Администрация Комсомольского муниципального района
Хабаровского края

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

ПРИКАЗ

26.02.2016 № 134
г. Комсомольск-на-Амуре

Об организации работы по психолого-педагогическому сопровождению участников ГИА - 2016

С целью подготовки выпускников по программам основного общего образования и среднего общего образования
ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Организовать в образовательных учреждениях Комсомольского района работу по психологической подготовке выпускников 9,11 классов к прохождению государственной итоговой аттестации

2. Руководителям общеобразовательных учреждений:

2.1. Назначить ответственного за проведение психолого-педагогического сопровождения учащихся 9,11-х классов, при подготовке к ОГЭ, ЕГЭ.

2.2. Разработать план психолого-педагогического сопровождения учащихся 9-11-х классов, при подготовке к ОГЭ, ЕГЭ.

2.3. Предоставить приказ о назначении ответственного, план психолого-педагогического сопровождения учащихся 9,11-х классов в срок до 03.03.2016г (Николаевой Е.В.);

2.4. Использовать в работе методические рекомендации (электронное приложение);

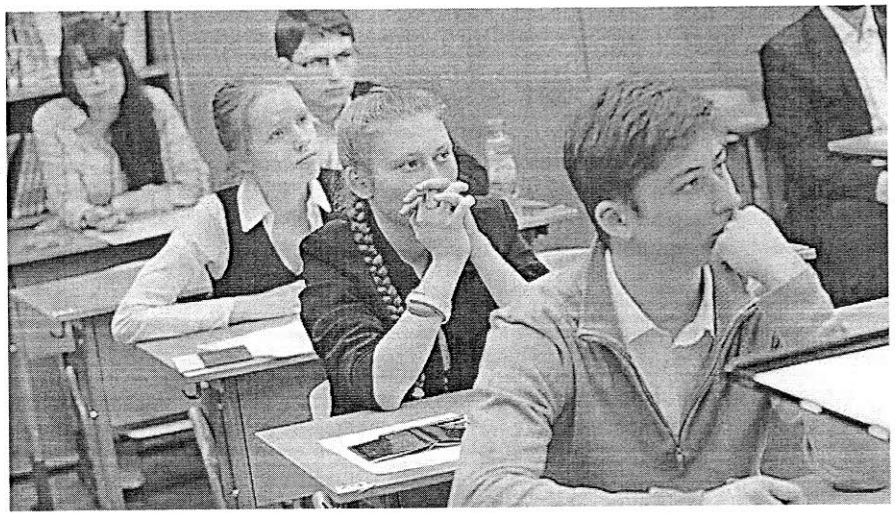
2.5. Ознакомить выпускников и родителей с методическими рекомендациями (приложение)

2.6. Ежемесячно (20.03, 20.04, 20.05.2016г.) предоставлять отчет о проведении психолого-педагогического сопровождения учащихся 9,11-х классов, при подготовке к ОГЭ, ЕГЭ (диагностика, анкетирование, тренинги, классные часы, привлечение педагогов-психологов и т.д., фотоматериалы) Николаевой Е.В.

3. Контроль за исполнением данного приказа возложить на начальника отдела по развитию образования, инновациям и информатизации Ю.С. Васильеву.

Начальник
управления образования Е.Б. Порвина

008649ПН



Тема: «Эмоциональная устойчивость – шаг к успешной сдаче ЕГЭ»

2014 год

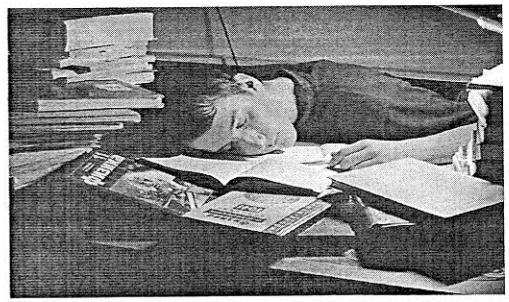
«Сильнее всех – владеющий собой»
Луций Анней Сенека

Окончание 9 класса - период начала серьезных экзаменов. Серьезных, потому что в отличие от предыдущих экзаменов в роли проверяющих начинают выступать не хорошо знакомые педагоги, а независимая комиссия. К тому же и ГИА (Государственная итоговая аттестация) в 9 классе, и ЕГЭ в 11-м - экзамены письменные, да еще по особой стандартизированной форме. Для многих старшеклассников именно форма усиливает страх перед этими двумя видами проверки.

Несомненно, что для здоровья пора экзаменов - это всегда стресс. Необходимо учить старшеклассников обращать внимание на ранние сигналы стресса. Чем раньше они их обнаружат, тем легче будет справиться с причинами и последствиями назревающего в организме сбоя.

Физические сигналы

Старшеклассник чувствует, что изменяется его физическое состояние. Головная боль, боли в позвоночнике, изжога, боли в грудной клетке, тошнота, прерывистое и неглубокое дыхание, головокружение, аллергия, высокое давление, мышечный спазм - всё это сигналы, которые подает уставший от перенапряжения организм, и их важно вовремя заметить. Тогда легче с ними справится.



Психологические сигналы

Депрессия. Обычно депрессия дает о себе знать появлением раздражительности.

Грубость в общении со своими близкими. Проще говоря, он начинает «срывать зло» на своих домашних.

Замкнутость. Многие в состоянии стресса становятся угрюмыми, мрачными и молчаливыми.

Обжорство. Некоторые в состоянии повышенной нервозности начинают много есть, хотя сами они склонны объяснять избыток своего веса ленью, нерегулярными занятиями спортом.

Усталость. Хроническая усталость - симптом, характерный не для всех, но если он есть, то обычно возглавляет список сигналов раннего предупреждения.

Рассеянность. Некоторые в состоянии стресса слушают, но не слышат, смотрят, но не замечают, т.е. становятся ужасно рассеянными.

Если вы отметили хотя бы один из перечисленных признаков или любую их комбинацию, значит, пришло время изменять ритм жизни.

Чтобы определить умеете ли вы справляться со стрессом, можно пройти соответствующий тест. (Приложение № 1).

Как же управлять своим состоянием?

Естественные методы саморегуляции в стрессе

Это методы, основанные на использовании человеком тех возможностей, которые он имеет «под рукой» в течение всей своей жизни. Эти методы связаны с разумным планированием режима своего труда и отдыха. Важно понимать, что в данном случае речь идет не о «скорой помощи» при стрессе, а скорее о методах его профилактики. Их применение стоит начать как можно раньше.

• Постарайтесь вспомнить, что вы делаете дома, в школе, с друзьями, чтобы улучшить свое настроение и успокоиться.

Если вы смогли вспомнить не менее, а может, и более пяти занятий, которые помогают «защититься» от разрушающего стресса, - это свидетельствует о том, что вы успешно работаете над собой.

• Отличное средство стать менее тревожным человеком - физическая нагрузка. Не стоит отказываться от занятий спортом, чтобы освободить время для подготовки к экзаменам. Хорошее физическое состояние будет и умственную работу делать более эффективной.

• Отличным успокаивающим средством является вода: плавание в бассейне, различные водные процедуры - ванная, душ, баня, сауна.

• Не забывайте об увлечениях, помогающих расслабиться и получить удовольствие. Важно не забывать доставлять себе удовольствие, то есть время от времени делать то, что приятно.

• Легко сбрасывать стресс помогает общение со спокойными и оптимистичными людьми.

Искусственные методы саморегуляции в стрессе

Это способы, разработанные в практической психологии. Они могут применяться непосредственно в стрессовой ситуации, чтобы привести свое состояние в норму.

Упражнение «Дыхание».

Сядьте прямо и выдохните весь воздух из легких. С выдохом расслабьтесь. Крепко возьмитесь обеими руками за края сиденья и на вдохе потяните его вверх, словно пытаясь поднять стул.

Напрягите руки, живот и остальные мышцы тела, продолжая как будто поднимать стул, на котором сидите.

Сохраняя напряжение во всем теле, задержите дыхание.

Медленно выдохните через нос, расслабляя тело и отпуская сиденье. После выдоха полностью расслабьтесь. Нигде в теле не должно оставаться напряжения.

Выполните три-пять таких циклов. Время вдоха, выдоха и задержки дыхания определяйте в соответствии с состоянием вашего здоровья и вашим ритмом дыхания.

Если у вас повышенное давление, то практикуйте только расслабляющий способ дыхания, без фазы напряжения на вдохе. Тогда с каждым выдохом вы освобождаетесь от оставшегося в вас напряжения, как бы «сдувая» его показание со «шкалы» вашего персонального «счетчика-измерителя».

Упражнение «Метапозиция».

