение трех дней после объявления результата экзамена.

Упражнения для снятия стресса

Упражнение 1. Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и

расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте – тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упражнение 2.

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

Напрягите и расслабьте икры ног.

Напрягите и расслабьте колени.

Напрягите и расслабьте бедра Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.

Напрягите и расслабьте живо

Расслабьте спину и плечи.

Расслабьте кисти рук.

Расслабьте предплечья.

Расслабьте шею.

Расслабьте лицевые мышцы.

Посидите спокойно

Несколько минут, наслаждаясь полным покоем.

Упражнение 3.

Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть значительно длиннее вдоха).

Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.

Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1, на этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

Плывите по ласковым облакам од тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю – от 30 и так до 50.

Мозг и питание

Всегда, а во время экзаменов особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это трудное время нужно хорошо питаться. Клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Мозг ежедневно забирает 20% всей энергии, получаемой с пищей. Таким образом, то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности нашего мозга.

Продукты, которые помогут вам улучшить память.

Морковь особенно облегчает запоминание, так как стимулирует обмен веществ в мозгу. Совет: перед зубрежкой съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.

Ананас – любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в витамине С, который в большом количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах содержится очень мало калорий (в 100г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

Авакадо – источник энергии для кратковременной памяти за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно половины плода.

Сконцентрировать внимание.

Креветки – деликатес для мозга: снабжает его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100г в день. Обратите внимание: солить их надо только после кулинарной обработки (варки или жарки).

Репчатый лук помогает при умственном переутомлении или психической усталости.

Орехи особенно хороши, если вам предстоит умственный «марафон». Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

Достичь творческого озарения

Инжир освобождает голову для новых идей. Содержащееся в нем вещество по химическому составу близко к аспирину, эфирные масла разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом.

Тмин способствует рождению гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в тмине, стимулируют всю нервную систему. Чай из тмина: две чайные ложки измельченных семян на чашку.

Успешно грызть гранит науки

Капуста снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж», съешьте салат из капусты перед экзаменом.

Лимон освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С

Черника – идеальный «промежуточный корм» для студентов. Способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье.

Чувствовать себя счастливым

Паприка – чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выделению «гормона счастья» - эндорфина.

Клубника быстро нейтрализует отрицательные эмоции.

Бананы содержат серотонин – вещество, необходимое мозгу, чтобы тот сигнализировал: «Вы счастливы».

Литература

1. Андреев О. Перед экзаменом // Школьный психолог.- 2001. - №24.
2. Беглова Т. Нешуточные испытания // Школьный психолог.- 2001. - №27.
3. Галахова Т.Ю., Румянцев С.Ю. Психологическая помощь педагогам в период подготовки к Единому государственному экзамену. – Тематическое приложение к журналу «Вестник образования». – 2003. - №4. – с.53 – 59.
4. Журавлев Д. Экзамен – способ проверки знаний или психологическое испытание // Народное образование – 2003. - №4.- с. 124-130.
5. Практическая психология образования/Под ред. И.В. Дубровиной: Учебник для студентов ВУЗ. – М.:ТЦ «Сфера», 2000. – С. 509 – 517.
6. Родионов В., Ступницкая М. Экзамен как повод поиграть // Школьный психолог.- 2002. - №16, 20, 21.
7. Стебенева Н.В., Королева Н.А. Комплексная программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников и их родителей в период подготовки к единому государственному экзамену «Путь к успеху» // Школьный психолог. – 2003. - №29.
8. Степанов С. Репетиция успеха // Школьный психолог.- 2001. - №21.
9. Тушканова О. Психологическая подготовка к экзаменам. – Волгоград, 1999.
10. Учительская газета №44 от 28.10.2003 (спец. выпуск)
11. Фадеев М.Ю., Голушко А.А. Волнуйтесь спокойно – у вас экзамены. - Волгоград, 1999.
12. Чернышова Ю. Как подготовиться к экзамену и сохранить здоровье // Школьный психолог.- 2002. - №19.

13. Чибисова М.Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка. – М.: Генезис, 2004.
14. Чибисова М.Ю. Готовим к ЕГЭ. Стратегии работы с детьми группы риска // Школьный психолог. – 2004. - №13, 15.
15. [www. Ege. Edu. Ru](http://www.Ege.Edu.Ru) (Портал Министерства Образования).