Представьте себе, что вы видите себя и все, что происходит, как бы со стороны, как будто смотрите о себе фильм. Установите удобную для вас дистанцию. Почувствуйте себя наблюдателем, далеким и в то же время заинтересованным всем тем, что происходит. Спокойно и бесстрастно рассматривайте происходящее как внешнее явление. Установленная вами дистанция оказывает услугу: вы начинаете видеть, как и что вы делаете, не превращаясь в то, что вы видите. Вы можете наблюдать свои эмоции, например гнев, но не действуете на основании этого гнева. Главное - не дайте себе «втянуться» в ситуацию вновь. Делайте все, что необходимо для поддержания дистанции: вообразите перед собой стеклянный барьер, отодвиньтесь на большее расстояние, поднимитесь над ситуацией и смотрите на нее свысока. Вы можете расслабиться и с этой новой перспективы взвесить все более здраво. Большинство из нас находит наилучшие решения, оставляя все эмоции в стороне. Теперь вы смотрите на внешние обстоятельства как зритель, молчаливый свидетель, отошедший на минуту, чтобы оценить ситуацию. Водоворот эмоций больше не кружит вас, словно пробку, в стремительном, бурном потоке. Оцените ситуацию и примите решение о дальнейших действиях: как вам следует себя вести оптимальным образом; какой ресурс для этого нужен; где вы его можете взять прямо сейчас.

Упражнение «Ресурсное состояние».

Самый надежный источник ресурса - вы сами, ибо все что вам нужно, в вас уже давно есть. Важно только уметь этим вовремя воспользоваться.

Допустим, вы видите, что для оптимального поведения вам необходимо чувство уверенности. Вспомните ситуацию, в которой вы всегда чувствуете себя уверенно: за рулем своего велосипеда, на теннисном корте или где-то еще. Неважно, что это за воспоминание. Главное, что в данный момент оно является для вас позитивным и сильным. Еще раз во всей полноте переживите его, как если бы все это происходило сейчас. Ощутите в себе уверенность и силу.

С этим чувством войдите в стрессовую ситуацию и действуйте на основании вашей уверенности. Действуйте исходя из того, что на первом плане у вас стоит уже не драма, а реальный шанс справиться с ней. Используйте его.

Одержанная победа приносит чувство гордости за себя, ощущение силы и способность ответить на серьезный вызов. В вас укрепляется уверенность в себе и вы обнаруживаете, что имеете достаточный запас прочности, чтобы вынести любое выпавшее на вашу долю испытание.

С помощью приема актуализации ресурсных состояний вы можете призвать к себе на помощь любое нужное вам чувство: спокойствие, компетентность, сосредоточенность, выдержку и так далее. Все, что для этого надо сделать - это взять его оттуда, где оно у вас было, и перенести туда, где вы в нем нуждаетесь сейчас.

Если опыта переживания нужного чувства у вас нет, используйте прием - как будто вы овладеваете этим чувством. Единственное, что вы можете сделать, не

себе перед зеркалом;

- помните, главное - не вызубрить, а понять;
- выполняйте главное - практические задания: решайте задачи, разбирайте предложения и слова.

Полезные советы:

- Если в какой-то момент подготовки к экзаменам Вам начинает казаться, что все это выучить невозможно и Вы никогда не сможете запомнить всего, что требуется, подумайте о том, сколько по этому предмету Вы уже знаете и сколько Вам еще предстоит пройти. Только делать это надо как можно конкретнее. Не паниковать: «Ой, мамочки, я ничего не знаю», или «Я все равно ничего не успею, так не лучше ли все это бросить». Надо отделить легкие, или сравнительно легкие для Вас вопросы и темы от тех, на которые Вы смотрите как на совершенно незнакомые. Затем сосредоточьтесь на том, что Вам нужно выучить, как бы перекидывая мостик между знаемым и незнаемым.
- Хорошо себя зарекомендовала стратегия "разрезания слона". Представьте: перед вами ОГРОМНАЯ ЗАДАЧА, большая, как слои. Вы должны её разрешить, то есть, съесть слона. С наскока скушать его целиком - дело невозможное. А вот если резать его на кусочки и есть частями, то - держись, слоняка! Итак, делите работу на кусочки помельче (по 5-6 вопросов на каждый блок- раздел).

При подготовке к ЕГЭ помните о прогулках.

Прогулки на природе - очень хороший ресурс оздоровления. Нередко приходится видеть, как люди сами подвергают себя неприятностям, пытаясь преодолеть стресс. Многие начинают принимать лекарства, курить, выпивать. Но это дает лишь временное облегчение, а побочные эффекты могут оказаться губительными для тела и разума.

Напоминаю Вам, что курение, употребление алкоголя и наркотиков «начиняют» клетки организма сильными ядами. Отравление организма ухудшает работу психических познавательных процессов (памяти, внимания, восприятия, мышления) снижает работоспособность.

Приложение № 3 «Памятка для учащихся».

Узнаем о себе больше!

Учащиеся не похожи друг на друга и отличаются не только внешностью, но и своим поведением в одной и той же жизненной ситуации. Они по-разному реагируют на окружающий мир, неприятности, необычные ситуации.

Ещё в глубокой древности учёные, наблюдая за поведением людей, обратили внимание на большие индивидуальные различия. Одни очень подвижные, эмоционально возбудимые, энергичные, другие медлительные, спокойные, невозмутимые. Одни общительные, легко вступают в контакты с окружающими, жизнерадостные, другие замкнутые, скрытные. При этом имелись в виду чисто внешние проявления, не принимая во внимание, умён человек или ограничен, трудолюбив или ленив, смел или труслив, правдив или лжив, чем он занимается, каковы его интересы и т. д.

В V веке до нашей эры в Греции жил великий учёный Гиппократ, в роду которого было 17 поколений врачей. Опыт и наблюдательность помогли ему описать

ные всем известные типы людей: сангвиника, холерика, флегматика и меланхолика. Четыре темперамента Гиппократ сравнивал с четырьмя стихиями: огнём, землёй, водой, воздухом. Гармония четырёх стихий создаёт жизнь на Земле, гармония четырёх начал в человеке позволяет ему жить полноценной жизнью.

Так что же такое темперамент? Темперамент — врождённое свойство личности, то есть природно обусловленное, которое дано человеку от рождения и неизменно в течение всей его жизни.

ХОЛЕРИК в переводе с греческого означает «жёлчь; яд». Человека холерического темперамента можно охарактеризовать как быстрого, порывистого, способного отдаваться делу со страстностью, но неуравновешенного, склонного к бурным эмоциональным вспышкам и резким сменам настроения. Люди этого темперамента обладают сильной нервной системой. Они способны преодолевать значительные трудности, но плохо сдерживают себя, легко взрываются.

Такого ребенка надо учить преодолевать трудности, а не избегать их.

САНГВИНИК в переводе с латинского означает «кровь». Человека сангвинического темперамента можно охарактеризовать как живого, подвижного, быстро отзывающегося на окружающие события, сравнительно легко переживающего неудачи и неприятности. Много работает, энергичен. Эмоции положительные. часто улыбается.

Такого ребенка надо учить не останавливаться на достигнутом, а идти вперед.

ФЛЕГМАТИК с греческого языка переводится как «мокрота; слизь». Человека флегматического темперамента можно охарактеризовать как медлительного, невозмутимого, с устойчивыми стремлениями и более или менее постоянным настроением, со слабым внешним выражением душевных состояний.

Такого ребенка надо учить видеть цель и стремится к ее достижению.

МЕЛАНХОЛИК - с греческого означает «чёрная жёлчь». Человек меланхолического темперамента легкоранимый, склонный, глубоко переживать даже незначительные неудачи, но внешне вяло реагирующий на окружающее.

Они сумели преодолеть недостатки данного темперамента и творчески использовать преимущества: высокую чувствительность нервной системы, тонкую реакцию на малейшие оттенки чувств, глубокие эмоциональные переживания, отличающиеся большой устойчивостью.

Такого ребенка надо учить общению с другими людьми и не бояться новой обстановки.

Определить тип темперамента можно с помощью теста «Ваш тип темперамента» (Приложение № 4) .

Советы родителям выпускников.

Как помочь выпускнику сдать экзамены? Ведь ЕГЭ - это стресс для выпускника и для его родителей. Поэтому очень важно заранее подготовиться к нему и научиться воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя и приобрести экзаменационный опыт.

Впереди многих выпускников ожидают еще вступительные экзамены, а при обучении в вузах, училищах и техникумах им предстоит сдавать по 8-12 экзаменов в течение года.

Конечно, присутствовать во время экзаменов и помочь ребенку при всем желании делать этого родители не могут. Экзамены - это дело сугубо индивидуальное и выпускник при сдаче ЕГЭ один на один с комиссией. А родителям остается только волноваться и тревожится за своего ребенка.

Многие родители согласно русской традиции перед экзаменами стараются ругать и критиковать ребенка, вместо того чтобы поддержать его. А те, у кого есть возможность, нанимают репетиторов и готовы оплачивать любые суммы за их услуги, лишь бы их чадо сдало ЕГЭ на «отлично».

Помощь родителей во время выпускных экзаменов очень важна, поскольку для успешной сдачи экзаменов необходима психологическая подготовленность ребенка. Задача родителей во время подготовки к сдаче ЕГЭ не ругать ребенка и не снижать его самооценку, а снизить напряжение, тревожность ребенка и подготовить хорошие условия для занятий, для отдыха и организовать правильное питание выпускника.

Вот что советуют психологи родителям выпускника.

Старайтесь избегать ссор, конфликтов и семейных скандалов перед экзаменами ребенка. Ребенку передается волнение родителей и если родители не могут справиться со своими эмоциями, это стрессовое состояние может стать у подростка причиной нежелания готовиться или допущения им ошибок при сдаче экзаменов.

Подбадривайте выпускника, хвалите его и отмечайте его хорошие поступки. Таким образом, родители могут повышать его уверенность в себе. Дайте знать ребенку, что вы будете любить его даже в случае его неудачи и допущения ошибок на экзаменах.

Каждый день наблюдайте за самочувствием старшеклассника. Измерять температуру и трогать каждый день лоб как у малыша, конечно, не следует, но только родители могут выявить первые признаки болезни, связанные с переутомлением и стрессами. Если выпускник по любому поводу раздражается, начинает плакать и боится сдачи экзаменов, за помощью необходимо обратиться к психологу.

Строго контролируйте режим дня ребенка и не допускайте перегрузок. Подготовка к экзаменам должна сочетаться с отдыхом. Через каждые 40 минут занятий старшеклассник должен отдохнуть не менее 10 минут. Если ребенок очень усердный, не давайте ему готовиться к экзаменам более 10 часов в день. Лучшее время для подготовки - дневное, ночью снижаются все функции организма, поэтому память человека в вечернее время ухудшается. Спать перед экзаменами необходимо не менее 8 часов, предварительно прогулявшись на свежем воздухе.

Обеспечьте дома удобное рабочее место и условия для выпускника. Выделите ребенку рабочий стол, где не должно быть ничего лишнего, а только материалы необходимые для подготовки к экзамену. Следите за тем, как сидит ребенок: нельзя сидеть, сильно согнувшись, и читать лежа. Очень важно сохранить зрение во время экзаменов, ведь зрение многих старшеклассников портится именно во время экзаменов. Держать учебник при чтении надо в наклонном положении на расстоянии 20 см от глаза. Температура воздуха в комнате должна быть нормальной, а свет падать с левой стороны. Старайтесь создать тишину во время подготовки ребенка к

экзаменам, проследите за тем, чтобы ему никто не мешал.

Следите за тем, чтобы ребенок каждое утро делал зарядку около 30 минут. Это поможет лучше освоить материал и восстановить работоспособность. После физических упражнений улучшается кровоснабжение мышц, снимается утомление глаз и появляется ощущение бодрости.

Объясните ребенку, что во время подготовки экзаменов нельзя играть в компьютерные игры, смотреть боевики и фильмы ужасов. Необходимо беречь силы и нервы для подготовки к экзаменам. Негативно влияют на память кофе, лекарственные препараты, энергетические напитки.

Во время умственного напряжения человеку нужно сбалансированное питание, которое содержит все необходимые питательные вещества, микроэлементы и витамины. Для стимулирования работы мозга включайте в рацион питания ребенка рыбу, мясо, яйца, творог, живые йогурты, орехи, курагу, больше овощей и фруктов.

Порадуйте ребенка плиткой горького шоколада и бананами, они способствуют выработке «гормонов счастья». Исключите сухомятку, подросток во время экзаменов должен питаться четыре раза в день горячей пищей. Нельзя во время подготовки к экзаменам соблюдать диеты.

Родители должны помочь школьнику сформировать адекватное отношение к экзаменам - как к важной и ответственной части учебного процесса, а не как к чему-то особенному.

В дальнейшей работе со старшеклассниками для успешной подготовки к ЕГЭ надо определить кто ты с помощью теста: «Сова, жаворонок или аритмик». (Приложение № 5).

Нельзя не отметить важность влияния **родительских установок** на эмоциональное состояние детей.

Душевная жизнь человека чрезвычайно сложна, так как психика состоит из двух взаимоопределяющих составных: осознаваемое и неосознаваемое — сознание и подсознание.

В неосознаваемой сфере важное значение имеет фиксированное отношение к себе, к другим и к жизни в целом. Определяют это установки и психологическая защита. Родителям особенно важно понять, какую роль в эмоционально-личностном развитии ребенка играют родительские установки. Бесспорно, родители — самые значимые и любимые для ребенка люди. Авторитет, особенно на ранних этапах психо-эмоционального развития, непререкаем и абсолютен. Вера в непогрешимость, правоту и справедливость родителей у детей непоколебима: «Мама сказала...», «Папа велел» и т. д.

Взрослые люди, способные осознавать и контролировать, многое «подвергают сомнению», ставя психо-экологические защиты к установкам и требованиям окружающих, руководствуясь собственными желаниями и мотивами. Они не пускают в свое подсознание те установки, которые сознательно им не нужны. («Курить вредно!» — хочу и курю!)

Дети не могут этого делать. Они не в состоянии поставить психологический барьер в отношениях с родителями. Поэтому многое из тех установок, которые они

получают от своих родителей, в дальнейшем определяет их поведение, причем стереотипное, одинаковое в сходных жизненных ситуациях. Несомненно, большая часть родительских установок положительна и способствует благоприятному развитию личного пути ребенка. А раз они помогают и не мешают, то и осознавать их необязательно. Это своеобразные инструменты психологической защиты, помогающие ребенку сохранить себя и выжить в окружающем мире. Примером исторически сложившихся и передаваемых из поколения в поколение положительных установок, охраняющих человека, являются пословицы и поговорки, сказки и басни с мудрым адаптационным смыслом, где добро побеждает зло, а мудрость — глупость, где важны стойкость, вера в себя и свои силы.

Задумывались ли вы, взрослые, какие установки дали вам ваши родители, не являются ли они внутренними указателями на вашем жизненном пути? Внимательно рассмотрите таблицу родительских установок и подумайте, прежде чем что-то категорично заявлять своему ребенку о последствиях, а не ваших ли родителей это установки? Не говорите своему ребенку того, чего бы вы ему на самом деле не желали.

Негативные установки	Позитивные установки
Сказав это,	исправьтесь
«Сильные люди не плачут».	«Поплачь — легче будет».
«Думай только о себе, не жалей никого».	«Сколько отдашь — столько и получишь».
«Ты всегда, как твой (я) папа (мама)».	«Какая мама умница! Какой у нас папа молодец! Они самые хорошие!»
«Дурачок ты мой!»	«В тебе все прекрасно...»
«Уж лучше б тебя вообще не было на свете!»	«Какое счастье, что ты у нас есть!».
«Вот и будешь по жизни мыкаться, как твой папа (мама)...».	«Каждый сам выбирает свой путь».
«Не будешь слушаться — заболеешь!».	«Ты всегда будешь здоров!»
«Яблоко от яблоньки неда леко падает».	«Что посеешь, то и пожнешь».
«Сколько сил мы тебе отдали, а ты...»	«Мы любим, понимаем, надеемся на тебя».
«Не твоего ума дело...»	«Твое мнение всем интересно».
«Бог тебя накажет!..»	«Бог любит тебя!»
«Не ешь много, будешь толстый, никто тебя любить не будет».	«Кушай на здоровье!»
«Не верь никому, обманут!..»	«Выбирай себе друзей сам...»
«Если ты будешь так поступать, с тобой никто дружить не будет!»	«Как ты относишься к людям, так и они к тебе». «Как аукнется, так и откликнется».
Ты всегда это делаешь хуже других...»	«Каждый может ошибаться! Попробуй еще!»
«Ты всегда будешь грязнулей!»	«Какой ты чистенький всегда и аккуратный!» «Чистота — залог

	здоровья».
«Женщина глупее мужчины...»	«Все зависит от человека...»
«Ты плохой!»	«Я тебя люблю любого...»
«Будешь букой — один останешься ».	«Люби себя и другие тебя полюбят».
«Все хорошее всегда кончается, нельзя всегда есть конфетки...»	«Все в этой жизни зависит от тебя».

Этот список вы можете продолжить сами, кое-что в нем вы узнали, подумайте, какие установки мешают вам жить и не давайте их своим детям, если не хотите, чтобы что-то в вашей жизни повторялось в ваших детях.

Как часто вы говорите детям...

— Я сейчас занят(а)...
— Посмотри, что ты натворил!
— Это надо делать не так...
— Неправильно!
— Когда же ты научишься?
— Сколько раз я тебе говорила!
— Нет! Я не могу!
— Ты сведешь меня с ума!
— Что бы ты без меня делал!
— Вечно ты во все лезешь!
— Уйди от меня!
— Встань в угол!

Все эти «словечки» крепко зацепляются в подсознании ребенка и потом не удивляйтесь, если вам не нравится, что ребенок отдалился от вас, стал скрытен, ленив, недоверчив, неуверен в себе.

А эти слова ласкают душу ребенка:

— Ты самый любимый!
— Ты очень многое можешь!
— Спасибо!
— Что бы мы без тебя делали?!
— Иди ко мне!
— Садись с нами!..
— Я помогу тебе...
— Я радуюсь твоим успехам!
— Что бы ни случилось, твой дом — твоя крепость.
— Расскажи мне, что с тобой...

Чувства вины и стыда ни в коей мере не помогут ребенку стать здоровым и счастливым. Не стоит превращать жизнь в уныние, иногда ребенку вовсе не нужна оценка его поведения и поступков, его просто надо успокоить. Сам ребенок — не беспомощная «соломинка на ветру», не робкая травинка на асфальте, которая боится, что на нее наступят. Дети от природы наделены огромным запасом инстинктов, чувств

и форм поведения, которые помогут им быть активными, энергичными и жизнестойкими. Многое в процессе воспитания детей зависит не от опыта и знаний родителей, а от их умения чувствовать и догадываться.

Свои способности человек может узнать, только применив их на деле.

Всем знакома фраза: «Относись к другим так, как хочешь, чтобы относились к тебе». А теперь давайте «перевернем» ее. Знаете, что получится? Люди относятся к нам так, как мы относимся к себе сами. Вам встречались выдающиеся личности, к которым окружающие относились с неприязнью и неуважением? Наверняка. А были в вашем окружении такие, которых все обожали, но при этом они не обладали ни особыми способностями, ни талантами? Конечно! Почему так? Никакого секрета нет: просто у одних заниженная **самооценка**, а другие настолько любят себя, что и окружающие «поднимают» их на высшие ступени. Взрослым легче — они знают свои сильные и слабые стороны и в течение жизни учатся их скрывать или выделять. Сравнивая себя с другими, мы «создаем» мнение о себе, своих способностях, своем характере. Те, у кого самооценка завышена или занижена, обычно переоценивают или недооценивают свои личные качества и умения, а потому и себя, и проблемы воспринимают остро, иногда и неадекватно. Именно от самооценки зависят уверенное

или неуверенное поведение, отношения с людьми, отношение к собственным победам и поражениям. Психологи даже формулу некую вывели: «Самооценка равна успеху, деленному на притязания». Из математики нам известстно, что результат деления зависит от величины делимого и делителя. А значит, повышение самооценки будет зависеть от увеличения успехов и уменьшения неудач. Больше узнать о своей самооценке можно с помощью теста (Приложение № 6)

Список литературы:

1. В.В. Батакова, Н.В. Мартышко, «Родительские собрания», М.: ВАКО, 2011.
2. Т.Н. Гущина «Я и мои ценности…», М.: АРКТИ, 2008.
3. Н.Л. Кряжева «Развитие эмоционального мира детей». Ярославль: академия развития, 1997 г.
4. Е.А. Субботина «Успешный ребенок», Ростов-на-Дону: Феникс, 2014 г.
5. Я.В. Хохлова, «Моему ребенку - 13-16 лет», Волгоград: Учитель, 2013.
6. Справочник для поступающих «Абитуриент – 2013».
7. Справочник для поступающих «Абитуриент – 2014».
8. Журнал «Читаем, учимся, играем № 11», 2011.

9. В.В. Кудряшова. И.А. Кременецкая, А.Г. Корсакова, Р.И. Цветкова, И.А. Шувалова «Советы психолога». Хабаровск: Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения. 2003.

Приложения:

Приложение № 1

Тест «Умеете ли вы справляться со стрессом?»

Тест поможет определить, способны ли вы грамотно и успешно бороться с ним, а для этого ответьте на нижеприведенные вопросы, за каждый положительный ответ начисляя себе 1 балл, за отрицательный - 0 баллов.

1. Вы замечали за собой, что вам тяжело выступать перед аудиторией?
2. Когда вы готовы отвечать, вас сильно сбивают и раздражают чьи-то

разговоры или смех?

3. Накануне контрольных вы всегда испытывали тревогу?
4. Часто ли бывало, что, отвечая на вопросы преподавателя, вам было трудно сосредоточиться и правильно выразить мысль, даже если сами вопросы были несложными?
5. Присутствие на экзамене преподавателя, которого вы хорошо знаете, существенно прибавило бы вам уверенности?
6. Случалось ли, что вы отказывались отвечать, хотя и готовили задание?
7. Было ли такое, что уже за пару часов до экзамена вы чувствовали внутреннюю дрожь?
8. Старались ли вы как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую отметку?
9. Перед контрольной или накануне экзамена у вас возникало ощущение, что вы все забыли?
10. Отвечая на вопросы преподавателя, вам сложно избавиться от страха, что можете получить двойку?
11. Верно ли, что нередко у вас в голове проносится мысль: «Я готов(а) на все, чтобы сдать экзамен на «отлично»?
12. Вы всегда ждете объявления оценок с огромным нетерпением и сильным волнением?

Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами

9-12 баллов. Судя по всему, во время экзаменационной сессии вы испытываете сильный стресс. Хорошо бы накануне экзамена попить какие-нибудь мягкие успокаивающие препараты, но делать это можно исключительно после консультации с врачом!

Непосредственно перед экзаменом, по дороге, воспользуйтесь нехитрым приемом: попробуйте насчитать 10-20 любых похожих предметов, как вариант - машин синего цвета. Можно считать не предметы, а, например, девушек-блондинок или, скажем, птиц одного вида. Такое на первый взгляд бессмысленное занятие на деле поможет вам переключиться и отвлечет от тревожных мыслей и страха.

5-8 баллов. Скорее всего, вы тревожны от природы. И перед экзаменами испытываете стресс. Возьмите на заметку: пища сейчас должна быть калорийной, богатой витаминами. Чаще ешьте овощи и фрукты, молочные продукты. Хороши для мозга грецкие орехи и шоколад.

Подготовка должна занимать не больше восьми часов в сутки, перенапряжение вам на пользу не пойдет. При подготовке к экзаменам старайтесь придерживаться известного правила: наиболее плодотворные часы для усвоения материала - с 8 до 12 утра и с 14 до 18 вечера. Обязательно перед экзаменом необходимо хорошо выспаться. Прислушайтесь к рекомендациям, это поможет уменьшить стресс.

Менее 5 баллов. В целом вы готовы к испытаниям и, вероятно, в немалой степени благодаря своей рассудительности умеете не идти на поводу у эмоций. У вас хорошие шансы успешно пройти этот непростой период.

Приложение № 2

Тест «Эмоциональная устойчивость»

1. Неожиданно на самом интересном месте телепередачи ломается телевизор. Как вы поступите?

- запущу в него чем-нибудь, хуже уже все равно не будет - 3;
- поищу номер телефона мастерской -1;
- попытаюсь своими силами устранить поломку - 2.

2. Можете ли вы назвать три книги, которые в ближайшее время намереваетесь прочесть?

- да - 2;
- нет - 3;
- точно не знаю -1.

3. Есть ли у вас хобби?

- да-1;
- просто предпочитаю расслабиться дома или пойти куда-нибудь развлечься - 2;
- у меня нет времени на всякую ерунду - 3.

4. Любите ли вы выезды на природу?

- нет, предпочитаю созерцать природу на картинках - 3;
- использую любую возможность, чтобы выбраться в какое-нибудь приятное местечко, хотя бы в ближайший парк -1;
- да, но только если это не сопряжено с чрезмерными трудностями. «Умный в гору не пойдет, умный гору обойдет» - 2.

5. У вас выдалась свободная минутка. Какова ваша реакция?

- наслаждаюсь восхитительным ничегонеделанием - 2;
- отправляюсь туда, куда давно мечтал выбраться, но дела мешали -1;
- не нахожу себе места, ощущаю какой-то странный дискомфорт оттого, что вдруг стало нечего делать - 3.

6. Выходной. Можно куда-то пойти. Вам обещали позвонить, но звонок задерживается уже минут на двадцать. Что вы делаете?

- жду и одновременно что-нибудь делаю, чтобы время не пропадало зря (например, убираю квартиру) -1;
- злюсь на своих неорганизованных друзей - 3;
- усаживаюсь перед телевизором и, не дождавшись звонка, могу провести перед ним несколько часов - 2.

7. Ваша любимая игра?

-шашки, шахматы, нарды и тому подобные настольные игры - 2;
- карты, компьютерные игры, лотерея - 3;
- ничего из вышеперечисленного струн в душе не задевает -1.

8. Является ли для вас проблемой - чем заполнить свободное время?

-у меня столько разных интересов, что трудно выбрать, чем бы заняться именно сейчас -1;
- ненавижу бездельничать. Лучше время провести с пользой - 2;
- это никого не касается. Что хочу, то и делаю - 3.

9. Незнакомый человек (в очереди, в общественном транспорте и т.п.) вам нахамил. Ваша реакция?

- отвечу ему (ей) в том же стиле - 3;
- смолчу, но внутри буду «кипеть» - 2;
- сразу же выброшу этот инцидент из головы -1.

10. В кассе вас обсчитали на небольшую сумму. Что вы сделаете?

- «ринусь в бой», отстаивая свои интересы - 2;
- вежливо потребую привести начальство - 3;
- махну рукой и уйду. В конце концов, кассир тоже человек -1.

Итоги

От 10 до 14 баллов. Ваши нервы в порядке. Вы можете успешно контролировать свои эмоции, случайные стрессы не выводят вас из равновесия. На всякий случай проверьте себя через недельку.

От 15 до 25 баллов. Ваше противостояние стрессам происходит с переменным успехом. Вы стараетесь не давать себе мучиться понапрасну из-за житейских коллизий, но все-таки время от времени какая-то несчастная случайность заставляет вас переживать и конфликтовать. Чаще находите для себя повод расслабиться и сменить деятельность.

От 26 до 30 баллов. Жизнь для вас - поле боя, и сражения бывают нешуточные. Но все-таки и фронтовики иногда отдыхают. Организм у вас, возможно, крепкий, но вряд ли «железный». Хорошо бы вам научиться отстраняться от жизненных драм, не принимать их близко к сердцу, сохраняя трезвое отношение к действительности.

Приложение № 3

Памятка «Подготовка к экзаменам» (для учащихся)

1. Некоторые закономерности запоминания

Трудность запоминания растет непропорционально объему.

Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.

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

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

Чем большую часть времени мы тратим на повторение по па«| мяти, а не простое

многократное чтение, тем эффективнее запоминание.

Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с большего.

Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

2. Условия поддержки работоспособности Чередование умственного и физического труда. Предпочтение следует отдавать гимнастическим упражнениям

(кувырок, свеча, стойка на голове), т. к. усиливается приток крови к клеткам мозга.

Беречь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут (взгляд вдаль, оторвать глаза от книги).

Минимум телевизионных передач.

3. Приемы психологической защиты

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

Сравнение. Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей, и вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у вас.

Накопление радости. Вспоминайте события, вызвавшие у вас даже маленькую радость.

Мобилизация юмора. Смех - противодействует стрессу.

Разрядка (физическая работа, игра, любимые занятия).

Очень важным для учеников является формирование и развитие навыков их личностной и социальной компетентности: адекватной самооценки, положительного взаимодействия с окружающими, защиты собственной позиции, умения оказывать помощь и поддержку, структурирования своего свободного времени, поведения в стрессовых ситуациях, принятия решений, развитию положительного самосознания. Наличие этих и других жизненных навыков позволяет старшеклассникам успешно пройти выпускные экзамены.

Приложение № 4

Тест «Ваш тип темперамента»

Поставьте плюс, если вы согласны с утверждением, и минус — если нет.

Вы:

1. Отличаетесь неусидчивостью.
2. Вспыльчивы и импульсивны,
3. Чаще всего нетерпеливы.
4. Инициативны и решительны.
5. Упорны, даже упрямы.
6. Быстро ориентируетесь в спорах, находчивы.

7. Ритм вашей деятельности неравномерный, скачкообразный.
8. Любите рисковать.
9. Легко прощаете обиды.
10. Ваша речь быстрая и пылкая.
11. Часто страдаете от своей неуравновешенности.
12. Не терпите недостатки.
13. Вас привлекает всё новое.
14. Ваше настроение часто меняется.
15. Вы жизнерадостный и весёлый человек.
16. Энергия бьёт ключом, вы всегда собранны.
17. Часто бросаете начатое на полдороге.
18. Не всегда адекватно оцениваете свои силы.
19. Ваши интересы и увлечения часто меняются.
20. К изменившимся планам и новым обстоятельствам привыкаете легко.
21. Вам не трудно отвлекаться от своих дел, вы быстро разбираетесь с чужой проблемой.
22. Тщательная проработка деталей и кропотливый труд не для вас.
23. Вы отзывчивы, любите общение.
24. Ваша речь внятная и громкая.
25. Вы не паникуете даже в сложных ситуациях, у вас отличное самообладание.
26. Легко засыпаете и быстро просыпаетесь.
27. Вам сложно сосредоточиться, принять обдуманное решение.
28. Вы рассеяны, невнимательны.
29. Вы сдержанный и хладнокровный человек.
30. В словах и делах вы отличаетесь последовательностью.
31. Вы осторожны и рассудительны.
32. Выдержанны, умеете выжидать.
33. Неразговорчивы, не любите пустопорожней болтовни.
34. Ваша речь размеренна, спокойна.
35. Вы грамотно распределяете свои силы, никогда не выкладываетесь полностью.
36. У вас существует чёткий режим дня, вы планируете свои рабочие дела.
37. Спокойно воспринимаете критику, равнодушны к порицанию.
38. Вам трудно с ходу переключиться на другую деятельность.
39. С другими людьми у вас ровные, хорошие отношения.
40. Аккуратны, педантичны в мелочах.
41. Вам сложно приспособиться к новой обстановке и изменившимся планам.
42. Вы не любите много двигаться, медлительны.
43. Вы застенчивый человек.
44. Новая обстановка вызывает у вас замешательство.
45. Вы неуверенны в себе, своих силах.
46. Одиночество не тяготит вас.
47. Неудачи и неприятности надолго выбивают вас из колеи.
48. В сложные жизненные периоды вы замыкаетесь в себе.
49. Вы не слишком выносливы, быстро устаёте.

50. Ваша речь тихая, иногда невнятная.
51. Вы автоматически перенимаете черты характера собеседника и его манеру говорить.
52. Сентиментальны и впечатлительны.
53. Вы перфекционист, у вас завышенные требования к себе и окружающему миру.
54. Вам свойственна некоторая мнительность и подозрительность.
55. Вас легко обидеть.
56. Вам приятно, когда окружающие сопереживают вам.

Ключ к тесту

В тесте 4 группы вопросов, в каждой группе 14 утверждений. Первая группа, с 1-го по 14-й вопрос, описывает холерический темперамент. Вторая группа, с 15-го по 28-е утверждение, — сангвиника. Третья группа, с 29-го по 42-е, — флегматический тип темперамента. И последняя группа, с 43-го по 56-е утверждение, описывает меланхолический темперамент.

Если в какой-то из групп вы получили больше 10 плюсов, то этот тип темперамента у вас доминирующий. Если количество плюсов 5—9, то эти черты выражены у вас в значительной мере. И если положительных ответов меньше 4, то черты такого типа темперамента у вас слабо выражены.

Приложение № 5

Тест: «Сова, жаворонок или аритмик»

Как известно, есть люди, которые предпочитают утренние часы для работы и других занятий. Этот тип людей называют «жаворонками». «Совы» же деятельны по вечерам. «Аритмик» — человек, у которого день на день не приходится. Тест позволит определить принадлежность человека к одной из этих категорий.

1. Трудно ли Вам вставать рано утром?

а) Да, почти всегда — 3;
б) иногда — 2;
в) редко — 1;
г) крайне редко — 0.

2. В какое время Вы предпочитаете ложиться спать?
а) После часа ночи — 3;
б) от половины двенадцатого до часа — 2;
в) от десяти до половины двенадцатого — 1;
г) до десяти часов — 0.
3. Какой завтрак предпочитаете в первый час после пробуждения?
а) Солидный — 3;
б) обильный, но не очень калорийный — 2;
в) достаточно одного вареного яйца или бутерброда — 1;
г) хватит одной чашки кофе или чая — 0.
4. Вспомните Ваши легкие раздражения или мелкие ссоры на работе и дома. В какое время они чаще всего случаются?
а) В первой половине дня — 1;
б) во второй половине дня -0.5. От чего Вы могли бы легко отказаться?
а) От утреннего чая или кофе — 2;
б) от вечернего чая — 0.
6. Легко ли Вы во время отпуска нарушаете привычки, связанные с приемом пищи?
а) Очень легко — 0;
б) достаточно легко — 1;
в) трудно — 2;
г) привычек не меняю — 3.
7. С утра Вас ждут важные дела. На сколько раньше Вы ляжете вечером спать?
а) Более чем на два часа — 3;
б) на час-два — 2;
в) менее чем на час — 1;
г) как обычно — 0.
8. Как точно Вы можете оценивать без часов отрезок времени, равный минуте?
а) Отрезок оказался меньше минуты — 0;
б) отрезок оказался больше минуты — 2.
Если Вы набрали: от 0 до 7 баллов — Вы «жаворонок»; от 6 до 13 баллов — Вы «аритмик»; от 14 до 20 баллов — Вы «сова».

Приложение № 6

Тест «Оптимист или пессимист?»

1. Как ты считаешь, где, в какой местности у людей жизнь лучше всего?
А. Там, где тепло, лето круглый год. Б. Думаю, в Америке.
В. В любой стране у человека может быть хорошая жизнь.
2. Выбери выражение, которое тебе кажется самым лучшим из трех:
А. Куй железо, пока горячо.
Б. Не повезло сегодня — повезет завтра.
В. Не все то золото, что блестит.
3. Родители сказали, что ты можешь выбрать подарок. Что б ты хотел получить?

А. Модную дорогую одежду. Б. Поездку в другую страну.
В. Компьютер.
4. Завидуешь ли ты взрослым?
А. Да, очень хочется поскорее вырасти.
Б. Когда много задают в школе, тогда завидую.
В. Совсем не завидую. Еще успею стать взрослым.
5. Над чем, скорее всего, ты бы посмеялся?
А. Если увидишь, что друзья попали в смешную ситуацию. Б. Над анекдотом.
В. Над собой.
6. Что тебе больше всего не нравится, когда ты гуляешь по го роду?
А. Толпа и толчея на улицах. Б. Погода.
В. Цены в магазинах.
7. Самые лучшие люди — какие они?
А. Уверенные в себе. Б. Добрые.
В. Остроумные и веселые.
Ключ к тесту.
1. А-2;Б- 1; В — 3.
2. А-2;Б-1;В-3.
3. А-1;Б-2; В-3.
4. А-3;Б-2;В- 1.
5. А-3;Б-2;В-1.
6. А-1;Б-3;В-2.
7. А-2;Б-3;В- 1.
Результаты теста
Если ваш ребенок набрал:

7—11 баллов. Вашему ребенку можно позавидовать. Он принимает мир таким, какой он есть, живет в ладу с собой. Неприятности у него, как и у всех, конечно, бывают, но он старается не обращать на них внимания. Скорее всего, ребенок сможет преуспеть в любой сфере деятельности, так как учится самостоятельно справляться с трудностями.

12—16 баллов. Обычно ваш ребенок мирится с действительностью, но иногда, бывает, жалуется на жизнь. Может, он предъявляет к ней завышенные требования? Или такие пессимистические настроения связаны с неуверенностью в себе? Тогда в будущем любая работа может показаться ему неинтересной. Постарайтесь показать ребенку красоту мира, вместе с ним попробуйте изменить к лучшему жизненную установку.

17—21 балл. Вот этот результат должен вас насторожить — похоже, на окружающее ребенок смотрит через слишком «темные очки». Возможно, вы слишком строги к ребенку? А он не может «соответствовать» вашим требованиям: и пессимизм потихоньку овладевает вашим сыном/дочерью? Это может привести в дальнейшем к проблемам, потому постарайтесь сейчас не оставить без внимания настроение ребенка и помогите ему.

Практикум по саморегуляции учащихся

Психологическая поддержка учащихся вовремя проведения экзамена - это важный фактор психоэмоциональной подготовки. Как и всякое психоэмоциональное состояние, состояние готовности к экзамену имеет сложную картину. Учащиеся находятся в состоянии ожидания предстоящего экзамена, пере питий внутренней борьбы, встречи со сложными заданиями, готовятся к решению, предугадывают возможный результат.

При подготовке к ЕГЭ психолог может научить детей способам саморегуляции при помощи аутогенной тренировки и упражнений.

Рекомендуем упражнения на релаксацию:

- Настройка на определенное эмоциональное состояние (вспомни то место, где ты был счастлив).
- Приятное воспоминание («Поменяй стул» на «хороший», т.е. представь себе, что ты успешный и спокойный, готовый к экзамену и все знаешь и помнишь).
- «Улыбка». (Упражнение на улыбку помогает снять мышечное напряжение. Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы).

«Спой любимую песню про себя».

Советы учащимся
для успешного выполнения тестирования

Как действовать 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» и «д». Часть информации записывается в кодированной форме, которую тебе скажут перед началом тестирования.
- 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 информируют.
- 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.

Для более успешного выполнения тестирования:

- Необходимо пробежать глазами весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.
- Внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования – не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать)
- Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.
- Если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.
- Необходимо сосредоточиться! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточится 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 четко и ясно, 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 текстах 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 же 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.
- 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

- яешь только печатными буквами! Обрати внимание на то, как пишутся некоторые буквы, например, буква «а» и «д». Часть информации записывается в кодированной форме, которую тебе скажут перед началом тестирования.
- 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 информируют.
- 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.

Для более успешного выполнения тестирования:

- Необходимо пробежать глазами весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.
- Внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования – не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать)
- Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.
- Если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.
- Необходимо сосредоточиться! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточится 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 четко и ясно, 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 текстах 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 же 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.
- 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
- «Напиши свое имя головой в воздухе». (Это задание повышает работоспособность мозга).
- «Точечный массаж» (Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами).
- «Конфета во рту» (Возьми с собой на экзамен конфету).
- «Мягкая игрушка» (Ты можешь взять с собой на экзамен маленькую мягкую игрушку или свой любимый талисман).
- «Дыхание» (После упражнений ты можешь приступить к управлению ритмом дыхания. Цикл дыхания состоит из фаз вдоха, выдоха и пауза между ними).

Аутогенная тренировка

ЦЕЛЬ:

Развитие у старшеклассников навыков пользования аутогенной тренировки для снятия эмоционального напряжения и физической усталости, улучшения самочувствия, повышения работоспособности и творческой активности, необходимых им при подготовке и во время проведения ЕГЭ.

Последовательность развития психотерапевтического эффекта А.Т. такова: расслабление скелетных и гладких мышц при помощи специальных упражнений, снятие нервно-эмоционального напряжения и состояние «переключения», на фоне которых реализуются формулы самовнушения.

Метод осваивается постепенно - по одному упражнению.

ПОЗА: Существуют «активные» и «пассивные» позы для занятий.

Активная поза («поза кучера» или «кучер на дрожках»):

сидя на стуле без подлокотников, наклониться вперед. Локти на коленях, кисти висят, голова опущена, рот расслаблен, но не открыт.

Пассивные позы:

а) сидя на стуле или в кресле, спина чуть назад, руки на подлокотниках, голова откинута назад;

б) лежа на спине руки вытянуты вдоль туловища.

Классный час для обучающихся 11 класса
«Как справиться со стрессом на экзамене»

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

Материалы: бумага, ручки.

Разминка. Упражнение «Ассоциации»

Участники получают инструкцию: «Ассоциации – это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Вам нужно придумать ассоциации на то слово, которое скажет предыдущий участник. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Итак, я начинаю: экзамен…»

Информирование. ЕГЭ – это система бесплатных экзаменов по отдельным предметам. Результаты ЕГЭ одновременно учитываются в школьном аттестате и при поступлении в вузы. При проведении этих экзаменов на всей территории России применяются однотипные задания и система независимой внешней оценки (в том числе с помощью компьютера), основанная на использовании единой шкалы и критериев оценки. Экзамен по каждому предмету включает вопросы и задания трех разных типов. В процессе сдачи ЕГЭ требуется: высокая мобильность, переключаемость; высокий уровень организации деятельности; высокая и устойчивая работоспособность; высокий уровень концентрации внимания, произвольности.

Проигрывание. Очень важно, чтобы ученики сами нашли для себя какой-то смысл в ЕГЭ. Поэтому следует провести *«мозговой штурм»* на тему «Что может мне дать ЕГЭ?». Участникам нужно сформулировать как можно больше ответов на вопросы: чем ЕГЭ может быть для меня лучше традиционной формы экзамена и в чем его плюсы для меня?

Упражнение «Самое трудное»

Продолжить фразу «Самое трудное на экзамене – это…».

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

Информирование. Существуют различные способы справиться со своей тревогой. Простой, но очень эффективный способ – самовнушение. Внушение, самовнушение играют огромную роль в нашей жизни и в конкретных жизненных ситуациях. Вот любопытный пример из истории. Приглашенные когда-то Иваном Грозным колдуны предсказали точную дату его гибели. В назначенный день царь с утра передал все царские дела своему преемнику, а вечером без видимых причин умер. Бытует мнение историков, что его отравили недруги, но Иван Грозный, будучи мнительным, вероятнее всего, внушил себе, что его час пробил. Можно проецировать подобную ситуацию на сдачу экзаменов: «У меня не получится», «Я не успею сделать задания «С» и т.д. Это примеры негативных установок, которыми мы ежедневно «бросаемся», не думая о последствиях, и которые накрепко оседают в нашем подсознании. И начинают там свою «черную работу».

Но, к счастью, наше воображение в нашей власти. Как же при помощи положительного самовнушения добиться результатов? Необходимо ставить словесные формулы, соблюдая при этом ряд правил:

1) Формулы должны быть утвердительными, то есть не должны содержать отрицания «не». («Я уверен в своих возможностях», а не «Я не боюсь, что мне не хватит времени на выполнение экзаменационных заданий».)

2) Если слишком жесткое и категоричное звучание формулы вызывает у вас внутренний протест, сделайте ее более мягкой.

3) Формулы должны быть краткими, лаконичными.

Попробуйте составить формулы, которые вам помогут в достижении успеха при сдаче экзамена.

Упражнение «Состояние тревоги и покоя»

Участникам предлагается закрыть глаза и как можно лучше вспомнить или представить ситуацию, которая вызывает у них тревогу или волнение. Необходимо обратить внимание на то, что происходит с физическим самочувствием, как каждый выпускник ощущает себя в ситуации тревоги.

Затем предлагается вспомнить ситуацию, в которой они не волнуются, и снова обратить внимание на физическое самочувствие.

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

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

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

Упражнение «Мышечная релаксация»

Инструкция. Примите, пожалуйста, удобное положение, положите руки на колени и закройте глаза. Сосредоточьте ваше внимание на руках. Вам нужно ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть. О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми.

А н а л и з. Какие чувства вызвало у вас это упражнение? Удалось ли вам расслабиться?

Расслабиться помогает также дыхательная релаксация.

Упражнение «Дыхательная релаксация»

Наиболее простой способ – это дыхание на счет. Нужно предложить детям принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На 4 счета делается вдох, на 4 счета – выдох.

А н а л и з. Как меняется ваше состояние? Возникали ли трудности при выполнении упражнения?

Информирование. Справиться с напряжением помогает самообладание. В содержание этого понятия в качестве составляющих входят умение владеть собой, своими действиями, переживаниями и чувствами.

Игра «Стряхни неприятный груз»

Инструкция. Я хочу показать вам, как можно легко и просто избавиться от неприятных чувств. Начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, нехорошие мысли – слетает с вас как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Теперь отряхните лицо. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее.

А н а л и з. Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

Информирование. Для того чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в себе, своих силах. Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как ты выглядишь.

Существуют также вполне очевидные и простые для наблюдения *характеристики поведения*, отличающие уверенных в себе людей:

- уверенные в себе люди говорят громко и ясно, но не переходят на крик;
- часто смотрят в глаза собеседнику, но не «сверлят» его глазами;
- всегда выдерживают оптимальную дистанцию общения, не приближаясь к собеседнику вплотную;
- умеют держать паузу в разговоре, редко перебивают партнеров, способны ясно и четко выражать свои мысли;

- открыто говорят о своих чувствах, желаниях и претензиях, сопровождая их кратким и четким обоснованием;
- часто используют местоимение «я», не боятся выражения личного мнения;
- от уверенных в себе людей редко можно услышать оскорбления, упреки, обвинения;
- все претензии к окружающим они высказывают от своего собственного лица.

Кук вы думаете, к какому типу относится грубое агрессивное поведение – к уверенному или неуверенному?

Действительно, это может показаться неожиданным, но агрессия – показатель неуверенности в себе. Если человек грубит, значит, он не знает ответов на вопросы: «Что делать в этой ситуации?» и «Каковы мои возможности?» (а это, как вы помните, признаки уверенного поведения).

Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техники самовнушения и релаксации, которые мы уже осваивали. Как можно повысить свою уверенность? Прежде всего, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя таким образом, то и ощущение тоже меняется. Кроме того, у каждого есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации.

Упражнение «Мои ресурсы»

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

Рефлексия.

Учащимся предлагается ответить на вопросы:

- Как себя чувствуете?
- Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас?
- Что было легко, а где почувствовали трудности?

Необходимо объяснить участникам, что не существует единственно правильного способа справиться со стрессом, каждый должен выбрать то, что подходит лично ему.

- Подводя итог нашей встречи, я хочу прочитать слова мудреца:

Если ты считаешь себя разбитым,
Ты действительно разбит.
Если ты думаешь, что не посмеешь,
Значит, не решишься.
Если тебе хочется выиграть, но ты думаешь,
что не сможешь,
То почти наверняка проиграешь.
В битвах жизни не всегда побеждает
Самый сильный или самый быстрый,
Но рано или поздно тот, кто побеждает,
Оказывается тем, кто считал себя на это способным.

Поверьте, жизнь преподнесет вам еще много неприятных сюрпризов, поэтому не стоит беспокоиться по причинам, не удостаивающим беспокойства.

До новых встреч!

Список литературы:

1. Все, что тебя касается. Методическое пособие по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков / авт. коллектив Ю. Е. Бернова, Е. В. Дмитриева и др. – Фонд «Здоровая Россия», 2008.
2. Как подготовить ребенка к экзамену: тренинги, тесты, игры, упражнения / сост. Н. Ю. Кадашникова, Т. Ф. Илларионова. – Волгоград: Учитель, 2010. – 137 с.
3. Малкина – Пых И. Г. Кризисы подросткового возраста. – М.: Изд-во Эксмо, 2004. – 384 с.
4. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика эмоциональной тревожности / сост. М. А. Павлова, О. С. Гришанова. – Волгоград: Учитель, 2011. – 201 с.

Практическое занятие
по подготовке учащихся 9-х классов к ГИА:
«Грядёт экзамен – волнуется душа…»

Цель:

- знакомство с понятием стресса и его проявлением;
- осознание собственного состояния в стрессовых ситуациях;
- выработка психотехник видоизменения, ослабления стрессовых переживаний.

Необходимые материалы:

- бумага
- цветные карандаши или фломастеры
- мяч
- бумажный стаканчик
- релаксационная музыка.

Организация пространства: класс или любое просторное помещение; стулья по кругу; в центре столы, на которых листы бумаги, карандаши или фломастеры.

Участники: учащиеся 9-го класса.

Ход занятия

1. Приветствие.
Слово ведущего: «Здравствуйте»
2. Упражнение «Знакомство».
Цель: познакомиться и снять напряжение в группе.
Слова ведущего: Сегодняшнее занятие мы начнем со знакомства. Я предлагаю всем по-очереди назвать свое имя и прилагательное на заглавную букву своего имени, которое отражает либо черты характера, либо чувства и эмоции, которые вы сейчас переживаете. Начнем с меня. Меня зовут Оксана, я – ответственная».

3. Упражнение «Импульс пожатия».
Цель: преодоление барьеров в общении, эмоциональный настрой.
Участники и ведущий сидят на стульях в кругу. Все берутся за руки. Ведущий отправляет импульс пожатия вправо или влево от себя, пожав руку соседа. Задача остальных, - получив импульс пожатия, передать другому по цепочке.
Слова ведущего: "Своим пожатием руки я передаю импульс хорошего настроения. Ваша задача, получив импульс пожатия, передать другому по цепочке".

4. Упражнение «Самое трудное»
Цель: постановка проблемы занятия.
Слова ведущего: «Тот, у кого в руках оказывается мяч, должен продолжить фразу «Самое трудное на экзамене - это…» и бросить мяч любому другому человеку».

5. Погружение в тему. Краткое сообщение теоретического материала.
Государственная итоговая аттестация – это обычный экзамен, но основанный на тестовых технологиях. Такая форма является относительно новой, требует дополнительной подготовки. Мы с вами довольно часто встречаемся на занятиях и каждый раз решаем какие-нибудь тесты. Последний большой по объему школьный тест умственного развития (или ШТУР) в какой-то степени походит на задания ГИА. Таким образом, мы с вами начали подготовку к экзаменам.

Вы должны запомнить, ГИА - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки. Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные. Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает. Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач. Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ГИА. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

В ходе сегодняшнего занятия мы с вами попытаемся приобрести некоторые навыки, которые пригодятся при подготовке и сдаче экзаменов.

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение, зачастую, оказывает обратное действие. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию.

Давайте посмотрим, откуда берется стресс и как с ним бороться?

6. Упражнение «Стаканчик».

Цель: вызвать эмоциональную реакцию вхождения в тему.

Ведущий ставит на ладонь бумажный стаканчик и говорит участникам группы следующее «Представьте, что этот стаканчик – сосуд для самых ваших сокровенных чувств, желаний и мыслей (пауза). В него вы можете мысленно положить то, что для вас действительно важно и ценно (пауза), это и есть то, что вы любите и чем очень дорожите». На протяжении нескольких минут в комнате царит молчание, и в неожиданный момент ведущий сминает этот стаканчик.

Слова ведущего: «Что вы почувствовали? Ваше состояние сейчас какое?» Затем ведется работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы.

- Какие чувства у вас возникли?
- Когда такие чувства возникают?

Заключительная фраза ведущего: «То, что вы сейчас пережили - это реальный стресс, это реальное напряжение, и то, как вы это пережили, и есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают у вас, в том числе и в общении с другими людьми».

7. Погружение в тему. Краткое сообщение теоретического материала.

Вся наша жизнь - это периодические стрессовые напряжения и разрядки. Стрессовых ситуаций много, и все они разнообразны. Впервые поднял вопрос о стрессе канадский физиолог Ганс Селье. Стресс - это не то, что с нами случается, а то, как мы это воспринимаем. Стресс может быть не опасным и полезным. А в некоторых случаях стресс даже защищает нас.

Представьте себе, что вы переходите улицу и вдруг... Из-за поворота вылетает огромный самосвал. Вы дернулись и замерли как вкопанный. И прекрасно. Самосвал пролетел мимо вас. А если бы у вас не возникло стресса? Вы вполне могли бы оказаться под колесами этого страшного чудовища. Благодарите стресс, он спас вам жизнь и здоровье.

Небольшой уровень стресса делает нас собранным на экзамене, позволяет спортсмену на соревнованиях выступить лучше, чем на тренировках. В такие моменты ощущаешь подъем, внутреннюю мобилизацию, многое получается лучше, чем обычно. Такое состояние называют ***эустресс***.

Другое дело, когда напряжение становиться слишком большим. Оно затрудняет эффективное выполнение деятельности. Возникает или заторможенность, или чрезмерная суетливость. На пользу делу и здоровью это не идет. Такой чрезмерный разрушительный, дезорганизующий, демобилизующий стресс называют ***дистресс***. Именно он опасен. Сильнейшим стрессом является неуспех, неудача, позор, обида. Все это очень неприятно. К сожалению, мы нередко склонны переоценивать отрицательные результаты наших действий, сгущать краски, преувеличивать свои неудачи. Отсюда слишком сильные, слишком резкие слова – «крах», «трагедия», «провал», «кошмар», «ужас».

Каждый человек имеет свой "порог чувствительности к стрессу" - тот индивидуальный уровень напряженности, до которого эффективность деятельности повышается. Но если воздействие стрессогенного фактора усиливается и становиться выше порога чувствительности, у человека повышается внутренняя напряженность, а эффективность его деятельности снижается вплоть до полного её разрушения. Следовательно, жить и работать вообще без стресса невозможно, да и вредно: психофизиологическая и интеллектуальная системы человека дряхлеют без необходимости предпринимать определенные усилия. Может наступить депрессия, безразличие, ощущение скуки и тоски. Однако, перешагнув индивидуальный порог, по силе воздействия стресс становится губительным. Имеет значение и фактор стрессового времени. Особенно опасно длительное воздействие стресса. Замечено, например, что за 10-15 лет работы в экстремальных условиях организм человека изнашивается так, словно он пережил тяжелейший инфаркт. И, наоборот, кратковременный сильный стресс активизирует человека, как бы «встряхивает» его. Парадоксально, но факт: чем больше вы будете стараться жить и работать всегда размеренно и спокойно, тем в большей степени вас будет разрушать стресс.

«Вопреки расхожему мнению, мы не должны - да и не в состоянии - избегать стресса. - писал Г.Селье. - Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем механизм и выработаем соответствующую философию жизни».

Необходимо знать свой индивидуальный порог чувствительности к стрессу, то есть знать, до какого уровня силы человек может испытывать воздействие стрессогенного фактора, не снижая своей успешности и даже ее повышая, и какие по силе воздействия факторы губительны, выводят из нормального состояния настолько, что человек не может сосредоточиться, не может ничего делать.

8. Упражнение «Рисунок моего стрессового состояния».

Цель: выразить свои чувства и поделить своими переживаниями.

Слова ведущего: «Я попрошу вас сейчас вспомнить наиболее яркое, запомнившееся стрессовое переживание. Что вы чувствовали в это время? Попробуйте как можно точнее вспомнить тот момент в вашей жизни. Изобразите на бумаге в любом образе это переживание. Это может быть любой цвет, любая фигура, изображение животного, предмета быта, явления природы. Все с чем ассоциируется пережитое вами состояние. А вы может изобразите себя?».

Рисунки демонстрируются и обсуждаются.

Заключительное слово ведущего: «На всех рисунках преобладают цвета темных оттенков, что подчеркивает негативно эмоциональное чувства, которые мы все испытываем в стрессовых ситуациях.

9. Комплекс упражнений для снятия стресса.

Слова ведущего: «Сейчас мы познакомимся и попытаемся овладеть некоторыми приемами снятия стресса.

Упражнение «Волевое дыхание»

Цель: для появления уверенности в своих силах и готовности действовать.

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

После этого сделайте глубокий спокойный вдох и медленный выдох с медленным одновременным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягайте мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Представьте себе, как руками вы прессуете воздух и направляете его вниз, в землю.

По окончании выдоха напряжение мышц прекращается.

Упражнение «Дыхательная гимнастика».

Цель: уменьшает волнение, внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память.

Нужно сесть поудобнее, закрыть глаза, Чтобы дыхание было ровным, нужно считать «про себя»: на три счета - вдох, на пять-шесть - выдох. Выдох должен в два раза длиннее вдоха.

Упражнение «Аутотренинг».

Цель: снятие негативного эмоционального напряжения, позитивный настрой.

Нужно сесть поудобнее, закрыть глаза, дыхание должно быть ровным. Спокойным ровным голосом повторять про себя: Я смогу, у меня все получиться, я все знаю, Я решал задачи посложнее, решу и эту! И т.д. Фразы должны быть короткими и четкими, темп голоса нарастающий механически до приказа.

Упражнение « Даосская гимнастика».

Цель: снятие негативного эмоционального напряжения.

В положении стоя руки поднять вверх - вдох, резко опустить, произнося звук «ха» - выдох животом.

Упражнение «Акупрессура»

Цель: стимуляция познавательных способностей путем нажатия на определенные точки.

- Большим пальцем правой руки слегка нажать точку концентрации внимания, которая расположена в середине левой ладони. Повторять пять раз. То же самое проделать левой рукой на правой ладони. Выполнять упражнение спокойно, не торопясь, соблюдая определенный режим дыхания: при нажатии – выдох, при расслаблении – вдох.
- Большим пальцем круговыми движениями массировать точку, расположенную между бровями на палец выше преносецы.
- Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги мизинца. Потом меняем руки».

10. Упражнение «Дорисуй и передай»

Цель: снятие психофизического напряжения, активизация группы.

Слова ведущего: «Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать свои ассоциации к слову «экзамен». 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».

Обсуждение рисунков.

Заключительная фраза ведущего: зависит от рисунка.

11. Обмен впечатлениями от занятия.

Учащимся предлагается закончить следующие предложения:

- Во время занятия я понял, что …
- Самым полезным для меня было …
- На месте ведущего я…

12. Упражнение «Колпак».

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

13. Упражнение «Театр кабуки».
Цель: снятие напряжения после занятия.
Участники делятся на две команды. Команды договариваются, кого будут изображать: принцессу, дракона или самурая. Ведущий показывает характерные движения для принцессы, дракона и самурая.
Принцесса кокетливо делает реверанс; дракон с угрожающим видом, поднимая руки вверх, шагает вперед и издает характерный звук; самурай делает движение взмаха саблей. произнося «бан-зай».
Позиции: принцесса очаровывает самурая, самурай убивает дракона, дракон съедает принцессу. По одному очку получает та команда, чья роль оказывается наиболее выгодной. Побеждает та команды, которая набрала больше очков.

Всем спасибо!
Успехов на экзаменах!